

Flèche

— ART DE VIVRE —

—
Votre
magazine
gratuit
—

LE RETOUR AUX SOURCES DE FLORENCE K

Tendance
L'intelligence botanique
en beauté!

Saveurs
Une cheffe à
la ferme

Évasion
L'Australie : le printemps
en novembre!

Photo : Julien Faugère



EN PRIMEUR

2,895,000 \$

4 place de Chantilly, Estérel

CAC : 4 | SDB : 2+1 | MLS 18339110

Jennifer Vienneau* 514.265.3669



EN PRIMEUR

1,999,000 \$

280 av. du Manoir, Saint-Donat

CAC : 3 | SDB : 3+1 | MLS 13030055

Jennifer Vienneau* 514.265.3669



EN PRIMEUR

1,249,000 \$

280 Lac-Croche, Ste-Marguerite-du-Lac-Masson

CAC : 4 | SDB : 2 | MLS 18468433

Chantale Tardif* 514.532.0632



EN PRIMEUR

1,725,000 \$

819 rue de la Campagne, Sainte-Adèle

CAC : 2 | SDB : 2 | MLS 9222327

Chantale Tardif* 514.532.0632



2,950,000 \$

1087 ch. Dunant, Sainte-Anne-des-Lacs

CAC : 4 | SDB : 2+1 | MLS 20503605

Behnoush Varnosf* 514.299.5565



3,695,000 \$

18 ch. de La Calaca, Saint-Sauveur

CAC : 5 | SDB : 3+1 | MLS 28917827

Behnoush Varnosf* 514.299.5565



785,000 \$

33 av. St-Jacques, Saint-Sauveur

CAC : 4 | SDB : 2 | MLS 18334446

Équipe Herbert Ratsch* 581-996-7898



637,000**x \$

201 rue Perry, Morin-Heights

TERRAIN : 138,071 Pi² | MLS 14646913

Équipe Herbert Ratsch* 581-996-7898



3,950,000 \$

284 rue du Cottage, Morin-Heights

CAC : 4 | SDB : 3+2 | MLS 15418400

Melanie Clarke* 450.694.0678



895,000 \$

74 rue Lapierre, Lac-des-Seize-Îles

CAC : 2 | SDB : 1 | MLS 22266273

Melanie Clarke* 450.694.0678



589,000 \$

398 ch. des Pionniers, La Minerve

CAC : 3 | SDB : 1+1 | MLS 20332945

Sylvianne Collin* 514.924.0157



698,543**x \$

ch. des Pentes, Morin-Heights

TERRAIN : 150,102 Pi² | MLS 13150396

Sylvianne Collin* 514.924.0157



EN PRIMEUR

2,999,000 \$

532 ch. Edina, Grenville-sur-la-Rouge

CAC : 3 | SDB : 1+1 | MLS 12124290

Groupe Nadia Maltais* 514.994.3589



EN PRIMEUR

3,295,000 \$

49 rue des Roseaux, Blainville

CAC : 5 | SDB : 3+2 | MLS 18577325

Groupe Nadia Maltais* 514.994.3589



NOUVEAU PRIX

3,790,000 \$

3272 rue Seigneurie, Ste-Marthe-sur-le-Lac

CAC : 4 | SDB : 3+2 | MLS 15686336

Groupe Nadia Maltais* 514.994.3589



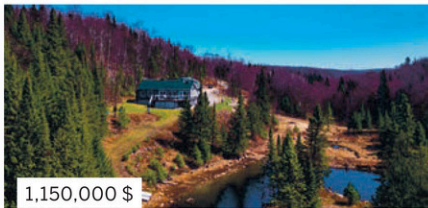
NOUVEAU PRIX

799,000 \$

2428 rue St-Jean-Baptiste, Val-David

CAC : 4 | SDB : 2 | MLS 14625723

Groupe Nadia Maltais* 514.994.3589



1,150,000 \$

536 mtée F.-Lépine, Kiamika

CAC : 3 | SDB : 1+2 | MLS 26780132

Lynne Leclair* 514.570.8998



3,500,000 \$

15 mtée de la Sucrierie, Bouchette

CAC : 5 | SDB : 3 | MLS 21592384

Lynne Leclair* 514.570.8998

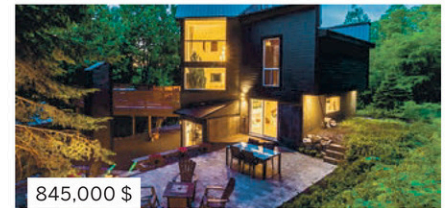


997,000**x \$

2452-56 ch. du Village, St-Adolphe-d'Howard

CAC : 3 | SDB : 1+1 | MLS 11804993

Jihane Guettar* 514.250.9988



845,000 \$

1580 ch. Kilpatrick, Saint-Sauveur

CAC : 4 | SDB : 2+1 | MLS 18094825

Jihane Guettar* 514.250.9988



EN PRIMEUR

95,000**x \$

ch. de la Canadienne, Mont-Tremblant

TERRAIN : 44,498 Pi² | MLS 12401991

Rachelle Demers* 514.378.8630



1,989,000**x \$

40-60 Ch. du Val-Carroll, Harrington

CAC : 18 | SDB : 18+3 | MLS 22495107

Rachelle Demers* 514.378.8630

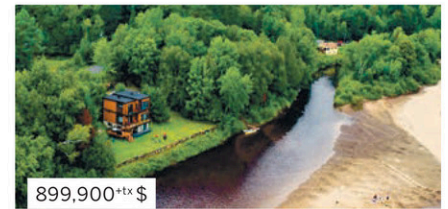


1,299,000 \$

267 rue Maurice, Amherst

CAC : 4 | SDB : 2 | MLS 17440549

Stéphane Larrivée* 514.809.8466

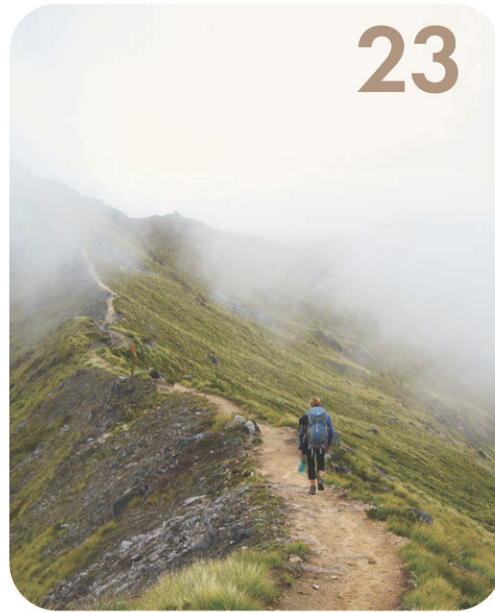


899,900**x \$

95 ch. de la Rouge, Brébeuf

CAC : 3 | SDB : 1+2 | MLS 16301529

Stéphane Larrivée* 514.809.8466



- 4 **Tendance :** L'intelligence botanique en beauté
- 7 **En bref**
- 9 **Vie active :** Rester actif toute l'année
- 12 **Célébrité :** Le retour aux sources de Florence K
- 14 **Immobilier :** Terre de nos aïeux!
- 16 **Maison :** Un habitat réinventé selon les besoins actuels
- 19 **Sortir**
- 20 **Saveurs :** Une cheffe à la ferme
- 22 **À boire :** Les vins d'Autriche au-delà du Grüner Veltliner
- 23 **Évasion :** Nouvelle-Zélande, l'aventure avec un grand A
- 26 **Coups de coeur**

ÉQUIPE DU MAGAZINE FLÈCHE

Rédactrice en chef : Marie-Catherine Goudreau
Directrice du magazine : Sabrina Desjardins
Directeur artistique : Étienne Derepentigny
Directrice des ventes régionales : Élise Léonard
Conseillers en solutions médias :
Stéphanie Lomas, Nathalie Chalifoux,
Sabrina Rainville, Joëlle Bélisle et Sarah Carrière

Collaborateurs :

Louis Giguère : **Immobilier**
Annie Descôteaux : **Maison**
Laurence Bonneau-Charland :
Vie active
Jessica Harnois et Mariève Isabel :
À boire

MÉDIALO

Président : Frédéric Couture
Vice-Présidente :
Véronique Gauthier
Directeur de production :
Cédric Juguet
Directrice de l'information :
Marilou Séguin

Publié par **Médialo inc.**

Impression : Imprimerie Solisco
Distribution : Distribution
Martin Paquette
Plus de 100 points de dépôt

L'intelligence botanique EN BEAUTÉ!

Ce ne sont pas les années 2000 qui ont introduit la nature dans nos soins de la peau. Depuis des décennies, nos ancêtres ont compris la pertinence de la choisir. Cette tendance de plus en plus présente et recherchée concorde parfaitement avec nos préoccupations planétaires et l'envie d'un mode de vie plus sain et transparent envers ce que nous consommons. **Par Catherine Verdon**

Beauté verte ou holistique, cosmétiques biologiques, l'éco-esthétisme ou la naturo-cosmétique sont autant de termes qui permettent de parler de ce qu'on pourrait résumer par ce qui est promu ici : le lien direct de la plante au consommateur. Une approche holistique de la beauté, où on ne s'intéresse pas seulement aux effets des cosmétiques sur la peau et la santé, mais aussi à l'ensemble de leurs effets sur l'environnement. J'ai approfondi la question avec quatre entreprises d'ici, spécialisées dans ce secteur.

Gourmet sauvage : nouvelle gamme de soins corporels

Ariane Paré-Le Gal et son conjoint Pascal Benaksas-Couture sont copropriétaires de Gourmet Sauvage, l'entreprise fondée il y a plus de 30 ans par le père de cette dernière. D'abord connue pour ses produits d'épicerie sauvage, l'entreprise a lancé il y a maintenant cinq ans sa gamme botanique de soins corporels, une gamme versatile qui permet de remplir plusieurs fonctions et d'épurer la pharmacie.

Ariane aime utiliser une façon simple de s'y retrouver en se demandant si ce qu'on se met sur la peau pourrait être mangé. Une image qui porte à réfléchir, témoignant que ce qui peut réellement nourrir la peau se retrouve souvent dans notre garde-manger. Elle encourage aussi ceux qui se questionnent à chercher leurs produits de grandes marques sur Skin Deep®, la base de données sur les ingrédients cosmétiques de l'EWG (Environmental Working Group). Même si les petites entreprises écologiques locales ne s'y trouvent pas, faire des recherches permet de se familiariser avec des noms et d'identifier quels ingrédients sont problématiques, pour décoder les étiquettes et faire de meilleurs choix par la suite.

Gourmet Sauvage s'apprête à sortir une petite gamme de trois produits pour cheveux frisés, puisque rien n'existe de naturel et fait au Québec. « Un shampoing sans silicone, un excellent revitalisant et une crème coiffante nourrissante, avec gel de lin qui définit la boucle sans être rigide et de la prêle, qui favorise la croissance du cheveu. »



« Un shampoing sans silicone, un excellent revitalisant et une crème coiffante nourrissante, avec gel de lin qui définit la boucle sans être rigide et de la prêle, qui favorise la croissance du cheveu. »

Sur leur radar :

Une collabo avec la Distillerie Vent du Nord, qui utilise l'églantier dans un de leurs produits. Ces derniers ont extrait en laboratoire une huile des résidus de pépins d'églantier, « qui a des propriétés anti-âge hallucinantes pour la peau. On sortira éventuellement une crème pour peaux matures à partir de ces extraits. On est 100 % en économie circulaire et locale, avec un produit d'une qualité irréprochable complètement issu de la nature sauvage, cueilli à la main. Nous sommes très excités par ces avancées! », dit Ariane.

EsthéPodo : des soins podologiques 100 % québécois

Guyane-Élise Lacoste est à la tête de EsthéPodo, une entreprise de Bellefeuille qui peut se vanter d'être la seule à offrir une gamme en soins podologiques conçue et fabriquée au Québec et détenue par une femme.

