

l'art de vivre...

flèche

LAURENTIDES

MARS 2022

CÉLÉBRITÉ

DOMINIC
PAQUET

MA MAISON

LA CUISINE ET LA
SALLE À MANGER 2022

MA VIE

LOUER UN CHALET
POUR L'ÉTÉ

BORD DE L'EAU, EXCLUSIVEMENT.
WATERFRONT REAL ESTATE FOR SALE IN THE LAURENTIANS.



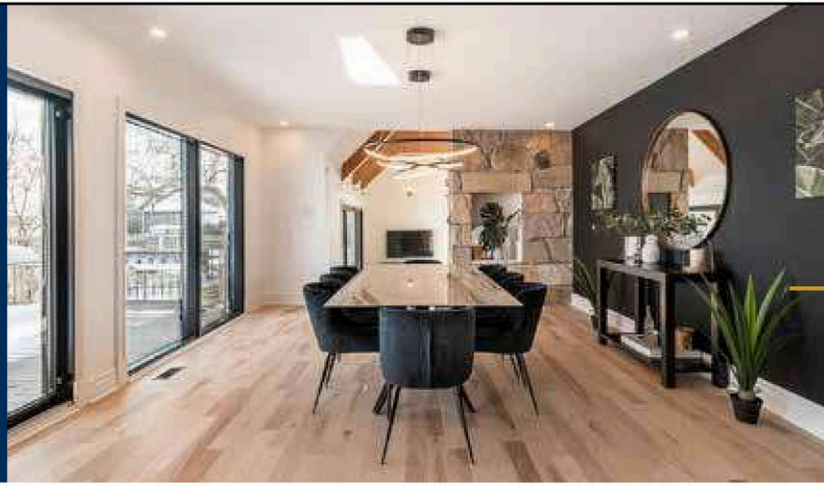
BORD DE L'EAU
LAURENTIDES
WATERFRONT

AGENCE IMMOBILIÈRE | REAL ESTATE AGENCY

Un service ciblé pour mettre en valeur votre propriété.
Le marché est très actif - inscrivez votre propriété maintenant!

A targeted approach to showcasing your property.
The market is very active - list your property now!

819 429-0204 | bdll.ca



1 469 000 \$

Superbe propriété au bord de l'eau, L'Assomption
CÀC: 4 SDB: 3+1 | MLS 14376953
Nadia Maltais 514.994.3589



1 595 000 \$

Sommet de la Marquise, Saint-Sauveur
CÀC: 3 SDB: 2 | MLS 27103646
Nadia Maltais 514.994.3589



239 000 \$ + txs

Boutique Hotel Condo, Mont-Tremblant
CÀC: 3 SDB: 2 | MLS 27488801
Raymond Dalbec 819.425.4568



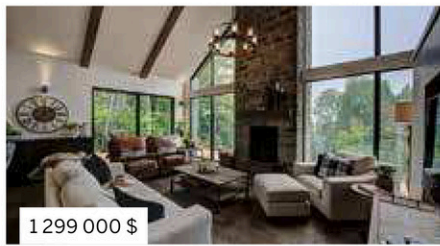
695 000 \$

Superbe terrain de 3.9 acres, Mont-Tremblant
Vue magnifique | MLS 21176097
Raymond Dalbec 819.425.4568



1 200 000 \$

2 lots bord de l'eau, Saint-Hippolyte
9,260.90 M.CA | MLS 10369061
Melanie Clarke 450.694.0678



1 299 000 \$

Maison d'exception, Estérel
CÀC: 4 SDB: 2 | MLS 19958244
Melanie Clarke 450.694.0678



EN PRIMEUR

1 700 000 \$

Domaine privé, Sainte-Adèle
CÀC: 6 SDB: 5+1 | MLS 20498637
Chantale Tardif 514.532.0632



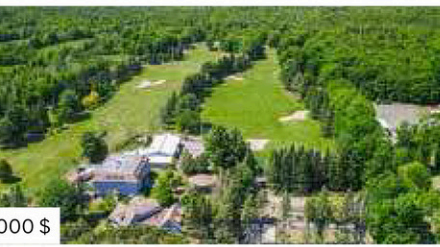
1 100 000 \$

Prestigieux domaine, Mille-Isles
CÀC: 4 SDB: 3 | MLS 14449308
Chantale Tardif 514.532.0632



3 900 000 \$

Domaine privé avec terrain de golf, résidence familiale, une auberge intime et plus, Lachute
CÀC: 25 SDB: 19 | 90,60 ACRES | MLS 21016197 | MLS 27723460
Louis Jeannotte 514.830.2645



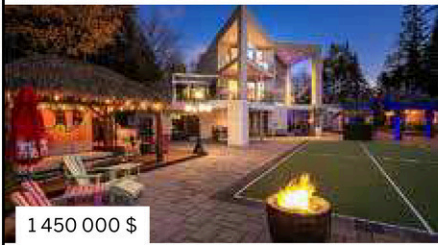
18 945 000 \$ + txs

Domaine privé de 2 639 acres, Amherst
2,639 ACRES | MLS 27238269
Herbert Ratsch 819.429.9019



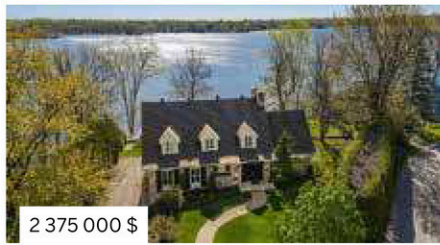
12 597 000 \$ + txs

Lac privé, La Conception
663 ACRES | MLS 28740480
Herbert Ratsch 819.429.9019



1 450 000 \$

Resort cubain privé, Sainte-Adèle
CÀC: 4 SDB: 3 | MLS 11119362
Stéphane Larrivée 514.265.3669



2 375 000 \$

Bord de l'eau, Saint-Eustache
CÀC: 5 SDB: 3+1 | MLS 26771233
Jennifer Vienneau 514.265.3669



EN PRIMEUR

898 000 \$

Boisé Notre-Dame, Chomedey
CÀC: 3 SDB: 2 | MLS 20171337
Rachelle Demers 514.378.8630



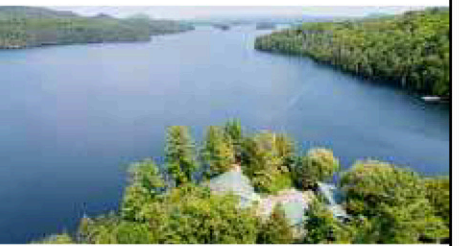
EN PRIMEUR

375 000 \$

Condo 3 chambres, Mont-Tremblant
CÀC: 3 SDB: 1+1 | MLS 23262062
Rachelle Demers 514.378.8630



3 999 000 \$



Domaine au bord du Lac 31 Mille, Gracefield
CÀC: 5 SDB: 4+2. Emplacement incroyable, près de 13 acres avec environ 1500 pieds sur l'eau, ce domaine est situé sur une péninsule sur le lac 31 Mile. Ce type de propriété arrive rarement sur le marché, privé, calme | MLS 10977723
Marsha Hanna 819.425.0619 | Cody Ratcliffe 819.429.1834



Chantale Tardif
Courtier immobilier



Cody Ratcliffe
Courtier immobilier résidentiel



Herbert Ratsch
Courtier immobilier agréé



Jennifer Vienneau
Courtier immobilier



Louis Jeannotte
Courtier immobilier agréé



Marsha Hanna
Courtier immobilier



Melanie Clarke
Courtier immobilier



Nadia Maltais
Courtier immobilier



Rachelle Demers
Courtier immobilier



Raymond Dalbec
Courtier immobilier agréé

Ciao!

mars2022

... et compagnie!

Ils sont beaux, ils sont fins, on les aime et ils nous le rendent bien. Toujours contents d'être près de nous, fous de joie quand on revient d'une courte ou plus longue absence.

En quête d'un câlin, ils se collent un peu. Avec leurs beaux yeux, ils nous hypnotisent... Non... Je dirais plus qu'ils nous parlent.

Sans blague, quand on prend le temps de fixer leur regard au creux de ces beaux yeux, ils nous transmettent leurs pensées et leur amour inconditionnel. Comme a dit Victor Hugo: «Regarde ton chien dans les yeux et tu ne pourras affirmer qu'il n'a pas d'âme.»

Inconditionnels, ils le sont! Jamais ils ne jugent, jamais ils ne critiquent, jamais (ou presque) ils nous boudent, mais toujours sans condition, ils aiment les gens qui les entourent.

Nous les aimons beaucoup ces petits ou gros puppies, ce beau gros matou, ou toutes ces p'tites bêtes que nous avons adoptées dans notre quotidien.

Ciao! 

«Un chien, un chat, c'est un cœur avec du poil autour.» – Brigitte Bardot

Pour une 7^e année
et pour votre plaisir!

**CONCOURS
PITOU MINOU**



Pour tous les détails
du concours, allez vite
à la page 16



Jean-Pierre Charland et Big

mars
2022



PRODUCTION



DISTRIBUTION



COMPTABILITÉ



RÉDACTEUR EN CHEF



JOURNALISTES ET COLLABORATEURS



ÉDITEUR Jean-Pierre Charland **DIRECTRICE DE PRODUCTION** Brigitte Latour **DIRECTEUR ARTISTIQUE** Karl Morriveau **COMPTABILITÉ** Lise Benoit **DISTRIBUTION** Martin Paquette **SERVICE DES VENTES** 450.229.5444 **RÉDACTEUR EN CHEF** Guy Marceau **JOURNALISTES ET COLLABORATEURS** Bianca Campbell Charland, Alison Caron, Gérard Coderre, Joanie Coutu, François Cominardi, Julie Godin, Dr Jean Sebastien Labelle, Marc Lajambe, Christine Ouin, Natalie Sicard

PROCHAINE ÉDITION | 31 mars

RÉSERVATION PUBLICITÉ | 21 mars • MATÉRIEL FINAL | 25 mars

POUR NOUS JOINDRE | 450 229-5444 | info@flecheable.com

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada - ISSN 1118160 | Bibliothèque et Archives du Québec

Flèche Laurentides est publié 11 fois par année par 9366-0090 Québec inc., éditeur. 450.229.5444 - info@flecheable.com - www.flechemag.com Flèche est distribué gratuitement à 20 000 exemplaires, 100% en dépôt de Laval à Mont-Tremblant et de Repentigny à Lachute. Le contenu publicitaire du magazine ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation écrite. Le contenu des publicités n'engage que les annonceurs et en aucun cas Flèche ne peut être tenu responsable de leur incidence. © Tous droits réservés textes et photos.

ÉQUIPE PERREAUPT SIEGMANN



Christiane Perreault
Courtier immobilier
514.238.0544



Maxime Siegmann
Courtier immobilier - Maxime Siegmann inc
450.712.4443



Lyse Perreault Siegmann
Courtier immobilier
514.212.1304

VOTRE ÉQUIPE LAURENTIDES - RIVE NORD NOTRE FAMILLE AU SERVICE DE LA VÔTRE DEPUIS 1979

PROMESSE D'ACHAT ACCEPTÉE

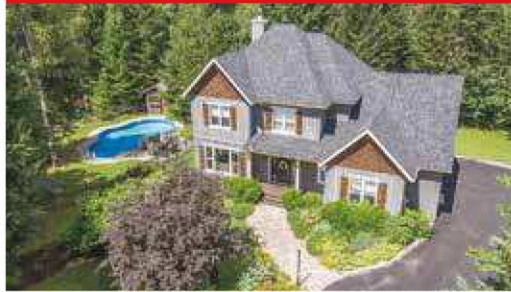


PIEDMONT MONT BELVÈRE

Résidence fastueuse au cachet chic-rustique, structure de béton, volumes impressionnants, belles boiseries, 2 foyers, cuisine & salle de bains au goût du jour, piscine creusée chauffée, garage double, terrain magnifiquement aménagé & privé +++ Accès rapide aux grands axes routiers. VENEZ LA DÉCOUVRIR!

1 249 000\$ - MLS 24022527

PROMESSE D'ACHAT ACCEPTÉE



MORIN-HEIGHTS

Prestigieux domaine du GOLF BALMORAL, secteur de prestige dans les Laurentides. Splendide cottage clés en main, rénové au goût du jour. Matériaux nobles, spacieux, 4 CAC + bureau, lumineux. La propriété est absolument superbe! Magnifique terrain superbement aménagé avec piscine au set, «pool house», sis dans un rond-point.

1 050 000\$ - MLS 23482751

NOUVEAUTÉ

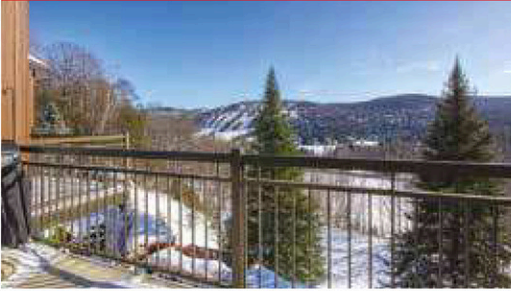


SAINT-SAUVEUR COUP DE Foudre ASSURÉ

VENDUE ENTIÈREMENT MEUBLÉE & ÉQUIPÉE
Au cœur du village, à distance de marche des services. Rustique chic, opulentes boiseries et poutres, foyer au bois, atmosphère conviviale au rendez-vous. Cuisine au goût du jour. Grande terrasse de bois, terrain plat intime.

595 000\$ - MLS 12425305

VUE À COUPER LE SOUFFLE



SAINT-SAUVEUR

Superbe condo entièrement rénové avec des matériaux nobles. Unité de coin pour un maximum de luminosité. À quelques minutes de toutes les activités du pittoresque village de Saint-Sauveur. Les pièces sont spacieuses, ensoleillées, plafond cathédral, aire ouverte.

470 000\$ - MLS 28215351

VENDU



BORD DU LAC DES SOURCES SAINT-HIPPOLYTE

Maison plain-pied aires ouvertes, 73' de rive, quai, lac idéal pour baignade. Grand balcon, gazebo... Soleil au rendez-vous. Havre de paix!

PRIX DEMANDÉ 449 000\$

NOUVEAUTÉ



CLOS PRÉVOSTOIS PRÉVOST

GRAND CONDO EN REZ-DE-CHAUSSÉE + sous-sol fini.
Emplacement incroyable à 2 minutes de la piste cyclable, épicerie, pharmacie, école, garderie, restaurants et parc pour résidents. Grandes pièces aérées, 4 chambres dont 2 en s/sol, 2 s.bains +++ **BEAU PRODUIT!**

389 000\$ - MLS 25233511

VENDU



SAINTE-ADÈLE SECTEUR MONT-ROLLAND

Plain-pied rénové au fil des années, à 1 minute de la gare P'tit Train du Nord. 3 chambres dont 2 au sous-sol, 2 s.bains, s. famille. Fenêtres changées et drains français refait en 2012. Très beau terrain privé!

PRIX DEMANDÉ 329 000\$

VENDU

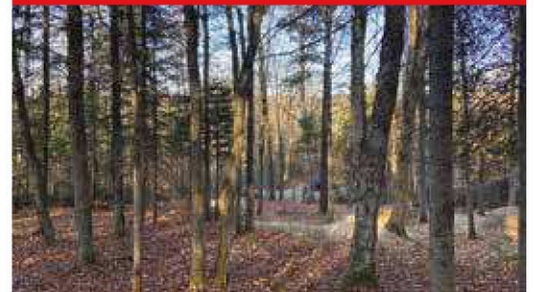


SITE ENCHANTEUR PIEDMONT

Très beau condo, unité de coin pour un maximum de luminosité. Rue sans issue, sécurité assurée, ainsi qu'aucun voisin arrière, que la nature! À proximité d'une piste de randonnée qui vous mènera jusqu'à Saint-Sauveur.

PRIX DEMANDÉ 325 000\$

TERRAINS SAINT-SAUVEUR



À 10 MINUTES DU VILLAGE, DEUX GRANDS TERRAINS VENDUS SÉPARÉMENT.

Superficie de 68 980 p.c. ou 53 306 p.c. (coin de rue). Aucun service, facile à construire.

149 000\$ + TAXES - MLS 11774801
149 000\$ + TAXES - MLS 25893934
AUTRES TERRAINS DISPONIBLES POUR VOTRE PROJET

AU-DELÀ DE LA CONNAISSANCE, IL Y A LA COMPÉTENCE!

**EXPERTISE LOCALE
VISIBILITÉ MONDIALE**



ADRESSE TEMPORAIRE
230, rue Principale (À l'arrière).

