

Flèche

— ART DE VIVRE —

Vie active
Inclure plus de mouvement
dans son quotidien

Immobilier
Nouvelle ère dans la
gestion des condos

Évasion
L'Islande hors
des sentiers battus

FANIEL
CRÉATEURS DE LUNETTES



BOISÉ DE LA MARQUISE



**Faites de cette vue votre quotidien :
Une occasion unique de posséder l'exception !**

QUELQUES TERRAINS SEULEMENT

À partir de 450 000 \$ + taxes

Découvrez un domaine exclusif où la nature et le raffinement s'unissent pour créer un cadre de vie incomparable.

Au cœur de Saint-Sauveur, Le Boisé de la Marquise signé Magalex propose des terrains d'exception, pensés pour accueillir des résidences de prestige à la hauteur de vos ambitions.

Chaque parcelle a été soigneusement sélectionnée pour offrir une intimité absolue, des panoramas enchanteurs et un environnement qui conjugue quiétude et grandeur.

Ici, chaque détail incarne l'art de vivre !

Magalex, c'est aussi...

- Habitations de prestige,
- Métamorphoses résidentielles,
- Construction commerciale.



POUR RÉSERVER VOTRE TERRAIN, ÉCRIVEZ-NOUS AU VENTES@MAGALEX.CA
OU APPELEZ-NOUS AU 450 475-6883, POSTE 100.

MAGALEX

PLUS QU'UNE MAISON,
UN HÉRITAGE.



4 Tendance : Des lunettes créées de A à Z dans les Laurentides

7 Vie active : Inclure plus de mouvement dans son quotidien

8 En bref

10 Célébrité : Mario Tessier

12 Immobilier : Nouvelle ère dans la gestion des condos

14 Maison : La salle familiale polyvalente

18 Sortir

20 Saveurs : La saison des citrouilles... au-delà de l'Halloween

24 À boire : Les vins de l'Ontario: *cool* de toutes sortes de façons

26 Évasion : L'Islande hors des sentiers battus



Photo de couverture : Faniel

Flèche

ART DE VIVRE
250, rue Jacques-Plante
Bureau 101, Repentigny, QC
J5Y 0L2
www.medialo.ca
514 394-7156
redaction@flechecible.com

ÉQUIPE DU MAGAZINE FLÈCHE

Rédactrice en chef : Marie-Catherine Goudreau
Directrice du magazine : Sabrina Desjardins
Conseillers en solutions médias :
Stéphanie Lomas, Nathalie Chalifoux,
Joëlle Bélisle et Sarah Carrière

COLLABORATEURS

Vie active : Laurence Bonneau-Charland
Célébrité : Julien Tilmant
Immobilier : Louis Giguère
Maison : Emmanuelle Landry
Saveurs : Véronique Bouchard
À boire : Jessica Harnois et Mariève Isabel
Évasion : Sandra Mathieu

MÉDIALO

Président : Frédéric Couture
Vice-Présidente :
Véronique Gauthier
Directeur de production :
Cédric Juguet
Directeur de l'information :
Alex Proteau

Publié par Médialo inc.

Impression : TC Transcontinental
Distribution : Médialo inc.
Plus de 100 points de dépôt



Photos : Faniel

DES LUNETTES CRÉÉES DE A À Z dans les Laurentides

Au croisement de l'autoroute 15 et de la route 117 à Val-Morin se trouve l'entreprise des montures Faniel. Imaginées et fabriquées à 100 % dans les Laurentides, ces lunettes sont portées partout dans le monde, tout en étant faites de matières recyclées. *Flèche* a visité les lieux et est entré au cœur du processus de création de l'entreprise.

À l'origine des montures Faniel, il y a une histoire d'amour. Celle entre Anne-Marie Faniel et Patrick Bolduc. « J'ai frôlé la mort à deux reprises. À l'issue de cela, on réalise l'urgence de vivre. J'ai demandé à Patrick quel était son rêve. Le sien était d'avoir un centre optique. Le mien était d'être une chanteuse reconnue internationalement et de faire la Scala de Milan. On a fait un pacte : mettre tous nos talents au service l'un de l'autre pour accomplir nos rêves », raconte Anne-Marie.

Pousser le style plus loin

C'est ainsi qu'est né le premier projet du couple : Les Branchés Lunetterie. Ces magasins, qu'on compte maintenant à neuf au Québec, proposent des montures de créateurs. C'est du haut de gamme, tout en restant accessible à tout le monde. « Il y a une mission derrière ça. Nous ne croyons pas que le goût est une affaire d'argent. L'art et la qualité devraient être offerts à tous », souligne celle qui est aussi soprano.

Mais rapidement, Anne-Marie sent qu'il manque quelque chose : les couleurs, les formes et l'audace qu'elle recherche ne se trouvent pas dans l'offre disponible. Elle décide donc de créer sa propre collection. Ayant de l'expérience comme maquilleuse dans les domaines de la télévision, du cinéma et de la mode, Anne-Marie connaît bien les visages et sait comment les mettre en valeur.

Au cœur de ce processus, Anne-Marie a cette vision de recycler l'acétate de cellulose pour créer ses propres montures. Le couple part donc en France à la recherche d'usines desquelles il pourrait réutiliser l'acétate.

« Les créateurs créent la tendance, ils ne la suivent pas. » - Anne-Marie Faniel

Le processus de fabrication

Ce qui démarque les lunettes Faniel, c'est leur processus de fabrication, alors que les montures sont entièrement créées à la main dans leur usine – leur maison en bois rond - à Val-Morin, et ce depuis 2019.

La première étape est la création et le design de la monture par Anne-Marie. Ensuite, on va faire un modèle en deux dimensions pour l'ajuster, avant de le faire en trois dimensions.

Leur matière première provient de l'entreprise italienne Mazzucchelli qui produit de l'acétate de cellulose. Une fois que les plaques d'acétate sont utilisées une première



Anne-Marie Faniel avec une plaque d'acétate d'une teinte unique créée par elle-même.

Robert Guy

robert.guycourtier@gmail.com
819 217-5208

Lorraine Hamel

info@lorrainehamel.com
450 436-0206

Brygitte Lupien

brygitte@lupien.com
514 922-1413

Caroline Magnan-David

caroline.magnan@remax-quebec.com
819 421-1414

Juliane Dollas

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



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

>1286916

fois, les retailles sont concassées et transformées en nouvelles plaques de teintes uniques. Ces nouvelles couleurs sont la création d'Anne-Marie.

« Chaque couleur est pensée pour un archétype précis, selon la forme du visage, la couleur des cheveux ou des yeux », explique la créatrice. Celle-ci s'inspire aussi de la nature. « Les bonnes combinaisons sont déjà là. Il suffit de regarder la nature. Comme quand on peint, la première chose à faire est de regarder sans penser. »



« Ça prend une véritable artiste pour faire cela. Anne-Marie est une très grande maîtresse des couleurs », ajoute son mari Patrick Bolduc, qui est aussi opticien.

Une fois les plaques créées, les montures prennent forme grâce à un processus minutieux : dessin, modélisation en deux dimensions, adaptation en trois dimensions, puis façonnage à l'aide de machines.

Enfin, les montures passeront plusieurs semaines dans quatre types de tonneaux qui contiennent différents types de pâtes ainsi que des billes de bois. Cela permet de créer le lustre de la lunette, naturel et durable. « Les montures Faniel resteront brillantes durant des années grâce à notre processus », souligne Patrick.



Les fondateurs de l'entreprise, Patrick Bolduc et Anne-Marie Faniel.

Photos : Faniel

Une entreprise portée par la famille

Le succès des lunettes Faniel repose aussi sur une dynamique familiale. Clara, la fille du couple, a créé sa propre collection, Océana, à seulement 16 ans. Aujourd'hui, elle dirige les communications de l'entreprise. Son frère Johann, écrivain, dirige quant à lui l'atelier de fabrication. « C'est vraiment une entreprise familiale de A à Z », souligne Anne-Marie.

Si chacun des enfants a suivi des études dans d'autres domaines, tous deux ont fini par rejoindre le projet, animés par cette même passion créative et l'envie de contribuer à l'entreprise.

D'autres projets

Même si le couple et l'atelier sont bien installés à Val-Morin, cela ne les empêche pas de continuer de développer l'entreprise à l'international. Alors que plus d'une dizaine de milliers de montures par année sont produites, les lunettes Faniel sont distribuées dans plus de 800 points de vente dans le monde. Le couple d'entrepreneurs souhaite poursuivre son expansion au Québec, en Europe et aux États-Unis, notamment avec des magasins Faniel.