À travers son entreprise, elle aime faire de l'éducation sur les conservateurs qu'on retrouve dans de nombreux produits et qui sont très souvent cancérigènes et/ou des perturbateurs endocriniens. Ses bases chouchou sont le beurre de karité et de cacao, bonifiés d'huiles essentielles triées selon l'efficacité recherchée pour résoudre une problématique cutanée.

Pour elle, on doit réfléchir à notre routine quotidienne. « Trop de gens mettent continuellement sur leur corps des produits qui contiennent des ingrédients nocifs : dentifrice, crèmes de toutes sortes, maquillage, produits coiffants, parfums, et ce, matin et soir. L'un d'eux est le phénoxyéthanol, omniprésent et utilisé comme conservateur, polluant et très toxique. Aussi, plusieurs gammes sont à base de gelée de pétrole, il y en a partout parce que c'est peu coûteux. Ça ne guérit pas, mais aggrave », avertit-elle.

Sur leur radar :

EsthéPodo vient de lancer un beurre soyeux onctueux et hydratant choisi pour l'automne alors que le moral descend pour plusieurs, nommé Ylang Ylang, dont l'huile essentielle rehausse l'humeur et a un effet exaltant. Deux crèmes à main seront disponibles sous peu, la satinée avec base fleurie pour améliorer la déshydratation et soigner les peaux problématiques et la fraîche, contenant menthe et lime. —————>



>1266011

**Gabrielle
Laramée-Berthelette**
819 918-4483
gabriellelb@royallepage.ca

ROYAL LEPAGE

Pour voir toutes les propriétés

LAC XAVIER 779 000 \$



2306, ch. des Pins-Gris, La Conception

Remarquable propriété nichée sur la rive du magnifique Lac Xavier offrant 4 chambres et 2 salles de bains avec un terrain de 21 589 pc. À seulement 25 min de la station de ski Mont Tremblant. **Centris #13652247**

CHIC SHACK 639 000 \$



309, ch. des Grands, La Conception

Superbe clé en main de 2 chambres avec superbe vue permettant la location à court terme! Grand terrain de 55 294 pc, à seulement 20 min. de la station de ski Mont Tremblant. **Centris # 26594392**

LAC MALO 195 000 \$



1209, ch. Morin, Rivière-Rouge

Chaleureux chalet 3 saisons de 3 chambres avec poêle à bois, vendu meublé. Son emplacement de choix offre une vue imprenable sur le lac et la magnifique montagne. **Centris # 11134900**



Les Âmes Fleurs : école d'herboristerie

Les Âmes Fleurs est une boutique en ligne et une école d'herboristerie qui forme autant des gens qui veulent faire leurs propres produits que ceux qui veulent lancer une gamme commerciale. Offrir le plus de produits possibles au même endroit, favoriser les achats locaux, marier science et tradition, encourager l'autonomie et le libre choix en santé... voilà ce qu'ils proposent.

Marie-Christine Vallières, la fondatrice, explique qu'on pourrait résumer les trois règles de base de la naturo-cosmétique par l'hygiène, la connaissance des matières premières et de leur concentration spécifique à respecter et la maîtrise des méthodes (brassage, température, outils, etc.).

Former ses étudiants à se conformer à la réglementation des cosmétiques naturels de Santé Canada fait partie de la mission de Les Âmes Fleurs à travers la formation très complète qui y est offerte. « Depuis la Covid, on assiste à une explosion de popularité du faire et vendre, donc un peu tout le monde s'est mis à fabriquer n'importe quoi, sans protection pour le client. » Elle rassure toutefois qu'un mélange naturel « mal fait » ne sera jamais nocif comme un produit cancérigène, mais qu'un pH mal équilibré pour la peau à laquelle il est destiné, par exemple, causera de l'irritation ou des rougeurs.

Espace B : esthétique holistique

Espace B a pignon sur rue à Prévost. C'est un centre multi-services de bien-être où l'on trouve entre autres l'Institut botanica, reconnu pour ses soins du visage botaniques qui sont offerts à tous autant qu'enseignés, pour celles qui souhaitent faire partie de la nouvelle génération d'esthéticiennes holistiques.

Ici, ce sont les bienfaits des plantes médicinales qui sont révélés. Sérums végétaux, huiles essentielles, eaux florales, argile et autres éléments organiques ravivent l'éclat de la peau et pallient certains désordres dermatologiques durant un soin sensoriel personnalisé à 100 % et guidé par la bienveillance. Expérience unique avec aspect énergétique, respiration, détente, bol tibétain, serviettes chaudes imbibées d'huiles essentielles, mouvements enveloppants, massage liftant du visage, stimulation de points énergétiques, outils ancestraux et massage des bras font partie de ce qu'on pourrait appeler un rituel de détente complète qui dorlote autant notre système nerveux que pigmentaire.

Sur leur radar :

La trémelle, de nom botanique Tremella, un champignon utilisé en Asie qui contient un acide hyaluronique naturel de faible poids moléculaire, capable de pénétrer plus

profondément dans la peau. L'acide hyaluronique, souvent composé en labo, est probablement l'ingrédient cosmétique le plus populaire dans l'industrie pour sa capacité hydratante. « Ce champignon excède cette capacité hygroscopique et peut être inclus dans un masque ou une crème. Il change la texture de la peau qui est repulpée, hydratée, rebondie ». C'est un soin qu'on peut recevoir sur place.

Bon à savoir :

La liste INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) est une nomenclature obligatoire sur les produits cosmétiques. « Ça peut avoir l'air compliqué, mais c'est synonyme que la compagnie respecte les règles et normes d'étiquetage », rappelle Guyane-Élise.

Les agents de conservation naturels peuvent être, entre autres, la vitamine E ou l'extrait de pépins de pamplemousse, explique Ariane. « Le terme agent de conservation fait souvent peur, mais en fait c'est une molécule (naturelle ici, donc agit sans nuire) qui permet aux autres molécules de ne pas bouger ou se dégrader ».

Une fragrance, par définition, est une odeur qui a été faite de façon chimique. Et il faut savoir que dans la mention de parfum ou fragrance, il n'y a pas l'obligation de nommer quels ingrédients ont été utilisés, explique Ariane. « Les cosmétiques ont presque tous des parfums et fragrances de synthèse qui sont cancérigènes. On met ça sur notre peau, notre plus grand organe qui absorbe absolument tout et qui l'apporte dans notre système sanguin. On doit davantage y réfléchir. »

L'INTÉGRALITÉ DE LA PLANTE

Ce que les compagnies cosmétiques font depuis la nuit des temps, c'est d'isoler les composantes des plantes, puis y ajoutent conservateurs, émulsifiants, colorants, fragrances. Des artifices non nécessaires parce que la plante a ses propres sagesse, propriétés et bénéfiques. La vraie magie des plantes médicinales réside dans leur intégralité. Chaque composant actif interagit harmonieusement avec les autres, créant une synergie puissante. Éviter d'isoler un seul ingrédient, mais consommer la plante dans sa totalité pour bénéficier de tout son potentiel. » - Espace B

Bonnes ressources :

lesamesfleurs.com • podosense.ca • gourmetsauvage.ca • Espace B sur Facebook • Institut Botanica sur Instagram

Catherine Verdon est une passionnée de sa région (les Basses-Laurentides), des bonnes adresses, des animaux et des rencontres humaines. Anciennement à la tête de son propre magazine mieux-être, elle poursuit maintenant sa passion pour la rédaction en collaborant avec différents médias. Fan incontestée du papier comme mode de lecture, ses passions sont nombreuses, allant du crossfit et du yoga au terroir, en passant par la broderie, la revalorisation de meubles, les antiquités et la photo culinaire. Maman d'une petite fille de six ans, tout ce qui touche la famille est également d'un grand intérêt pour elle.

Le Club Fondateurs-Laurentides célèbre ses 50 ans

C'est au courant de la saison 2024-2025 que le Club de ski de fond Fondateurs-Laurentides célébrera ses 50 années d'existence. Depuis ses débuts en 1975, les Fondateurs-Laurentides ont initié au ski des milliers de jeunes de la grande région. Ses athlètes se sont aussi illustrés à tous les niveaux de compétition, de la scène régionale jusqu'aux Jeux olympiques. Au cours des prochains mois, les Fondateurs-Laurentides organiseront une série d'événements pour souligner ce demi-siècle d'existence : déjeuner des présidents en novembre, participation significative à la bénédiction des skieurs à Saint-Sauveur et, bien sûr, des événements sportifs qui revêtiront cette année un caractère particulier : l'Invitation première Neige en décembre, la Coupe des Fondateurs en janvier et février et la clôture de la Coupe Québec en mars. Pour permettre aux amateurs de ski de fond de la région d'appuyer les Fondateurs-Laurentides à l'occasion du 50^e anniversaire, le Club émettra une carte de membre Ami des Fondateurs.



Le P'tit Train du Nord à Télé-Québec

Le documentaire *La grande histoire du P'tit Train du Nord*, réalisé par Jean-Nicolas Orhon, est désormais disponible gratuitement en écoute sur demande sur la plateforme www.telequebec.tv. C'est en septembre 2023 que la MRC d'Antoine-Labelle lançait, en collaboration avec les MRC des Laurentides, des Pays-d'en-Haut et la Ville de Saint-Jérôme, ce documentaire qui présente la légendaire histoire du P'tit Train du Nord par les témoignages de gens des Laurentides qui l'ont connu à travers le temps. Le P'tit Train du Nord fait partie des souvenirs de plusieurs, d'hier à aujourd'hui, autant à l'époque du train que par ses usages actuels. Cette diffusion est une opportunité de faire vivre le film et les souvenirs rattachés à cette infrastructure, en plus de contribuer à l'un des objectifs du projet, soit de préserver la mémoire des gens qui ont vécu l'histoire du mythique tracé du Curé Labelle.



Noël à Sainte-Agathe

Réservez votre samedi 23 novembre pour une journée magique à Sainte-Agathe-des-Monts. Venez rencontrer le père Noël en personne et partager vos souhaits pour les Fêtes! Il sera au centre-ville de Sainte-Agathe-des-Monts pour distribuer des câlins, des sourires et de la joie à tous les enfants sages (et aux adultes aussi, bien sûr). La journée se terminera avec la Grand défilé sur la rue Principale. ville.sainte-agathe-des-monts.qc.ca



MRC des Pays-d'en-Haut 660 000 \$ pour l'avenir récréatif du territoire

Le projet « Nos sentiers, au coeur du développement des Pays-d'en-Haut » met de l'avant le réseau de sentiers comme catalyseur d'interconnexions physiques, sociales et culturelles des actifs naturels, des milieux de vie et des résidents de la MRC. Pour le 2^e cycle d'appel de projets, 201 420\$ ont été octroyés alors que 94 580\$ ont été versés lors du 3^e cycle. Avec une somme de 364 000\$ versée lors du 1^{er} cycle, c'est un total de 660 000\$ qui a été accordé pour l'Axe 1 du projet Signature Innovation. Dans cette première étape de réalisation, les initiatives visant la pérennité des sentiers, leur réaménagement pour l'adaptation aux changements climatiques et leur mise à niveau pour supporter la hausse d'achalandage ont été financés. Parmi les projets bénéficiant d'une aide financière, soulignons la connexion entre les villes d'Estérel, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et le Parc linéaire Le P'tit Train du Nord, la planification du nouveau pôle du Cap-Molson à Saint-Sauveur, l'accès par Lac-des-Seize-Îles à des dizaines de kilomètres carrés de terres publiques ou encore à de l'hébergement hivernal à Saint-Adolphe-d'Howard.