450.227.8411

GLOBAL.REMAX.COM



*Promesse d'achat conditionnelle

Ma **Vie** dans les
Laurentides

Sommaire | mars2022



FLÈCHE CÉLÉBRITÉ

**DOMINIC
PAQUET**

18



22

FLÈCHE IMMOBILIER

**LOUER UN
CHALET POUR
L'ÉTÉ PAR UN
COURTIER**

CHRONIQUES

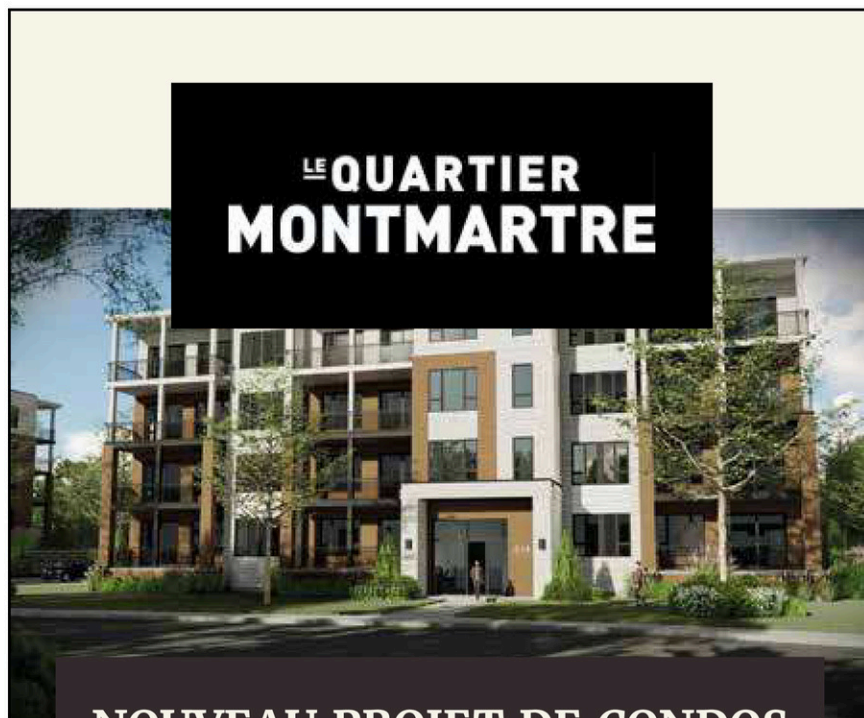
MA VIE DANS LES LAURENTIDES

Les personnes ayant un handicap visuel ont maintenant leur association dans les Laurentides; Montréal Guitare Trio joue Ennio Morricone; Maria Chapdelaine (de Sébastien Pilote); Michel Rivard et l'Orchestre symphonique de Laval; Half Moon Run; Amélioration du réseau routier local d'Ivry-sur-le-Lac; *Le Jardin céleste*; belle cagnotte pour Les Beaux 4h.

17 FLÈCHE DÉGUSTE
Les crèmes du Québec

24 FLÈCHE NUTRITION
Les produits allégés

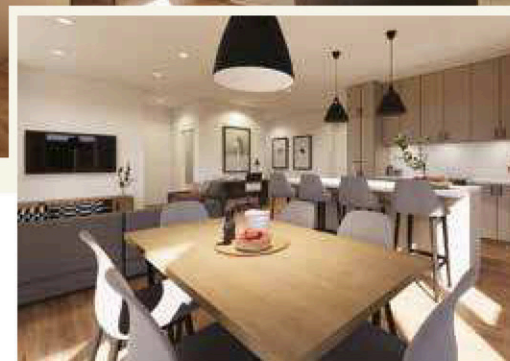
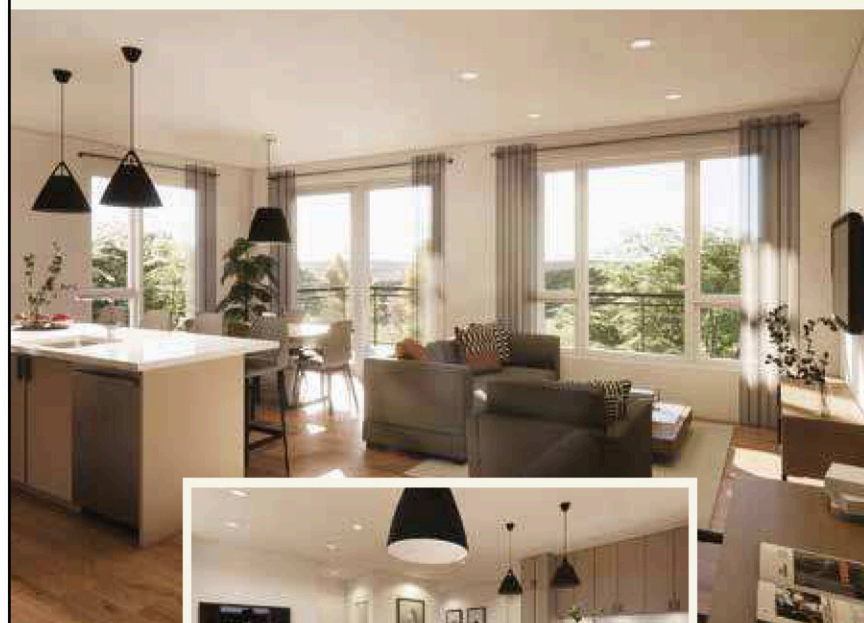
25 FLÈCHE EN ESCAPADE
Les Laurentides en hiver



**LE QUARTIER
MONTMARTRE**

NOUVEAU PROJET DE CONDOS

Vivez le charme européen à Saint-Jérôme, dans un quartier familial près de la nature.



3^{1/2} à partir de 237 000 \$

4^{1/2} à partir de 348 000 \$

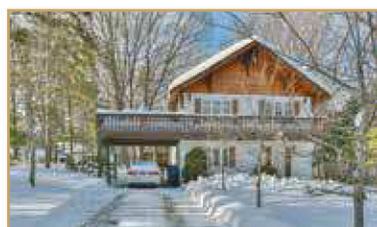
*Taxes incluses

PRÉVENTE EN COURS

Réservez votre unité dès maintenant :
514 817-0254 | ventes@groupeprema.com



ROBERT & CORINNE
DESMEULES
COURTIER IMMOBILIER AGRÉGÉ
DESMEULESIMMOBILIER.COM
bonjour



PIEDMONT

Située dans un quartier prisé de Piedmont, propriété de style suisse nécessitant une mise à jour, mais offrant un potentiel immense, pièces de bonnes grandeurs, plafond cathédrale, foyer au salon. Terrasse au 2^e, beau terrain relativement plat, cabanon. À quelques minutes du village de Saint-Sauveur et accès rapide aux axes routiers majeurs.

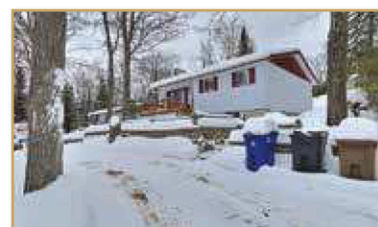
440 000\$ - MLS 24007432



SAINTE-ADÈLE, QUARTIER MONT-ROLLAND

Jolie propriété semi-détaché offrant de belles possibilités, plafond cathédrale au salon, fenestration abondante. 2 chambres à coucher à l'étage. Garage, cabanon, grand terrain plat. À quelques minutes du centre de Sainte-Adèle.

329 000\$ - MLS 23850865



LAC-DES-SEIZE-ÎLES

Jolie propriété rénovée de 3 chambres à coucher, accès au lac Laurel. Les résidents de la municipalité peuvent louer un quai au Lac-des-Seize Îles (\$) selon disponibilités.

175 000\$ - MLS 14425279



**JØTUL**

LA DESTINATION
INCONTOURNABLE
DES LAURENTIDES



Depuis 1985



**valor**

Venez rencontrer nos spécialistes
et vous serez enflammé

POÊLE, FOYER - BOIS - GAZ - GRANULES - ÉLECTRIQUE



**stuv**

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

**J'ACHÈTE
LOCALEMENT!**

Ma maison

Sommaire

mars2022

26

LA CUISINE ET LA SALLE À MANGER 2022



31

REPORTAGE VISUEL



Pour une TRANSACTION CLAIRE et SANS PRESSION



UNE ENTREPRISE FAMILIALE RECOMMANDÉE PAR



Partez en confiance.



CIVIC 2022
VERSION TOURING ILLUSTRÉE

LOCATION À PARTIR DE
1,99%
JUSQU'À 30 MOIS SUR LA CIVIC BERLINE 2022 À L'EXCEPTION DE LA VERSION SI



CR-V 2022
VERSION TOURING ILLUSTRÉE

LOCATION À PARTIR DE
1,49%
JUSQU'À 30 MOIS SUR LE CR-V 2022



HR-V 2022
VERSION LX 2RM ILLUSTRÉE

LOCATION 60 MOIS
80\$
PAR SEMAINE

VALEUR AU DÉTAIL
28 470\$
1499\$ D'ACCOMPTE - 260 VERSEMENTS - 100 000 KM INCLUS
12¢/KM EXCÉDENTAIRE. TRANSPORT, PRÉPARATION ET SURCHARGE A/C INCLUS.

2020, Route 117, Val-David - 819.320.0068
1.877.326.1717 - www.hondasteagathe.com

* Taux de location à partir de 1,99 % jusqu'à 30 mois applicable sur les modèles Civic berlines neufs 2022 (à l'exception de la version Si). Exemple de location représentatif basé sur une Civic berline LX 2022 avec une valeur au détail de 26 265 \$ incluant transport et préparation de 1 700 \$ et surcharge sur le dimanche (100 \$) et un acompte de 95 \$ ou un échange équivalent requis, loué à un taux annuel de 1,99 % équivalent à 65,95 \$ par semaine pour 30 mois, 130 versements hebdomadaires requis. Franchise de kilométrage total de 50 000 km, frais de 0,12 \$ à kilomètre excédentaire. Les frais d'engagement auprès du ROPRM et les frais d'argent pour l'inscription (jusqu'à 41,55 \$ au total) ne sont pas inclus. Comme le premier paiement périodique, ils sont dus à la livraison du véhicule. Les taxes, droits spécifiques sur les pneus neufs (15 \$), assurances, immatriculation et options sont en sus. Sur approbation de crédit par l'entremise de Services Financiers Honda (SFH). Certaines conditions s'appliquent. Offres d'une durée limitée et sujettes à changements ou annulation sans préavis. Offres valides sur les véhicules neufs seulement. Offres valides uniquement pour les résidents du Québec chez les concessionnaires Honda du Québec participants. Le concessionnaire peut devoir commander ou échanger un véhicule. Jusqu'à épuisement des stocks. Voyez votre concessionnaire Honda pour plus de détails. † Inventaire disponible à travers la province de Québec pour les modèles Civic berlines 2022 neufs, toutes versions confondues (LX, EX, Sport, Touring). Prix 2021 de la meilleure valeur retenue du Canadian Black Book décerné à la Civic en novembre 2021 pour la catégorie Compacte. Pour plus d'information sur le processus d'attribution des prix, veuillez-vous rendre sur www.canadianblackbook.com/awards/.

UNE ENTREPRISE FAMILIALE RECOMMANDÉE PAR



VISITEZ-NOUS!

www.hondasteagathe.com

Magalex Construction inc.

RÉSIDENCE de *Prestige*



Construction de résidences haut de gamme High-end property building contractor

Résidences personnalisées
Constructions neuves clé en main
Gestion de projets - commercial et résidentiel

Domus | Finaliste 38^e édition
Habitation neuve de prestige de plus de 1M\$
Constructeur de l'année

Custom homes
New turnkey constructions
Commercial & residential project management

Domus | 38th Edition Finalist
Prestigious New Home over \$1M
Builder of the year

514-777-7788 | info@magalex.ca

MAGALEX.CA

RBO 5644-1702-01

NOUS FAISONS DES
SITES WEB QUI DONNENT
DES RÉSULTATS

VORTXSOLUTION.COM | 514-278-7575

VORTX
solution

BESOIN DE

PLANS DE RÉNOVATION ?

www.segeat.com

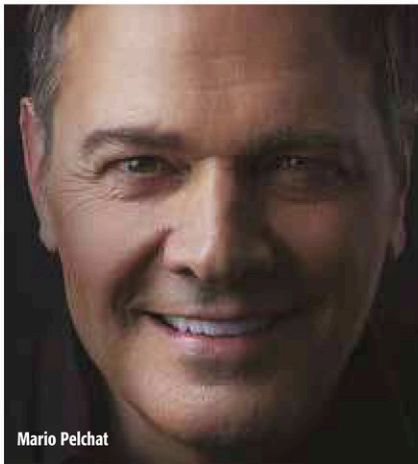


Mes plaisirs

Sommaire | mars2022



Dominic et Martin



Mario Pelchat



Dominique Fils-Aimé

MES PLAISIRS

La voix de Dominique Fils-Aimé; The Bowie Revisited Show; Merci! avec Philippe Bond; Pour une histoire d'un soir avec Joe Bocan, Marie Carmen et Marie Denise Pelletier; Mario Pelchat - 40 ans de carrière; Stéphane Tétreault et son violoncelle; Sylvain Cossette et le rock; du matériel neuf pour Dominic et Martin; Monsieur tout le monde; Pentaèdre: cinq musiciens dans le vent.

CHRONIQUES

- 36 FLÈCHE & COMPAGNIE**
Vos animaux vous ressemblent-ils?

- 37 ON SE FAIT LA MALLE**
La francophonie autour du monde

- 38 FLÈCHE VA Y GOÛTER**
Le bok choy

- 39 FLÈCHE VA COCOONER**
DVD, livres et disques à surveiller

Si l'avenir est électrique, alors nous sommes l'avenir.



Hyundai continue de tracer la voie en offrant la plus vaste gamme de véhicules électrifiés au Canada[▲]. Le KONA électrique a été le tout premier VUS sous-compact entièrement électrique au pays. Les modèles hybrides TUCSON, SANTA FE, SONATA et ELANTRA permettent aux Canadiens de profiter d'un meilleur rendement énergétique et d'une réduction des émissions. Prochainement, les modèles hybrides rechargeables SANTA FE et TUCSON offriront la flexibilité et la fiabilité de l'électricité quand vous le voulez et de l'essence quand vous en avez besoin. Le NEXO, véhicule révolutionnaire fonctionnant à l'hydrogène, continue de faire tourner les têtes, n'ayant pour seule émission que de la vapeur d'eau. Et plus tard cette année, Hyundai lancera l'IONIQ 5, qui contribuera à établir une nouvelle norme en matière de véhicules électriques au pays.

Vous savez, quand il est question de véhicules électriques et à carburant de remplacement, que ce soit aujourd'hui ou dans les années à venir, Hyundai s'engage à offrir un plus grand choix aux conducteurs canadiens.

hyundaivaldavid.com

819.321.3777

2017 route 117, Val-David Qc J0T 2N0

MC/MD Les noms, logos, noms de produits, noms des caractéristiques, images et slogans Hyundai sont des marques de commerce appartenant à (ou utilisées sous licence par) Hyundai Auto Canada Corp. Toutes les autres marques et tous les noms de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. Affirmation basée sur la comparaison faite par AutoPlanner en août 2021. Hyundai Auto Canada Corp. est le seul fabricant d'équipement d'origine au Canada à offrir à sa clientèle la possibilité de choisir parmi quatre groupes motopropulseurs alternatifs, soit hybride, électrique, hybride rechargeable et à pile à combustible.

SANTA CRUZ
L'aventurier spacieux & polyvalent

hyundaivaldavid.com
2017, route 117, Val-David, Qc J0T 2N0
819.321.3777



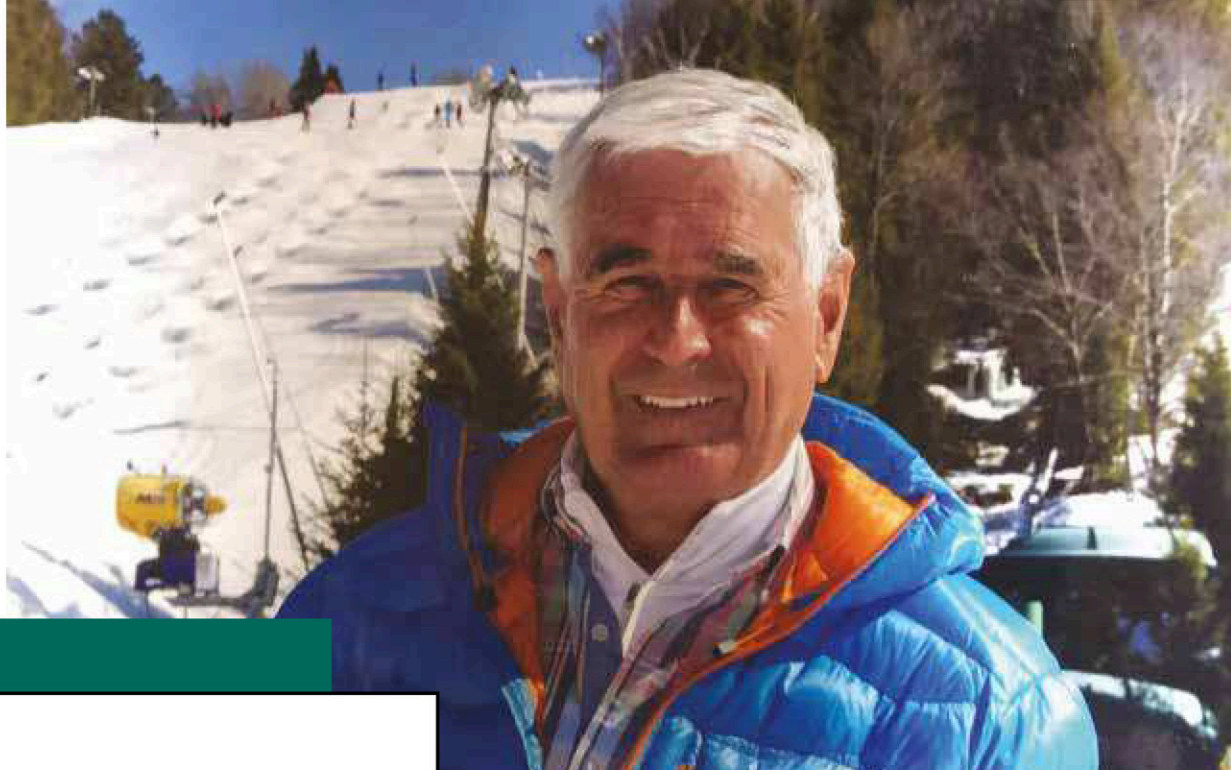
**C'est le temps de prendre
votre rendez-vous pour
votre **dose de rappel**
contre la COVID-19.**

**Suivez la séquence de vaccination
prévue et prenez rendez-vous.**

[Québec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID)

Avec la dose de rappel, restez protégé plus longtemps.