Parallèlement à l'entreprise, Anne-Marie n'a jamais mis sa passion de côté et poursuit sa carrière en chansons et compte plusieurs albums à son actif.

Inclure plus de mouvement dans son quotidien



Photo : Adobe Stock

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) et de nombreuses entités encouragent la pratique d'une activité physique régulière pour réduire le risque de maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et certains cancers. Et pourtant, encore trop peu de personnes sont suffisamment actives sur une base journalière. La bonne nouvelle est qu'il est tout à fait possible, voire essentiel pour la santé physique et mentale, d'incorporer davantage de mouvement dans son quotidien sans pratiquer de sport formel. La clé réside dans l'intégration de mouvements simples et accessibles à tout moment. **Par Laurence Bonneau-Charland, kinésiologue**

Une première stratégie consiste à privilégier la marche ou le transport actif comme le vélo. Des études ont montré que marcher 30 minutes par jour peut diminuer la mortalité toutes causes confondues de 20 à 30 %. De plus, la marche augmente la circulation sanguine, améliore la santé cardiaque et favorise la santé mentale en libérant des endorphines. Pour maximiser ces bénéfices, il est conseillé de marcher lors des déplacements domicile-travail ou pendant les pauses au travail tout en optant pour les escaliers plutôt que l'ascenseur.

Une autre méthode consiste à intégrer des activités de faible intensité durant la journée. Se lever régulièrement pour s'étirer, faire des petits exercices de flexion ou de rotation peut momentanément stimuler le système musculosquelettique. Selon une étude publiée dans le *Journal of Science and Medicine in Sport*, ces activités fréquentes, même de courte durée, permettent de réduire les effets négatifs de la sédentarité.

Les activités domestiques représentent également une excellente opportunité de bouger. Le jardinage, le ménage ou la couture impliquent des mouvements variés qui favorisent la mobilité articulaire et musculaire, augmente la dépense calorifique, améliore la posture et

contribue à la coordination motrice. Une recherche menée par l'Université de Californie en a d'ailleurs fait la preuve concrète!

L'utilisation d'outils technologiques peut aider à intégrer plus de mouvement. Il existe notamment des applications mobiles ou des montres intelligentes qui proposent des rappels pour se lever et marcher toutes les heures. Cette stratégie augmente considérablement la quantité de mouvement quotidien, en particulier chez ceux qui travaillent de longues heures assis à un bureau.

Enfin, il est bénéfique d'adopter une posture active et de diversifier ses mouvements. Par exemple, varier les positions assises, debout ou en mouvement, et éviter l'immobilité prolongée favorise la circulation sanguine et limite les douleurs musculosquelettiques.

En résumé, il est possible d'intégrer plus de mouvement dans sa vie quotidienne sans faire de sport en privilégiant la marche, les activités domestiques, les pauses actives régulières, et en utilisant la technologie comme élément motivateur. Ces petits changements peuvent grandement améliorer la santé globale et contribuer à un mode de vie plus dynamique!

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.

La musique rencontre les couleurs à Tremblant

Jusqu'au 13 octobre, les Mélodies d'automne animent le village de Tremblant, alors que la montagne se pare de ses plus belles couleurs. Après une randonnée pour admirer les couleurs, profitez de l'ambiance chaleureuse des terrasses de la Place Saint-Bernard et laissez-vous emporter par la musique.



Photo : Tremblant



Photo : Municipalité Mont-Blanc

On fête les couleurs à Mont Blanc

Quand les feuilles dansent au vent et que la nature se pare de rouge, d'orange et d'or, c'est le moment idéal pour se retrouver et s'émerveiller ensemble. Du 11 au 14 octobre, à Ski Mont Blanc, on pourra profiter d'un marché artisanal et de produits locaux, d'activités familiales (jeux gonflables, ateliers créatifs, maquillage nature, rallye) ainsi que d'un accès à la remontée mécanique. Randonnée en forêt, yoga au sommet et vélo de montagne seront également au programme.

Le Festival du Film de Plein Air des Laurentides de retour

Après le succès de sa première édition en 2024, le Festival du Film de Plein Air des Laurentides (FFPAL) tiendra sa deuxième édition le samedi 8 novembre 2025 au Cinéma Pine à Sainte-Adèle. Le festival proposera environ huit films (120 minutes au total). Sa particularité : chaque film est présenté par l'athlète, le cinéaste ou le producteur lui-même, offrant au public un accès privilégié aux coulisses des tournages. Les sujets abordés cette année sont riches et inspirants : dépassement en course en sentier, triathlon hors norme, sports adaptés, escalade et bien d'autres aventures humaines et sportives. Après les projections, la fête se poursuivra à la Place des citoyens de Sainte-Adèle avec une grande rencontre conviviale et la visite de plus de 20 exposants. Un encan silencieux permettra aussi de miser sur des produits offerts par des partenaires.

VOTRE PARTY D'HALLOWEEN COMMENCE ICI !



► **COFFRET DE DÉMARRAGE : FINAL GIRL AVEC EXTENSION**
14+ | 1 joueur
Durée : 20 à 60 minutes
Version anglaise seulement



► **SCREAM - LE JEU VF**
13+ | 3 à 8 joueur
Durée : ± 20 minutes



► **JEU D'ENQUÊTE - UNE INVITATION DE DRACULA**
16+ | 8 joueur
Durée : 2 heures

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

>1303132



Photo : Musée Rodrigue

Le Musée Rodrigue ouvre ses portes à Saint-Sauveur

Voici une nouveauté à découvrir cet automne : le Musée Rodrigue! Né de la passion de Claude Rodrigue pour la machinerie et les outils antiques, ce musée rassemble des objets que M. Rodrigue collectionne depuis son adolescence. En 2015, il a décidé de créer son propre musée au sein des locaux de son entreprise d'excavation. En août dernier, il a finalement ouvert ses portes au grand public. On y retrouve plus de 16 salles thématiques et plus de 5 000 artefacts uniques.

L'exposition Mosaïque à Saint-Adolphe-d'Howard

Dans le cadre de sa programmation artistique 2025, Arts et culture Saint-Adolphe a lancé sa traditionnelle exposition *Mosaïque*. Celle-ci a pour but d'offrir un espace à la collectivité en réunissant les artistes professionnels et amateurs, jeunes et moins jeunes. On y retrouve différents styles et médiums y compris la poésie. Le tout forme un parcours ludique, coloré, où l'expression de chacun forge cette magnifique mosaïque. Encore cette année, les visiteurs pourront participer à la conception sur place, d'une œuvre collective inspirée de l'école du Bauhaus.

Plusieurs activités automnales au Sommet Saint-Sauveur

Les week-ends, jusqu'au 26 octobre, admirez les couleurs de la vallée de Saint-Sauveur en vous rendant au Sommet Saint-Sauveur. En plus de la randonnée pédestre et du vélo de montagne, vous pourrez vivre des sensations fortes à bord du Viking et des manèges du parc F.U.N. Des spectacles, un minigolf, un labyrinthe, une luge d'été et une ambiance festive pour toute la famille vous y attendent.

Le Parc régional Montagne du Diable finaliste aux Prix Excellence plein air

Aventure Écotourisme Québec (AEQ) et l'Association des Parcs Régionaux du Québec (Parq) ont dévoilé les noms des 21 finalistes des Prix Excellence plein air 2025. Le Parc régional Montagne du Diable (PRMD) à Ferme-Neuve a été nommé dans la catégorie Bonnes pratiques durables et responsables - Parq, qui souligne l'engagement exemplaire d'un parc régional envers des pratiques structurées de développement durable et responsables. Grâce à son approche cohérente et innovante, le PRMD s'illustre comme un véritable éclaircisseur du tourisme de plein air durable au Québec. Le dévoilement des lauréats aura lieu le 5 novembre.



Photo : Ville de Sainte-Thérèse

Trois parcs modernisés à Sainte-Thérèse

La Ville de Sainte-Thérèse a entrepris d'importants travaux d'aménagement et de mise à niveau dans le parc Georges-Émile-Charron. Celui-ci propose désormais des modules de jeux adaptés aux enfants de tous âges, une nouvelle glissade, du mobilier de détente et un aménagement paysager revu. Des améliorations ont également été apportées au parc Charles-Bosson et d'autres sont prévues au parc Émile-Maillé.



LA BRASSERIE

SERVICE DE TRAITEUR haut de gamme ou chef à domicile pour vos célébrations!

Cocktails dinatoires ou événements spéciaux
Confiez votre soirée aux Mercenaires Culinaires!