LUCYNE FARAND
COURTIER IMMOBILIER

lucynefarand.com 514 952-6316

**2118-2120 MTÉE DES QUATRE-LACS,
SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD**
#23097121

BORD de L'EAU (Lac à la Truite) Domaine des Quatre Lacs. 2 maisons sur le même terrain, garages, abri, piscine, Café-bar terrasse et plus, quasi-complètement meublés. Complètement rénovés. Vous serez impressionné! Seulement 1 125 000\$

**439, CH. DU ROC,
SAINT-SAUVEUR**
#13961335

Perle rare !!! ACCÈS au lac des Bec-Scies. Toute rénovée. Ensoleillement parfait. 3 CAC, 2 SDB, salle de lavage, espace bureau, 'mudroom', beaucoup de rangement, atelier et bien plus ... Amants de la nature et sportifs amenez-vous! Aubaine 599 000\$

**700, DE L'ADRÈT,
STE-ADELÈ**
#21854913

Digne d'un magazine: Magnifique demeure moderne avec vue splendide à l'horizon. Remplie de soleil. 3 CAC, 2 ½ SDB, garage double, génératrice, planchers au glycol. Tout y est ! À découvrir sans tarder. Plus qu'abordable à 1 295 000\$

**50, CH. MASSON #207 ET #105,
STE-MARGUERITE DU LAC MASSON-ESTEREL**
#28384606 ET #14667172

Condos - BORD de L'EAU. Beau grand logement 3 ½, et un LOFT avec balcon, foyer électrique, cuisine, complètement meublés et équipés. Sauna, Jacuzzi, Gym etc. Super investissement et lieu d'habitation d'un confort absolu! 189 000\$ et 269 000\$ plus tx

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

CHRONIQUE SANTÉ PHARMACEUTIQUE

L'OSTÉOPOROSE, CETTE MALADIE SILENCIEUSE!



L'ostéoporose est une maladie au cours de laquelle il y a une détérioration des os. Ceux-ci deviennent plus poreux en perdant de leur masse. Les os deviennent alors plus fragiles, ce qui augmente le risque d'avoir une fracture. Généralement, il n'y a aucun symptôme ou signe avant-coureur à l'ostéoporose, jusqu'à ce qu'une fracture survienne. Les fractures les plus courantes sont celles des hanches, de la colonne vertébrale, des poignets et des épaules.

Les fractures peuvent survenir lors d'un coup très faible, après une simple chute, ou même sans cause apparente. Les fractures sont souvent douloureuses. Cependant, certaines fractures peuvent être sans douleur comme celle de la colonne vertébrale. Puisqu'il s'agit d'une maladie qui ne présente pas d'autres symptômes que la fracture, il est recommandé que les personnes à risque d'ostéoporose passent un test de densité minérale osseuse (DMO) afin de vérifier si la maladie est présente.

CAUSES ET FACTEURS AGGRAVANTS

L'ostéoporose est causée par une perte importante de masse osseuse.

L'ostéoporose peut affecter les personnes de tout âge. Certaines personnes sont plus susceptibles d'en souffrir. Les facteurs de risques les plus fréquents incluent :

- Le vieillissement;
- Le sexe féminin;
- Des membres de la famille atteints d'ostéoporose;
- Certaines maladies associées (p. ex. la polyarthrite rhumatoïde, la maladie cœliaque);
- La malnutrition;
- Un faible taux de calcium et vitamine D;
- Une consommation élevée d'alcool;
- Le tabagisme;
- Le manque d'activité physique;
- La prise de certains médicaments.

DES TRUCS POUR PROTÉGER VOS OS

Comme il vaut toujours mieux prévenir que guérir, il ne faut pas attendre d'avoir l'âge du dépistage pour adopter des stratégies pour maintenir ses os en bonne santé.

Être actif physiquement

Les activités avec mise en charge sont excellentes pour améliorer la densité des os (p. ex. marche, jogging, danse). Pour prévenir les chutes qui peuvent causer des fractures, on recommande aussi des activités qui améliorent la force musculaire et l'équilibre (p. ex. Tai-chi, Pilates, entraînement avec des poids).

Consommer suffisamment de calcium

Le calcium joue plusieurs rôles importants dans le corps. Quand on consomme très peu de calcium, le corps peut aller en chercher dans les os pour pouvoir l'utiliser ailleurs dans le corps. Pour éviter ceci, il est donc essentiel de consommer des aliments riches en calcium chaque jour.

Si vous n'êtes pas certain de consommer suffisamment de calcium, consultez votre pharmacien ou allez sur le site d'Ostéoporose Canada où vous trouverez un calculateur de calcium.

Prendre un supplément de vitamine D

La vitamine D est essentielle pour que le calcium contenu dans les aliments soit bien absorbé par le corps. De plus, elle aide au maintien de la santé des muscles. La production de vitamine D est déclenchée par les rayons du soleil qui touchent la peau. Au Canada, notre climat fait en sorte qu'il est difficile de fabriquer assez de vitamine D pour combler tous nos besoins. Santé Canada recommande donc que tous les adultes prennent un supplément de vitamine D. Votre pharmacien vous dira la dose qui est recommandée pour vous, selon votre âge, votre sexe et votre état de santé.

Avoir de bonnes habitudes de vie

Des recherches ont montré que le tabagisme et la consommation excessive d'alcool sont associés à une augmentation du risque d'ostéoporose. La consommation excessive d'alcool augmente aussi le risque d'accident et donc de fractures.

TRAITEMENTS

Divers traitements médicamenteux sont offerts pour l'ostéoporose. Certains permettent de ralentir la perte osseuse, tandis que d'autres permettent de stimuler la formation des tissus osseux. Certains médicaments sont pris par la bouche (p. ex. alendronate et risédronate) tandis que d'autres sont injectables (p. ex. dénosumab et acide zolédronique).

Afin de réduire votre risque de fracture que cela soit en prévention ou en traitement de l'ostéoporose, les saines habitudes de vie sont des éléments clés. Ces mesures devraient également être continuées même si des médicaments sont commencés.

Pour maintenir vos os en santé le plus longtemps possible, agissez dès maintenant!

Passez en pharmacie Familiprix récupérer votre guide La santé de mes os pour plus d'informations sur le sujet



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 9 h à 18 h
Jeudi et vendredi 9 h à 20 h • Samedi et dimanche 9 h à 17 h

Récupérez
le PSST!
La santé
de mes os



Rester actif TOUTE L'ANNÉE



Pour plusieurs, être actif sur une base régulière est déjà un défi, l'être toute l'année en est un encore plus gros! L'environnement dans lequel vous habitez, votre emploi, votre famille et vos amis y sont pour beaucoup. Les bénéfices sur la santé physique et mentale sont pourtant énormes et en valent tellement la peine. Voici quelques astuces pour réussir à faire de l'activité physique une habitude de janvier à décembre. Par **Laurence Bonneau-Charland**, kinésiologue

Renseignez-vous

Effectuez vos recherches et renseignez-vous sur les activités et sports qui sont proposés ou praticables près de chez vous. Que ce soit en plein air, au communautaire ou via des entreprises privées. Voyez ce qui vous attire, obtenez des avis sur l'expérience des gens, et découvrez quelles formules ont eu le plus de succès.

Optez pour l'efficacité et la facilité

Choisissez des activités accessibles de chez vous ou offertes à proximité. Le temps de déplacement doit absolument être pris en considération afin que l'activité s'intègre facilement à votre horaire. Planifiez le moment le plus opportun pour vous de bouger; êtes-vous plutôt matinal, du midi ou du soir? Visez au début des activités qui requièrent peu de nouveau matériel et dans lesquelles vous n'aurez pas trop à investir, le temps de voir si cela vous plaît, ou encore, optez pour la location d'équipement.

Soyez curieux

Explorez de nouvelles activités, faites l'essai de cours, allez explorer un nouveau sentier, acceptez une invitation, prévoyez des petites escapades, etc.

Profitez des changements de saisons

La nature et la météo ont tant à offrir. Adapter ses activités au rythme des saisons est un excellent moyen d'être excité par ce qui s'en vient et de rester motivé. Au printemps, le beau temps qui s'installe vous amène à sortir à l'extérieur. Bien qu'il faille respecter la nature en transition et laisser sécher le sol après la fonte des neiges, la température clémente rend de nouveau accessible plusieurs activités extérieures telles que la course à pied et le vélo. L'été laisse ensuite place à plus de liberté avec l'arrivée des vacances. Il y a tant de manières d'être actifs durant la saison estivale, mais il demeure primordial d'être prudents et de s'adapter selon la chaleur. Le retour de la fraîcheur à l'automne permet à nouveau de pratiquer des activités à toute heure du jour et à diverses intensités. De nombreuses activités d'été demeurent praticables et permettent de profiter de la magie des couleurs. Le retour à un horaire plus régulier est également une opportunité de remettre une structure et une constance dans vos activités, qu'elles soient extérieures ou intérieures. Finalement, il faut profiter des joies de l'hiver pour l'apprécier. Du ski à la raquette, en passant par la glissade et le patin, il y a tant à faire! C'est également le moment parfait pour faire du renforcement musculaire, travailler sur certaines faiblesses et peut-être même régler certaines douleurs qui se sont installées.

Soyez bien équipé

Votre confort et votre sécurité jouent énormément sur l'expérience que vous vivez. Ayez de l'équipement fiable et adapté à vous et soyez vêtu de manière appropriée en fonction de la météo du moment et à venir.

Entourez-vous

Entourez-vous de gens inspirants qui dégagent une belle énergie et qui aiment bouger. Joignez-vous à eux pour être inspiré, recevoir des conseils et éprouver du plaisir. Et invitez à votre tour votre famille et vos amis. Ces moments bénéfiques pour tous deviendront à la fois de moments mémorables.

Bien qu'il puisse y avoir beaucoup d'obstacles à surmonter pour mener une vie active toute l'année, il y a constamment des opportunités qui s'offrent à vous, ouvrez l'œil et saisissez les bonnes!

Née avec la passion du mouvement, **Laurence Bonneau-Charland** a toujours nourri son énergie par l'activité physique et le plein air. D'athlète en sport-études en gymnastique artistique à athlète sur l'équipe canadienne de planche à voile, Laurence a complété ses études universitaires en 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.

À MONT-TREMBLANT C'EST BRIGITTE PILON

RE/MAX

bonjour
Agence immobilière

BRIGITTE PILON
Courtier immobilier résidentiel et commercial

www.brittepilon.ca

**EXPÉRIENCE
COMPÉTENCE
BIENVEILLANCE**

C 819 681-0089 \ B 819 425-8648

FLÈCHE X UNIPRIX ST-SAUVEUR

Les crèmes pour le visage FAITES CONNAISSANCE AVEC VOTRE PEAU

Quelle est la meilleure crème visage pour vous? Que ce soit une crème de jour ou une crème de nuit, une crème hydratante, nourrissante ou anti-âge, votre crème visage doit avant tout répondre aux besoins de votre peau.
Contenu promotionnel fourni par notre chef cosméticienne

Profil cou et décolleté

Ce soin composé de lipopeptide et de pivoine a pour fonction de raffermir et lisser. Il repulpe et réduit l'apparence des rides et redéfinit le contour ainsi que les effets de la gravité.



Sérum Ultime hyperlift 4 D

Ce sérum ultra concentré de collagène végétal/peptides et acides hyaluroniques aura un effet liftant immédiat et en continu. Il redéfinit l'ovale du visage et améliore la densité de la peau.

Ultime premium nuit crème réparatrice

Cette crème contient des céramides, peptides et oméga 3-6-9. Soin ultra nourrissant qui réduit l'apparence des tâches pigmentaires et restaure la densité. Il redonne un sourire à votre visage chaque matin!



Tirage un panier cadeau de 100\$ pour tous les achats de produit IDC fait au courant du mois de novembre.



Bourassa, Halley et Leduc
Pharmaciens propriétaires affiliés à



Votre pharmacien propriétaire
Luc Bourassa et son équipe

UNE ÉQUIPE À L'ÉCOUTE DE VOS BESOINS

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

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

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi 9h à 20h
Samedi 9h à 18h
Dimanche 10h à 17h

demers 
villégiature

Une expertise locale,
une visibilité internationale.

Inscrivez votre propriété
dès maintenant !



Scannez ici,
découvrez-en plus !

