

# Flèche

→ ART DE VIVRE ←

Tendance  
Fabriquer sa  
couronne de Noël

Maison  
L'art de recevoir

À boire  
5 bouteilles de bulles  
pour les Fêtes

Célébrer Noël avec

**NATHALIE  
SIMARD**

Des propriétés uniques,  
conçues pour votre style de vie.  
One of a kind homes tailored to your lifestyle.



**Sotheby's**  
INTERNATIONAL REALTY  
Québec

MLS 19062373 - 75 av. Bellevue, Saint-Vincent-de-Paul



8 329 772 \$

**Domaine Lac Privé**  
ACRES : 185 | MLS SIRC2134710

**Herbert Ratsch<sup>i</sup>** 819.429.9019



3 798 000 \$

**655-85 ch. Pierre-Péladeau, Ste-Adèle**  
CAC : 3 | SDB : 2+1 | MLS 25330138

**Melanie Clarke<sup>\*</sup>** 450.694.0678



3 395 000 \$

**1751 ch. du Moulin, Sainte-Adèle**  
CAC : 3 | SDB : 3+1 | MLS 21691256

**Pierre Brunet<sup>\*\*</sup>** 514.248.8032



2 499 000 \$

**532 ch. Edina, Grenville-sur-la-Rouge**  
CAC : 3 | SDB : 1+1 | MLS 28257456

**Nadia Maltais<sup>\*</sup>** 514.994.3589



1 995 000 \$

**61-63 rue Beaubois, Morin-Heights**  
CAC : 4 | SDB : 3+1 | MLS 24228372

**Jihane Guettar<sup>\*</sup>** 514.250.9988



1 645 000 \$

**305 305<sup>e</sup> av., Saint-Hippolyte**  
CAC : 3 | SDB : 2+1 | MLS 18431551

**Éric Forgues<sup>\*</sup>** 514.409.5656



1 329 900 \$

**674 rue St-Timothée, Ville-Marie**  
CAC : 3 | SDB : 2+1 | MLS 22459502

**Marc-Olivier Amnotte<sup>\*</sup>** 514.585.9111



1 299 000 \$

**1 ch. des Érables, Ste-Anne-des-Lacs**  
CAC : 4 | SDB : 2+1 | MLS 17780960

**Jennifer Vienneau<sup>\*</sup>** 514.265.3669



1 299 900 \$

**6 ch. Williams, Gore**  
CAC : 3 | SDB : 2 | MLS 20023953

**Sylvianne Collin<sup>\*</sup>** 514.924.0157



1 277 000 \$

**82 av. Lanning, Saint-Sauveur**  
CAC : 3 | SDB : 1+1 | MLS 9111459

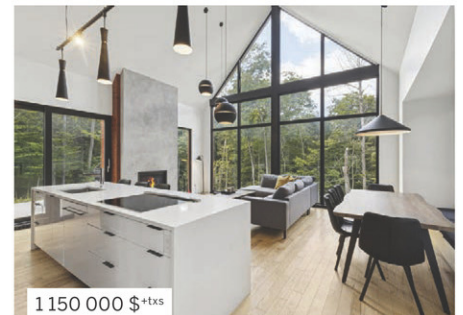
**Behnoush Varnosf<sup>\*</sup>** 514.299.5565



1 250 000 \$<sup>+txs</sup>

**12-1500 ch. Versant-Soleil, Mont-Tremblant**  
CAC : 3 | SDB : 2+1 | MLS 12241515

**Nadine Campbell<sup>\*</sup>** 819-421-2924



1 150 000 \$<sup>+txs</sup>

**304-15 imp. du Cardinal, Lac-Supérieur**  
CAC : 4 | SDB : 3 | MLS 21089761

**Corina Véronique<sup>\*</sup>** 514.993.8778



750 000 \$

**Terrain - District 4, Chertsey**  
ACRES : 338 | MLS 28024733

**Stéphane Larrivée<sup>\*</sup>** 514.809.8466



749 000 \$

**54 mtée Hurtubise, Morin-Heights**  
CAC : 1 | SDB : 1+2 | MLS 27406180

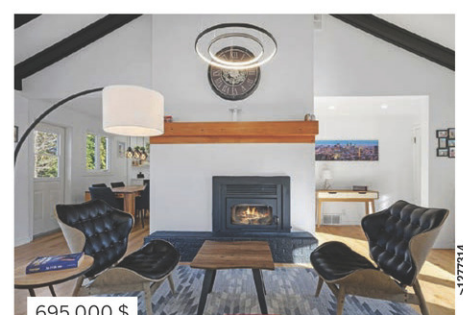
**Groupe Tardif<sup>\*</sup>** 514.532.0632