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



>1303133

M

Photo : Julien Faugere

MARIO TESSIER

Rire de tout, même des tabous

Le 24 octobre prochain à 20 h, Mario Tessier présentera son spectacle *Champion* au Théâtre Le Patriote de Sainte-Agathe-des-Monts. Contacté en plein cœur de l'été, alors qu'il enchaînait les rendez-vous professionnels, l'humoriste a accepté de se confier à propos de ce troisième « seul en scène », qu'il décrit comme l'un des plus personnels de sa carrière. **Propos recueillis par Julien Tilmant**

Mario, qu'est-ce qui vous a donné envie d'écrire ce spectacle?

C'est mon troisième spectacle solo et le cinquième de ma carrière, en comptant ceux des Grandes Gueules. La scène, avec la radio, c'est l'endroit où je suis le mieux, d'où l'écriture de ce nouveau spectacle. J'ai longtemps évolué en duo, mais après deux tournées en solo, j'ai vraiment trouvé mon identité sur scène. *Champion*, c'est le spectacle dont je suis le plus fier. Il est nourri d'autodérision et surtout de ma propre vie : parfois, après une belle réussite, tu te sens comme un vrai champion. Et puis, d'autres fois un peu moins...

Donc le titre, c'est un équilibre entre fierté et autodérision?

Exactement. Par exemple, si Connor McDavid marque un but en prolongation à la Coupe des Nations : là tu dis « Bravo champion ». Puis, deux heures plus tard, tu vois un gars coincé dans le trafic, qui déménage un matelas sur son auto sans l'attacher et qui le tient à la main à travers la fenêtre... et tu dis aussi « Bravo champion ». Moi, je suis plus souvent dans cette deuxième catégorie, mais vaut mieux en rire.

Mais alors, de quoi parle concrètement le spectacle?

Je parle de plein de sujets : mon aversion pour la technologie, les chocs de générations... Je suis moi-même des années 1970 et j'aime par exemple taquiner la nouvelle génération. J'aborde aussi la mort, et plus précisément l'industrie de la mort. J'ai perdu ma mère il y a deux ans et je me suis rendu compte que mourir coûte de plus en plus cher. C'est un numéro drôle, grinçant, mais libérateur. J'ai également un passage sur la colonoscopie, déjà remarqué par la critique. Bref, c'est un 90 minutes qui passe en un éclair et qui me rend fier.

Comment fait-on rire avec des sujets aussi lourds?

Tout est une question d'angle. Faire des blagues, c'est mon métier depuis 30 ans, mais ce qui compte, c'est de trouver la bonne approche. Je ne suis pas le premier humoriste à parler de la mort, mais j'ai trouvé un angle personnel. J'ai dû gérer le dossier de ma mère comme déléguataire testamentaire et j'ai constaté que cette industrie profite de la vulnérabilité des familles pour leur vendre des choses dont elles n'ont pas besoin. J'ai donc écrit un numéro pour en rire et pour dénoncer. Ce n'était pas facile, car parfois j'avais l'impression d'aller trop loin, mais j'ai fini par trouver l'équilibre qui fait passer un message tout en amusant.

C'est donc un spectacle plus personnel que les précédents?

Oui, parce qu'en *stand-up*, on parle de ce qu'on vit. Tout le monde affronte les mêmes choses, mais à des degrés différents. *Champion* parle d'un gars de 54 ans qui tente de rester à flot dans une société qui change vite. J'y mets aussi ma vie de père de trois filles de 34, 23 et 18 ans. Grâce à elles, j'ai toutes les générations autour de moi. Ce spectacle reflète donc notre époque et la manière dont je tente de m'y adapter. Et cette formule semble fonctionner quand je vois les retours que j'ai du public.

Dans ces réactions, qu'est-ce qui vous touche le plus?

Les plus beaux commentaires et les plus belles critiques viennent des spectateurs. Quand on me dit : « J'ai eu l'impression de passer la soirée avec un ami qui m'a fait rire, réfléchir et m'a touché », je me dis que j'ai bien fait mon travail.

Entre la scène, la radio et la télé, qu'est-ce qui vous apporte le plus?

J'aime parler aux gens, peu importe le médium. La scène et la radio resteront pourtant toujours mes deux bébés, car il y a un contact direct, une spontanéité unique qu'on ne retrouve pas forcément à la télévision. Sur scène, même si le texte est le même, chaque soir est différent, parce que c'est d'abord une rencontre avec le public.

Avez-vous une relation particulière avec public des Laurentides?

A-t-il quelque chose de particulier?

(Rires) J'ai l'impression que dans les Laurentides, les gens sont toujours en vacances. Cette région est si belle et si tournée vers la nature que les gens d'ici sont, selon moi, beaucoup plus relaxes que dans les grands centres urbains. Quand je joue là-bas, je sens cette énergie positive dans la salle.

Aujourd'hui, vous sentez-vous vous-même un « champion »?

C'est cliché, mais mes enfants me permettent de me sentir champion. Certaines journées, on doute, on n'est pas forcément très fier de soi, mais quand je me retrouve, par exemple, à table lors d'un souper avec mes filles et que je vois à quel point elles ont avancé dans leur vie d'adulte, je me dis que c'est ma plus belle réalisation. Et puis, je suis fier d'être toujours présent, après 30 ans de carrière.

Nouvelle ère dans la GESTION DES CONDOS

La loi 16 – la plus grande réforme du droit de la copropriété depuis 30 ans – entrée en vigueur le 14 août dernier, ajoute ou modifie pas moins d'une trentaine d'articles de loi touchant à ce type d'habitation. Un des faits saillants de cette loi concerne la création d'un carnet d'entretien et d'une étude du fonds de prévoyance. Ces deux éléments vont de pair et changent radicalement comment les copropriétés seront gérées à l'avenir au Québec. **Par Louis Giguère B.A. Ecn., M. Sc., Courtier immobilier résidentiel**

Les contributions au fonds de prévoyance des copropriétés ne se calculent pas sur un bout de papier... Pourtant, l'article 1072 du Code civil du Québec prévoyait, sans pondération, qu'un minimum de 5 % des charges communes devait être alloué au fonds de prévoyance. Ce fameux 5 % a donc été largement utilisé depuis des décennies par de nombreux administrateurs de copropriétés pour déterminer les montants à déposer dans le fonds de prévoyance. Pour plusieurs, c'était le seul repère.

De plus, bien des conseils d'administration n'avaient ni les compétences pour planifier l'évolution des montants nécessaires pour l'entretien d'un bâtiment ni la volonté de les faire apparaître comme des charges mensuelles. En effet, la croyance voulant que des frais de condo plus élevés diminuent la valeur des condos eux-mêmes a fait qu'on se « gardait une petite gêne ». Résultat : nombre d'immeubles à condos ont un fonds de prévoyance insuffisant et totalement inadéquat pour payer toute forme d'intervention majeure, donnant lieu à des contributions spéciales à répétition et à la détérioration du parc immobilier. Cette époque est maintenant révolue!

Connaître la condition de l'immeuble

La copropriété devra désormais disposer d'un carnet d'entretien rédigé par un professionnel indépendant (ingénieur, architecte, technologue professionnel ou évaluateur agréé) et maintenu selon des normes strictes et obligatoires. Il devra contenir notamment la description des parties communes et des équipements, leur état actuel et leur durée de vie prévue, la planification des réparations et des entretiens avec un horizon de 25 ans et l'historique des interventions (contrats, garanties, rapports d'inspection, etc.). Sa mise à jour sera annuelle et une révision approfondie devra être réalisée tous les cinq ans.

Un fonds de prévoyance bien garni

Ce carnet d'entretien deviendra la référence pour déterminer les montants devant être alloués au fonds de prévoyance qui, lui aussi, voit sa gestion encadrée par la loi. Ainsi, appuyés sur l'analyse contenue dans le carnet, les administrateurs devront faire préparer périodiquement une étude du fonds de prévoyance par un membre d'un ordre professionnel (comptable ou un professionnel responsable du carnet d'entretien apte à le faire) puis se baser sur leurs recommandations pour déterminer les contributions annuelles au fonds de prévoyance. Nous sommes à des milles nautiques de la navigation à vue qui régissait auparavant cet exercice!

Conséquences : augmentation possible des charges communes qui réduiront les surprises financières, meilleure préservation des immeubles, encadrement à la source (les promoteurs



Le nombre de condos vendus dans le centre urbain de Mont-Tremblant dépasse celui des unifamiliales

Photo : Tremblant

devront, en effet, fournir - dès la livraison - le carnet d'entretien, la première étude du fonds de prévoyance et un budget initial). Résultat : une transparence accrue pour tous!