Jean-Philip Demers
Courtier immobilier inc.
Société par actions d'un courtier immobilier

450 431-9898
info@demersvillégiature.com

demersvillégiature.com

RE/MAX
bonjour
Agence Immobilière

286 rue Principale, Saint-Sauveur (QC) J0R 1R0 - 450 227-8411

Widoo Design
CUISINE SUR MESURE



NOUVELLE SALLE DE
MONTRE À TREMBLANT

614-4, rue de St-Jovite
Mont-Tremblant | 450 821-6873
info@widoodesign.ca

Cuisines et salles de bain sur mesure

MIRALIS Boutique
partenaire
L'ART DE LA CUISINE

LE RETOUR AUX SOURCES DE Florence K

En parallèle de sa thèse en psychologie, la pianiste et chanteuse Florence K est au cœur de sa tournée *Brésil mon amour*, un spectacle bonbon pour l'artiste. On peut également l'entendre chaque semaine à *Dessine-moi un matin* à ICI Première où elle partage une chanson piano-voix et une chronique psychologie. Celle qui est récemment devenue maman pour la deuxième fois se confie sur une période charnière de sa vie. **Propos recueillis par Sandra Mathieu**

Tu rêvais de cet album et d'y donner vie sur scène depuis très longtemps. Comment se déroule ta tournée jusqu'à présent?

C'est exactement le spectacle qu'il me fallait à ce moment-ci de ma vie. C'est simple (piano, voix, guitare), il n'y a pas de grande mise en scène donc il se transporte bien. On y vit un moment intime avec le public, j'interprète des pièces que j'adore et je raconte des histoires. La tournée me fait du bien, c'est une pause bienvenue après des semaines d'étude bien remplies. Avec *Brésil mon amour*, j'ai réappris à être simplement une interprète. Ça me ramène à l'essentiel.

Comment jongles-tu avec ton horaire chargé et ce retour aux études?

Ça se fait très bien! Oui ça fait beaucoup, mais je sais que c'est pour un temps et qu'il y a une fin. Je suis très organisée et l'UQAM me permet beaucoup de flexibilité. Je me sens privilégiée d'avoir trouvé quelque chose qui me passionne autant que la musique. J'ai la chance également de donner des conférences sur le sujet et j'ai un plaisir fou à partager mes travaux de recherche en psychologie qui portent sur la santé mentale des artistes de la scène.

Comment avance l'écriture de ton 3^e livre *Quand ceux qu'on aime sont en détresse* en collaboration avec l'organisme Relief?

Pour l'instant je me concentre sur ma thèse, mais les mots sont là et dès que j'aurai plus de temps, je m'y consacrerai. Relief, qui vient en aide aux personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité et leurs proches, est une équipe de cœur qui travaille avec des chercheurs donc tout est validé, c'est un organisme qui se démarque et je suis heureuse de collaborer avec eux.

Qu'est-ce que la transparence en lien avec ta propre santé mentale a changé dans ta relation avec le public?


Ça m'a permis de créer un lien très fort avec le public. C'est tellement important d'en parler. Il manque encore de littérature sur le sujet et c'est d'ailleurs ce que je m'efforce de faire lors de chacun de mes passages à *Dessine-moi un matin*, de donner des bases aux gens. Dès l'enfance, il serait important de sensibiliser et d'axer sur l'éducation émotionnelle.

LA PETITE HISTOIRE

Lorsqu'elle avait 18 ans et qu'elle avait comme boulot étudiant de jouer du piano dans un restaurant du Vieux-Montréal, Florence est tombée sur un cahier de partitions de ce grand compositeur brésilien. Immense coup de foudre! À partir de ce moment-là, elle s'est mise à enchaîner soir après soir ses plus grands succès. Rendre hommage à Jobim sur disque et en spectacle est un désir que Florence caressait depuis les débuts de sa carrière... et qu'elle concrétise enfin!

En savoir plus

Florence K carbure depuis toujours à la musique et à l'écriture. Menant une fructueuse carrière de pianiste et de chanteuse depuis plus de vingt ans, elle s'est mérité plusieurs distinctions artistiques, dont deux Félix (ADISQ) et de nombreuses nominations aux prix Juno, pour l'un ou l'autre de ses dix albums. En 2015, à la suite d'un grave épisode dépressif, Florence publie son premier livre, le récit *Buena Vida* (Libre Expression), qui devient rapidement un best-seller, signe de l'importance de discuter ouvertement de santé mentale. S'ensuivra l'ouvrage *Nueva Vida : mener la danse avec le trouble bipolaire* (Libre Expression, 2021). Elle rédige présentement son prochain livre, *Quand ceux qu'on aime sont en détresse*, en collaboration avec l'organisme Relief. Florence est aussi à la barre de l'émission de radio hebdomadaire *C'est formidable!* sur les ondes de CBC Radio et de CBC Music.



« Avec *Brésil mon amour*, j'ai réappris à être simplement une interprète. Ça me ramène à l'essentiel. »

BRÉSIL MON AMOUR

En septembre dernier, Florence K lançait son disque hommage au grand compositeur Antônio Carlos Jobim intitulé *Brésil mon amour*, qui a séduit ses fans et la critique. Laissant parler son âme à travers les plus belles mélodies brésiliennes qu'elle parcourt de sa voix chaleureuse, Florence K invite maintenant au rêve et au voyage dans un spectacle inspiré de cet album! Elle y présente de grands classiques de la bossa nova dans l'intimité, la simplicité et l'authenticité qu'on lui connaît, accompagnée de son piano et de son guitariste Carlos Jimenez. La tournée *Brésil mon amour* sera de passage au Cabaret BMO à Sainte-Thérèse le 30 novembre.

Photo : Julien Faugère



Être propriétaire d'un terrain ou d'une terre a une résonance importante chez les Québécois. De la colonisation aux années de « La grande noirceur », la terre a pu assurer la subsistance de familles et de communautés pour des générations en laissant une trace de statut social plus élevé et de promesse de richesse à long terme. Le développement immobilier – dont plusieurs sous-estiment la complexité – ajoute à cette promesse de réussite. Ainsi, l'achat d'un terrain revêt une certaine mystique chez plusieurs... Toutefois, sa valeur dépend des usages qui y sont permis et des contraintes posées pour le faire. Il faut y voir clair pour faire une bonne affaire! **Par Louis Giguère B.A. Ecn., M. Sc., courtier immobilier résidentiel**

Le certificat de localisation

Ce certificat est un document obligatoire pour toute transaction immobilière, incluant l'achat ou la vente d'un terrain. L'article 1719 du Code civil du Québec prévoit que le vendeur est tenu de remettre à l'acheteur une copie de l'acte d'acquisition de l'immeuble, de même qu'une copie des titres antérieurs et du certificat de localisation qu'il possède. De plus, un créancier ou un notaire peut exiger un certificat à jour lors de la vente d'une propriété.

Ce document, c'est comme un guide de visite d'un terrain. Il donne une carte détaillée en indiquant clairement les limites, les servitudes existantes, les structures et les équipements présents, les contraintes (zone agricole, zone inondable, zone de protection environnementale, etc.), les empiètements, les zones de protection riveraines et j'en passe. Il est de la compétence des arpenteurs-géomètres de le produire.

Le zonage et la réglementation

Un devoir essentiel : la vérification du zonage et de la réglementation qui s'applique à la zone spécifique dans laquelle le terrain est situé. Les règlements de zonage sont disponibles sur les sites Web des municipalités. Ces documents imposants sont peu invitants à consulter et souvent difficiles à déchiffrer, mais il est essentiel de bien comprendre les usages qui peuvent être faits dans la zone précise dans laquelle le terrain est situé, ainsi que dans les zones qui y sont limitrophes. Si des commerces de proximité sont permis à quelques centaines de pieds de chez vous, il y en aura! Si votre objectif est de diviser le terrain en un certain nombre de lots, on vérifiera la grandeur minimale des lots qui peuvent être créés dans cette zone. Il pourra également être requis de faire une étude biologique afin de déterminer le nombre de lots qui peuvent être créés sur le terrain convoité. On y trouvera notamment la caractérisation des sols, la délimitation des milieux humides et l'inventaire des espèces floristiques et fauniques à statut précaire. Cette étude peut également être nécessaire pour l'obtention d'un permis de construction.

On ne construit pas ce que l'on veut

Si vous désirez construire une résidence, il faudra bien connaître les paramètres d'un tel projet. En effet, lorsqu'il s'applique, un Plan d'Intégration et d'Implantation Architectural (PIIA),

un ensemble de documents fournis par l'architecte ou l'entrepreneur général responsable du projet, devra être déposé. Ces documents doivent démontrer que le projet respecte des critères de qualité spécifiques qui s'ajoutent aux normes d'urbanisme habituelles qui incluent (sans être exhaustif) le style architectural, le nombre d'étages permis, les marges frontales et latérales, la sélection des matériaux de recouvrement extérieur, le type d'entrée de garage, les dimensions et le positionnement des bâtiments secondaires, l'occupation du sol, etc. Tous ces détails sont importants dans la gestion du territoire afin de s'assurer que l'on ne construit pas n'importe quoi n'importe où. Toutefois, dans certains cas, leur fermeté peut écarter des projets ou des éléments qui ont le mérite d'apporter de l'originalité – une dérogation sera alors demandée pour qu'ils soient acceptés.

Services municipaux, sol, raccordement à Hydro-Québec et Internet

Si l'aqueduc municipal ne dessert pas le terrain convoité, un puits sera nécessaire. Si les égouts municipaux ne le desservent pas, des installations septiques seront nécessaires (fosse septique, champs d'épuration ou autre). Dans ce cas, un test de percolation – qui établira la perméabilité du sol – révélera quel type de système devrait être installé. Le coût de ce dernier pourra varier selon les résultats du test. Il est donc important de le savoir d'avance pour ne pas avoir de mauvaises surprises.

Si le terrain n'est pas desservi par Hydro-Québec, cette dernière fera une soumission pour le faire. Notez que les 100 premiers mètres sont gratuits (il faut bien repérer le dernier poteau!) et qu'après, le coût peut être d'environ 100 \$ le pied, s'il n'y a pas trop d'obstacles à franchir ou d'arbres à abattre. Internet et téléphonie sont importants et les fournisseurs répondent sans détour à la présence actuelle, potentielle ou prévue de leurs services.

On doit noter que dans les Laurentides, on construit! Courtiers immobiliers, architectes et contracteurs connaissent les tenants et aboutissants de ces projets. Une sélection judicieuse des experts qui pourront vous épauler est primordiale pour vous donner les moyens de vos ambitions!

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 laurentien. 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.