**Pour bien vous protéger contre la COVID-19 et ses variants, vous
devez recevoir la dose de rappel et suivre les consignes sanitaires.**

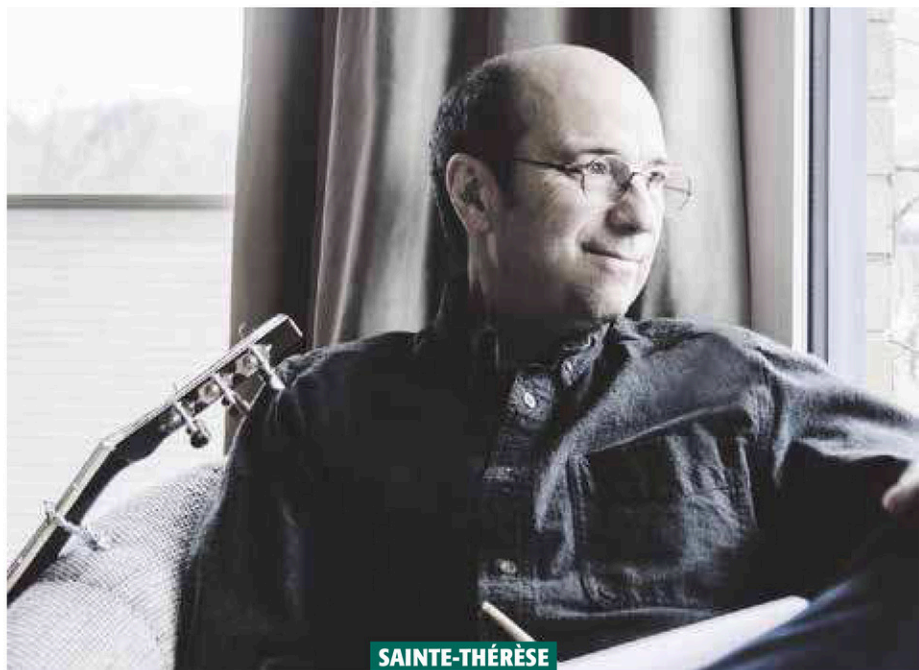


Ma Vie dans les Laurentides

SAINT-SAUVEUR

LA VILLE DE SAINT-SAUVEUR MET SES DRAPEAUX EN BERNE

«Les drapeaux de l'hôtel de ville ont été mis en berne, le jeudi 24 février, en hommage à M. Louis Dufour, président du conseil d'administration des Sommets. Pour l'occasion, le maire de Saint-Sauveur, M. Jacques Gariépy, était accompagné de Mme Caroline Vinet, conseillère municipale, de M. Jean Beaulieu, directeur général de la Ville, ainsi que de M. Pierre Urquhart, directeur général de la Chambre de commerce et de tourisme de la Vallée de Saint-Sauveur. Afin de souligner l'apport exceptionnel de M. Dufour dans la communauté, une enseigne, à son effigie, a été produite et sera installée devant l'église de Saint-Sauveur. Les citoyens pourront ainsi se remémorer ce bâtisseur et passionné de ski. «Nous désirons offrir nos plus sincères condoléances à la famille de monsieur Dufour ainsi qu'à ses proches. La mise en berne se veut être un témoignage de notre reconnaissance collective à l'égard de ce fier ambassadeur de Saint-Sauveur.» a souligné monsieur Gariépy.»



SAINTE-THÉRÈSE

MICHEL RIVARD ET L'ORCHESTRE SYMPHONIQUE DE LAVAL

«Auteur, compositeur et interprète, Michel Rivard s'est imposé, au cours des 50 dernières années, comme l'un des créateurs les plus fascinants de la scène culturelle québécoise qui a contribué à faire avancer la chanson québécoise vers de nouvelles formes et de nouveaux horizons. À l'occasion de ce concert avec l'Orchestre symphonique de Laval, dirigé par Alain Trudel, de nouvelles sonorités mettront en valeur plusieurs grandes chansons telles La complainte du phoque en Alaska, Le retour de Don Quichotte, Je voudrais voir la mer, Un trou dans les nuages et Tout simplement jaloux, ainsi que quelques compositions plus récentes. L'orchestre ne sera pas un simple accompagnateur, il saura révéler de nouveaux angles aux œuvres de Rivard, revisités dans des arrangements symphoniques de chansons qu'on connaît tous par cœur!»

Dimanche 13 mars, 14h
THÉÂTRE LIONEL-GROULX
450 434-4006

MONT-TREMBLANT

LE JARDIN CÉLESTE



«Le Jardin céleste et les gigantesques sphères lumineuses sont de retour cette année à l'Espace public et au village! Une patineuse féérique

viendra se loger au cœur de la patinoire de l'Espace public pour y déployer toute son imagination. Sa rêverie s'incarnera dans un décor de théâtre constitué d'ombres et de couleurs en mouvement. Les curieux de tous les âges prendront plaisir à découvrir cette nouvelle composition entièrement assemblée à la main. Pour une expérience optimale, nous vous recommandons de visiter les sites entre la tombée du jour et 23h. Accès libre et gratuit en tout temps.»

Jusqu'au 8 mars
VILLAGE DE MONT-TREMBLANT
819 425-8614 • www.villedemont-tremblant.qc.ca

LAURENTIDES

LES PERSONNES AYANT UN HANDICAP VISUEL ONT MAINTENANT LEUR ASSOCIATION DANS LES LAURENTIDES

«Suite à la mobilisation d'acteurs et de citoyens concernés, l'Association des personnes handicapées visuelles et aveugles des Laurentides (APHVAL) a été constituée et a officiellement pris naissance le 7 mai 2021, suite à la tenue de l'assemblée de fondation. L'association œuvre à travers la grande région des Laurentides. Les membres visés sont les personnes aveugles, les personnes handicapées visuelles et les personnes ayant reçu un diagnostic de maladie visuelle progressive ainsi que leurs familles et leurs proches. Saviez-vous que 3.5% de la population âgée de 15 ans et plus est atteinte d'une déficience visuelle? Les objectifs visés par l'APHVAL sont de 1) sensibiliser la population en général ainsi que les différentes instances à la réalité et aux besoins des personnes présentant une déficience visuelle, 2) défendre et faire la promotion des droits et intérêts de la personne présentant une déficience visuelle, 3) développer et offrir des activités de soutien répondant aux intérêts des membres afin de favoriser leur intégration, tant sur le plan social que communautaire et 4) regrouper les membres afin de briser leur isolement. Pour bénéficier des services de l'association, il est possible de devenir membre. La cotisation annuelle a été établie à 10 00\$. Toute personne intéressée est invitée à entrer en contact avec l'association par téléphone au 514 237-6389 ou par courriel à: aphvall Laurentides@gmail.com.»

LE CALENDRIER DU MOIS

Mars
2022

8 mars Journée internationale de la femme • **13 mars** Changement d'heure • **20 mars** Journée internationale du bonheur
HISTOIRE 4 mars 1971 Tempête de neige du siècle à Montréal.

Pleine lune Nouvelle lune

18

1

« EN MARS, VENT OU PLUIE, QUE CHACUN VEILLE SUR LUI. »

Écrivez-nous

Commentaires et suggestions à Flèche Laurentides
CP 5035 Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, QC J8B 1A1
info@flecheqcble.com ou www.facebook.com/magazinefleche

Vos lettres doivent être signées et contenir vos coordonnées.
Flèche se réserve le droit d'abréger certaines lettres.



MONT-TREMBLANT

BELLE CAGNOTTE POUR LES BEAUX 4H

«Du 5 janvier au 5 février, Martin Matte et Fabien Cloutier ont encouragé les gens à bouger dehors au profit des personnes vivant avec un traumatisme crânio-cérébral (TCC) ou un handicap physique et l'appel a été entendu. Pour sa 7^e édition des Beaux 4h, présentée par la Banque Nationale en collaboration avec Couche-Tard, la Fondation a proposé une formule hybride: les gens étaient invités à amasser un maximum de dons et à faire 4 heures d'une activité sportive de leur choix entre le 5 janvier et le 5 février, ou encore à venir skier au Sommet Saint-Sauveur, partenaire organisateur de l'événement, le 5 février, journée de la grande finale. Grâce au soutien indéfectible de nos partenaires et aux efforts soutenus des participants, ce sont plus de 510 195\$ qui ont été amassés cette année au profit des enfants et des adultes vivant avec un traumatisme crânien ou un handicap physique important. L'impressionnante mobilisation a pu être constatée alors que de nombreux participants ont partagé leurs Beaux 4h via les réseaux sociaux, créant ainsi un mouvement de solidarité, unissant toute la communauté au profit de cette grande collecte de fonds.»



LAURENTIDES

DÉVOILEMENT DES FINALISTES DE LA 10^e ÉDITION DES PRIX D'EXCELLENCE EN FRANÇAIS GASTON-MIRON

«Le Mouvement Québec français des Laurentides (MQFL) et la Société nationale des Québécoises et Québécois, région des Laurentides (SNQL) dévoilent les finalistes de la 10^e édition des Prix d'excellence en français Gaston-Miron. Ces prix sont décernés annuellement à des personnes, des entreprises ou des organismes qui se distinguent par leur contribution à la promotion et à la valorisation de la langue française. C'est lors d'un gala qui se tiendra

le dimanche 27 mars prochain à 13h30, auquel toute la population est invitée que seront connus les lauréats. Plus qu'une simple remise de prix, le Gala 10^e anniversaire sera aussi l'occasion de souligner le 25^e anniversaire du décès de Gaston Miron. Des artistes de renom, Louise Forestier, Pierre Flynn, Gilles Bélanger et le poète en résidence de Radio-Canada, le très coloré Jean- Paul Daoust, offriront des prestations autour de l'œuvre de cet immense poète natif de Sainte-Agathe. C'est d'ailleurs au tout nouveau Théâtre Le Patriote de Sainte-Agathe que se déroulera cet événement. Les finalistes de cette 10^e édition sont, pour la catégorie Individu: Jean-François Beauchemin, Denis Beauchemin, Isabelle Charbonneau, Marc Sauvageau, Manon St-Hilaire, Louise Tondreau-Levert et Hélène Tremblay. Dans la catégorie Organisme: Touslesarts et Enmoinsdedeux.»



Samedi 26 mars, 20h
CABARET BMO
450 434-4006

SAINTÉ-THÉRÈSE

HALF MOON RUN

«Quand il s'agit de décrire Half Moon Run, le mot qui revient constamment est «complexe». Composé des trois multi-instrumentistes – Devon Portielje (chant, guitare, piano, percussions), Conner Molander (chant, guitare, clavier, piano, «pedal steel», basse, harmonica) et Dylan Phillips (chant, batterie, piano, clavier), le groupe est une machine énergétique à six bras. Ils bâtissent leur réputation sur des arrangements et des harmonies autant spirituels que funambulesques. Des compositions qui sonnent joliment à nos oreilles avant de s'emparer complètement de nos êtres. Leur dernier disque Inwards & Onwards (2021) est un EP entièrement réalisé par les membres de la formation et balise d'un nouvel envol. Half Moon Run s'associe à PLUS1 dans le but de remettre 1\$ par billet vendu pour sauver des vies, revitaliser des communautés et transformer la santé mondiale grâce à Partners in Health Canada. pihcanada.org»

LAURENTIDES

AMÉLIORATION DU RÉSEAU ROUTIER LOCAL D'IVRY-SUR-LE-LAC

«La députée de Bertrand, Mme Nadine Girault, a annoncé que le gouvernement du Québec accorde une aide financière de 1 462 693\$ à la municipalité d'Ivry-sur-le-Lac afin de la soutenir dans l'amélioration de son réseau routier local. Cette somme permettra de soutenir la réalisation du projet du Chemin Lacasse, Chemin Fyon et Montée Daoust. Soucieux de mieux répondre aux besoins spécifiques des différentes régions, le gouvernement du Québec propose une gamme complète d'outils, dont le Programme d'aide à la voirie locale (PAVL), qui permet aux administrations municipales de revitaliser leurs infrastructures locales. Depuis les dernières années, le gouvernement a bonifié considérablement les enveloppes pour assurer un réseau routier efficace et sécuritaire, au bénéfice de ses citoyennes et citoyens, et en vue d'assurer sa croissance économique.»

SAINTÉ-ADÈLE

EXPOSITION CONTEMPLATION PAR LILIFLORE

«Venez à l'exposition Contemplation à la Place des Citoyens à Sainte-Adèle! Liliflore exprime dans son travail un grand besoin de liberté et oscille entre deux mondes: le figuratif et l'abstraction. L'artiste peint par intuition, permettant ainsi à chacun de voir un reflet de sa propre liberté dans ses toiles: le souvenir de vacances en montagne, l'envie de se promener dans une forêt ou tout simplement le bonheur simple de contempler un paysage. Ouverture les vendredis, samedis et dimanche.»

Du 10 au 27 mars (entrée libre)

450 229-2921 • www.ville.sainte-adele.qc.ca



SAINTÉ-THÉRÈSE

MONTREAL GUITARE TRIO JOUE ENNIO MORRICONE

«Considéré par la CBC comme l'ensemble de guitares le plus hot au Canada, le Montréal Guitare Trio s'est rapidement imposé comme un chef de file du renouveau et de l'interaction entre les diverses formes musicales. Depuis plus de 20 ans, la virtuosité des musiciens, leur rigueur, leur inventivité et leur époustouflante présence scénique ont conquis les publics du monde entier et les ont menés à des collaborations remarquées, notamment avec le California Guitar Trio. Les guitaristes Sébastien Dufour, Glenn Lévesque et Marc Morin présentent pour la toute première fois un vibrant hommage à la musique d'Ennio Morricone, leur compositeur de prédilection.»

Samedi 26 mars, 20h

THÉÂTRE LIONEL-GROULX

450 434-4006

SAINTÉ-THÉRÈSE

MARIA CHAPDELAIN (DE SÉBASTIEN PILOTE)

«1910, Lac Saint-Jean. Les Chapdelaine travaillent sans relâche pour repousser les limites de la forêt. François Paradis, ancien voisin que Maria Chapdelaine, 17 ans, aime depuis l'enfance, lui promet de revenir au printemps pour l'épouser. Mais deux autres prétendants se manifestent: Lorenzo Surprenant et Eutrope Gagnon. Maria devra choisir son avenir de femme. «Il s'agit d'une œuvre de beauté et de silences, aux images puissantes de Michel La Veaux et au rythme lent épousant celui des saisons. Le défrichement, les paysages âpres, la forêt, les clairières créent l'hypnose. La musique de Philippe Brault, au déploiement tonique, lui ajoute une charge dramatique.» (Odile Tremblay, Le Devoir). Avec Sara Montpetit, Hélène Florent, Sébastien Ricard, Antoine Olivier Pilon et Émile Schneider.»

Mercredi 9 mars, 19h

THÉÂTRE LIONEL-GROULX

450 434-4006

CONCOURS PITOU MINOU



NOTRE POPULAIRE CONCOURS PITOU MINOU EST DE RETOUR !

Vous voulez que votre animal de compagnie ait son heure de gloire ?
Gâtez-vous et envoyez-nous une photo de votre compagnon à quatre pattes.
Ils sont tellement photogéniques !

Envoyez vos photos à info@flehecible.com avec le nom de votre animal et vos coordonnées complètes avant le 18 mars 2022



**UNE PRÉ-SÉLECTION DES MEILLEURES PHOTOS REÇUES SERA PUBLIÉE DANS NOTRE ÉDITION D'AVRIL.
FLÈCHE PRÉSENTERA DÈS LE MOIS DE MAI LE PITOU OU LE MINOU DE L'ANNÉE !**



POUR PRENDRE LA BONNE DÉCISION DANS LES LAURENTIDES

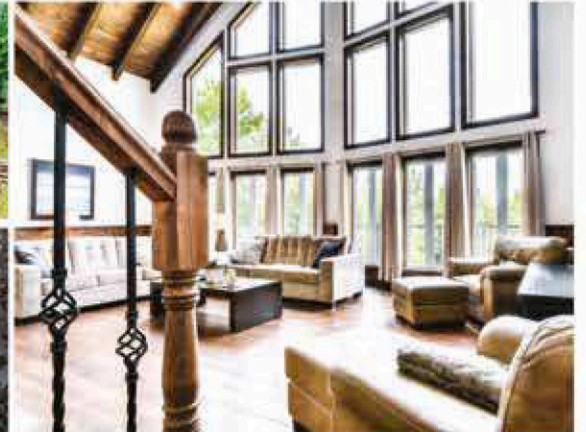
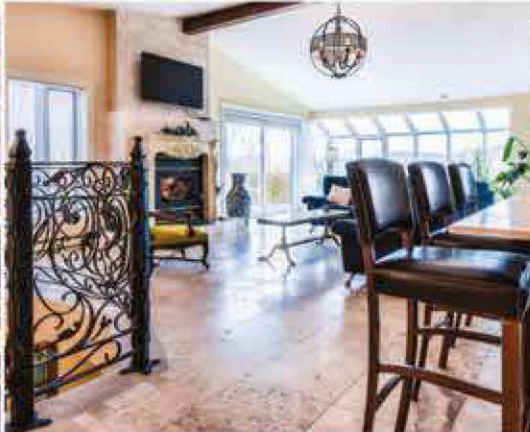
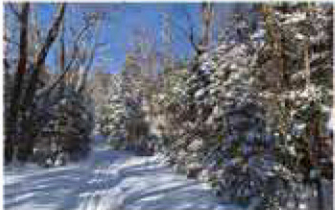
Un courtier qui habite Sainte-Adèle.
Affilié à la prestigieuse agence Engel & Völkers Tremblant.
Accès à un réseau international spécialisé dans le luxe immobilier.
Des outils marketing à la fine pointe de la profession.
Une présentation et une mise en marché supérieures.