Les copropriétés ont jusqu'au 14 août 2028 pour obtenir une première étude du fonds de prévoyance. Toutefois, bon nombre de syndicats y sont déjà et les autres doivent naviguer de pied ferme vers la conformité.

Fini la course aux documents

Autre morceau de taille, depuis le 14 août, à l'acceptation d'une promesse d'achat, le syndicat disposera de 15 jours pour fournir une attestation sur l'état de la copropriété. Ce document remplace la fameuse demande de renseignements au syndicat qui, en fin de compte, avait plusieurs angles morts. Ce nouveau document permettra d'y voir plus clair et il simplifie grandement le travail du courtier, soucieux de procurer à ses clients acheteurs toute l'information pour prendre une bonne décision.

On y trouvera : le montant du fonds de prévoyance et le minimum recommandé; les contributions aux charges communes des trois dernières années (exigées et payées); les liquidités disponibles; les surplus ou déficits annuels des trois derniers états financiers; le budget prévisionnel de l'année en cours; la couverture d'assurance; l'existence d'un fonds d'autoassurance et la franchise la plus élevée; un sommaire des inspections/expertises, sinistres, réparations majeures, remplacements; les modifications à la déclaration de copropriété et les litiges en cour... Trouver toutes ces informations dans un même document, on croit rêver!

Bien que le condominium ne soit pas le type d'habitation le plus répandu dans les Laurentides, le nombre de condos vendus dans le centre urbain de Mont-Tremblant dépasse celui des unifamiliales et dans les centres urbains de Saint-Sauveur (Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Prévost, Morin-Heights et Sainte-Anne-des-Lacs) et de Sainte-Adèle (Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, Estérel), il représente 20 % du nombre de ventes. De plus, de nombreux projets en développement en ajouteront un nombre important d'ici quelques années. On ne peut donc que se réjouir des dispositions de cette nouvelle loi!

Louis Giguère est courtier immobilier résidentiel chez Engel & Völkers Laurentides, agence immobilière. Il possède un bac en économie et une maîtrise en marketing de HEC Montréal. Avant d'être courtier, il a été partenaire dans une agence-conseil en communications et marketing. Profondément enraciné dans la région, il sait mettre en valeur les lieux et le patrimoine bâti laurentiens. Expert-invité, il a écrit de nombreux articles sur des projets immobiliers, des maisons d'architectes et les tendances en consommation dans différents médias québécois.

40 ANS À VOS CÔTÉS, POUR 40 ANS DE SUCCÈS ENSEMBLE!

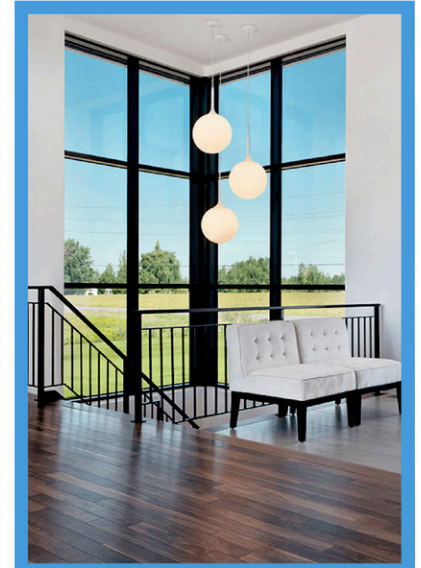
Nous offrons l'installation partout au Québec

FENÊTRES LAURENTIENNES

RBQ: 8276-6015-39

Fier dépositaire des portes & fenêtres

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



390, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant

819 425-3121

fenetreslaurentiennes.com

>1297196



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



Agence immobilière
Franchisé, indépendant et autonome
de RE/MAX Québec Inc.



VAL-DAVID

645 000 \$

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



PIEMONT

1 600\$ PAR MOIS

Condo à louer saison été, à partir de mai 2026, 4 mois minimum. Vous offrant une multitude d'activités d'été. À environ 45 minutes de Montréal. 2 chambres. Foyer au bois. Entièrement meublé et équipé. Offrant un emplacement de choix, en plus des pentes de ski, à proximité de toutes les activités et des services de Saint-Sauveur et les environs. Location possible hiver 2026-2027 pour 1950\$ par mois, période de 6 mois minimum 4 mois. SKI-IN, SKI-OUT. Situé entre Avila et Mont Saint-Sauveur, à distance de marche de l'accès au téléski La Flèche d'Argent du mont Saint-Sauveur. Les animaux ne sont pas permis dans les unités en location. MLS 10591224



VAL-DAVID

350 000\$

Plain-pied lumineux au goût du jour plafond cathédrale, fenestration abondante, offrant une grande aire ouverte de style loft, poêle au propane au salon, 1 chambre avec bain à remous, véranda avec vue sur la montagne. Belle cour intime et paysagée, avec atelier/bureau 4 saisons, indépendant de la maison pour bureau à la maison ou selon vos besoins. Idéal pour un couple ou une personne seule. À proximité des pentes de ski Vallée bleue, du parc régional et linéaire, des activités de plein air, du dynamique village de Val-David et de ses services. MLS 13344219



SAINTE-AGATHE-DES-MONTS 189 000 \$

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



IVRY-SUR-LE-LAC 445 000\$

Charmante propriété rénovée, au goût du jour et beaucoup d'améliorations importantes ont été faites (voir addenda). Elle dispose de 2 chambres + 1 bureau. Grand salon avec poêle à combustion lente. Spacieuse chambre principale au rez-de-chaussée. Bel espace de vie à aire ouverte. Garage intégré. Terrain paysagé de 10 338 PF. À ± 10 minutes du centre-ville de Ste-Agathe-des-Monts. Accès municipal au lac Manitou. Accès facile aux pistes de motoneige qui rejoignent la piste fédérée, face à l'accès privé et toléré de Conservation Manitou pour raquette, ski, sentier pédestre. MLS 28878785



VAL-DAVID

599 000\$

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

>1286594

La salle familiale POLYVALENTE

J'ai toujours adoré la conception des maisons de l'architecte Frank Lloyd Wright, précurseur et avant-gardiste de l'architecture moderne. Il préconisait les aires ouvertes avec des salles familiales plus grandes afin de réunir la famille dans un espace commun aéré et accueillant. Les chambres étant plus petites, afin d'éviter que chacun s'isole dans leur propre pièce. Nous revenons un peu à cette tendance avec les maisons d'aujourd'hui et c'est un moindre mal. Par Emmanuelle Landry



Photos : Adobe Stock

J'ai remarqué ce besoin viscéral de se retrouver à un endroit dans la maison, ailleurs qu'autour de l'îlot de la cuisine. Cela nous invite à nous retrouver à d'autres moments de la journée.

Que ce soit, un samedi matin où nous pouvons profiter d'un moment de détente autour d'un bon café, un dimanche après-midi pour jouer à des jeux de société ou encore une soirée cinéma.

Cette pièce doit devenir le cœur de votre maison, un endroit rassembleur, chaleureux et fonctionnel. Les plafonds cathédraux sont toujours un bel avantage, afin d'offrir un effet de grandeur, malgré les pièces plus exigües.

L'aménagement

La fenestration permet une extension vers l'extérieur, qui nous crée une symbiose avec la nature, surtout ici, à travers nos montagnes laurentiennes. L'habillage de fenêtre peut être à considérer si la salle familiale est orientée plein sud, pour les longues journées ensoleillées.

L'hiver, les foyers deviennent souvent le point central pour se réconforter. Cette chaleur naturelle crée toujours la meilleure des ambiances.

On aménage de plus en plus d'espaces cuisinettes, qui se transforment en bar à jus le matin, afin d'y préparer des smoothies et d'y servir le petit déjeuner. Et le soir, ce coin se convertit en espace bar, pour y créer des cocktails et servir l'apéro.

L'orientation des places assises est un point important à réfléchir. Quelles sont nos habitudes réelles? Combien de personnes logeons-nous au quotidien? Lorsque nous avons de la visite, combien de personnes recevons-nous à la maison? Et à quelle fréquence?