Courtier immobilier résidentiel
Engel & Völkers Tremblant – St Sauveur
Niveau Onyx Club Élite Engel & Völkers
Résident de Ste-Adèle
Louis.giguere@evrealestate.com
Direct: 514-594-9527

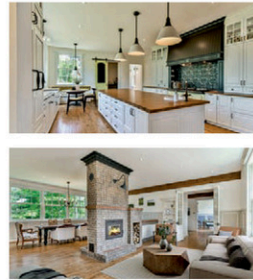
ENGEL & VÖLKERS®

LOUIS GIGUÈRE

« Louis est toujours en mode solution » Kevin Restlé
« Il connaît le beau et sait le vendre » Suzanne Buono



Val-Morin – Rare opportunité - Domaine de 64 acres, forêt privée, maison de campagne de style anglais de construction supérieure, espace habitable de plus de 4000 pc. Hauts plafonds, fenestration abondante, salon, solarium, gym, salle télé, bibliothèque, atelier. Prix révisé 1 599 000\$ Centris 27444553



Ste-Anne-des-Lacs – Magnifique petit domaine d'un acre lac Guindon. 895 000 \$ Centris 26084230



Ste-Adèle – Maison d'architecte mid-century modern rénovée, 5 cac, près de 3000 p.c. habitable, terrain paysagé de 30 000 p.c., 5 c.a.c.. Construction supérieure. Accès direct aux sentiers vélo-raquette-ski de fond, distance de marche du coeur villageois. Prix demandé 1 495 000\$ Centris 15351532



Piedmont – Idéale pour une famille - 4 cac, 4 sdb, sous-sol aménagé, garage double 1/2. 690 000 \$ Centris 18760602



Ste-Adèle – Bord de l'eau vendu meublé. Pour relaxer au fil de l'eau de la Rivière du Nord, calme et baignable à cet endroit. 679 000 \$ Centris 16059399



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 379 000 \$

Propriété de 5 chambres à coucher sur le même étage, Grand salon avec foyer. 2 salles de bain. Situé dans un secteur paisible avec un grand terrain plat, ensoleillé, boisé et privé de 37 189 pieds carrés. À proximité du village et du parc régional et linéaire. Desservi par l'aqueduc municipal. Grande remise de 20x16 et Hangar 9x24. MLS 13807219



VAL-DAVID 429 000 \$

À distance de marche du coeur villageois, parc linéaire et régional. Grand plain-pied lumineux de 3 chambres + beau grand bachelors. Offrant la possibilité de relier facilement les deux logements ensemble selon vos besoins. Les deux Logements sont présentement loués à l'année (bail jusqu'au 30 juin 2025) . Idéal pour investisseur, ou sinon pour une famille. Avis de 24h minimum pour les visites. MLS 27628880



SAINTE-ADÈLE 699 000 \$

Emplacement privé, boisé et paisible sur un terrain de 64 733 pieds carré. Propriété exceptionnelle offrant beaucoup de potentiel selon vos besoins, un garage et un atelier détaché, tous les deux avec pièces aménagées au 2e étage «bureau, gym etc.» Une immense résidence familiale au goût du jour, fenestration abondante, plancher radiant au rez-de-jardin du 4 chambres et 2 salles de bain. Idéal pour une famille et activité professionnelle à même la propriété (voir la ville pour autorisation selon vos besoins). Site résidentiel et commercial stratégique et facile d'accès entre Ste-Adèle et Val-Morin. MLS 9455447



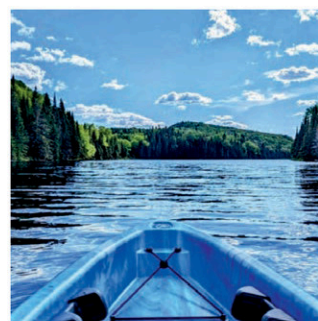
VAL-MORIN 350 000\$

Charmante propriété de 2 chambres, Belle luminosité, fenestration abondante, foyer central au salon, Salle de bain avec douche en céramique. Toiture de tôle sans vis apparentes. Grand terrain de 37 792 pieds carrés, aucun voisin à l'arrière. Nouvelle installation septique Ecoflo juin 2024, Desservi par l'aqueduc municipal. À distance de marche de la plage municipale du lac Raymond (gratuit pour les résidents), de la piste cyclable du petit train du nord, à proximité du parc régional, de l'Accès secteur Far Hills, ski de fond et ski Alpin, sentier en montagne etc. MLS 28859874



VAL-MORIN 299 000\$

Charmante Propriété de 3 chambres avec beau cachet, boiseries, grande véranda grillagée donnant sur la cour arrière, bien entretenue au fil des années. Accès à la rivière juste au bout la rue pour vos randonnées en kayak ou paddle board. À proximité du parc linéaire et parc régional, sentier de ski de fonds, marche en montagne, vélo etc. et des villages de Val-David et Val-Morin. Terrain plat de 10 064 pieds carrés desservi par l'Aqueduc et les égouts de la municipalité. MLS 16834339



SAINTE-AGATHE-DES-MONTS 249 000 \$ +TPS/TVQ

Situé dans le domaine Belvoir, superbe terrain d'une superficie de 3.8 acres bordé par le Lac Brière. Secteur préservé qui vous permettra d'apprécier un environnement naturel des plus exceptionnels à seulement une heure de Montréal. Au coeur des Laurentides à Sainte-Agathe-des-Monts, ville en pleine expansion. Située à 20 minutes du village pittoresque de St-Sauveur, 8 minutes de Val-David et 25 minutes de Mont-Tremblant (St-Jovite). Profitant d'une qualité d'air inestimable, elle vous propose de nombreux services, hôpital ainsi que des activités de plein air et culturelles. Vous pourrez profiter d'un centre-ville animé, de son majestueux Lac. MLS 25649049

Un habitat réinventé SELON LES BESOINS ACTUELS

On parle beaucoup de la difficulté d'accès à la propriété. La pénurie et le coût élevé des logements sont des facteurs qui empêchent plusieurs à pouvoir s'offrir une propriété. Le nombre d'habitants ne baissera pas prochainement et le prix des propriétés n'est pas en voie de diminuer non plus. Il faut donc penser à des solutions pour l'habitation et voir aux besoins de ses habitants. Tour d'horizon des pistes alternatives aux logements. Par Annie Descôteaux, courtier immobilier résidentiel et home stager



La mini maison

La mini maison est une avenue pour les premiers acheteurs désireux de vivre de façon minimaliste. Une personne seule ou un couple qui aime vivre en toute simplicité trouvera le moyen d'acheter un terrain et d'y construire son logis hors du commun. Le phénomène du *downsizing* (rapetisser l'espace) est très en vogue en ce moment et plusieurs fabricants de maisons préfabriquées offrent différents modèles de mini-maison. Il est facile également de trouver des plans pour ce genre de conception et d'en faire une auto-construction. La demande est croissante pour ce type de projet, beaucoup s'informent sur la possibilité de construire en petit format sur un terrain. Heureusement pour eux, quelques municipalités acceptent ce genre de bâtiment, mais avec un minimum de dimensions tout de même. Le rêve de devenir propriétaire est davantage accessible puisque le prix d'un petit terrain avec une mini-maison peut être moins dispendieux.



La superficie d'une mini-maison débute autour de 400 pieds carrés. Il est important de savoir également que le code de construction du Québec ne couvre pas les habitations de moins de 700 pieds carrés. Par ailleurs, le règlement provincial québécois sur la construction et la transformation de bâtiments interdit la construction de bâtiments de moins de 320 pieds carrés pour une maison unifamiliale comprenant une chambre. Il est très important d'agir avec vigilance et de vérifier le zonage du terrain à acquérir et de voir à la possibilité de réaliser son projet immobilier. Il faut savoir que les maisons sur roues sont considérées comme mobiles, donc la possibilité de l'habiter toute l'année n'est pas acceptée par la majorité des règlements municipaux.

Il y a donc deux types d'habitation qui s'offrent à vous, une maison sur dalle de béton ou sur pieux vissés. Le prix variera selon la grandeur et les matériaux de la maison. Si vous construisez vous-même ou prenez un forfait clé en main, le prix sera très différent. Il faut penser qu'en plus des matériaux et de la main-d'oeuvre, il y aura également un coût d'achat pour le terrain et aussi des frais reliés aux systèmes septiques, ainsi qu'à l'excavation et le terrassement des lieux. Aussi la mini-maison est plus difficile à financer. Il faut donc s'informer auprès de votre institution financière pour trouver la meilleure façon de réaliser votre projet.

L'intergénération et le bachelor

On l'appelle également l'unité habitation accessoire dans le jargon immobilier. Ce type d'habitation comprend l'unité de logement principal comme une résidence habituelle et contient également un logement secondaire plus petit qui offre toutes les commodités usuelles. On voit souvent le deuxième logement placé au sous-sol de la maison, mais il existe également certaines constructions où le second logement est hors sol. La maison intergénérationnelle est en général occupée par les membres d'une même famille. Un jeune adulte ou encore un aîné s'installera dans l'appartement accessoire de la propriété.

Être plusieurs à partager les coûts d'une résidence et partager les tâches d'entretien de celle-ci est très avantageux. Le fait de pouvoir compter l'un sur l'autre et d'avoir un accès direct avec ses proches renforce le sentiment de sécurité et évite l'isolement. Certains propriétaires de ce type de maison utilise le deuxième logement comme un bachelor ou garçonnière et décide de louer



cette partie à un ou des locataires en échange d'un revenu. Dans ce cas, les logements sont sécurisés l'un de l'autre, pour éviter l'accès entre eux. Cela dit, un coup de pouce pour payer l'hypothèque peut être très alléchant. Avant de convertir votre propriété et d'y aménager un logement supplémentaire, il faut s'informer à votre municipalité de la possibilité d'entreprendre ce genre de projet et des normes à suivre pour le réaliser. Il en va de même à l'achat de ce type de propriété, il faut valider si l'unité d'habitation accessoire est bel et bien réglementaire.

La ferme

Le retour à la ferme est assurément au goût du jour. Plusieurs personnes veulent vivre en campagne et trouver un mode de vie différent, être plus proche de la nature, être plus indépendant; ils veulent tendre vers l'autosuffisance. La propriété ferme permet d'habiter sur une terre agricole puisqu'une partie de celle-ci a un droit acquis pour une résidence. Il est possible d'y construire des bâtiments accessoires qui seront utilisés pour la ferme (garage, écurie, serre, etc.). Encore une fois la vérification auprès de la municipalité est capitale avant de se procurer ce type d'immeuble et de voir à la réglementation des activités autorisées sur celle-ci. Une particularité à retenir est que les zones agricoles sont protégées par la Commission de protection du territoire agricole donc les changements apportés sur cette zone doivent être autorisés par celle-ci. Il est possible de vendre les produits maraîchers que vous produisez sur votre ferme et d'y accueillir un kiosque. Certains autres produits vendus peuvent exiger un



permis de vente au détail. Il est également possible d'offrir des services de pensions ou de cours pour animaux. Certaines personnes gardent un emploi plus conventionnel et décident de louer leur terre agricole à des agriculteurs avoisinants. Au Québec, nous avons beaucoup de terres zonées agricoles non exploitées et non habitées. C'est une opportunité qui vaut son pesant d'or.

Le condo

Le condo est de plus en plus une option envisagée par les retraités et les premiers acheteurs. Le prix d'acquisition et l'entretien de ce genre de propriété sont moins grands qu'une propriété unifamiliale. Certaines unités de condo sont très attrayantes puisqu'elles offrent, pour les plus luxueux, un espace gym, une piscine, un ascenseur, une salle communautaire et un espace de stationnement au garage. La vie de condo est très différente de celle en habitation unifamiliale, des frais de condo sont exigés mensuellement lorsque vous êtes propriétaire, ils servent à maintenir un fond de prévoyance pour des travaux futurs et servent aussi à l'entretien général de l'immeuble, tels que le déneigement et l'entretien paysager. —————>

VERT FORÊT
meubles & décor

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

Meubles, lampes, accessoires, rideaux & consultation.
414 rue de Saint-Jovite / vert-foret.com

>1272281

Annie Descôteaux

Courtier immobilier résidentiel
et Home Stager

Service clés en main

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

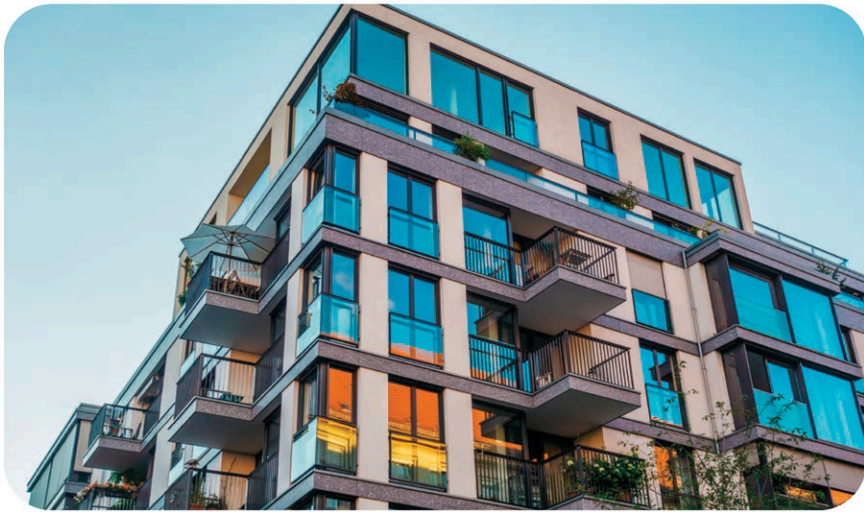
Faible taux à partir de 2%*

Évaluation gratuite

anniedescoteauximmobilier.com | 514 833-4883

PATRIMOINE | Agence immobilière

*Des conditions s'appliquent >1272017



La vie en condo se fait en communauté avec les autres copropriétaires, donc les décisions prises pour l'immeuble se font ensemble lors de réunions. Les modifications importantes à l'intérieur de votre unité doivent être autorisées par le syndicat de copropriété. Les immeubles de condos sont une belle façon de densifier un espace et permettent un mode de vie plus libre à ses propriétaires, avec moins d'engagements.