Louis a fait un excellent travail dans la vente de mon domaine pour lequel il était courtier inscrit. Il est travaillant, motivé et il écoute les conseils. Je le recommande.

Michel Rochon

ENGEL & VÖLKERS
LOUIS GIGUÈRE

514 594-9527
louis.giguere@evrealestate.com
louis.giguere.evrealstate.com



Sainte-Adèle - Grande résidence luxueuse, 5 cac, 3 sdb, idéale pour la vie familiale. Ski de fond, ski in / ski out dans les très exclusifs sentiers patrimoniaux, vue panoramique, à distance de marche du village et de tous les services. La station de ski du Chantecler est à 5 minutes.

Lac Supérieur - Refuge haut de gamme luxueux en montagne. Grande résidence à 15 minutes de la station Mont-Tremblant et du parc national. Sauna sec, bain vapeur et spa avec vue exceptionnelle du versant Nord. Location court terme permise, vendue meublée.

JOANIE COUTU, COLLABORATION SPÉCIALE - SAQ



DES CRÈMES DE CHEZ NOUS

Des coups de cœur pour des crèmes végane fabriquées au Québec.



La Crémette se déguste sur glace mais on peut l'ajouter à nos desserts préférés ou dans un cocktail.

La première crème alcoolisée imaginée et élaborée au Québec

est parfaite pour ceux qui ne tolèrent pas les produits laitiers. C'est une boisson crémeuse 100% conçue avec du lait d'avoine au chocolat et à la noisette. En 2021, soit six ans après la fermeture officielle des portes de la Crémérie, la microbrasserie Le Temps d'une Pinte et la Distillerie Wabasso unissent leurs forces pour offrir un second souffle à cette institution régionale dont l'histoire va de pair avec le passé industriel si caractéristiques de la Mauricie.

LA CRÉMETTE

La Crémette est une crème alcoolisée sans lactose. Qui dit végane dit peu de goût mais celle-ci surpasse les attentes. En bouche, je la

considère chaleureuse, très crémeuse et envoûtante. Au nez, une belle saveur de

cacao-noisette. La crème se déguste sur glace et on peut l'ajouter à nos desserts préférés ou dans un cocktail. La recette de café alcoolisé suggérée par la Crémérie des Trois-Rivières est 1.5 oz de Crémette, 3 oz de café et 2 oz de lait moussé. Prix SAQ: 35.75\$ - 14824027.

ALEA VÉGANE

La deuxième est composée de deux crèmes: une végane et l'autre, une crème alcoolisée sans gaspillage. L'option végane est d'innover grâce à une base végétale. Alea végane est conçue à base de noix de coco et de soja. Étonnement, le goût bien unique de la noix de coco ne vient pas interférer avec la saveur

de crème brûlée. La différence de texture et de saveur est subtile par rapport à sa version originale. En revanche, il est un peu moins épais et crémeux qu'un alcool à base de crème qu'on a l'habitude de boire. Cependant, dans les deux cas, le velours du café laisse sa place à une touche de caramel et de chocolat. En bouche, il est plus délicat et la crème brûlée est très subtile. Il reste qu'Alea

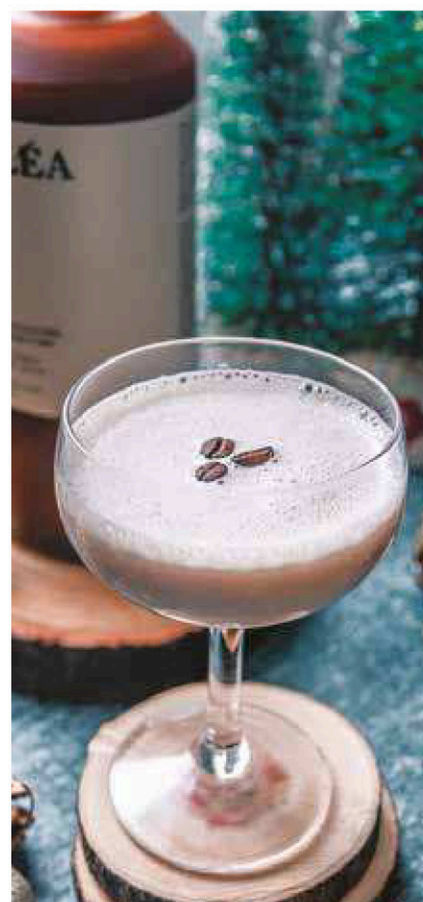
végane est une excellente crème pour les intolérants au lactose. Taux d'alcool à 17%. Prix SAQ: 35\$ - 14736828.

ALÉA

La crème Aléa originale a pour objectif de sauver les produits laitiers mal aimés. Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, Aléa récupère le babeurre, un résidu de la transformation du lait, pour lui donner une deuxième vie. Au Canada, le gaspillage alimentaire entraîne chaque année des pertes. En créant la crème alcoolisée Aléa, par BluePearl Distillerie, elle s'est donné les moyens de lutter contre cette tendance. Il s'agit d'une collaboration entre le Café Pista et la Laiterie Chagnon, deux entreprises québécoises. Elles s'engagent dans la production d'une crème sans gaspillage, une conscience environnementale liée à un produit délicieux présenté avec soin. Le grain choisi ajoute d'ailleurs une profondeur et un aspect velouté indéniable à la crème alcoolisée. Cette liqueur à saveur de crème brûlée apporte ses touches de chocolat, de vanille et de café équitable torréfié à Montréal mais qui provient du Brésil. Aléa original offre une crème délicate, subtile et savoureuse. En bouche, un léger goût de crème brûlée, vanille, de cacao et de mélasse. Prix SAQ: 33\$ - 14736887.

UNE IDÉE DE COCKTAIL

Le cocktail crémeux aux amandes (végane) est composé de 1 1/2 oz d'Amaretto, 1 1/2 oz Aléa végane et 2 oz de lait aux amandes. Mettre tous les ingrédients dans un shaker et effectuer un dry shake. Ajoutez ensuite des glaçons et shaker à nouveau. Servir dans un verre old-fashioned et ajouter des amandes effilées pour garnir. 🍸





Boucherie La Généreuse



LAISSE-MOI PARTIR... MON **NOUVEAU** SHOW!

En mars 2020, Dominic Paquet était en route pour Magog où il donnait son spectacle (en rodage) Laisse-moi partir. Ce fut, malheureusement parmi les derniers qu'il a donnés avant que les entreprises culturelles annulent tous les spectacles de mars et avril à cause de la pandémie. Une hécatombe dans le milieu culturel qui a fait bien des victimes collatérales. Bonne nouvelle, les salles de spectacle ouvrent graduellement. Nous avons bavardé avec Dominic au sujet de son nouveau spectacle, parmi d'autres sujets. Conversation.

PAR GUY MARCEAU

Comment définis-tu ton style d'humour?

C'est vraiment du stand-up à l'américaine. Entre nous, les humoristes, on fait beaucoup de acting out, donc jouer ses gags, ses personnages et ses situations, avec un jeu très physique plus que de seulement raconter des gags. Robin Williams faisait beaucoup ça. Avec mes sketches dans Mets-y le paquet, j'ai travaillé beaucoup mon jeu, mes personnages. Sur scène, c'est pour ça que mes shows ne sont pas statiques.

Mais je suis d'abord un humoriste et j'ai dû travailler très fort pour approfondir cet aspect de la scène, le jeu.

Avec ton nouveau spectacle, tu es en rodage et tu feras ta première montréalaise. Parle-moi de Laisse-moi partir...

Mon show précédent s'intitulait Rien qu's'une gosse! Un titre accrocheur, mais qui n'avait pas tellement été appelé comme ça comme un «concept». C'est la même chose pour Laisse-moi partir! Il faut savoir



que sur l'affiche du spectacle, c'est comme une parodie de la pochette d'album de Ginette Reno (Ne m'en veux pas)! Ce n'est pas le genre de spectacle avec un titre et un fil conducteur comme d'autres le font. C'est donc plutôt un ramassis de gags divers à l'américaine; ça passe du coq à l'âne. Mais au fil des sessions et spectacles en rodage où je test mes gags, le rythme, où je fais des choix si ça marche ou non avec le public, le Laissez-moi partir est en train de prendre forme. C'est comme si je disais «laissez-moi partir mon nouveau show»!

«SUR LE
CONTENU DE
MON SPECTACLE,
IL Y A DES
PERSONNAGES
QUI ONT MARQUÉ
LES GENS À
METS-Y LE PAQUET
ET, MÊME SI JE NE
REPRENDS PAS
TEXTUELLEMENT
CES
PERSONNAGES
SUR SCÈNE, IL Y
A UNE COULEUR,
UNE SAVEUR QUI
LEUR FAIT ÉCHO
ET ÇA DONNE DES
CLÉS AU PUBLIC
QUI LES A VUS.»

- DOMINIC PAQUET



**Comment construis-tu
tes textes et quelles sont
tes inspirations ?**

Je suis plutôt quelqu'un qui jette des idées, des grandes lignes, les textes suivent. J'ai commencé à l'écrire en 2018 parce qu'on pensait que ma précédente tournée se finirait cette année-là. Mais comme les ventes étaient bonnes et que le public était encore au rendez-vous, on a décidé de prolonger d'une année et plus. Alors au fil des semaines et des mois, je produisais du nouveau matériel. C'est en janvier dernier que j'ai commencé à roder mon spectacle, à me le mettre en bouche et à tester mes gags notamment au Bordel (à Montréal) où tous les humoristes passent pour roder leurs nouveaux spectacles. Je suis content d'avoir du temps pour ça parce que ma première montréalaise est en octobre, alors le timing est bon. J'ai donné un show à La Petite église de Saint-Eustache et les réactions étaient vraiment bonnes.

**Ton émission Mets-y le paquet
a vraiment eu du succès. Est-ce
que ça revient cette année ?**

Pour le moment, ça regarde bien, les cotes d'écoute sont bonnes. Mais comme Bell est en train d'acheter V, il y a un peu de retard sur les confirmations d'un retour ou non à l'antenne de plusieurs émissions. Mais je suis confiant à 99% qu'il y aura une suite.

**Comment cette émission
t'aide ou te bonifie pour tes
spectacles ?**

Honnêtement, ça m'a apporté un nouveau public en salle. C'est un peu la raison pour laquelle on a décidé de prolonger la précédente tournée. Sur le contenu, il y a des personnages qui ont marqué les gens à Mets-y le paquet et, même si je ne reprends



pas textuellement ces personnages sur scène, il y a une couleur, une saveur qui leur fait écho et ça donne des clés au public qui les a vus. Je l'entends par les rires dans la salle. Sincèrement, c'est l'une des choses que j'ai faites qui a suscité le plus de réactions auprès du public. Les commentaires étaient positifs, il trouvait ça drôle. J'avoue que j'ai eu beaucoup de plaisir à faire ces gags, mais que le degré de difficulté était assez élevé. C'est la chose la plus tough que j'ai faite. L'émission reposait sur mes épaules. Aux États-Unis, pour une émission du genre, on aurait peut-être passé deux journées complètes à filmer un sketch pour avoir le plus de matériel possible alors que nous, on tournait deux sketches par jour, avec un déguisement différent. Ce qui signifie qu'on avait environ deux heures de tournage par gag. C'est arrivé qu'on s'installe dans un magasin de souliers pour tourner un gag, mais qu'il n'y ait pas un client qui se présente avant 20 minutes!

**À 45 ans, as-tu la crise
de la quarantaine ?**

Je pense que la crise de la quarantaine s'applique plus à ceux qui sont en couple. Personnellement, je n'ai jamais vraiment vieilli! Je suis toujours jeune dans l'âme. À 20 ans, si j'avais à m'imaginer à 40 ans, je ne me voyais pas comme ça du tout! Je suis un gars qui aime encore faire des choses comme si j'avais 20 ans. J'habite Montréal, je suis définitivement un gars urbain et qui en profite. Je suis né en banlieue et plus jeune, je pensais que je m'établirais en banlieue, mais non. Même quand j'ai eu mon fils, on s'est aperçu, la mère de mon fils et moi que c'était en ville qu'on se sentait le mieux, avec toutes ses activités et la vie qui bouge tout le temps.

**Après plus de 20 ans de
présence sur les scènes
d'humour, es-tu nostalgique ?**

Un peu tout de même, en m'aperce-

«AVEC MES SKETCHES DANS METS-Y LE PAQUET, J'AI TRAVAILLÉ BEAUCOUP MON JEU, MES PERSONNAGES. SUR SCÈNE, C'EST POUR ÇA QUE MES SHOWS NE SONT PAS STATIQUES.»

- DOMINIC PAQUET

vant, avec le temps, que le temps, justement passe très vite. Quand je me produis dans des bars ou au Bordel, il y a là des humoristes de la relève qui n'étaient pas nés quand je suis monté sur la scène la première fois! Je regarde ça aussi d'un autre angle. Quand j'ai gradué de l'École de l'humour, la génération avant moi, c'étaient Peter McLeod, François Massicotte François Morency, et la génération avant, c'étaient les Daniel Lemire, Michel Barrette, Yvon Deschamps! L'écart d'âge, aujourd'hui entre moi et les humoristes de la relève est le même qu'entre moi et mes prédécesseurs. Mais Daniel Lemire faisait son personnage de clown, Michel Barrette faisait Hi-Ha Tremblay, ce genre-là, et le stand-up

commençait seulement à émerger. Aujourd'hui, c'est presque la norme.

On peut aussi t'entendre à ICI Radio-Canada Première à l'émission À la semaine prochaine...

Oui, mais la radio, c'est autre chose. Il y a eu deux sondages coup sur coup sur les préférences des auditeurs et l'émission a battu à deux reprises Paul Arcand, un indélogeable depuis presque 15 ans! Mais, le médias étant ce qu'ils sont, ils n'en ont pas parlé dans les médias... même si on était numéro 1 depuis les tout débuts. On parle peu de la radio. L'émission continue, toutefois, de récolter de très bonnes cotes d'écoute. Il faut savoir aussi que l'émission avait gagné un Olivier dans la catégorie «Meilleure émission humoristique à la radio» en 2012, 2013 et 2014. Mais les autres radios commerciales ont chiâlé parce que l'émission ne passait qu'une fois par semaine alors que les radios avaient d'autres formats plus longs et les organisateurs ont changé la catégorie pour la remplacer par «Meilleure capsule humoristique». Donc on n'a plus de nomination à cause de ça... Ça en dit long sur les «magouilles» des galas en humour... À la semaine prochaine bat toutes les autres émissions radio du genre comme la revue de fin d'année, qui, l'an dernier, a battu toutes les autres spéciales de fin d'année comme le Bye-Bye. Alors que d'autres groupes qui font aussi dans l'humour ont eu plusieurs présences à cette émission, Philippe Laguë, qui cartonne avec ses émissions d'humour depuis plus de 25 ans, n'a jamais invité à Tout le

monde en parle... Pour moi, c'est une grande injustice. Enfin.

Tu es encore parmi ceux qui vendent le plus de billets par spectacle...

J'ai buché pendant des années avant d'avoir du succès, même d'estime. Et je suis toujours reconnaissant de voir que le public me suit. Pour mon premier spectacle, on avait vendu 24 000 billets, et 60 000 pour le deuxième. Et pour le troisième, on est rendu à 320 000. Je le dis sans prétention, mais je suis content d'être où je suis maintenant. Il y a tellement d'humoristes qu'il faut être conscient qu'un succès est toujours déterminant. L'offre en humour a explosé mais mon public est toujours au rendez-vous.

Est-ce que tu as le temps de peaufiner ou amorcer d'autres projets que les spectacles sur scène?

J'ai déjà Mets-y le paquet qui devrait revenir cette année, À la semaine prochaine à la radio d'ICI Radio-Canada Première, ma personnage de Dom à Vrak TV dans Max et Livia avec Maxime Martin et sa fille, et La maison bleue avec mon personnage de garde du corps du président (Guy Nadon). Les commentaires et critiques sont vraiment bonnes, alors il devrait y avoir une deuxième saison si je me fie à Roberto Trogi et Louis Morissette. De façon plus personnelle, j'ai présenté un projet de sitcom mais je ne peux malheureusement pas en parler puisqu'on est en attente de confirmations de producteurs et diffuseurs. Il faut dire que j'ai de la difficulté à dire non aux bons projets. 🇩🇪

DOMINIC PAQUET EN SPECTACLE DANS LES LAURENTIDES

- **MERCREDI 2 MARS, 20 H**
Théâtre Lionel-Groulx
Sainte-Thérèse
- **SAMEDI 2 AVRIL, 20 H**
Le Zénith - Saint-Eustache



NIKO, artiste peintre réputée vous invite maintenant à visiter sa Galerie-atelier du 102 - 157, rue Principale à Saint-Sauveur. Faites-vous plaisir en admirant ses œuvres colorées et grands formats et si vous avez de la chance, vous verrez peut-être l'artiste à l'œuvre!

NIKO

NIKO
102 - 157, rue Principale, Saint-Sauveur - 514 241-8328
nikoartist.com



LOCATION DE CHALET OU DE MAISON POUR L'ÉTÉ PAR UN COURTIER IMMOBILIER: OUI, C'EST POSSIBLE!