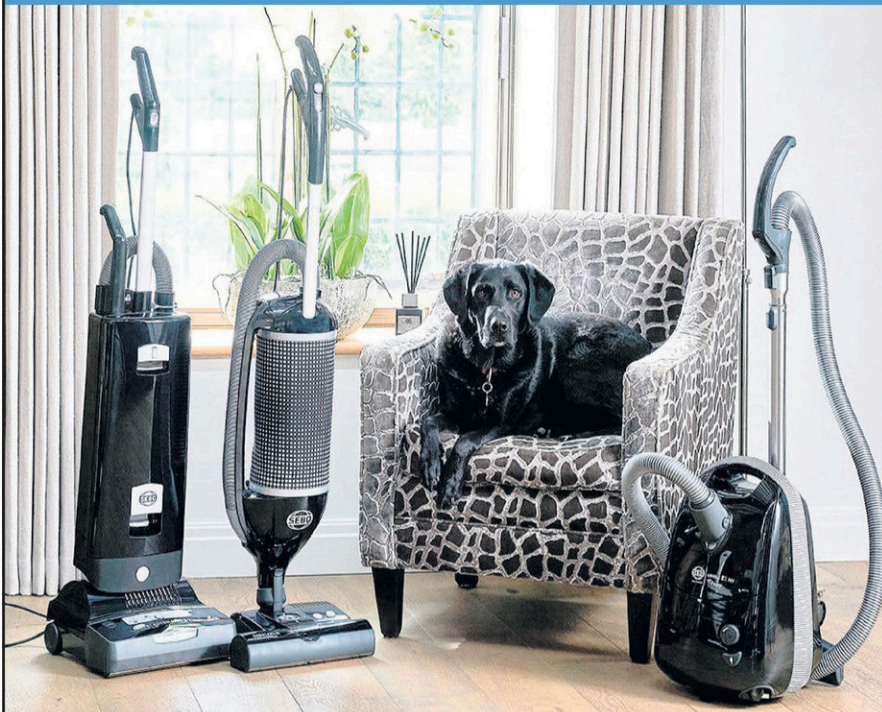


RACINE VENTILATION INC.

ASPIRATEURS MONT-TREMBLANT

info@racineventilation.com

>1301301



Détaillant autorisé des marques :



- VENTE**
- SERVICE**
- INSTALLATION**
- RÉPARATION**

Mont-Tremblant 819 681-7800



Un projet réalisé par ABEL Design, qui conjugue un coin jeux pour enfants et un espace pour relaxer et se retrouver



Photos : ABEL Design

Fonctionnalité

Quelle sera la vocation réelle? Pour de longues discussions existentielles, des causeuses en parallèle permettront de bien échanger avec nos convives. Si c'est principalement pour écouter le téléviseur ou si vous avez des adeptes des jeux vidéos, alors l'accent sera plutôt vers un écran surdimensionné.

N'oublions pas l'ambiance sonore, des haut-parleurs intégrés sont excellents pour avoir toujours une musique de fond ou pour regarder le dernier *Mission impossible*. Aujourd'hui, la domotique est devenue plus accessible, afin de contrôler cet aspect parfois négligé.

Une petite table basse de salon peut être agréable pour des soirées animées de jeux en famille ou entre amis, sur une carpette pour le bien des pieds.

Un coin jeux pour les enfants

Si vous avez de jeunes enfants, vous savez qu'il y a souvent une tonne de jouets à gérer. Puis, on aime bien que notre progéniture soit à proximité avant de leur aménager une salle de jeux au sous-sol.

Toutefois, les jouets ne sont pas toujours très esthétiques, mais ils doivent être accessibles, afin de les garder à portée de main. J'aime bien créer des zones à cet effet. Par exemple, si la pièce est assez grande, on peut dégager environ un cinq pieds derrière un divan, idéalement devant une belle fenêtre afin que ce soit attrayant. Ou encore, en dessous d'un escalier ouvert. On peut penser par exemple à une table basse avec de petites chaises pour bricoler. Des « bean bags » pour se créer un univers imaginaire près de la bibliothèque.

Revenons aux jouets! Il me semble qu'ils sont de plus en plus immenses. Une grande armoire avec des sections libres au sol, où les enfants pourront glisser facilement le gros camion de pompiers. Cette partie doit être basse sans portes, car il faut éviter les opérations supplémentaires. Il faut faciliter l'accès, cela augmentera nos chances que les objets soient rangés.

Il faut tout de même organiser le rangement. Chaque chose doit avoir sa place. Des compartiments avec des paniers avec chacun leurs fonctions, par exemple, un pour les figurines, un autre pour les petites autos.

Un coin moins visible et organisé vous permettra de profiter de votre soirée, en sirotant un petit verre de vin sans enjamber les vestiges de la journée et éviter de marcher sur un lego. Si vous êtes adepte de lecture, l'éclairage sera à considérer, une petite lampe bien placée et votre fauteuil préféré, sans oublier un endroit pour déposer votre tasse de thé.

Finalement, comme toutes pièces à aménager, il faut vivre avec certaines contraintes, mais il faut surtout bien observer nos habitudes et trouver comment améliorer la fonctionnalité, tout en pensant au style qu'on veut donner. Idéalement, on respecte l'âme de notre maison à moins qu'on souhaite s'éclater.

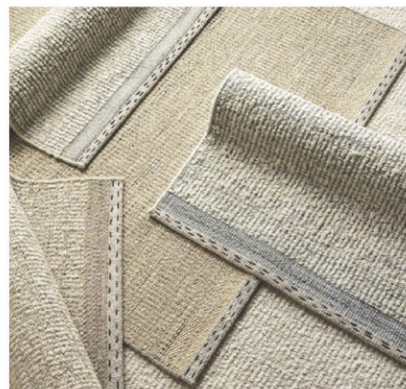
Créons plus que des salons, créons des séjours. Créons des salles familiales qui nous ressemblent et nous rassemblent.



Photo: Adobe Stock

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

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



>1301142

Meubles, lampes, accessoires,
rideaux & consultation.

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



Sainte-Agathe-des-Monts
PATRICE L'ECUYER | HUMOUR

Patrice L'Ecuyer présente son tout premier one-man-show intitulé *Après seulement 32 ans d'absence sur scène*. L'humour a toujours occupé une grande place dans sa carrière, que ce soit dans les *Bye Bye*, *L'Ecuyer*, *Prière de ne pas envoyer de fleurs*, les galas *Juste pour Rire* et *ComediHa!* ou encore le spectacle *Merci beaucoup*. Mais aujourd'hui, l'animateur chéri depuis trois décennies s'attaque seul à la scène pour la toute première fois!

Théâtre Le Patriote | 18 et 19 octobre | theatrepatriote.com

Val-Morin
STÉPHANIE BOULAY | MUSIQUE

C'est avec le cœur léger et plus de confiance en ses propres moyens que jamais que Stéphanie Boulay remontera sur scène, en solo oui, mais entourée de ses amis précieux (Charles Blondeau à la batterie, Camille Gélinas aux claviers et Alexandre Martel à la guitare et à la basse) pour défendre son deuxième album solo, *Est-ce que quelqu'un me voit?*. Elle a une envie insatiable d'agentivité, de liberté et de tracer son chemin à elle toute seule – quitte à repartir à zéro s'il le faut – pour aller à la rencontre de ce public qui ne la connaît probablement pas encore, ou, du moins, pas comme ça.

Théâtre du Marais | 10 octobre | theatredumarais.com



Mont-Tremblant
KLÔ PELGAG | MUSIQUE

Accompagnée de cinq musiciens, Klô Pelgag nous invite à la rejoindre dans cette constante chasse au fun, dans cette urgence de créer une musique qui transperce aussi férocement que nos émotions. Après tout, peut-être que la solution se cache dans le tréfonds d'un spectacle, dans cette impression rarissime de partager quelque chose qui nous amène à reconnaître la magie naturelle des choses, *Abacadabra*.

**Salle de l'église du village | 24 octobre
villedemont-tremblant.qc.ca**

Mont-Laurier
MARC DÉRY | MUSIQUE

Marc Déry incarne une liberté créative sans précédent. Pour ce spectacle, il sera accompagné d'une contrebassiste et d'un percussionniste. Cet essai artistique a pour but d'inviter le spectateur dans l'intimité du mélomane et de donner accès à un moment musical de haute qualité. La spontanéité et l'imprévu résument le spectacle, tout en restant fidèle à ce que propose Marc depuis plus de 20 ans.

**Espace Théâtre | 23 octobre
espacetheatre.com**



Sainte-Thérèse
MIMI O'BONSAWIN | MUSIQUE

Mimi O'Bonsawin, chanteuse-compositrice de musique folk et roots, s'inspire de ses racines franco-ontariennes et Abénaki. Sa musique transporte les auditeurs dans un univers de nature avec des mélodies enivrantes et des paroles introspectives. Accompagnée de Ryan Schurman à la batterie, elle crée une expérience musicale fraîche et dynamique.

**Cabaret BMO | 9 octobre
odyscene.com**



Saint-Eustache
MARJO | MUSIQUE

Rockeuse émouvante et authentique, Marjo vous offre ses plus grands succès aux rythmes endiablés, ainsi que certaines de ses plus belles balades. Accompagnée de ses trois musiciens et fidèle à sa réputation, elle vous électrisera avec son dynamisme et vous transmettra sa passion pour la musique jusqu'à vous faire dresser le poil sur les bras.