699 000 \$

**110 ch. Le Roy, Montebello**  
CAC : 5 | SDB : 3+1 | MLS 28906338

**Rachelle Demers<sup>\*</sup>** 514.378.8630



695 000 \$

**488 rue de la Colline, Sainte-Adèle**  
CAC : 3 | SDB : 2 | MLS 17462681

**Laurence & François<sup>\*</sup>** 514.825.7825

ÉLECTRONIQUE  
INFORMATIQUE  
TECHNOLOGIE

Partenaire de vos rêves et projets!

SAMSUNG  
The Frame



Téléviseur intelligent The Frame  
mode Art Vision AI QLED 4K



Téléviseurs résidentiels / commerciaux • Projecteurs • Écrans • Salle de conférence  
• Audio multi-pièces • Audio extérieur • Caméra de surveillance • Alarme...

Grand choix en magasin  
Service de livraison et installation

**sonxplus**  
SAINT-SAUVEUR

342, rue Principale, Saint-Sauveur 450 744-0444  
[SONXPLUS.SAINTSAUVEUR.COM](http://SONXPLUS.SAINTSAUVEUR.COM)

ACCREDITÉ  
**sonxplus**  
TECHNOLOGIES

DÉTAILLANT AUTORISÉ  
VIDÉOTRON

>1305215



Photo de couverture : Bruno Petrozza

- 5** En bref
- 6** **Tendance :** Fabriquer sa couronne de Noël
- 8** **Vie active :** Optimiser son ski grâce à des exercices simples
- 10** **Célébrité :** Nathalie Simard
- 12** **Immobilier :** Les tarifs, le sujet de l'année 2025
- 14** **Maison :** La cuisine au cœur de nos soirées
- 16** **Maison :** Créer une table vivante et mémorable pour recevoir
- 18** **Sortir**
- 20** **Saveurs :** Les incontournables sucrés des Fêtes
- 22** **Coups de cœur de l'équipe**
- 24** **À boire :** 5 bouteilles de bulles pour les Fêtes
- 26** **Évasion :** Une année en famille autour du monde

Flèche  
ART DE VIVRE

250, rue Jacques-Plante  
Bureau 101, Repentigny, QC  
J5Y 0L2

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

514 394-7156

[redaction@flechecible.com](mailto:redaction@flechecible.com)

#### ÉQUIPE DU MAGAZINE FLÈCHE

**Rédactrice en chef :** Marie-Catherine Goudreau

**Conseillers en solutions médias :**

Stéphanie Lomas, Nathalie Chalifoux,  
Joëlle Bélisle et Sarah Carrière

#### COLLABORATEURS

**Vie active :** Laurence Bonneau-Charland

**Immobilier :** Louis Giguère

**Maison :** Emmanuelle Landry  
et Francine Guindon

**À boire :** Jessica Harnois et Mariève Isabel

**Évasion :** Sandra Mathieu

#### MÉDIALO

**Président :** Frédéric Couture

**Vice-Présidente :**

Véronique Gauthier

**Directeur de production :**

Cédric Juguet

**Directeur de l'information :**

Alex Proteau

Publié par **Médialo inc.**

**Impression :** TC Transcontinental

**Distribution :** Médialo inc.

**Plus de 100 points de dépôt**

## Marché de Noël : le temps de faire le plein de cadeaux

Si vous n'avez pas encore eu la chance de visiter un marché de Noël cette année, il est encore temps de faire le plein de produits à mettre sous le sapin et sur la table avec le Marché de Noël de Val-David qui se déroulera les samedis 13 et 20 décembre prochains à l'école Saint-Jean-Baptiste. Ce marché est en activité depuis déjà 21 ans! De plus, à Sainte-Thérèse, le village de Noël est toujours en activité jusqu'au 14 décembre. Vous pourrez y trouver notamment la Maison de métiers d'art et le Marché gourmand. Une ambiance féerique vous attend!