Nous avons beau aimer l'hiver et raffoler des plaisirs de toutes sortes qu'il nous offre, quel bonheur de sentir la chaleur du soleil sur notre peau ! Immanquablement, les premiers beaux jours nous rappellent que l'été sera bientôt là. Quelle meilleure façon d'y rêver et de s'y préparer que de commencer les recherches pour dénicher le chalet idéal à louer pour la saison estivale ?

PAR CHRISTINE QUIN

Bien entendu, vous pouvez effectuer vos recherches seul sur Internet. Cependant, vous devez savoir que les courtiers des plus importantes enseignes immobilières dans les Laurentides proposent également la location de maisons, chalets et condos. Les avantages de louer par l'intermédiaire d'un courtier immobilier sont nombreux, que l'on soit locataire ou propriétaire.

AVANTAGES POUR LE LOCATAIRE

Pour le locataire, l'utilisation des services d'un courtier immobilier est une solution royale puisque cela lui simplifie la vie au maximum, tout

en sécurisant son choix. En effet, il lui suffit de donner une description fidèle et exhaustive du logis idéal et de l'équipement (TV, Internet, piscine, spa, etc.) qu'il aimerait y trouver pour son été; sur la base de ces critères, le courtier spécialisé dans la location, qui dispose d'outils de plus en plus pointus, effectue une recherche dans sa base de données abondamment fournie en maisons, chalets et condos de tous genres et de tous prix. Et puisqu'il connaît la région sur le bout du doigt, il est en mesure d'orienter valablement son client et de lui faire de précieuses suggestions. Une fois que le professionnel a sélectionné



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

WWW.ETIENNESAVARD.COM

Bureau 819.322.3666
2515, de l'église, Val-David



bonjour
Agence immobilière

JE SUIS PRÉSENT

VAL-DAVID



VENDU

Propriété à palier de 3 chambres, aire ouverte avec plafond cathédrale, foyer au propane au salon. 1 garage intégré 15 x 20 + 1 garage détaché de 12 x 20 tous les 2 chauffés. Piscine creusée et chauffée, terrasse en pavé uni et clôturée. Véranda grillagée 16 x 16. Grand terrain boisé et paysagé de 29 172 p.c., traversé par un ruisseau, aucun voisin à l'arrière.

SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES



VENDU

Plain-pied avec cachet, boiseries, pierres, 3 chambres, grande aire ouverte avec foyer de pierre. Vue sur le lac. Terrain plat de 39 629 p.c. Petit garage-remise de 20 x 12 et abri d'auto 18 x 22. À proximité des villages de Sainte-Lucie et de Sainte-Agathe-des-Monts. Accès à la plage publique du lac Ménéard et au village.

**VOUS VOULEZ VENDRE OU ACHETER ?
CONTACTEZ ÉTIENNE SAVARD!**

VAL-MORIN • 215 000\$



Bord de la rivière du Nord. Emplacement paisible et privé. Plain-pied de 3 chambres, aire ouverte, salon avec combustion lente. Terrain plat de 47 567 p.c., ayant 580 pieds de façade sur la rivière. Zone inondable décrétée inondable 0-20 par la municipalité.
MLS 18073672

MIRABEL • 2 800\$/M



LOCATION

Location 4 1/2, Inspiré des grands hôtels, complexe prestigieux, 7 SENS, redéfinit les standards en matière de luxe et de services. Ses installations hors pair en font la destination de choix pour les personnes actives qui souhaitent vivre dans un environnement conçu pour un bien-être supérieur, complexe unique où rien n'a été laissé au hasard. **MLS 25928077**



Ma Vie dans les
Laurentides

IL EST IMPORTANT DE SAVOIR QUE LA PLUPART DES MUNICIPALITÉS DES LAURENTIDES INTERDISENT LA LOCATION DE COURTE DURÉE : IL FAUT LOUER L'HABITATION POUR UN MOIS MINIMUM.

quelques habitations appropriées, il organise les visites entre le propriétaire et l'éventuel locataire. Enfin, lorsque ce dernier a effectué son choix, il lui demande de signer un contrat de location.

À partir de ce moment, la démarche peut différer selon les courtiers ; certains réclament le paiement de la moitié de la location lors de la signature du contrat, et le versement du solde un mois avant l'entrée dans le nid d'été. Parfois, le locataire doit aller chercher les clés à l'agence du courtier le premier jour de la location. D'autres courtiers se contentent de faire signer l'offre de location et passent ensuite la main au propriétaire des lieux qui remet alors lui-même les clés au locataire au premier jour d'effet du contrat.

Mais quel que soit le courtier choisi, le locataire est assuré que le chalet, la maison ou le condo qu'il loue de cette façon est en bon état et que tous les équipements fonctionnent. Le courtier signe un contrat avec le propriétaire qui engage celui-ci à ce que sa propriété soit conforme à la description qu'il en fait pour la louer.

Toutefois, le locataire doit être informé du fait que le courtier ne gère ni le lieu ni son entretien, ce qui signifie que l'occupant devra s'adresser au propriétaire en cas de problème, de bris ou de panne. Le courtier ne dresse pas non plus d'état des lieux. Si le locataire et le propriétaire désirent en avoir un, ils devront l'établir entre eux. Enfin, le courtier ne fournit ni femme de ménage ni homme à tout faire : le locataire doit se charger lui-même d'embaucher ces personnes.

AVANTAGES POUR LE PROPRIÉTAIRE

Pour le propriétaire, remettre la location de sa propriété dans les mains d'un courtier ne peut que lui apporter des bénéfices. D'une part, le courtier prendra des photos du chalet ou de la maison afin de les afficher sur son site, ce qui donnera une visibilité provinciale et nationale, mais également internationale au bien à louer. Ensuite, il conseillera judicieusement le propriétaire sur les aménagements qu'il aurait intérêt à accomplir pour rendre sa propriété attrayante.

Puisque le courtier demande un paiement d'avance au locataire, le propriétaire a donc la garantie d'être payé. De plus, le courtier réclame un dépôt dommages de l'ordre de 1 000 dollars environ pour une maison et de 750 dollars pour un condo, qui sera bien évidemment remis au locataire à la fin de son séjour si aucune dégradation n'a été commise.

AVANTAGE POUR LES DEUX

L'intérêt fondamental pour le propriétaire comme pour le locataire est d'être à l'abri de toutes fraudes ou escroqueries qui sont malheureusement trop courantes lorsque l'on utilise les sites Internet, et qui gâcheraient à coup sûr les vacances tant attendues !

BON À SAVOIR

Il est important de savoir que la plupart des municipalités des Laurentides interdisent la location de courte durée : il faut louer l'habitation pour un mois minimum. Ces villes bannissent également

les pratiques de type AirBnB. Toutefois, certaines communes sont plus souples et acceptent les locations de courte durée, à condition que le propriétaire n'en fasse pas son activité principale.

Il est véritablement difficile, voire impossible de réserver un chalet sur un lac navigable pour les bateaux à moteur : ils sont rares d'une part, et se louent généralement d'une année sur l'autre aux mêmes personnes. Quand par hasard, l'un d'eux est disponible, il se loue extrêmement rapidement et à des prix prohibitifs.

Au niveau des prix, un chalet au bord d'un lac (non navigable) coûte entre 1 000 et 2 000 dollars par mois, et en fonction de son luxe, il peut atteindre 5 000 ou même 8 000 dollars pour la même période. Un chalet modeste vous reviendra à 800 dollars par mois environ.

Enfin, rassurez-vous, si vous souhaitez passer l'été au bord de l'eau, les mois de mars et avril sont le bon moment pour commencer vos recherches. Un grand nombre de chalets ou de condos sont encore libres et n'attendent que vous pour vous permettre de vivre un merveilleux été ! 🏡

BESOIN DE

PLANS DE CONSTRUCTION ?

www.segeat.com



l'art de vivre...

flèche

LAURENTIDES

Nous avons des postes de **REPRÉSENTANTS** avec expérience à combler

Territoire Nord - Saint-Jérôme à Tremblant
Liste de clients imposante
Plan de rémunération «supérieur au marché»

Faites parvenir votre cv à jpc@flehecible.com
ou par la poste au CP 5035 Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, QC J8B 1A1

Vous avez le talent et l'expérience. Améliorez votre situation et rejoignez-vous à une équipe gagnante!

PROFITER DE **MARS** JUSQU'AU DERNIER FLOCON!

Profiter de la nature hivernale pour s'imprégner complètement des Laurentides, quelle idée lumineuse pour conclure l'hiver en santé et en beauté.



Comme les Laurentides accueillent chaque année des milliers de visiteurs, il est assez facile de trouver de quoi amuser la marmaille, et ce, peu importe le coin de la région visitée.

Techniquement parlant, le 21 mars sonne le glas de l'hiver et la fin mars nous offre toujours une belle bordée de neige pour qu'on s'en souvienne l'année suivante! Profiter de cette manne céleste, qui devient par la suite une manne terrestre, pour dévaler les pentes tant en pneumatique qu'en ski. Ça, on ne dit pas non!

Savourer les Laurentides en transmettant à ses enfants, ses nièces et neveux ou à ses petits-enfants cette passion de jouer dehors qui nous animait quand nous étions tous petits, c'est le nec plus ultra! Prendre le temps «de prendre du temps de qualité», c'est aujourd'hui ma définition du bonheur! Et les Laurentides offrent des tonnes d'occasions de

bonheur si on décide de s'y activer et de planifier son excursion.

REVISITER NOS TRADITIONS

Il est facile de dénicher ou de découvrir une nouvelle cabane à sucre pour revivre les traditionnelles chansons ancestrales et les coutumes du temps des sucres. Certains de leurs propriétaires s'adaptent même aux réalités d'aujourd'hui en offrant des menus végétariens, sans gluten et comportant des venaisons fines. Il est toutefois idéal d'en informer les propriétaires à l'avance, histoire de ne pas se retrouver le bec à l'eau. Dans le doute, il est toujours avantageux d'appeler avant de se déplacer.

Chaque hiver, c'est avec plaisir que j'observe mes enfants se lécher les babines devant le bac de neige rempli de sillons de tire d'érable. Ils sont tous émerveillés de savourer ce délice national et ils apprécient aussi observer, avec leurs becs et doigts tous collés, les animaux de ferme qu'on retrouve souvent sur ces sites sacrés à souhait.

S'ACTIVER EN FAMILLE

Qui dit becs sucrés, dit également grand apport d'énergie à évacuer! Pourquoi ne pas profiter des sites à proximité de «notre cabane» pour dépenser cette énergie avec tous les membres de la famille. Comme les Laurentides accueillent chaque année des milliers de visiteurs, il est assez facile de trouver de quoi amuser la marmaille, et ce, peu importe le coin de la région visitée.

Les municipalités, les parcs régionaux et nationaux offrent des divertissements à moindre coût. Soulignons les randonnées familiales en raquettes au Calvaire d'Oka. Et c'est sans compter les nombreuses activités qui se tiendront dans les Laurentides, instaurées par plusieurs parcs comme le Parc régional de la Rivière-du-Nord, et les municipalités des Laurentides.

EXPÉRIMENTER DES SPORTS QUI DÉCOIFFENT

Sans jeunes enfants, et pour un véritable dépaysement, quoi de mieux que de sortir de sa zone de confort et d'expérimenter des sports hivernaux qui décoiffent un brin! Jusqu'à la mi-mars, les amateurs de sensations fortes peuvent d'ailleurs s'initier à l'escalade sur glace notamment à La Conception et à Saint-Adolphe-d'Howard. Plusieurs sites offrent également de nombreux sentiers en montagne où il fait bon pratiquer le *geocaching*, le ski hors-piste, le télémark et le vélo à pneus surdimensionnés (Fatbike). 🚲



OÙ ALLER ?

- Municipalité de Nominuingue
2110, chemin du Tour-du-Lac
www.municipalitenominuingue.qc.ca
- Parc national d'Oka
2020, chemin d'Oka
www.sepaq.com/pq/oka
- Parc régional de la Rivière-du-Nord
750, chemin de la Rivière-du-Nord, Saint-Jérôme • www.parcriveredunord.ca

UNE ÉQUIPE À L'ÉCOUTE DE VOS BESOINS!

VOTRE PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE LUC BOURASSA ET SON ÉQUIPE

halte + santé

Assistez à nos Journées santé.
Horaire en succursale.

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi 9 h à 21 h
Samedi 9 h à 18 h
Dimanche 10 h à 17 h

Bourassa, Halley et Leduc
Pharmaciens-propriétaires
affiliés à **uniprix**

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

Soyez assuré que nous respectons toutes les mesures sanitaires dans le contexte de la pandémie.

920, boul. Sainte-Adèle, Sainte-Adèle
www.salon-de-coiffure-chez-sonai.business.site

450 229-7007

Coiffure chez Sania

LA FACE CACHÉE DES PRODUITS ALLÉGÉS

Les produits allégés gagnent de plus en plus en popularité, mais est-ce la solution miracle?



Il suffit de passer quelques minutes dans les rangées d'épicerie pour apercevoir des produits de toutes sortes qui arborent des allégations telles que «réduit en calories», «version légère», «allégé», «sans gras», etc. Les compagnies adorent mettre ces mots en évidence car ils savent qu'ils sont attirants pour les consommateurs.

«ALLÉGÉ», TOUJOURS SYNONYME DE MOINS CALORIQUE ?

Prenons, par exemple, le cas des produits avec mention «réduit en gras». D'abord, il faut savoir que le gras joue un rôle important dans le goût et la texture d'un produit. Donc, quand l'industrie réduit la teneur en matières grasses d'un aliment, elle intègre de la saveur d'une autre manière comme en augmentant la teneur en d'autres ingrédients (souvent des glucides comme du sucre ou de l'amidon) pour que le produit reste intéressant en bouche. Résultat : un pro-

duit réduit en gras est souvent plus riche en glucides que la version originale. Finalement, pas si intéressant d'un point de vue nutritif.

SACRIFIER LA QUALITÉ D'UN PRODUIT POUR LES CALORIES

Lorsqu'on choisit un produit «allégé», on ne sacrifie pas seulement le goût et la texture des produits, mais parfois aussi ses qualités nutritionnelles. Par exemple, pour remplacer le sucre d'un aliment, les compagnies utilisent des édulcorants qui ont la capacité de sucrer des produits sans avoir un très grand apport

calorique. Toutefois, l'usage de ces substances est encore à ce jour controversé, car on ne connaît pas tous leurs effets à long terme sur la santé. Aussi, des études ont trouvé des résultats préoccupants sur les édulcorants. Ils augmenteraient l'appétit, ce qui pourrait en conséquence contribuer à une augmentation des apports caloriques.

Les produits réduits en gras sont aussi moins nutritifs que leur version régulière. Enlevant les gras d'un produit, on retire souvent en même temps ses vitamines liposolubles, des vitamines très importantes qui sont seulement solubles dans le gras. Bref, si, pour alléger un produit, on se retrouve finalement avec un produit transformé et moins nutritif, peut-on vraiment considérer ce produit comme étant plus «sain» ?

ET LEUR EFFET SUR LA PERTE DE POIDS ?

Ici aussi, les produits allégés ne semblent pas remplir à 100% leur promesse. Il a été démontré que lorsqu'une personne perçoit un aliment comme étant santé et moins calorique, elle a tendance à en manger plus puisqu'elle a l'impression qu'il n'aura pas d'impact sur son poids. En plus, comme le produit est moins nutritif, il est beaucoup moins rassasiant et on a donc besoin d'en manger plus. Il est alors fréquent qu'une personne consomme alors plus de calories en choisissant la version allégée que si elle avait pris la version «régulière» du produit.

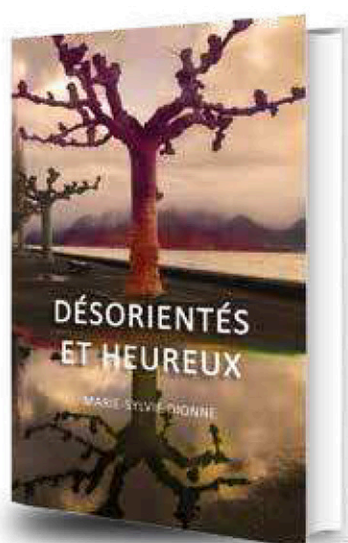
ET LE CONSTAT FINAL...

Les produits allégés ne sont pas aussi efficaces que l'on pourrait le penser sur le contrôle du poids. Il s'agit souvent de versions plus artificielles des produits originaux et qui sont souvent

moins nutritives, car elles contiennent davantage d'additifs. Mieux vaut alors choisir l'option «régulière» qui est peut-être parfois plus calorique, mais qui au moins sera satisfaisante et nourrira votre corps. La meilleure solution pour contrôler son poids (si c'est ce que l'on désire), c'est d'avoir une alimentation équilibrée et de manger les aliments que l'on aime avec modération. En somme, un produit allégé, ce n'est souvent qu'une question de marketing!

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 bar (35 g) / Pour 1 barre (35 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 140	
Fat / Lipides 3.5 g	5 %
Saturated / saturés 0.5 g	3 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 80 mg	3 %
Carbohydrate / Glucides 25 g	8 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 10 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	4 %

Geneviève Bergevin et Alison Caron sont diététistes-nutritionnistes au Provigo de Saint-Sauveur. Elles offrent des consultations individuelles et des programmes de groupe. N'hésitez pas à communiquer avec elles pour en savoir plus sur les services de nutrition offerts en magasin au 450-569-6231 ou via courriel à genevieve.bergevin@provigo.ca ou alison.caron@provigo.ca.