Le Zénith Saint-Eustache | 1^{er} novembre | lezenithsteustache.ca



Saint-Jérôme
FRANÇOIS BELLEFEUILLE | HUMOUR

François Bellefeuille est de retour sur scène avec son troisième spectacle : *Sauvage*. Hilarant, incisif et imprévisible, il livre une performance de stand-up à la fois intelligente et éclatée, repoussant les limites de son style inimitable. L'humoriste, dont la maîtrise du ridicule est à son apogée, porte un regard tout aussi mordant sur le monde, et vous entraîne dans un univers où la réalité côtoie l'absurde. Préparez-vous à avoir mal aux abdos; François Bellefeuille est au sommet de son art! Jusqu'au prochain spectacle... on l'espère!

Théâtre Gilles-Vigneault | 23 octobre | theatregillesvigneault.com



LE QG : une immersion au cœur du terroir québécois

Depuis 9 ans, le restaurant le QG, situé au 121, chemin de Kandahar, s'impose comme une adresse incontournable de Mont-Tremblant. Fondé par Gregory Dewatcher, ce « bistrot québécois » mise sur la convivialité, mais surtout sur la richesse du terroir local. **Contenu promotionnel**

Parmi les nombreux restaurants présents à Mont-Tremblant, un a réussi à se démarquer : le QG. Véritable vitrine de la gastronomie québécoise, cet établissement se veut comme « un lieu qui représente le Québec autant dans l'assiette que dans l'ambiance », confie son fondateur, Gregory Dewatcher.

L'esprit québécois

La décoration « chalet », avec son bois chaleureux, ses fêtes d'animaux et son ours empaillé, plonge immédiatement le client dans une cabane typique où il fait bon se poser pour découvrir des plats, dont le goût et la qualité ne sont plus à prouver.

En effet, la carte, élaborée avec soin, met en avant des produits et plats rares : carpaccio de bison Northfork, short ribs de l'Île-du-Prince-Édouard, risotto de champignon sauvage à l'huile de truffe, tartare de bison, ou encore cuisses de canard confites. À côté de ces plats, on retrouve aussi des classiques comme le steak ou la salade César, pour satisfaire tous les palets.

La volonté de manger québécois

Créé pour répondre à une demande « criante » de cuisine québécoise raffinée, Le QG attire, depuis ses débuts, une clientèle variée. Les touristes viennent y découvrir

des produits locaux de grande qualité, tandis que les locaux y passent un moment de retrouvailles avec leur terroir.

« On essaie de séduire les clients en leur proposant une expérience accessible malgré la rareté des ingrédients », souligne encore le chef. Le restaurant collabore même avec des fermes locales afin d'offrir des viandes haut de gamme à prix maîtrisés.

Enfin, il faut savoir qu'afin de respecter la saisonnalité, la carte change deux fois par an. L'été met, par exemple, en avant la truite et le homard, tandis que l'automne et l'hiver privilégient les plats réconfortants faits à base de gibier.

Avec ses deux terrasses et son emplacement dans le vieux village de la station, Le QG se distingue donc comme un lieu unique, convivial et authentique.

CONCOURS

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



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

LE QG RESTO - PUB

Depuis 1985
Chez Milot
Pâtes - Grillades - Fruits de mer

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

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

www.chezmilot.com

TERRASSE CHAUFFÉE

Moules et frites à volonté | 29\$ sur réservation

Retour cet automne de la table d'hôte
Formule 4 services | 37,50 \$/personne

Retour de la raclette Savoyarde et fondue fromage Suisse

Musique LIVE avec Richard Trépanier les samedis soirs !

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

OLYCNICKS

1292928

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

1292928

MILLE PÂTES
Restaurant-Boulique

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

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

1292735

BISTRO • BAR
Le piff Caribou
MONT-TREMBLANT, QUÉBEC

OUVERT TOUS LES JOURS
ptitcaribou.com

1292765

Une cuisine française moderne et généreuse

MARIUS
MONT-TREMBLANT

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

1292782

LA BRASSERIE

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

1292782

LA SAISON DES CITROUILLES... au-delà de l'Halloween

On associe naturellement la citrouille à la fête de l'Halloween. La citrouille est en fait une variété de courges, de la même espèce que la courge délicata, la courgette et le pâtisson. Toutes les courges viennent à maturité et sont prêtes pour la récolte en octobre environ, à l'exception des courges d'été que l'on consomme à un stade plus jeune et qui sont donc prêtes plus tôt dans l'été. Par **Véronique Bouchard** (collaboration spéciale)



Photo : Ferme aux Petits oignons

Photo : Ferme aux Petits oignons

Il existe plusieurs cultivars de citrouille dont les génétiques ont été sélectionnées pour la décoration, la cuisine (la fameuse tarte, entre autres) et les graines. À la Ferme aux petits oignons, nous cultivons deux variétés de citrouilles : l'une à la chair goûteuse et sucrée, et l'autre qui combine une chair intéressante pour la cuisine et des graines nues savoureuses.

La culture de la citrouille nécessite beaucoup de compost ou de fumier (ou d'engrais de synthèse en culture non bio), de soleil et d'eau. Tout comme les autres courges, la citrouille est riche en vitamines et en antioxydants. Il est donc dommage de les voir se gaspiller pour des fins décoratives uniquement autour de l'Halloween. On vous propose ici des stratégies pour bien valoriser toutes les ressources nécessaires à leur culture et éviter le gaspillage alimentaire.



TRUCS ANTI-GASPILLAGE DE CITROUILLE

La citrouille qui vomit!

Usez de vos talents de sculpteurs pour confectionner un visage halloweenesque dans votre citrouille. Déposez la citrouille dans une grande assiette, puis faites déborder de sa bouche du houmous à la coriandre (ou de la guacamole...qui est toutefois une option moins locale, donc moins écolo). Disposez des croustilles de maïs tout autour dans l'assiette. C'est un plat parfait pour une soirée d'Halloween! Après la fête ou le lendemain, lavez la citrouille et cuisinez-là en dessert pour éviter le gaspillage!

La citrouille décorée à la peinture

Au lieu de tailler votre citrouille, peignez des visages terrifiants avec de la gouache. Attention, si on annonce du gel, il faudra rentrer votre citrouille pour éviter qu'elle ne soit abîmée par le gel et que sa conservation soit compromise.

Faire ses graines de citrouille grillées

Couper la citrouille en deux (ou enlever le chapeau si c'est une citrouille sculptée) avec un bon couteau, puis séparer les graines des filaments avec vos mains et les mettre dans une passoire. Rincer les graines puis les laisser sécher ou les éponger avant de les faire griller sur une plaque au four (350°F). On peut alors les assaisonner de sel ou d'autres épices au goût. Même s'il ne s'agit pas d'une variété de citrouille à graines nues, l'enveloppe des graines de citrouille est moins coriace que celle des autres variétés de courges. Il s'agit d'une excellente source de fibres, de protéines végétales et de minéraux.

Cuisiner les citrouilles

On peut utiliser la citrouille en remplacement des courges dans plusieurs recettes (en potages, dans un curry, dans un mélange de légumes grillés, etc.). La citrouille a un goût très doux et contient plus d'eau que les autres variétés de courges de conservation, ce qui en fait un ingrédient excellent pour une grande variété de recettes de desserts (tartes, biscuits, muffins, gâteaux, brownies, etc.)

Pour préparer la purée de citrouille, grattez l'intérieur de la citrouille pour en retirer toutes les graines et les filaments. Coupez la tige avec un couteau puis enlever la peau à l'aide d'un économe (épluche-patate). Coupez en gros morceaux, placez dans un chaudron, couvrez d'eau puis faites cuire jusqu'à ce que la chair soit bien tendre. Égouttez puis écrasez la chair cuite avec un presse-purée.

Conservation des citrouilles

Les citrouilles se conservent à la température de la pièce durant quelques semaines. Les citrouilles sont des courges de courte conservation et se conserveront donc moins longtemps que les courges butternuts ou spaghetti, par exemple. Si une partie de la citrouille ou de la courge commence à être abîmée, vous pouvez faire une transformation rapide en préparant la citrouille en cubes ou en purée, puis la conserver au réfrigérateur pour un maximum d'une semaine ou la congeler pour utilisation ultérieure. Si vous congélez la purée de citrouille, préparez des portions (ex. 250ml ou 500ml) que vous utiliserez pour vos recettes préférées tout au long de l'hiver.