L'immeuble à revenus et la vie en colocation

Le rêve de plusieurs personnes est de devenir propriétaire d'un immeuble à revenus. Recevoir des revenus de location peut grandement aider à payer les dépenses de la vie courante. Ce que l'on voit de plus en plus, ce sont des familles ou des amis qui habitent un immeuble à revenus, tel qu'un duplex ou un triplex. Ils achètent la propriété et vivent chacun dans leur appartement. Une belle façon d'aider la famille et les amis à posséder leur propre demeure. Il est plus facile de recevoir le financement pour ce type de propriété si vous avez l'intention d'y résider, puisque la mise de fonds demandée par la banque est beaucoup moins élevée. Votre institution financière vous offrira également une capacité d'emprunt plus élevée si vous avez un revenu locatif dans l'immeuble.

Il est aussi possible de faire de la colocation dans un même logement ou dans une résidence unifamiliale. Ça peut être intéressant lorsque la cohabitation est saine et respectueuse. Partager les charges est un bénéfice de la vie en colocation.



La résidence secondaire et la vie en région

Depuis l'apparition du télétravail, on voit régulièrement des gens s'éloigner de la ville et s'installer à l'extérieur des grands centres. Certains vendent leur maison et déménagent dans leur résidence secondaire. L'achat d'un chalet que l'on convertit en résidence permanente est aussi de plus en plus commun. Les prix des propriétés en région sont également beaucoup plus abordables. Réussir à avoir un plus grand terrain et une plus grande maison pour une fraction du prix d'une propriété en ville, c'est très plausible en région. Beaucoup de municipalités désirent accueillir des résidents, elles permettent la construction d'un immeuble résidentiel sur des terrains vacants. Il faut avoir l'ambition et faire les démarches pour y arriver, mais c'est possible.

Le Québec est vaste et offre de multiples opportunités pour quiconque voulant se loger. Si vous désirez avoir des conseils judicieux concernant les multiples façons de se domicilier, parlez de votre projet à votre courtier immobilier, il saura vous conseiller et au besoin vous guidera vers les bonnes ressources pour y accéder.



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.



DES SOLDES À NE PAS MANQUER! VENEZ NOUS VOIR EN MAGASIN. 

Le **SERVICE** de réparation et de la **VENTE** sous un même toit pour mieux vous servir !

Encourageons une entreprise locale et familiale depuis plus de 40 ans



Du lundi au vendredi, de 8 h à 12 h et de 13 h à 17 h 30. Fermé pour le dîner, de 12 h à 13 h | Samedi, de 9 h à 13 h

1294, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant
819 425-5840 | www.jpitreservice.com

LG SOYEZ EFFICACE CET AUTOMNE avec les cuisinières à induction LG et les appareils de lessive à thermopompe LG

Recevez une carte prépayée **VISA** de **250 \$**

Offre valable entre le 17 octobre et 11 décembre 2024.

à l'achat de n'importe quelle cuisinière à induction LG ou n'importe quel appareil de lessive à thermopompe LG admissible.*





Saint-Jérôme
ELIZABETH SHEPHERD • THREE THINGS

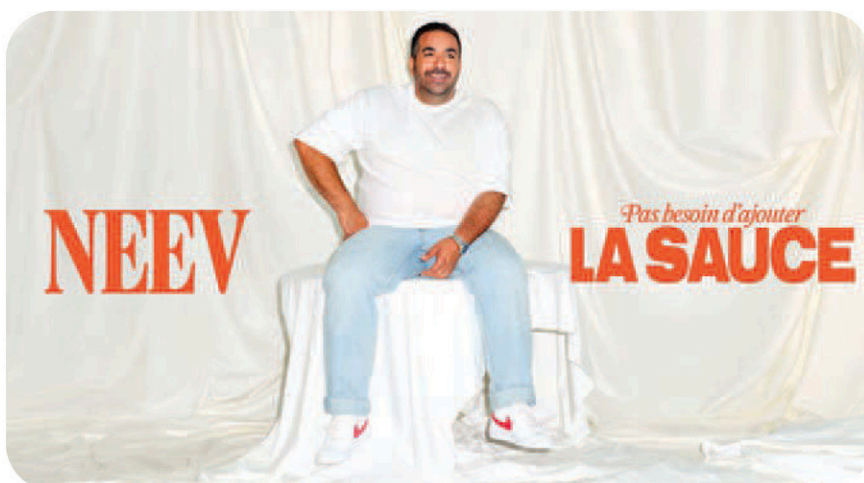
Une artiste connue à travers le monde pour son mélange inspiré et aventureux de jazz, soul, d'électro et même de gospel, Elizabeth Shepherd nous propose une soirée avec ses musiciens de renom. Passionnée autant pour la musique que pour les histoires derrière les pièces, elle nous emmène dans son univers le temps d'une soirée de chansons. Sa voix veloutée livre une musique profondément humaniste qui vous fera réfléchir, vous réchauffera le cœur, et vous donnera certainement envie de bouger. C'est un spectacle qui célèbre la vie et le pouvoir de la créativité et nous prouve que la musique est vraiment cachée dans tout ce qui nous entoure si on tient l'oreille – et le cœur – ouverts.

Théâtre Gilles-Vigneault • Jeudi 14 novembre, 20 h • theatregillesvigneault.com

Sainte-Agathe-des-Monts
NEEV • PAS BESOIN D'ÉTIRER LA SAUCE

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

Théâtre Le Patriote • Jeudi 28 novembre, 20 h • theatrepatriote.com



Mont-Laurier
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 a repris la route en septembre 2023 avec une toute nouvelle proposition. Les rythmes électro-pop dansants de son album *Cosmologie* soulèvent le public toute la soirée... et continueront de le faire avec ces nouvelles supplémentaires!

Cabaret avec mezzanine
 Vendredi 29 novembre, 18 h
 espace theatre.com



Saint-Eustache
DANIEL BÉLANGER • MERCURE EN MAI

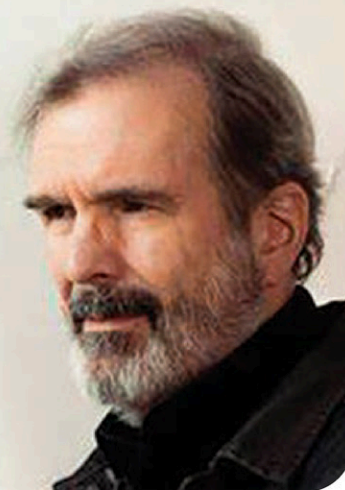
Daniel Bélanger est de retour avec *Mercure en mai*, un album qui célèbre la complicité humaine et les joies inattendues. Des mots attentifs aux étonnements, au soudain, à ces « petites Californies » qui dorment au fond de nous; des musiques naviguant entre le minimal et le luxuriant, avec motifs en boomerangs et passages secrets : tout ici raconte l'improptu, ce qui échappe aux agendas et à la raison.

Le Zénith
 Samedi 9 novembre, 20 h
 lezenithsteustache.ca

Mont-Tremblant
PIERRE FLYNN • SUR MA ROUTE

Une occasion unique de retrouver Pierre Flynn, seul en scène, en tête à tête et en cœur à cœur, alors que nous marquons d'une pierre blanche plus de 50 années de vie artistique. D'Octobre à aujourd'hui, l'auteur-compositeur nous fait voyager en toute liberté par les sentiers tantôt familiers, tantôt plus secrets de son parcours. Il nous livre en chemin confidences, pensées, souvenirs qui ont pu être à l'origine de ses chansons, et surtout cette voix, cette poésie et ce souffle qui ont su traverser les modes et les saisons.

Première Scène
 Vendredi 15 novembre, 20 h
 villedemont-tremblant.qc.ca



Val-Morin
MARCO CALLIARI ET MAMSELLE RUIZ

La fermeture des aéroports n'arrête pas Marco Calliari et Mamselle Ruiz! Les deux artistes s'unissent dans ce spectacle spécial pour vous faire voyager en chansons entre le Québec, l'Italie et le Mexique. Dépaysement garanti!

Théâtre du Marais • Samedi 9 novembre, 20 h • theatredumarais.com

Sainte-Thérèse
LOUIS-JOSÉ HOUDE • TU N'ES PAS SPÉCIAL

Il est ici question de déployer tout l'humour inhérent à l'acte d'avoir un premier enfant à l'âge de quarante-cinq ans... Mais il est également question de civisme, de respect de l'intelligence, du poids des mots, du poids du moi, du triomphe du « je », puis un petit peu d'Henri Richard et des gens qui disent « je touche du bois ». Un vibrant soliloque sur la vie et l'art de la vivre.

Théâtre Lionel-Groulx • Mercredi 20 novembre, 20 h • odyscene.com



Photos: Magalie Massey

Depuis 2019, Isabelle Gariépy parcourt le Québec de ferme en ferme, offrant un service d'organisation de table champêtre personnalisé, clé en main. La résidente de Mont-Tremblant et fondatrice de Farm's Table s'est donnée comme mission de promouvoir les producteurs et fermiers locaux et de mettre en valeur les produits du terroir. En plus de son activité principale de cheffe privée à domicile, elle s'est lancée dans ce projet un peu fou et pas facile à rentabiliser. Une pure passion! Par Geneviève Quesy

L'idée d'aider les producteurs agricoles à organiser des soupers champêtres lui est venue à la suite d'un voyage d'une année, qui l'a menée en van jusqu'au Panama, alors qu'elle se questionnait sur la suite des choses.

Ses influences

« J'ai rencontré des gens inspirants et la culture des pays que j'ai traversés m'a beaucoup influencée », raconte t-elle. « L'accessibilité à la nourriture locale, les gens qui ouvrent leur cuisine, dans leur maison ou sur le coin d'une rue, afin de survivre et de ramener un peu d'argent à leur famille... C'est une nécessité pour eux, mais ils le font avec le plus grand sourire, et c'est la meilleure bouffe que t'auras mangé de ta vie! Les gens connaissent les fermiers qui leur emmènent leurs légumes frais directement, ils utilisent l'eau de pluie, ils ont des bœufs en liberté qui se nourrissent d'herbes sauvages. La culture culinaire est fascinante! »

De retour au Québec, Isabelle Gariépy s'est donc lancée dans l'organisation de tables champêtres à la ferme, parfois pour un seul repas, parfois pour une série, en plus d'offrir ses services comme cheffe à domicile pour tous types d'événements.

« Je voulais mettre de l'avant les producteurs locaux, dont le salaire, les horaires et charges de travail sont injustes. Parce qu'à la base, c'est eux qui nous nourrissent, et sans eux, nous n'irions pas très loin. Tout part de l'agriculture », explique t-elle.

Prioriser les produits locaux et québécois

Durant l'hiver, Isabelle consulte les agriculteurs qui souhaitent avoir ses services. Ils choisissent les dates, et étudient la liste des ingrédients produits sur la ferme. « J'essaie d'utiliser le plus possible de leurs produits dans le menu et je complète avec des produits de leur région. Nous sommes souvent autour de 80 % des produits de la ferme, 10 à 15 % de produits



« Le terroir, c'est la richesse de nos sols, ce qui est produit et qui pousse au Québec, que ce soit sur une ferme ou en pleine forêt. »

de la région et on complète avec d'autres produits du Québec », détaille Isabelle Gariépy.

Au jour prévu, directement au champ, elle installe sa cuisine en plein air, et dresse les tables, sous des chapiteaux. L'arôme de la viande, rôtissant sur le feu de bois, fait saliver les convives dès leur arrivée sur le site.