DÉSORIENTÉS ET HEUREUX

MARIE-SYLVIE DIONNE

Éditeur Marie-Sylvie Dionne, 132 pages

À Vancouver, une enseignante de philosophie, Claire âgée de 60 ans, vient de prendre sa retraite sur un coup de tête. Au Québec, au cœur des Laurentides, un jeune homme de 20 ans, Olivier, égrène les heures au cégep sans projet qui puisse donner sens à sa vie. Un événement fortuit devait les réunir en pleine pandémie. Rien n'aurait pu laisser présager combien cette rencontre deviendrait le tremplin vers de nouveaux commencements. Saint-Faustin-Lac-Carré, l'endroit parfait pour un huis clos. Un roman d'acceptation et de partage, deux générations qui se racontent. Une juste part de tension et à la fois une juste part de lâcher prise! Une très belle découverte.

Mot de l'autrice: «En tant que conseillère d'orientation auprès d'adultes au Canada, on retrouve dans mon roman, une sensibilisation à ces nombreuses transitions qui jalonnent nos vies. Et aux opportunités qu'elles renferment. Bonne découverte!»

ROYAL LEPAGE
HUMANIA
Agence immobilière
AU-DELÀ D'UNE TRANSACTION,
UNE RELATION

POUR UNE TRANSACTION DE QUALITÉ!

204, rue Principale
Saint-Sauveur

C. 514.219.5976
B. 450.227.2611
C. ecenac@royallepage.ca

Eric Cénac
Courtier immobilier résidentiel

FRANCHISÉE INDÉPENDANTE ET AUTONOME | INDEPENDENTLY OWNED AND OPERATED



LA CUISINE, ET LA SALLE À MANGER 2022

**On le sait, avec tout ce temps passé à la maison,
cette année les intérieurs confortables ont la cote.**

PAR BIANCA CAMPBELL CHARLAND

La cuisine est une pièce dans laquelle nous passons beaucoup de temps. Un endroit où nous nous retrouvons pour apprêter la nourriture, faire les devoirs avec les enfants ou même installer son poste de télétravail. Être au courant des tendances et de toutes les nouvelles possibilités pourra vous faciliter grandement la vie.

LA NATURE

Les matières naturelles sont toujours à l'honneur cette année. C'est notre connexion avec la nature, notre désir de faire entrer l'extérieur dans nos demeures qui inspire les tendances. On opte donc pour un décor minimaliste qui saura mettre en valeur les matériaux qui rappellent la nature tel le bois, le cannage tressé, le marbre et le quartz. Avoir des plantes à profusion fait également partie de cette tendance. Les murs de plantes et les jardins suspendus à l'aide d'un grillage viennent mettre de la vie dans nos cuisines. Comme le minimaliste est de mise, nous souhaitons désormais cacher

CÔTÉ COULEURS, NOUS CONTINUONS À ALLER VERS LES TEINTES DE BLEU ET VERT MAIS CETTE FOIS AVEC UNE TOUCHE DE GRIS. LE PÊCHE, LE CHARBON, LA COULEUR CHAMPIGNON ET LE BRUN ESPRESSO FONT ÉGALEMENT PARTIE DES COULEURS 2022 POUR LES ARMOIRES.

INVESTISSEZ

DANS VOTRE CONFORT

CUISINE BCBG

- Services de design
- Cuisine sur mesure
- Supervision de projet

Un simple appel 450 978-2582

SALLE DE MONTRE OUVERTE 7 JOURS

info@clubcuisinebcbg.com

WWW.CLUBCUISINEBCBG.COM

20 % DE RABAIS SUR PLUSIEURS MODÈLES D'ARMOIRES SÉLECTIONNÉS

CE QUI EST IN

- Le minimaliste, cuisine dégagée
- Les arrière-cuisines
- Les matières naturelles
- Le coin à café

autant que possible les petits électroménagers. Une armoire fermée pour la station déjeuner où se trouvera la cafetière, les tasses et le grille-pain, un micro-onde caché dans le garde-manger et même, quand l'espace le permet, une arrière-cuisine adjacente à la cuisine principale où nous pourrions laisser à la vue tous les petits électros, installer notre espace déjeuner, faire la préparation et cacher la vaisselle sale lors des réceptions. Les armoires style verrières, les tablettes de bois ou encore «rien du tout» remplace de plus en plus les armoires du haut. On recherche la clarté et un effet de grandeur dans la cuisine.

LES COULEURS

Nous continuons à aller vers les teintes de bleu et vert mais cette fois avec une touche de gris. Le pêche, le charbon, la couleur champignon et le brun espresso font également partie des couleurs 2022 pour les armoires. La cuisine deux tons est toujours en vogue et nous l'obtenons en jumelant les armoires plus foncées à des armoires blanches, crème ou grises. On priorise les finis mats sur les armoires et le doré ou laiton pour



LES TENDANCES SORTANTES

- Les comptoirs trop encombrés
- Les armoires du haut
- Le stainless
- Les surfaces brillantes

les poignées, accessoires et quincaillerie. Ce sera le parfait complément et ajoutera chaleur et élégance à votre pièce.

LA SALLE À MANGER 2022

L'envie de recevoir, se retrouver, célébrer et surtout le besoin d'espaces multifonctions ont



Galerie d'art M.A. BÉLIVEAU

Réouverture de la Galerie d'art de Marie-Andrée Béliveau. Vous êtes les bienvenus! Venez découvrir le talent des artistes qui exposent à la Galerie; notamment Ilinca Ghibu, Gérald Trudel, Clarence Bourgoïn, Pauline Paquin et bien d'autres. Vous serez ravis de votre visite et nous serons heureux de vous y accueillir.



200 rue Principale Saint-Sauveur
438 351-3434
www.marieandreebeliveau.com

DECO SURFACES^{MD}

Ma vie.
Mon décor.

PROS MUR À MUR | YOUR WALL-TO-WALL PROS

Votre marchand Déco Surfaces Mont-Tremblant
à votre service depuis plus de 50 ans !



BOIS FRANC • CÉRAMIQUE • PLANCHER FLOTTANT • TAPIS • CARPETTE PRÉLART • LATTE DE VINYLE (CLIC OU COLLÉ) • STORES • PERSIENNES PEINTURE MF • HABILLAGE DE LITS ET DE FENÊTRES SUR COMMANDE (DÉJÀ CONFECTIONNÉS OU SUR MESURE) • ET PLUS ENCORE

VOTRE
MARCHAND
LOCAL
AFFILIÉ

MONT-TREMBLANT

1230, rue de St-Jovite, Mont-Tremblant
cpperreault.com | 819 425-2464

RBQ 1371-3409-97



L'ENVIE DE RECEVOIR, SE RETROUVER, CÉLÉBRER ET SURTOUT LE BESOIN D'ESPACES MULTIFONCTIONS ONT RAMENÉS LA SALLE À MANGER AU PREMIER RANG DES PIÈCES NÉCESSAIRES À NOTRE QUOTIDIEN. ON LA VEUT DORÉNAVANT MOINS FORMELLE, ACCUEILLANTE ET JOYEUSE.

ramenés la salle à manger au premier rang des pièces nécessaires à notre quotidien. On la veut dorénavant moins formelle, accueillante et joyeuse.

LES STYLES

Nous délaissons un peu le *look* scandinave au profit du BOHO chic. En utilisant encore une fois des matières naturelles comme le lin, le bois, le cuir, le rotin et la fourrure (fausse car nous



sommes aussi en mode écolo). On s'amuse à superposer et à mélanger les matières et textures tout en restant dans le ton sur ton de beige et de bois clair. On arrive ainsi à créer un décor qui invite à la détente et la sérénité.

Pour ceux qui préfèrent les décors colorés, vous pouvez opter pour un *look* rétro avec un mur d'accent peint d'une couleur vive. Le jaune moutarde, le bleu royale et le vert émeraude sont de parfaits exemples. N'hésitez pas à utiliser du

LES TENDANCES SORTANTES

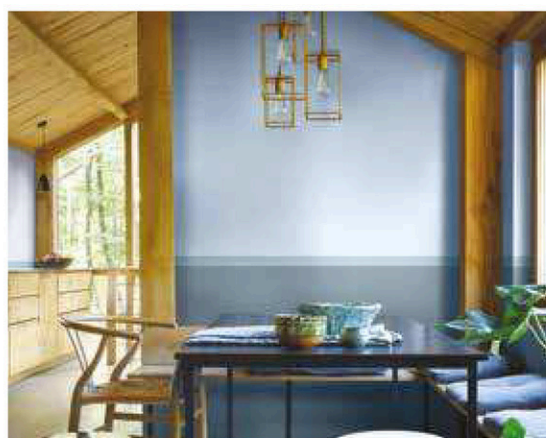
- Le décor formel
- Mobilier aux angles pointus et trop de lignes droites
- Le style très classique

papier peint plutôt que de la peinture pour votre mur accent. On le retrouve de plus en plus sous forme de vinyle autocollant qui se retire hyper facilement lorsque nous désirons changer de look. Cette simplicité d'installation a donné un vrai regain de popularité à un recouvrement mural souvent oublié. On choisit des couleurs vives ou un imprimé audacieux comme des motifs floraux ou végétaux surdimensionnés.

LE MOBILIER

La mode est aux meubles arrondis et *vintage*. La table ronde ou ovale effectue donc un retour pour notre plus grand plaisir car elle est vraiment idéale pour les grands dîners avec plusieurs convives en plus de ne pas prendre trop d'espace. Les chaises de type *wishbone*, celles de style rétro rembourrées et aux formes arrondies sont idéales pour créer un bel impact tout en restant agréables pour les longues périodes. Le mobilier en cannage ou jonc de mer tressé est également parfait pour s'agencer au style BOHO chic. Il va de même pour les luminaires. Ce sont ceux d'allure rétro ou en matière naturelle tressée qui se démarquent.

Bien que les aires ouvertes ne soient pas prêtes à faire partie des tendances sortantes, nous voyons beaucoup de séparateurs de pièces en bois, métal, verre ou bambou en 2022. Comme la salle à manger est fréquemment utilisée pour y travailler, nous cherchons à créer une zone différente et obtenir un peu d'intimité sans toutefois bloquer la lumière ou l'effet de grandeur et d'ouverture de notre aire de vie. 🏠



CE QUI EST IN

- Les meubles vintage
- Les courbes
- Le confort
- Les séparateurs de pièces

MATIÈRES ET TEXTURES

Ainsi présenté, c'est du propre! On a subtilement camouflé les électroménagers et l'espace salle à manger correspondant à la partie beige en faux fini qui la surplombe. Avec cette table de marbre fini qui la surplombe. Avec cette table de marbre nervurée, les chaises en tissus bleu-gris font un contraste intéressant dans toute cette blancheur. Notez les motifs dynamiques du mur du salon surplombant le foyer de marbre également. C'est épuré, reposant et très chic. Encore une fois, il suffit de peu pour faire bien. Less is more.



 Soleil & laurier  Soleil_et_laurier  bianca.campbell@hotmail.com **BIANCA CAMPBELL CHARLAND 514 290-3518**

TOUTES COULEURS DEHORS

Je craque pour cette salle à manger qui offre une unité dans son dépareillement. Couleurs et textures s'amalgament parfaitement laissant les murs blancs effectuer le contraste. Belle idée que ces chaises dépareillées le tout déposé sur un plancher aux lattes foncées qui fait son effet. Encore une fois, on a opté pour une armoire à portes vitrées pour mettre en valeur les menus objets. Quelques bouquets de fleurs et le tour est joué! Joyeusement champêtre!





CHIC ET DE BON GOÛT

Les éléments du mobilier sont tout en courbes et le design ajoute une touche moderne à ce décor chic. Le bois foncé y est maître avec ses nombreuses textures : le pied de table, les lattes en quinconce du plancher, le miroir en laiton et deux éléments de verdure qui ne passent pas inaperçus. Aucune surcharge sur les murs que devance un grand foyer pour les soirées fraîches. Le tout est très invitant. Puisque le repas est servi, bon appétit!



LE MEILLEUR DES DEUX MONDES

Quand on bénéficie d'un si grand espace, tout est possible. Cuisine et salle à manger se côtoient sans se nuire. Le bois clair des lattes du plafond et le bois verni du plancher et des pièces de mobilier contrastent autant que ce mur d'armoires noir charbon dont on a dégagé les portes. Notez les détails fins des luminaires ajourés. Tout respire sans surcharge dans cet invitant décor.

Mes plaisirs

* Prenez note que dans le contexte de la pandémie où l'incertitude plane sur la tenue de certains spectacles, nous vous conseillons fortement de vérifier auprès des salles de spectacles ou sur Internet pour savoir si les spectacles auront lieu ou non. Merci de votre collaboration!

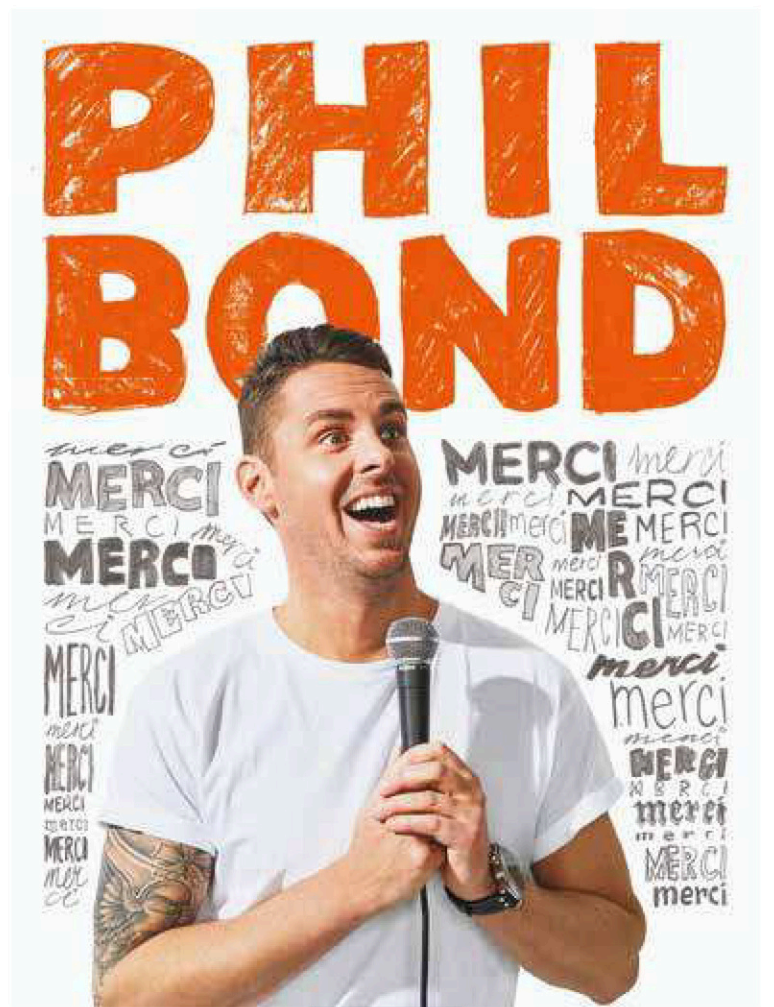


TERREBONNE

DU MATÉRIEL NEUF POUR DOMINIC ET MARTIN

«Dominic & Martin reprennent la route pour faire évoluer les numéros tout neufs qui mèneront vers leur sixième spectacle en carrière! Leur sens de la répartie et l'efficacité comique qui a fait leur renommée promettent un délire contagieux aux spectateurs qui assisteront à ces représentations inédites. Après plus de 25 ans de carrière, le duo formé de Dominic Sillon et Martin Cloutier possède une rare maîtrise de son art et une liberté complètement assumée qui lui permet de repousser les limites de sa propre folie.»

Dimanche 27 mars, 19h30
THÉÂTRE DU VIEUX-TERREBONNE
450 492-4777



SAINTE-ADÈLE

MERCI! AVEC PHILIPPE BOND

«Après avoir laissé de côté les anecdotes sur sa famille lors de son deuxième *one man show*, Philippe revient en force dans ce troisième spectacle avec des histoires incroyables sur la famille Bond. Famille qui s'agrandit avec la naissance de son fils, des grands-parents âgés de 95 ans, qui s'entêtent à rester en vie et son père qui prend bien soin de l'appeler chaque semaine pour le nourrir en anecdotes croustillantes. Chez les Bond, on est comique de père en fils! Est-ce que son propre fils réussira à apporter un peu plus de sérieux au sein de cette famille? Permettez-nous d'en douter!»

Samedi 19 mars, 20h
SALLE AUGUSTIN-NORBERT-MORIN
450 240-6220 poste 3000

Jeu 10 mars, 20h
THÉÂTRE DU VIEUX-TERREBONNE
450 492-4777



TERREBONNE

«Avec son nouveau spectacle intitulé *Monsieur tout le monde*, l'imitable André-Philippe Gagnon célèbre son grand retour sur la scène québécoise. Reconnu aux quatre coins du globe, l'imitateur affirme que c'est son spectacle le plus intime en carrière. Un nouveau répertoire d'imitations inédites se greffe harmonieusement à un propos personnel, mature et truffé d'humour. *Monsieur tout le monde* saura séduire les fans conquis d'avance et permettra à une nouvelle génération de spectateurs de découvrir un des artistes québécois les plus marquants des quatre dernières décennies.»

LAURENTIDES

PRIX FRANCINE-RUEST- JUTRAS ET PERSONNALITÉ DE LA RELÈVE MUNICIPALE L'AP- PEL DE CANDIDATURES POUR L'ÉDITION 2022 EST LANCÉ!