Photos : Adobe Stock

Véronique Bouchard est agronome et membre de la Ferme aux petits oignons coop de solidarité. Elle est aussi autrice du livre *Cuisiner sans recettes : Guide de résilience alimentaire*, publié chez Écosociété.



LECTURE D'AUTOMNE

Marie-Catherine Goudreau, rédactrice en chef

Alors que les températures refroidissent et que les journées raccourcissent, j'adore profiter du mois d'octobre pour commencer une bonne lecture. Pour les journées pluvieuses, rien de mieux qu'un bon livre, une musique douce et une tisane pour occuper la journée. Dernièrement, j'ai lu le roman *Dans mon sang* de Rebecca Makonnen. Celle-ci a toujours su que sa situation familiale était hors du commun, mais c'est en fouillant ses origines qu'elle découvre une histoire encore plus improbable. Un récit bouleversant, mais touchant, qui se lit en un trait.

LIMONADE ET RANDONNÉE

Sabrina Giguère, directrice web

J'ai récemment découvert le Général Café, à Val-David, situé à quelques pas du parc régional de Val-David-Val-Morin et du P'tit Train du Nord. L'endroit est en nature, chaleureux et très accueillant - et le personnel l'est tout autant. Après ma randonnée pédestre des monts Condor et King, j'ai dégusté l'une de leur spécialités maison, une incroyable limonade à l'eau de coco, infusée d'hibiscus et de menthe fraîche. Quel délice! C'est un combo parfait en famille ou entre amis, je vous le recommande sans hésiter.



LE MARCHÉ FERMIER PITRE

Rosalie Campeau, adjointe aux ventes

Pour mon plus grand plaisir, sur le chemin pour me rendre au travail, un petit bijou local a fait son apparition. Maintenant ouvert à l'année, le Marché Fermier Pitre du Lac-des-Écorces nous offre une foule de produits alimentaires locaux. Que ce soit pour des mets préparés, des douceurs artisanales ou des viandes savoureuses, chaque visite est une invitation à découvrir le meilleur de chez nous. Le Marché Fermier Pitre, c'est une expérience conviviale et savoureuse à ne pas manquer cet automne!



Ste-Adèle... Habitez la nature.

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

Riverdale

Contactez-nous! 514.617.7211 • leriverdale.com



FLÈCHE X IGA EXTRA MARTIN BOUCHARD

GRATIN DE RIGATONIS AUX POIREAUX ET À LA COURGE DE RICARDO

Préparation : 50 min — Cuisson : 1h
Portions : Repas — Difficulté : Facile

Ingrédients

- 1 litre (4 tasses) de courge Butternut pelée, épépinée et coupée en cubes
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 375 g (3/4 lb) de rigatonis
- 750 ml (3 tasses) de poireaux émincés (1 à 2 selon la grosseur)
- 1 petit oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre
- 60 ml (1/4 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 2 litres (8 tasses) d'épinards frais légèrement tassés, équeutés et hachés grossièrement (2 sacs de 170 g/6 oz)
- Flocons de piment fort broyé (facultatif)
- Noix de muscade râpée (facultatif)
- 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar râpé
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage parmesiano reggiano râpé
- Sel et poivre



Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Déposer la courge sur la plaque. Huiler, saler et poivrer. Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre, en remuant à mi-cuisson. Réserver.
3. Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes al dente. Égoutter. Huiler légèrement et réserver.
4. Dans la même casserole, attendrir les poireaux, l'oignon et l'ail dans le beurre. Saler et poivrer. Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en mélangeant. Ajouter le bouillon et le lait. Porter à ébullition. Laisser mijoter 5 minutes.
5. Hors du feu, à l'aide d'un pied mélangeur, réduire le mélange de poireaux en purée lisse. À la spatule, incorporer la courge, les pâtes et les épinards. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter une pincée de piment fort et de muscade si désiré.
6. Transvider le mélange dans un grand plat de cuisson de 33 x 23 cm (13 x 9 po). Saupoudrer les fromages. Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du gratin soit légèrement doré. Laisser reposer 15 minutes avant de servir. **Contenu promotionnel**



LE TRAITEUR

IGA



Dites-le avec un plateau

pour faciliter vos événements

Un service
rapide
et
délicieux

Composez votre buffet
sur mesure
et sans tracas !

Commandez
ici





OUVERT
JUSQU'À 22H



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



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

> 1294364



Photos : Mariève Isabel

LES VINS DE L'ONTARIO

Cool de toutes sortes de façons

En viticulture, un climat frais se caractérise par des températures modérées à basses durant la saison de croissance, ce qui entraîne une maturation plus lente des raisins. Cela favorise des produits à faible teneur en alcool, à l'acidité élevée et aux arômes frais. On retrouve ce climat dans des régions très connues comme la Champagne (France), la Mosel (Allemagne) ou encore la Tasmanie (Australie).
Par Jessica Harnois et Mariève Isabel

C'est aussi le cas de l'Ontario, grâce à l'influence des Grands Lacs, mais aussi du Québec et de la Nouvelle-Écosse. Parmi les cépages les plus adaptés à ces conditions, et ceux qu'on retrouve le plus en Ontario, on compte le Riesling, le Chardonnay, le Pinot noir ou encore le Gamay.

Être *cool*, un privilège moderne

Les vins de l'Ontario, comme ceux provenant des autres climats frais, ont deux avantages de taille en ce moment. D'abord, ils s'inscrivent bien dans les goûts des jeunes (et parfois moins jeunes) consommateurs. Frais, légers et sortant des sentiers battus, ces produits ont tout pour être *cool*. Leurs styles variés contrastent avec celui hérité de Parker, où les rouges bien boisés à 15 % d'alcool avaient la cote.

Ensuite, en ces temps de chaos climatiques, les climats frais s'en sortent mieux que bien des régions du monde où sécheresses, canicules et intempéries mettent en péril, année

après année, les récoltes des vigneron. Au Canada et au Royaume-Uni, par exemple, les changements climatiques ont amélioré les conditions agricoles, allongeant la saison estivale.

Découvrir les vins les plus *cool*

Il est clair aujourd'hui que les producteurs de l'Ontario, avec leurs Chardonnays et leurs Pinots noirs, ont de quoi rivaliser avec les meilleurs producteurs du monde entier. Les dégustations à l'aveugle le démontrent régulièrement. Par exemple, en 2009, le Clos Jordanne avait gagné la compétition « Le Grand Jugement de Montréal » qui portait alors sur le chardonnay.

Vous vous demandez où prendre vos vacances cet automne? Lancez-vous sans hésitez dans la découverte des régions viticoles de nos voisins, à quelques heures seulement de route, qu'il s'agisse de Prince Edward County, de Niagara-on-the-Lake, des Benchlands, ou encore de la rive nord du lac Érié. Vous ne serez pas déçus; vous serez épatés!

4 VINS À DÉCOUVRIR CET AUTOMNE



Bachelder Chardonnay Mineralité 2023

Thomas Bachelder et Mary Delany sont des acteurs importants de la scène viticole ontarienne, un peu comme l'Orpailleur au Québec. Pionniers du vin ontarien, ils ont aussi des domaines en Bourgogne. Leurs vins sont exemplaires de ce que l'Ontario peut produire en 2025. Ce chardonnay minéral et droit est un bel exemple de la fraîcheur des vins de climats frais.



Vin blanc | 750 ml
Code SAQ 12610025 | 29,75 \$



Kew Vineyards Marsanne

Les premières vignes chez Kew ont été plantées dans les années 1970. Situé à Beamsville, près de Niagara-on-the-Lake, Kew a choisi de planter des cépages peu communs dans la région, comme du pinot meunier et de la marsanne, un défi relevé avec succès.



Vin blanc | 750 ml
Code SAQ 15472596 | 22,95 \$



Tawse Chardonnay 2023

Le vignoble Tawse est une collaboration avec Pascal Marchand, ce célèbre Québécois exilé en Bourgogne et qui excelle dans le négoce, produisant des vins dans les meilleures régions du monde. Que l'Ontario fasse partie de cette liste démontre le potentiel de la région. Ce chardonnay boisé plaira à ceux qui aiment la rondeur et la richesse de ce cépage.



Vin blanc | 750 ml
Code SAQ 11039736 | 21,95 \$



Domaine Queylus Pinot Noir Tradition 2021

Le Benchland est une formation géographique étonnante, soit une falaise naturelle de 300 mètres de hauteur qui s'étend sur plusieurs centaines de kilomètres. Ses vignobles profitent d'un climat unique – c'est le cas de Queylus qui se démarque par la qualité de ces produits, dont ce gourmand pinot noir.