Isabelle Gariépy se dit fascinée par le feu. « J'adore cuisiner sur le feu, le challenge que ça apporte, les saveurs, le spectacle. Ça me ramène à nos racines d'homme des cavernes. Pour moi, c'est une gestion en plus, mais ça en vaut la peine. Parfois, la cuisson est faite complètement sur le feu, parfois nous avons des brûleurs à propane ou un barbecue au charbon pour compléter nos cuissons, ça dépend de l'endroit et du menu. »

Le terroir à l'honneur

De région en région, différents terroirs se dévoilent. Isabelle Gariépy observe que poissons et fruits de mer sont plus communs sur les tables de l'Est du Québec, et que la variété en terme de fruits et légumes est assurément au menu en Montérégie, et ailleurs sur la Rive-Sud. Partout, les petits fruits sont à l'honneur.

« Le terroir, c'est la richesse de nos sols, ce qui est produit et qui pousse au Québec, que ce soit sur une ferme ou en pleine forêt. Ayant maintenant accès aux savoir-faire de plusieurs cultures sur des techniques de transformation, d'entreposage, de fermentation, ça nous permet d'avoir des produits artisanaux d'une grande richesse », ajoute-t-elle.

Malgré le succès de son entreprise, la formule est exigeante, et elle songe à transformer Farm's Table en organisme à but non lucratif (OBNL) dans les prochains mois.

« Quand on a deux événements par week-end, c'est plus rentable pour tout le monde, on dort sur place en van ou en camping. Parfois, une cuisine de transformation est déjà installée avec des frigos pour entreposer la nourriture, mais pour d'autres fermes, c'est plus complexe. On se retrouve complètement dans le champ, sans électricité, ni eau courante. Le chemin pour emporter le matériel est un chemin de véhicule tout-terrain, ce qui complique les choses. J'organise donc une seule journée d'événement avec un plus grand nombre d'invités pour que ce soit "presque" rentable! C'est très épuisant, mais nous le faisons pour la mission de l'entreprise, pour la communauté et pour la passion!», conclut Isabelle Gariépy.

Passionnée de culture et d'agriculture, **Geneviève Quessy** se destinait dès l'enfance au journalisme culturel et agricole. Aussi, avant même d'entamer ses études en journalisme, elle a étudié l'agriculture biologique, puis l'histoire de l'art, la littérature et le cinéma. Elle est journaliste généraliste depuis 2007, spécialisée en agroalimentaire, et couvre principalement l'industrie des boissons alcoolisées, la scène gastronomique et les expériences agrotouristiques. Passionnée par le terroir et le territoire, elle parcourt le Québec d'est en ouest, pour mettre en lumière les artisans du bonheur et leurs créations gourmandes.

Les vins d'Autriche AU-DELÀ DU GRÜNER VELTLINER

Soyons claires dès le départ : on aime le Grüner Veltliner. Ce blanc à l'acidité qui réveille les sens a connu un gain de popularité immense dans les dernières années. Il a certainement contribué à mettre l'Autriche sur le radar de toutes celles et ceux qui déambulent dans les rangées de la SAQ en recherche de nouvelles émotions vinicoles. **Par Jessica Harnois et Mariève Isabel**

Une histoire plus ancienne que celle de l'Italie

Or, on aurait tort de s'y limiter. Saviez-vous que l'Autriche a une tradition viticole plus ancienne que... l'Italie? Vous avez bien lu! Il est généralement admis que les Grecs ont importé le vin en Italie autour de 600 ans avant l'ère commune (en excluant la Sicile qui, elle, aurait une plus longue histoire viticole). En Autriche, la production de vin remonte entre le X^e et le IX^e siècles avant notre ère. De quoi développer une belle expertise.

Pourquoi alors les vins autrichiens sont-ils encore si peu connus aujourd'hui? Dans les années 1980, un scandale éclate dans ce pays, alors qu'on découvre que certains producteurs peu scrupuleux ajoutent de l'antigel à leurs vins pour arrondir les profits. L'exportation devient nulle et les producteurs d'Autriche devront être patients pour réintégrer le marché international.

Une qualité exemplaire

Ce sombre épisode fait désormais partie du passé. Il a laissé place à un nouveau narratif : celui de l'innovation et d'une renaissance tardive, mais flamboyante. La qualité est maintenant au rendez-vous, et plusieurs fois les vins l'ont prouvé.

Par exemple, en 2002, l'Autriche vit une histoire près du conte de fée lors du « London Tasting » organisé par Jancis Robinson MW et Tim Atkin MW. Lors d'une dégustation à l'aveugle, les quatre premières places sont remportées par des Grüner Veltliner et des chardonnays autrichiens. L'Autriche prend dès lors sa place sur le palmarès mondial.

Des régions de toutes les couleurs

En 2003, la première DAC – l'équivalent d'une dénomination d'origine contrôlée – voit le jour en Autriche. Depuis, 18 appellations ont été créées. Effervescent, blancs, orange, rosés et rouges se répartissent dans trois régions principales : Niederösterreich (Basse-Autriche), Burgenland et Steiermark (Styrie). Une quatrième, plus petite, appelée Wien, se situe à même la ville de Vienne.

En Basse-Autriche, le long du Danube, on retrouve des vignobles qui se démarquent pour leurs Grüner, leurs Rieslings et leurs chardonnays. On y retrouve aussi des rouges élégants faits de pinot noir, de Zweigelt et de Blaufränkisch. Dans le Burgenland, les rouges sont à l'honneur : le Blaufränkisch, mais aussi le Blauer Zweigelt et le Sankt Laurent y prospèrent. En Styrie, sauvignon blanc, muscat à petits grains, Traminer, pinot blanc et chardonnay donnent des vins blancs frais et aromatiques. Les macérations pelliculaires sont pratiques courantes, ce qui donnent des vins orange intéressants et uniques.

QUOI BOIRE?

Sans plus attendre, partons à la découverte de bouteilles qui sauront certainement vous convaincre, vous aussi, de la pertinence d'avoir accès aux vins autrichiens. D'ailleurs, nous sommes gâtés; il y en a présentement près de 150 de disponibles à la SAQ.

Sonnenmulde Donauriesling

2022
Vin blanc | 750 ml | Autriche, Wien
Code SAQ 15318089 | 20,80 \$

Ce blanc bio est issu d'un cépage cousin du Riesling, le Donauriesling. Ses caractéristiques rappellent l'original : aromatique, floral et complexe. Cette variété a été développée pour mieux s'adapter aux conditions de culture dans la région du Danube (« Donau » signifiant Danube en allemand). Avec 5,2g/l, il accompagnera à merveille des plats épicés.



Djuce Träumerei 2022

Vin rouge | 50 ml | Autriche
Code SAQ 15317991 | 7,40 \$

Déjà, l'emballage intrigue. Moderne et ludique, cette canette évoque un vin glouglou (du jus). Répond-il à cette attente? Tout à fait! Ce produit surprenant est un assemblage de Zweigelt, Blaufränkisch et Saint-Laurent, trois cépages rouges de l'Autriche. Sec, bio et même nature, ce vin facile à boire mérite pleinement le banc d'essai. Parfait pour ne pas ouvrir une bouteille complète ou pour apporter en pique-nique.



Weingut Heinrich Zweigelt

2019
Vin rouge | 750 ml | Autriche, Burgenland
Code SAQ 14974498 | 26,35 \$

On termine ce tour de l'Autriche avec un monocépage de Zweigelt. Ce raisin gagnera sûrement en popularité puisqu'il incarne le rouge léger en train de séduire la population du Québec. Avec sa bouche délicate, son corps léger et son acidité bien présente, on peut facilement en faire un vin d'apéro, mais il sera aussi délicieux avec un plateau de charcuteries.



Nouvelle-Zélande

L'AVENTURE AVEC UN GRAND A!

Qui n'a pas déjà rêvé de parcourir ces îles lointaines qui promettent dépaysement et innombrables expériences en plein air. Mes deux visites au pays des kiwis ont été sans conteste sous le signe de l'aventure et parsemées de riches rencontres humaines. Incursion au cœur de mes incontournables! **Par Sandra Mathieu**

Dès qu'on arrive en Nouvelle-Zélande, on réalise rapidement que l'on compte cinq moutons pour un habitant. Ces jolies taches blanches dans cet environnement de 50 nuances de verts rendent le paysage plus que photogénique. Partout où l'on regarde, la beauté du territoire émeut et que dire de cet accent exotique qui demande une légère adaptation même pour les voyageurs bilingues!

Longue randonnée pour pleinairistes contemplatifs

Côté longue randonnée, les adeptes seront servis. J'ai craqué pour la Kepler Track au départ de Te Anau, au sud de l'île du Sud. Ce village est splendide, sur le bord du lac, avec son ambiance décontractée et ses sympathiques restos. Idéale d'octobre à avril, cette boucle de 60 km se fait en 3 ou 4 jours et est très prisée donc il vaut mieux réserver sa place en refuge auprès du Department of Conservation. On quitte rapidement les rives boisées d'hêtres des lacs Te Anau et Manapouri pour traverser les crêtes avec des vues alpines spectaculaires. —————>





« Prenez le temps d’explorer et offrez-vous le luxe d’improviser et de voyager de façon spontanée. Vous ferez des découvertes à chaque détour! »

Queenstown : la capitale de l’aventure

Les visiteurs en quête d’adrénaline seront aux anges à Queenstown dans la région d’Otago au sud-ouest de l’île du Sud. Canyoning, riverboarding, bungee, jetboat... ici on ne s’ennuie jamais et la night life est également à son comble!

À peine une heure de route sépare Queenstown du Lake Wānaka. Un incontournable pour les amoureux de gastronomie, de plein air et de culture. À chaque détour, une image de carte postale se figera dans vos souvenirs!

Le paradis des vignobles

À la pointe nord de l’île du Sud, la plus grande région viticole du pays est organisée autour de Blenheim et Picton d’où partent les ferries pour l’île du Nord. Le Marlborough possède un climat sec, l’un des plus ensoleillés du pays. Optez pour un pique-nique arrosé de vin blanc avec vue sur les vignes!

Courte randonnée à ne pas manquer

Pour les amateurs qui ont un peu moins de temps, je conseille ce que plusieurs qualifient comme la plus belle randonnée d’un jour au pays et dans le top 10 dans le monde. La

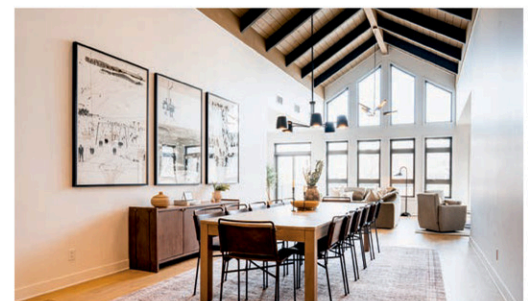
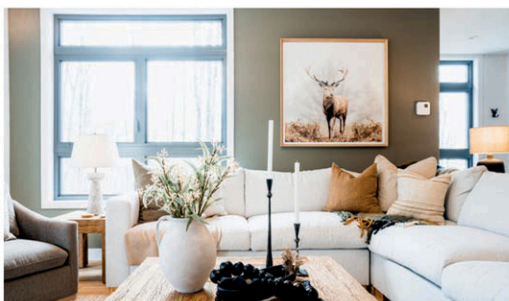
Tongariro Alpine Crossing, situé dans le parc national du même nom sur l’île du Nord, est riche à la fois au niveau culturel et en paysages naturels impressionnants. On y découvre des reliefs uniques, notamment les pics volcaniques de Ngauruhoe, Tongariro et Ruapehu, sans oublier les lacs émeraude. L’itinéraire d’un peu plus de 20 km promet des montées abruptes et une météo imprévisible, mais qui vaut le déplacement!

Sable noir, surf et géologie!