«L'Union des municipalités du Québec (UMQ) lance l'appel de candidatures pour l'édition 2022 des Prix Francine-Ruest-Jutras et Personnalité de la relève municipale. Ces deux distinctions reconnaissent l'apport et le travail des femmes et des jeunes d'exception qui se démarquent sur la scène politique municipale. «Les femmes et les jeunes qui ont choisi de servir leur communauté en s'engageant sur la scène municipale contribuent à rendre la démocratie locale plus représentative, dynamique et inclusive. L'UMQ est fière de mettre en lumière et de valoriser le rôle d'élues et élus qui se distinguent localement. J'invite personnellement mes collègues de partout au Québec, dont la candidature est admissible pour l'une de ces deux distinctions, à se manifester en grand nombre! », a déclaré monsieur Daniel Côté, président de l'UMQ et maire de Gaspé. La date limite pour participer aux deux concours est le 25 mars, à 16h. Les noms des lauréates et lauréats seront dévoilés lors des Assises 2022 de l'UMQ, qui se tiendront les 12 et 13 mai prochains au Centre des congrès de Québec.»



PRÉVOST

PENTAÈDRE: CINQ MUSICIENS DANS LE VENT

«Diffusions Amal'gamme présente un ensemble unique dans le paysage musical québécois, Pentaèdre, qui explore et fait découvrir au public un répertoire de musique de chambre varié et original issu de la grande tradition de la musique pour instruments à vent. Fondé en 1985, Pentaèdre est actuellement formé de cinq artistes-musiciens talentueux, dont la technique et la précision de jeu sont unanimement reconnues : Ariane Brisson (flûte), Élise Poulin (hautbois), Martin Carpentier (clarinette), Louis-Philippe Marsolais (cor) et Mathieu Lussier (basson). Au cours des années, l'ensemble a établi des collaborations avec des musiciens de renom, tels que Christoph Prégardien et Rufus Muller, ténors, Russell Braun et Phillip Addis, barytons, Karina Gauvin, soprano, Naida Cole, David Jalbert, Iwan Llewelyn-Jones et Charles Richard-Hamelin, pianistes, tout en s'associant à des ensembles de musique de chambre comme le Penderecki String Quartet, le Quatuor Arthur-LeBlanc, le Quintette à vent de l'Orchestre philharmonique de Berlin, le Quintette à vent de Marseille, l'Ensemble Azahar et Slowind. L'ensemble s'est aussi produit au Canada, en Europe, aux États-Unis et au Moyen-Orient.»

Dimanche 13 mars, 14 h • SALLE SAINT-FRANÇOIS-XAVIER • 450 224-4484



TERREBONNE

MARIO PELCHAT – 40 ANS DE CARRIÈRE

«Depuis la sortie de son premier 45 tours en septembre 1981, la passion de Mario Pelchat pour la chanson francophone ne s'est jamais atténuée. Très présent dans le paysage musical québécois, l'artiste s'inscrit encore, après 40 ans de carrière, parmi les artistes les plus appréciés du grand public. Il propose un survol de ses 40 années de carrière dans une tournée anniversaire. *Comme au premier rendez-vous*, un spectacle qui promet de raviver de bien beaux souvenirs à celles et ceux qui lui sont fidèles depuis la première heure et à toutes celles et ceux qui s'y sont greffés au fil du temps.»

**5 mars à 20 h et 6 mars 19 h 30
THÉÂTRE DU VIEUX-TERREBONNE
450 492-4777**



TERREBONNE

SYLVAIN COSSETTE ET LE ROCK

«Sylvain Cossette n'a qu'une seule envie : partager son plaisir de réinterpréter les grands succès des années 70, 80, des Beatles et des artistes marquants qui ont influencé son parcours musical. C'est Sylvain Cossette qui signe la mise en scène de ce concert livré en compagnie de ses fidèles musiciens Matt Laurent (directeur musical et guitare), Sébastien Langlois (batterie), Alexandre Ouellet (basse) et Gabriel Bertrand-Gagnon (claviers). Quiconque a assisté à l'un des récents spectacles de Sylvain Cossette sait qu'il s'agit de véritables événements!»

**Dimanche 27 mars, 19 h 30
THÉÂTRE DU VIEUX-TERREBONNE
450 492-4777**



VAL-MORIN

LA VOIX DE DOMINIQUE FILS-AIMÉ

«Dominique Fils-Aimé présente *Three Little Words*, le dernier chapitre de sa trilogie inspirée par les héritages de la musique Afro-Américaine. Des tons minimalistes blues de son premier opus en passant par les couleurs jazz du second, son dernier album paru en février 2021 explore la palette émotionnelle de la musique soul d'hier à aujourd'hui. Sur scène, que ce soit au Québec, en Europe ou aux États-Unis, Dominique Fils-Aimé séduit partout où elle passe grâce à son charisme et à sa voix envoûtante. Après avoir fait une entrée remarquée sur la scène musicale en 2018 avec *Nameless*, Dominique Fils-

Aimé a dévoilé *Stay Tuned!*, deuxième album de sa trilogie, le 22 février 2019 sous l'étiquette Ensoul Records. Cet album incontournable a remporté plusieurs prix dont le Félix de l'album jazz de l'année au Gala de l'ADISQ et le JUNO pour l'album Jazz Vocal, en plus de se retrouver sur la courte liste du Prix Polaris. Cette artiste unique nous revient donc avec ce nouvel opus des plus attendus.»

Vendredi 18 mars, 20 h • THÉÂTRE DU MARAIS • 819 322-1414 •

VAL-MORIN

THE BOWIE REVISITED SHOW

«*The Bowie Revisited Show* célèbre l'héritage musical que David Bowie a légué durant toute sa carrière. De Ziggy Stardust à son dernier opus, *Black Star*, *Bowie Revisited* ne se veut pas un groupe d'imitation ou sosie de David Bowie. Dans son spectacle, on retrouve l'essence profonde et l'âme de Bowie. Une soirée explosive en sonorités et textures vous fera voyager dans l'espace excentrique du *Thin White Duke*. Sur scène, six musiciens chevronnés vous invitent à une expérience musicale inoubliable.»

**Samedi 19 mars, 20 h
THÉÂTRE DU MARAIS
819 322-1414**



MONT-LAURIER

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

«Voici trois interprètes incontournables qui ont marqué la vie musicale québécoise par leur talent et leur répertoire riche en succès qu'elles ont embrassé par leur authenticité et leur originalité. *Pour une histoire d'un soir*, c'est un trio d'enfer, unique et tissé serré. Un heureux concept gagnant et festif qui saura, le temps d'une réunion attendue, exaucer le souhait commun de faire de cette aventure musicale un événement à la fois étonnant et inoubliable. Joe, Marie et Marie Denise revisiteront leurs chansons qui ont fait leur marque et qui ont occupé les sommets des palmarès, et sauront ravir les spectateurs dans un univers riche en créativité grâce à des numéros spécialement brodés pour cette tournée. Elles conjugueront leur voix et leur passion de la scène et de la chanson en toute complicité et se feront les ambassadrices toutes désignées de vos plus belles émotions toujours intactes.»

**Samedi 19 mars, 20 h
ESPACE THÉÂTRE MUNI-SPEC
819 623-1222**



TERREBONNE

STÉPHANE TÉTREAULT ET SON VIOLONCELLE

«Après plusieurs années d'attente, la vedette québécoise Stéphane Tétreault s'attaque aux Suites pour violoncelle seul de Jean-Sébastien Bach! Découvrez la magie des Suites sous l'archet du jeune virtuose. Un concert unique qui fait du bien à l'âme en ces temps ards, que demander de plus. Stéphane a étudié pendant plus de 10 ans sous la tutelle du regretté violoncelliste et chef d'orchestre Yuli Turovsky. Il joue sur le violoncelle Stradivarius « Countess of Stainlein, Ex-Paganini » de 1707, qui lui est généreusement prêté par Madame Sophie Desmarais.»

**Dimanche 13 mars, 15 h
THÉÂTRE DU VIEUX-TERREBONNE
450 492-4777**

VOS ANIMAUX VOUS RESSEMBLENT-ILS ?

Certaines conditions médicales fréquentes chez les animaux de compagnie sont aussi rencontrées chez les humains. Survol.



Les quatre signes cliniques principaux du diabète sont l'augmentation de la consommation d'eau et de la quantité d'urine produite, une perte de poids malgré un appétit normal ou plus grand que d'habitude.

Si parfois la ressemblance entre un animal de compagnie et son maître est frappante, il n'est pas rare lors de mes consultations de poser un diagnostic et d'apprendre que le propriétaire de cet animal, ou quelqu'un de sa famille, soit atteint de cette même condition.

ASTHME

L'asthme est une condition affectant surtout les chats. Les premières crises se manifestent généralement chez les jeunes adultes. Les propriétaires des chats asthmatiques remarquent de la toux (parfois confondue avec

des efforts de vomissements de boules de poils) et des silements expiratoires. C'est une condition inflammatoire exagérée des bronchioles, parfois exacerbée par des irritants tels que la poussière, les parfums, la fumée, etc. Le diagnostic

est confirmé par des radiographies en période de crise et les traitements peuvent ressembler à ceux des humains avec des inhalateurs adaptés pour les animaux. Les bronchodilatateurs et glucocorticoïdes ainsi administrés sont plus efficaces et ont moins d'effets secondaires que la cortisone administrée par voie orale.

TROUBLES DE LA GLANDE THYROÏDE

La glande thyroïde aide à gérer le métabolisme d'un organisme. Si chez l'humain l'hyperthyroïdie et l'hypothyroïdie sont fréquentes, chez les animaux, on observe une grande particularité d'espèce. En effet, les chiens sont presque exclusivement atteints d'hypothyroïdie tandis que les chats souffrent d'hyperthyroïdie. On peut évidemment s'attendre à ce que les symptômes soient opposés entre l'hyper et l'hypothyroïdie. Le chien hypo manque d'énergie, prend du poids et perd excessivement ses poils, a des problèmes de peau fréquents et est intolérant au froid. Le chat hyperthyroïdien, très fréquemment rencontré à partir de l'âge de 10 ans, est plutôt maigre, plein d'énergie malgré son âge vieillissant et a souvent aussi des vomissements. Il peut avoir aussi des problèmes cardiaques et rénaux secondaires à un métabolisme accéléré et l'hypertension associée. Le diagnostic, autant pour l'hypo que l'hyperthyroïdie, se fait par un bilan sanguin et une mesure du niveau d'hormones thyroïdiennes dans l'organisme. Le traitement consiste à supplémenter en hormones les chiens hypothyroïdiens ou d'en réduire le niveau chez les chats.

LE DIABÈTE


C'est l'une des maladies les plus fréquentes chez nos fidèles compagnons âgés de plus de sept ans, bien qu'il puisse être diagnostiqué aussi chez des jeunes animaux. Les quatre signes cliniques principaux du diabète sont l'augmentation de la consommation d'eau et de la quantité d'urine produite, une perte de poids malgré un appétit normal ou plus grand que d'habitude. Une prise de sang révélant une glycémie (niveau de sucre sanguin) élevée et la présence de sucre dans l'urine

confirmeront le diagnostic. Il est important de commencer rapidement le traitement à base d'insuline afin d'éviter le coma diabétique et faciliter le traitement.


ALLERGIE SAISONNIÈRE

Les allergies saisonnières sont très fréquentes chez les animaux de compagnie mais surtout chez les chiens. Certains souffrent des allergies pendant tout l'été et l'automne mais la plus grosse période est du mois de juillet à octobre. En général, les symptômes diminuent à partir des premiers gels et il y a une période d'accalmie pendant l'hiver. Contrairement aux humains qui ont des éternuements et des irritations oculaires, les animaux ont surtout des symptômes de démangeaisons cutanées et une prédisposition à faire des infections de peau et des otites. Il est possible, tout comme pour les humains, de faire des tests d'allergie et une désensibilisation. Toutefois, la majorité des propriétaires de chiens allergiques optent pour une gestion des démangeaisons en essayant de donner le moins de médicaments possible tout en gardant l'animal confortable. Des suppléments d'Omega 3 et une nourriture dédiée aux peaux fragiles peuvent aider à réduire les symptômes. Depuis les deux derniers étés, une nouvelle génération de médicaments sans effet secondaire dont une injection efficace pendant 4 à 8 semaines est maintenant disponible.

Si vous croyez reconnaître des symptômes parmi ceux mentionnés ci-haut, je vous invite à consulter votre vétérinaire afin d'évaluer si votre fidèle compagnon pourrait profiter de traitements et ainsi avoir une meilleure qualité de vie. 🐾



NOUVEAU : COURS DE FANTAISIE AVEC VOTRE MEILLEUR AMI.



LA STIMULATION COGNITIVE CONTRIBUE À LA SANTÉ ET AU BIEN-ÊTRE ! VENEZ EXPLORER LES JEUX INTERACTIFS POUR CHATS, CHIENS ET PETITS ANIMAUX !!!

Toilettage et cours d'obéissance
Nourriture, accessoires et plus encore pour vos animaux de compagnie!
ON EST LÀ POUR VOUS !!

Ouvert 7 jours sur 7 | www.mouleesdunord.com
459, ch. Pierre-Péladeau, Ste-Adèle **450.229.3030**




DES BISCUITS HAUT DE GAMME

- 🐾 LÉGUMES
- 🐾 CRÈME DE BACON
- 🐾 POULET
- 🐾 HYPOALLERGÈNE
- 🐾 BOEUF
- 🐾 SAUMON/THON

🌐 WWW.BISCUITSHAMBEL.COM
 📷 [SHAMBELBISCUITSCANINS](https://www.instagram.com/shambelbiscuitscanins)
 📱 [SHAMBEL](https://www.facebook.com/shambel) ☎️ (819) 616-9014

**FLÈCHE LA
PUISSANCE
MÉDIA #1 DES
LAURENTIDES**

450.229.5444 | info@flechecible.com

VOYAGES EN FRANCOPHONIE

Un des grands plaisirs de voyager est de pouvoir découvrir un endroit dans la langue du pays, assurant d'emblée un contact privilégié avec ses habitants.



CHÂTEAU FRONTENAC. PHOTO: GÉRARD CODERRE

Vivre la Francophonie, c'est partager une histoire, des idées et une conception particulière du monde.

C'est encore plus vrai quand on peut le faire dans

sa propre langue. Tout cela est possible en Francophonie car on peut laisser sa «langue seconde» au vestiaire et se laisser porter par les accents de tout un chacun.

La Francophonie, c'est un grand pays sans frontières. Nous sommes des centaines de millions à parler français et à nous donner cette immensité comme pays. À Casablanca, à Dakar, à Beyrouth, à Papeete, à l'île d'Orléans et à Caraquet, nous parlons, nous chantons et nous écrivons en français, parfois avec un accent du large ou du terroir, mais toujours avec des expressions qui reflètent la réalité locale et qui font oublier la distance qui nous sépare.

LES VISAGES DE LA FRANCOPHONIE

On pourrait, à l'exemple de Phileas Fogg, le héros de Jules Verne, faire le tour du monde en 80 jours en sautant d'une Francophonie à l'autre, et passer de Paris au Maghreb, faire un détour par l'Afrique noire, avant de faire escale au Liban et dans l'océan Indien, poursuivre sa route en direction de l'Indochine et des îles du Pacifique et revenir au bercaïl après avoir fait un crochet par les Antilles et la Louisiane.

Vivre la Francophonie, c'est partager une histoire, des idées et une conception particulière du monde. Celui ou celle qui pense, parle et écrit en français partage avec les autres francophones et francophiles de la planète «un

mode de pensée et d'action», comme le disait si bien le Sénégalais Léopold Sédar Senghor, un des pères de cette Francophonie.

La Francophonie a une histoire et c'est à travers l'histoire de la France et de ses colonies que les Français ont flirté avec les cultures d'ailleurs, avec d'autres manières de dire et que la langue française s'est donné des accents. La Francophonie a peut-être une maison-mère, mais elle est avant tout éclatée dans ses expressions et elle a définitivement un goût d'ailleurs. Si c'est vrai qu'en Francophonie personne ne parle vraiment le même français, il n'y a rien de plus réjouissant et de plus enrichissant que de rencontrer un groupe de francophones venus des quatre coins du monde qui partagent des mots et des expressions tout en couleurs.

OÙ EN EST LA FRANCOPHONIE ?

Au Québec, les immigrants s'intègrent de plus en plus à la réalité francophone et lui donnent un nouveau visage. Dans le reste du Canada, notamment en Acadie, un million de francophones s'accrochent à leur culture contre vents et marées. On sent renaître un certain héritage francophone en Louisiane, même s'il serait vain de s'attendre à ce que l'on puisse s'exprimer dans sa langue à la Nouvelle-Orléans. En Haïti et dans certaines îles des Antilles, le français coexiste avec le créole. En France, en Suisse, en Belgique et au Luxembourg, on est entre cousins. En Roumanie et dans de nombreux pays d'Europe de l'Est et du Proche-Orient, on trouve encore de nombreux francophiles. Au Liban, au Maghreb, en Afrique de l'Ouest et en Afrique centrale, on se sent comme chez soi. Dans l'océan indien, notamment aux Seychelles, à l'île Maurice

et à la Réunion, on y parle encore un peu la langue de Molière. Au Sud-Est asiatique, on peut encore communiquer en français avec les personnes plus âgées qui se souviennent d'une autre époque dans une région qu'on appelait alors l'Indochine. Mais au-delà de l'anglais, comme langue des affaires et de plus en plus la langue internationale des communications, parler français demeure une manière de penser et de vivre, une expérience avant tout culturelle. 🇫🇷



SUR LA ROUTE DU MARCHÉ À DIENNE, MALI. PHOTO: GÉRARD CODERRE



MARIE JO



NOUVEAUTÉ
Section de vêtements prêts-à-porter

118 B, rue Principale
Sainte-Agathe-des-Monts

819 326-8882

www.lingerieromeoetjuliette.com





Le bok choy

Le nom «bok choy» provient du chinois pour «cuillère à soupe» en raison de la forme de ses feuilles. Cultivé en Chine depuis des siècles, le bok choy a joué un rôle important non seulement pour ses qualités culinaires mais aussi en médecine traditionnelle chinoise. Aujourd'hui, c'est un aliment de base aussi bien dans les recettes asiatiques qu'occidentales. Un légume à feuilles vert foncé dont la partie haute ressemble à la laitue romaine et la base à un grand céleri, le bok choy est un crucifère étroitement lié au chou. Le légume tout entier peut être utilisé et il est souvent ajouté cru aux salades pour donner un peu de croquant. Dans les soupes, les feuilles et les tiges devraient être coupées et ajoutées séparément car les tiges sont plus longues à cuire. Le bok choy peut également être cuit à la vapeur ou bouilli, mais la méthode de cuisson sautée semble libérer les meilleures saveurs. Lorsque mariné, on l'appelle «Kimchi», nom coréen du bok choy. Vous pouvez aussi essayer le bok choy sauté avec du gingembre et de l'ail. Ce sont toutes des méthodes idéales de préparation d'un aliment prêt à l'emploi qui se trouve également être riche en éléments nutritifs et source de vitalité. Le bok choy se conserve un peu plus d'une semaine au réfrigérateur dans un sac hermétique.