Vin rouge | 750 ml
Code SAQ 13276137 | 37,50 \$

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

LA PRESSE TOURISTIQUE

EXPLORER | BOUGER | SAVOURER

Votre guide d'escapades et de découvertes

Votre édition automnale est maintenant disponible. Des couleurs, des sensations fortes et des plaisirs de toutes sortes.



Offert gratuitement en kiosque

www.lapressetouristique.ca

MÉDIALO



>1303206

Photo - Patrick Brouillard

VOTRE
ÉDITION
D'AUTOMNE

CONTENU
EXCLUSIF



Photo - Alexe Root



Photo - Yanick Lesperance

L'ISLANDE

Hors des sentiers battus

Pour ce deuxième voyage au centre de la Terre*, j'ai opté pour une incursion dans un territoire moins fréquenté de ce pays de contrastes et de démesure : les fjords de l'ouest de l'Islande. Bienvenue dans ce road trip actif où les renards arctiques, les macareux, les chevaux sauvages et une multitude de moutons volent la vedette! **Par Sandra Mathieu**

L'Arctic Henge est une structure monumentale en construction inspirée par la mythologie nordique et l'astronomie

Peu de touristes s'aventurent au cœur de la réserve naturelle d'Hornstrandir à l'extrême nord des fjords de l'ouest, la péninsule la plus septentrionale d'Islande. Pour s'y rendre, de Reykjavik, on prend la route vers le nord pour un peu plus de 400 km (environ 5h).

En chemin, le petit village de Dangsnes vaut le détour pour le sympathique camping Tjaldstaedi avec sa piscine chauffée. Puis, tout près, on retrouve le hot-pot géothermal gratuit sur le bord de la route, bordant le fjord Steingrímsfjörður. Arrivée à Ísafjörður, on prend le temps de découvrir ce camp de base, point de départ du traversier d'approximativement 1h30 (selon les arrêts) pour se rendre dans la réserve naturelle, qui célèbre d'ailleurs ses 50 ans cette année!

Hornstrandir à pied

Pour les aventuriers plus téméraires, plusieurs itinéraires sont possibles pour explorer le vaste territoire en randonnée. J'ai opté pour quatre jours en autonomie au cœur de paysages aux mille teintes de verts où l'on côtoie plus de renards arctiques que d'humains - la région a été abandonnée par les Islandais depuis plusieurs dizaines d'années, à l'exception de quelques chalets d'été! Un téléphone satellite et une carte topo sont de mise puisque plusieurs segments du sentier ne sont pas balisés et les cairns ne sont pas toujours visibles lors des journées plus brumeuses. On y dort en tente dans des campings rustiques identifiés sur la carte. Un *must* pour quiconque veut plonger au cœur de cette nature sauvage et isolée. Attention, le temps est souvent à la pluie et le vent est au rendez-vous, mais les éclaircis rendent les innombrables points de vue très photogéniques!



La réserve naturelle d'Hornstrandir est la péninsule la plus septentrionale d'Islande

Incontournables

La suite de l'itinéraire ne laisse personne indifférent! Des routes à flanc de montagne avec vue imprenable sur les fjords, les plages à perte de vue, les champs de lave, les glaciers, les falaises, les villages de pêcheurs... les coups de cœur sont omniprésents, en voici quelques-uns!

Dans la péninsule centrale, la chute Dynjandi et ses cascades (Fjallfoss) est un arrêt obligé! C'est assurément la plus dramatique des fjords de l'ouest. Une courte marche sur un sentier aménagé permet d'admirer toute sa puissance et de s'en approcher facilement.



On peut observer de nombreux oiseaux dont les photogéniques macareux sur la péninsule Latrabjarg

Photo: Sandra Mathieu

Le camping Melanes à Raudasandur au sud des fjords de l'ouest promet une expérience singulière : au bout d'une route très cahoteuse, le paysage qui s'offre à nous est incroyable. On y trouve une lagune, une longue plage de sable ocre et l'océan bleu vif : paradis des oiseaux et des phoques gris. En toile de fond, une impressionnante chute berce la nuit de ses doux chuchotements incessants. Au point le plus à l'ouest de l'Europe, la péninsule Latrabjarg est LE lieu pour observer de près les macareux et de nombreuses autres espèces d'oiseaux à même les falaises.

Un petit détour au nord

Si vous avez une journée ou deux de plus, une pause à Reykir au nord de l'Islande vous permettra de profiter des deux bains thermaux naturels de Grettislaug. On peut également y camper et le propriétaire est accueillant et sympathique!

Pour se targuer de s'être aventuré au point le plus au nord du pays, pourquoi ne pas vous rendre jusqu'à Raufarhofn où l'on se sent tout petit au pied de l'Arctic Henge. Cette structure monumentale en construction est inspirée par la mythologie nordique et l'astronomie. Il s'agit d'un cadran solaire géant, destiné à capturer les rayons du soleil et à projeter des ombres sur des points spécifiques, le tout dans une structure circulaire avec des blocs de pierre gravés des noms de nains de la mythologie nordique.

Conseils en vrac

Les meilleurs mois pour visiter les fjords de l'ouest sont juillet et août. On peut alors admirer le soleil de minuit! À noter que septembre est le mois de la pluie en Islande, mais un meilleur moment pour admirer les aurores boréales!

Des vêtements pour la pluie et le froid sont de mises même l'été. Lors de mon séjour, fin juillet-début août, je suis passée de 5 à 25 °C au gré des journées.

La location d'un véhicule 4 x 4 (tel que la Dacia Duster) est nécessaire si l'on veut s'aventurer sur les routes F, ou même sur les routes secondaires souvent parsemées de nids de poule.

Côté découvertes culinaires, ne manquez pas l'arctique char (omble chevalier) et l'agneau, sans oublier les traditionnels fish and chips!

Bien que délicieuse, la gastronomie islandaise peut facilement faire un trou dans le portefeuille. Une petite réserve de sachets de nourriture lyophilisée permet de visiter le pays sans se ruiner.

*En référence au roman d'aventure *Voyage au centre de la Terre* de l'écrivain français Jules Verne.

Détentrice d'un certificat en journalisme, d'une majeure en communications et d'une licence en management touristique, **Sandra Mathieu** a fait de la planète son terrain de jeu! Elle multiplie les voyages, les aventures et les découvertes ici et ailleurs. Elle a fait des Laurentides son camp de base et partage ses rencontres et ses péripéties en mots et en images pour informer, inspirer, faire réfléchir ou tout simplement pour donner le goût de bouger!



Chantale Tardif

Courtier immobilier résidentiel et commercial

514.532.0632

ctardif@sothebysrealty.ca

chantaletardif.com

407, rue Principale, bureau 201, Saint-Sauveur



Groupe Tardif
COURTIERS IMMOBILIERS

CONNAISSEUR
DES BELLES PROPRIÉTÉS
DANS LES LAURENTIDES

Scannez pour une vidéo de présentation



voir la vidéo

Bord du lac Manitou

9 800 000 \$ | CAC : 10 | SDB : 7+1 | MLS : 16300376

230, chemin des Perdrix, Ivry-sur-le-Lac



voir la vidéo

Domaine privé de 25 acres

7 995 000 \$ | CAC : 6 | SDB : 5+1 | MLS : 16314405

239, place des Hauteurs, Piedmont

DÉCOUVREZ NOTRE EXPERTISE DE LA MISE EN MARCHÉ DES PROPRIÉTÉS LES PLUS LUXUEUSES DES LAURENTIDES
DISCOVER OUR EXPERTISE IN MARKETING THE MOST LUXURIOUS PROPERTIES IN THE LAURENTIANS



Domaine de 20 acres - 7 chalets locatifs

2 195 000 \$+tax | CAC : 2 | SDB : 1 | MLS : 15284487

2208, route 125, Notre-Dame-de-la-Merci



Un joyau de l'histoire des Laurentides

1 800 000 \$ | CAC : 5 | SDB : 3+1 | MLS : 21737464

125-125A, chemin des Colibris, Sainte-Anne-des-Lacs



Plain-pied en pleine nature, en bord de rivière

1 300 000 \$ | CAC : 6 | SDB : 4 | MLS : 24705251

4510, rue de la Rogeloise, Sainte-Adèle



VENDU | SOLD

Rue du Chinook, Sainte-Adèle



VENDU | SOLD

Chemin Guénette, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson



VENDU | SOLD

Rue du Lac-Croche, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Contactez le groupe Tardif pour une consultation immobilière sans obligation de votre part.

Contact the Tardif Group for a real estate consultation with no obligation on your part.



Sotheby's | Québec
INTERNATIONAL REALTY