Tout près d’Auckland, la plus grande ville du pays, la plage Piha Beach sur l’île du Nord est réputée pour son sable noir et ferreux et ses falaises vertigineuses. L’endroit parfait pour vous mettre au surf! On y découvre également des particularités géologiques comme le Rocher du Lion et les chutes de Kitekite, à seulement trois minutes en voiture de la plage.

Relaxer à Rotorua

Les sites géothermiques sont des WOW! Tous les sens sont en éveil. Les odeurs, les couleurs, la chaleur, les textures... tout y est pour une expérience que vous n’êtes pas prêts d’oublier. Coup de cœur : Wai-o-Tapu Thermal Wonderland. Prenez aussi le temps de découvrir les 18 lacs sur le territoire et de visiter un village Maori pour une incursion culturelle et historique.



Service de design, collection de matelas signature, mobilier et salle de montre.
Design services, Signature mattress collection, Furniture & show room.

Magasinez en ligne Shop online naturdesign.ca
T. 819 717-1213 | A. 586, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant



« Partout où l'on regarde, la beauté du territoire émeut et que dire de cet accent exotique qui demande une légère adaptation même pour les voyageurs bilingues! »



Transport et hébergement

Côté transport, la Nouvelle-Zélande simplifie la vie de ses visiteurs grâce à de nombreux forfaits offerts par les différentes entreprises d'autobus. Toutes les attractions principales sont accessibles facilement et à faible coût. Pour ceux qui préfèrent opter pour la vanlife, il est possible de louer une van ou un VR ou encore de faire l'achat-rachat si vous prévoyez partir plus d'un mois.

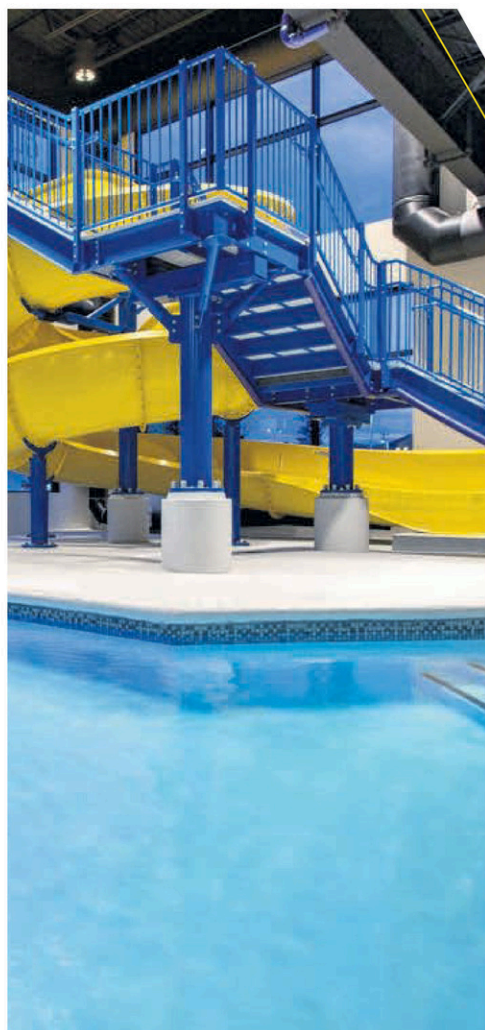
Les auberges de jeunesse sont également une belle option et le réseau est très bien organisé. Vous pouvez même trouver des petites perles originales voire insolites comme dormir dans une maison de Hobbit ou encore un conteneur aménagé!

D'autres musts en vrac

Visiter Stewart Island au sud de l'île du Sud, les croisières spectaculaires sur le Milford Sound et Doubtful Sound, marcher sur les glaciers les Fox et Franz Josef, faire du kayak sur les eaux limpides du parc national Abel Tasman sur l'île du Nord et observer les dauphins à Whakatane et admirer le panorama à Cape Reinga dans l'extrême nord.

Mon conseil : prenez le temps d'explorer et offrez-vous le luxe d'improviser et de voyager de façon spontanée. Vous ferez des découvertes à chaque détour!

Kia pai to haerenga... bon voyage!



MICROTTEL
BY WYNDHAM

MONT-TREMBLANT

L'HÔTEL FAMILIAL IDÉAL!

DÉCOUVREZ NOTRE FORFAIT FAMILIAL, PARFAIT POUR LES SÉJOURS ACTIFS ET SOIRÉES RELAXES

- NUITÉE EN CHAMBRE STANDARD 2 LITS QUEEN
- VISITE DE LA CHOCOLATERIE CHOCOSTYLE
- COMBO SOIRÉE RELAXE: 4 POPCORN - 4 GOBELETS DE BONBONS - 4 BREUVAGES

EN NOVEMBRE

175 \$* DIMANCHE AU JEUDI

200 \$* VENDREDI - SAMEDI

**TAXES EN SUS. SUJET À LA DISPONIBILITÉ CERTAINES RESTRICTIONS PEUVENT S'APPLIQUER.

CONTACTEZ-NOUS, NOUS SOMMES L'ENDROIT IDÉAL!

819-717-2700

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



COUPS DE CŒUR

L'équipe de rédaction

BRÛLERIE ARTISANALE VAL-MORIN

Sabrina Desjardins, directrice des magazines

Je suis tombée complètement en amour avec le café de la Brûlerie artisanale Val-Morin. Une vraie de vraie brûlerie artisanale où le propriétaire, Christian Gervais, s'occupe d'absolument tout. De la sélection de ses grains bios et équitables à ses recettes effectuées de manière méticuleuse, on sent que c'est par passion qu'il travaille. Pour lui, c'est la qualité avant tout et dès notre première gorgée, on goûte la différence. J'ai personnellement un faible pour le mélange Espresso du nord qui est aussi bon en latté que pris en expresso seul, mais vous trouverez six différents mélanges dont un décaféiné 99,9% à l'eau selon vos préférences. Disponible dans plusieurs points de vente dans les Laurentides, je vous invite à consulter son Facebook pour plus de détails. Avec le temps plus frais de novembre, laissez-vous charmer par un bon café fait localement avec amour. Santé!

LE PARC ÉCO-LAURENTIDES À L'AUTOMNE

Marie-Catherine Goudreau, rédactrice en chef des magazines

Je suis allée visiter le parc Éco-Laurentides durant la première fin de semaine d'octobre et les couleurs étaient tout simplement magnifiques! Peu importe la saison, ce parc est un endroit qui mérite d'être découvert. On y retrouve notamment les Refuges Perchés, ces cabanes uniques construites dans les arbres qui permettent une immersion complète en nature, mais aussi une trentaine de kilomètres de sentiers de randonnée et de ski de fond. On peut y admirer les magnifiques lacs à partir d'un des quais sur place ou même y louer une embarcation nautique. Pour ma part, j'y ai passé une nuit en camping, j'ai tout simplement adoré mon expérience!



TYROPARC, AVENTURES EN MONTAGNE

Nathalie Chalifoux, conseillère en solutions médias

Tyroparc est l'endroit de prédilection pour vivre de l'adrénaline, célébrer un anniversaire, organiser une activité de team building ou tout simplement passer du bon temps en famille ou entre amis. Tyroparc est maintenant un centre d'activités 4 saisons, il vous est possible de profiter des installations 365 jours par année. Motoneige, via ferrata, ski de montagne, randonnée ou méga-tyrolienne pour la saison hivernale et parc d'hébertisme, méga-tyrolienne, via ferrata et randonnée pour la saison estivale, cette entreprise devient une référence plein air pour la région des Laurentides. De plus, Tyroparc est doté de guides expérimentés qui agrémentent exponentiellement votre expérience et rend cette aventure mémorable.



PASCAL LE BOULANGER

Marilou Séguin, directrice de l'information

Je suis une grande sportive, mais aussi une grande gourmande! Lorsque je suis allée pour la première fois chez Pascal le Boulanger, rue de la Gare à Saint-Sauveur, j'ai eu la même impression qu'en entrant dans un magasin de jouets à 6 ans! Éclair à la pistache, choco-suisse à la crème pâtissière, tentations aux bleuets, fougasse aux olives, quiches : cette explosion de saveurs et de couleurs est un délice pour les yeux autant que pour les papilles. Que ce soit une pâtisserie fine, une viennoiserie craquante ou un pain fraîchement sorti du four, on y trouve de quoi se régaler. Le défi: ne pas acheter tout le magasin. Bon appétit!

NOUVEAUTÉ au Coin du Jouet !

Vaste inventaire de



en magasin !



lecoindujouet.ca | 819 717-3266

976, rue de St-Jovite à Mont-Tremblant

(Face Au Vieux Four, à côté de Roméo & Juliette Mont-Tremblant)

> 127278



By appointment to The Royal Danish Court
morso

LA DESTINATION
INCONTOURNABLE
DES LAURENTIDES



Depuis 1985



JØTUL

Venez rencontrer nos spécialistes
et vous serez enflammé

POËLE, FOYER - BOIS - GAZ



KOZY HEAT
FIREPLACES

Vente et installation sans sous-traitance

LE CENTRE DU FOYER



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

EN BORDURE
DE
L'AUTOROUTE 15

CMMTQ

RBQ : 5832-9442-01



**538-542, avenue Mercille,
Saint-Lambert**

1 575 000 \$ | CAC : 3 | SDB : 1 | MLS : 16480217
Triplex 3 x 5 ½ avec un revenu annuel de 80 000 \$



**1162, rue Principale,
Prévost**

1 495 000 \$^{+Txs} | TERRAIN : 52 012 PI.CA. | MLS : 13407690



**2452-2456, chemin du Village,
Saint-Adolphe-d'Howard**

997 000 \$^{+Txs} | CAC : 3 | SDB : 1+1 | MLS : 11804993
Revenu annuel de 120 000 \$. Location court terme



**1580, chemin Kilpatrick,
Saint-Sauveur**

845 000 \$ | CAC : 4 | SDB : 2+1 | MLS : 18094825



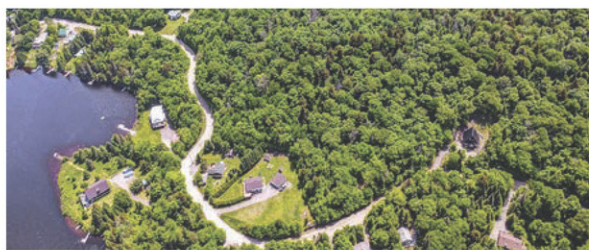
**Chemin Val des Lacs,
Ste-Agathe**

845 000 \$ | TERRAIN : 1 035 000 PI.CA. | MLS : 23048723
11 lots divisés pour développement résidentiel avec accès au Lac Papineau



**Chemin de l'Avalanche,
Saint-Adolphe-d'Howard**

750 000 \$^{+Txs} | TERRAIN : 401 935 PI.CA. | MLS : 23830897
30 unités ski in ski out



**Chemin du Lac-des-Trois-Frères,
Saint-Adolphe-d'Howard**

450 000 \$^{+Txs} | TERRAIN : 839 977 PI.CA. | MLS : 25555528



**Chemin Val des Lacs,
Ste-Agathe**

127 500 \$ | TERRAIN : 150 000 PI.CA. | MLS : 27912928
Accès au Lac Papineau



**Chemin Val des Lacs,
Ste-Agathe**

50 000 \$ | TERRAIN : 57 586 PI.CA. | MLS : 14012013

Pourquoi vendre avec moi?

Avec 20 ans d'expérience en immobilier local et international, et auteure du livre *Maximisez la valeur de votre propriété*, je représente avec aisance acheteurs et vendeurs dans les Laurentides et à Montréal. Votre parcours vers un style de vie luxueux commence avec moi, offrant précision, élégance et une approche sur mesure. Faites confiance à l'expérience, comptez sur l'excellence – ouvrons ensemble la porte de la maison de vos rêves.



Jihane Guettar

Courtier immobilier résidentiel

514.250.9988

jihane.guettar@sothebysrealty.ca

Contactez-moi pour une consultation personnalisée



Bureaux Sotheby's International Realty Québec

Ville-Marie

1430, rue Sherbrooke O.,
Montréal, QC

Laurentides

201 - 407, rue Principale,
Saint-Sauveur, QC