L'histoire nous dit... On pense qu'il y a 9000 ans, au Moyen-Orient, la pistache était déjà consommée et appréciée. Il s'agissait probablement de fruits sauvages. Le pistachier aurait ensuite été cultivé il y a 4000 ans, en Assyrie, au nord de la Mésopotamie. Puis la pistache serait arrivée chez les Romains, qui auraient contribué à son développement en Europe dès le 1^{er} siècle. Aujourd'hui, si plusieurs pays cultivent la pistache, c'est toujours en Iran qu'elle est produite en grande quantité, mais aussi en Californie. Il est facile pour les producteurs de savoir quand récolter les fruits : la coque de la pistache s'ouvre naturellement lorsque celle-ci est mûre.

BIENFAITS POUR LA SANTÉ

Contenant une abondance de vitamines C, A et K et une excellente source de calcium, magnésium, potassium, manganèse et fer, le bok choy mérite sa réputation de légume riche en nutriments. La vitamine A, par exemple, est essentielle pour un bon fonctionnement du système immunitaire, tandis que la vitamine C est un antioxydant qui protège le corps contre les radicaux libres. Le bok choy fournit du potassium pour des muscles sains et la fonction nerveuse et de la vitamine B6 pour le métabolisme des glucides, des lipides et des protéines.

Ingrédients

- 8 onces de saumon (2 morceaux épais)
- 4 baby bok choy coupés en quatre ou en huit
- ¼ tasse de sauce soya
- ¼ tasse de sauce Mirin
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à café de gingembre frais râpé
- Une pincée de sel et de poivre
- Zeste d'orange
- Graines de sésame grillées
- 2 oignons verts, tranchés finement
- Pincée de flocons de piment fort (facultatif)



Saumon Teriyaki avec bok choy

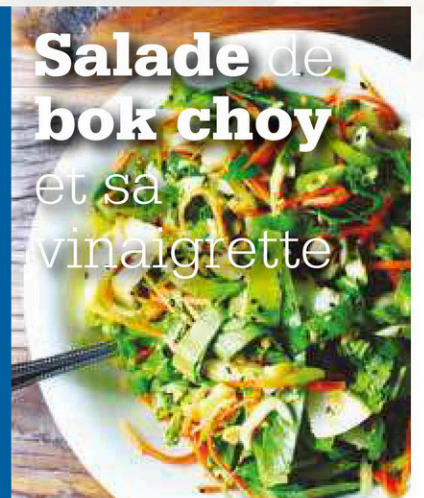
PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350°F. **Placer** le saumon et le bok choy sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. **Mélanger** les ingrédients de la marinade dans un petit bol (soja, Mirin, huile de sésame, miel et gingembre) et **verser** sur le poisson et le bok choy en enrobant bien tous les côtés. **Saupoudrer** le saumon d'une pincée de sel et de poivre et d'un peu de zeste d'orange frais, puis **placez** la plaque de cuisson au four en vérifiant après 10 minutes. À ce stade, vous pouvez mettre à broil le poisson et le bok choy, pour une caramélisation rapide. **Répartir** dans 2 bols. **Ajouter** les graines de sésame grillées, les oignons verts et les flocons de piment.

Ingrédients

- 1 gousse d'ail émincée
- 6 c. à soupe vinaigre de riz
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 2 c. à soupe d'huile de canola
- 2 c. à café de graines de sésame grillées
- 2 baby bok choy moyens, tranchés en diagonale
- 1 carotte moyenne coupée en julienne
- 2 c. à soupe d'arachides ou de noix de cajou, grillées et hachées grossièrement
- 1 oignon vert, tranché finement en diagonale

Salade de bok choy et sa vinaigrette



PRÉPARATION

Dans un petit pot hermétique, bien **mélanger** l'ail, le vinaigre de riz, le miel, la sauce soya, l'huile de sésame et l'huile de canola. Dans un bol moyen, **mélanger** le bok choy, la carotte, les arachides et les oignons verts. **Arroser** de vinaigrette au goût et **saupoudrer** la salade de graines de sésame et **servir**.



Soupe de nouilles, gingembre et bok choy

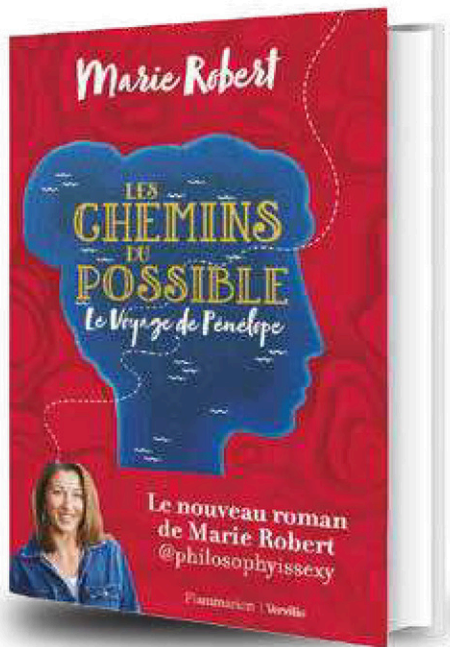
Ingrédients

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 échalotes françaises coupées finement
- 4 oignons verts hachés, verts et blancs divisés
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 c. à soupe de gingembre frais, émincé
- 5 ½ tasses de bouillon de poulet
- 1 anis étoilé entier
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 10 oz de champignons tranchés
- 6 oz de nouilles de riz
- 3 mini bok choy grossièrement haché
- Graines de sésame pour garnir
- Flocons de piment rouge pour garnir

PRÉPARATION

Chauffer l'huile d'olive dans une marmite de taille moyenne à feu moyen. **Ajouter** les échalotes et bien **mélanger**. **Cuire** pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les échalotes deviennent translucides et commencent à ramollir. **Ajouter** la partie blanche des oignons verts, l'ail émincé, le gingembre et **mélanger**. **Cuire**, en remuant de temps en temps pendant 1 à 2 minutes. **Verser** le bouillon de poulet dans la casserole et **porter** à ébullition. **Ajouter** l'anis étoilé et la sauce soja. **Couvrir** et **laisser mijoter** 10 minutes. **Retirer** l'anis étoilé et **ajouter** les champignons tranchés, les nouilles non cuites et le bok choy dans la casserole, **laisser mijoter** pendant 5 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les nouilles et le bok choy soient tendres.

Répartir la soupe dans les bols et **garnir** de graines de sésame, des parties vertes d'oignons verts et de flocons de piment rouge si désiré.



LES CHEMINS DU POSSIBLE

MARIE ROBERT

Éditions Flammarion, 272 pages

À trente-cinq ans, Pénélope est toujours en quête d'équilibre. Depuis la mort tragique de son compagnon, l'architecture de son existence s'est fragilisée; le deuil a ouvert une brèche. Heureusement, organiser des voyages culturels l'aide à surmonter la déflagration. Boston, Vienne, Paris, Genève, São Paulo, New York... la jeune femme arpente le cœur des villes pour se reconstruire. À l'écoute des philosophes qui l'ont précédée, elle apprend que la vie recèle tous les chemins du possible, cette matière fluide qu'elle doit transformer pour en faire jaillir confiance et lumière. De la philosophie rafraîchissante!



L'AMOUR AU TEMPS D'APRÈS

JOSHUA WHITEHEAD

Éditions Alto, 204 pages

Une IA dans un corps de rat se rebelle. Une adolescente est maintenue captive à bord d'une île flottante pour millionnaires survivalistes. À travers de bouillonnants récits d'anticipation, une chose a toujours le dessus: l'amour, sous toutes ses formes. Projet collectif unique en son genre, au confluent de la science-fiction, de la culture queer et de la tradition autochtone. Neuf autrices des Premières Nations sous la direction de Joshua Whitehead. Une fiction unique en son genre!

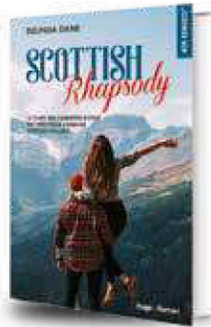


LA BIBLIOTHÈQUE DE MINUIT

MATT HAIG

Éditions Mazarine, 414 pages

«Entre la vie et la mort, il y a une bibliothèque, avec des rayonnages infinis et une multitude d'autres vies à essayer.» Lorsque Nora se retrouve dans la Bibliothèque de Minuit, c'est sa dernière chance de tout refaire. Avec l'aide d'une amie bibliophile, elle n'a qu'à prendre des livres dans les rayonnages, tourner les pages et corriger ses erreurs pour inventer la vie parfaite. Avant que minuit sonne, pourra-t-elle répondre à l'énigme: qu'est-ce qu'une vie heureuse? Réaliser ses rêves?



SCOTTISH RHAPSODY

DELINDA DANE

Éditions Hugo Roman, 336 pages

Erynn Wallace avait depuis longtemps oublié que l'Écosse coulait dans ses veines. Quand, à la mort de son grand-père, elle revient dans sa ville natale, elle ne pensait pas se sentir aussi dépaycée. Et ce n'est pas Lachlan Cameron qui risque de la mettre à l'aise... L'héritier du clan des Cameron semble même la traiter avec un dédain particulier. Disons qu'il serait beaucoup plus facile de l'ignorer si, pour préserver le domaine de ses ancêtres, elle n'était pas contrainte de l'épouser... Un voyage en Écosse?



PETITES BOÎTES

YŌKO OGAWA

Éditions Actes Sud, 208 pages

La narratrice vit dans une ancienne école maternelle où se trouvent de petites boîtes, dans lesquelles des parents ont déposé des cadeaux à leurs enfants défunts. Parfois, elle se rend sur la colline afin d'observer des inconnus qui écoutent en pleine nature une musique inaudible pour tout autre qu'eux-mêmes. Et si M. Baryton lui apporte régulièrement les lettres de sa femme malade, c'est qu'elle seule peut encore déchiffrer leurs caractères. Un roman singulier à découvrir.



Aussi reçus

LES ÉTOILES S'ÉTEIGNENT À L'AUBE

RICHARD WAGAMÈSE

Éditions Sarbacane, 152 pages

Sur le point de mourir, Eldon Starlight demande à son fils Franklin, 16 ans, de l'accompagner jusqu'à la montagne pour y être enterré à la manière d'un guerrier. Un éprouvant voyage à travers la Colombie-Britannique s'engage. Un allié simple pour les terres sauvages.



LA TOUTE PETITE REINE

AGNÈS LEDIG

Éditions Édito, 360 pages

Adrien, maître-chien, est appelé pour un colis suspect en gare de Strasbourg. Bloom, son chien hypersensible, détecte tout de suite que les larmes de sa propriétaire, Capucine, dissimulent une tristesse prête à exploser. Une rencontre fortuite!



JULIEN CLERC

LES JOURS HEUREUX

MUSICOR

«Depuis le 28 janvier, est disponible au Québec, sous l'étiquette Musicor, le nouvel et 27^e album studio de Julien Clerc: Les jours heureux. Ce disque attendu offre une collection de quatorze relectures personnelles de bijoux de la chanson française, des titres immortels d'artistes qui sont ses «préférences» à lui! Pensons à Barbara, Bécoud, Brel, Trenet, Aznavour, Piaf, Ferré ou encore au grand Yves Montand dont l'inoubliable À bicyclette est le premier extrait proposé aux radios québécoises. «Quelle chance j'ai eu de les voir sur scène, quelle chance j'ai eu de les connaître, tous. Il y a des moments dans la vie où il ne faut pas chercher plus loin que de retrouver le bonheur des jours heureux.» — Julien Clerc. Poursuivant sa belle histoire avec le Québec, Julien Clerc sera de retour dès l'automne 2022 avec son concert Les jours heureux. Portant sur scène l'album homonyme, ce spectacle, livré dans une formule plus électrique que ses précédents, offrira aussi les plus grands titres de son vaste répertoire, sans oublier quelques chansons incontournables de son disque Terrien, paru le printemps dernier. Ainsi, après une Tournée des 50 ans de près de 200 dates en Europe et au Canada, Julien Clerc se réjouit de retrouver le public québécois dès septembre prochain avec ce spectacle unique, produit par Musicor Spectacles, en accord avec Gilbert Coullier Productions.»



JEAN-MICHEL BLAIS

AUBADES

ARTS & CRAFTS

«Le compositeur et pianiste Jean-Michel Blais fera paraître son nouvel album, Aubades, 4 février via Arts & Crafts. Aubades marque avec brio la transition de Jean-Michel Blais de pianiste à compositeur, alors qu'il écrit pour un ensemble pour la première fois de sa carrière. Le titre de l'album fait référence à l'aubade, un terme médiéval désignant une pièce chantée lorsque des amoureux se séparent au crépuscule, une sérénade de l'aube. Blais s'est d'ailleurs inspiré de textures musicales de la Renaissance et du Moyen-Âge, ainsi que de l'éthique artistique social-démocrate du poète, designer et activiste anglais du XIX^e siècle William Morris. Jean-Michel Blais compte aujourd'hui trois albums à son actif - II, Dans ma main et Matthias & Maxime - rendant tous hommage au piano et lui ayant valu deux nominations au Prix Polaris, quatorze #1 au Billboard Classical, un Libera Award, un Cannes Soundtrack Award et une place au sein du Top 10 des meilleurs albums de l'année du Time Magazine.»



ANGEL FORREST

ANGEL'S 11 VOL. II

IPSO FACTO

«Le constat s'impose: la voix et la fougue d'Angel Forrest connaissent peu de comparatifs sur la scène musicale québécoise actuelle. Forte d'une carrière longue de plus de trente ans, l'auteure, compositrice et interprète montréalaise nommée sept fois Interprète féminine de l'année aux Maple Blues Awards renoue ici avec l'un de ses grands plaisirs: celui de partager la musique avec les humains qu'elle aime et qu'elle admire. Angel Forrest est une fille de band, une fille de gang, et ça se sent. Dans le même esprit que l'album-concept Angel's 11 paru en 2016 et récipiendaire du trophée Enregistrement/réalisation de l'année aux Maple Blues Awards, la chanteuse propose sur Angel's 11 Vol. II d'étendre le jeu. Tandis que sur le premier, elle cumulait les collaborations avec ses guitaristes coups de cœur, elle invite aujourd'hui, sur ce second volume, un brillant éventail de chanteuses et chanteurs formé de Ricky Paquette, D. Columbus, Rob Lutes, Harry Max, Crystal Shawanda, Wellbad, Reney Ray Kal David & Larui Bono, Brandon Isaak, Dawn Tyler Watson et Jonas Tomalty à se joindre avec elle, dans une mémorable rencontre studio.»



FLORE LAURENTIENNE

LA FIN ET LE COMMENCEMENT

COSTUME RECORDS

«Depuis la sortie de l'album Volume 1 lancé en 2019, l'étoile de Flore Laurentienne et de son créateur Mathieu David Gagnon ne cesse de briller sur la scène musicale canadienne grâce au travail acharné de l'étiquette/gérance Costume Records. Le projet a résonné assez fort au-delà de la frontière et vient d'être signé par la maison de disques américaine RVNG Intl. Volume 1 amorcera donc sa carrière internationale et sera ainsi lancé en mars prochain aux États-Unis, en Europe et en Asie. Comme plusieurs pièces de Flore Laurentienne, La fin et le commencement est basée sur une forme simple et cyclique. La pièce se déploie en une longue ascension qui, malgré son apparente simplicité, a représenté un défi d'écriture de taille pour Mathieu David Gagnon. Il a tenté d'y reproduire ce qu'on appelle un Shepard tone, un son qui donne l'illusion auditive d'une montée infinie. Interprétée par un orchestre à cordes de 19 musiciens en sourdine et ponctuée d'interventions au piano qui rythment cette impression d'infini, «La fin et le commencement» est un autre beau et long voyage que propose ici Flore Laurentienne.»

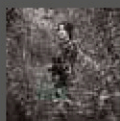
À surveiller

FANNIE

L'INVENTION HUMAINE

FANNIE MUSIQUE

Pour la voix suave

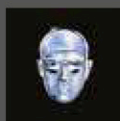


SOFIANE PAMART

LETTER

COSTUME RECORDS

Pour sa grande sensibilité



VENDU



**Nouvelle saison
Nouvelle maison**



bonjour.com
Agence immobilière