Photo : Ville de Sainte-Thérèse

## Défilé de Noël d'Oka

Le dimanche 14 décembre prochain, à compter de 10 h, vous pourrez voir défiler dans les rues d'Oka, le père Noël, la mère Noël et leurs lutins pour mettre un peu de magie avant le grand jour de Noël! Durant le trajet, RécréOka amassera des denrées (non périssables) pour le comptoir alimentaire d'Oka! Garnissez vos sacs réutilisables!

## Place à 25<sup>e</sup> édition du 24h Tremblant!

Pour souligner ce quart de siècle du 24h Tremblant, l'organisation a dévoilé 25 personnalités publiques qui s'allient à la cause ainsi que 12 enfants parrainés, véritables visages d'espoir et de solidarité de cette édition anniversaire, qui se tiendra du 12 au 14 décembre prochains. Au programme : une parade de départ retraçant les moments forts des 25 dernières années, un coup de minuit réinventé et une grande fête de retrouvailles réunissant participants, personnalités et piliers de l'événement.



Photo : Gary Yee

## Un nouvel espace spa au Lièvre-Rouge

Le Lièvre-Rouge – Refuges en forêt à Lac-Saguy a inauguré en novembre dernier le Spa du Sous-Bois, un circuit thermal intimiste comprenant sauna, bain chaud en cèdre, cabine détente et coin feu extérieur. Réservé à un seul groupe à la fois, il promet une expérience de relaxation privée au cœur de la forêt. En plus de ce nouvel espace, les visiteurs pourront aussi découvrir cet hiver La Chanterelle, une micro-cabine hors réseau conçue comme un cocon chaleureux et autonome, en parfaite harmonie avec l'environnement. Ces nouveautés s'ajoutent à l'offre unique du Refuge : micro-chalets, yourte, camping et café-buvette, tous pensés pour ralentir, respirer et renouer avec l'essentiel.



Photo : Lièvre Rouge

## Plusieurs nouveautés au Sommet Saint-Sauveur

Plusieurs nouveautés vous attendent cet hiver au Sommet Saint-Sauveur! D'abord, l'attraction phare, L'Odyssée du Viking – La conquête de la nuit, offrira une expérience immersive, transformant la montagne russe alpine en aventure féerique dès la tombée du jour. Également, au Sommet Saint-Sauveur, la piste 72 sera désormais éclairée au DEL portant à 30 le nombre de pistes illuminées. De plus, le SnoPrk proposera une toute nouvelle zone de « rail garden » pour les mordus de freestyle. L'expérience des visiteurs sera aussi enrichie grâce à un tapis d'embarquement au télésiège Sommet Express, à l'intégration de l'intelligence artificielle pour plus de sécurité et à l'arrivée de la dameuse Prinoth Lightwolf, garante de conditions de glisse optimales. La terrasse du Pavillon a également été rénovée, pour un après-ski encore plus festif.



Photo : Les Sommets



Photo : Isabelle Michaud

## La Course des pères Noël à Val-David

La Course des pères Noël à Val-David se tiendra cette année le 15 décembre à partir de 11 h à la petite gare au parc Léonidas-Dufresne. Vous pouvez choisir parmi les distances de 3,5 ou 5 km et c'est gratuit pour les enfants! Les profits seront remis à la Fondation Dufresne. N'oubliez pas d'enfiler votre plus beau costume de Noël et d'attacher vos grelots pour une ambiance encore plus magique! Des prix de présence vous attendent, tout comme des breuvages chauds pour vous réchauffer.



# FABRIQUER SA COURONNE DE NOËL

Photo : Adobe Stock

Dans une ère où la surconsommation est omniprésente durant le temps des Fêtes, faire ses décorations de Noël soi-même ramène à l'essentiel, permet de prendre le temps entre amis ou en famille et de laisser aller sa créativité. Parmi les traditions qui reviennent chaque année au mois de décembre, celle de fabriquer sa couronne de Noël, avec des objets trouvés chez soi et des branches cueillies dans sa cour arrière, rassemble et fait plaisir. **Par Marie-Catherine Goudreau**

À Saint-Sauveur, Fleur solitaire propose des ateliers de fabrication de couronnes de Noël durant les mois de novembre et décembre. D'une durée de deux heures, on y apprend comment fabriquer une couronne décorative faite d'éléments naturels, tout en dégustant du vin du vignoble Rivière du Chêne à Saint-Eustache.

La propriétaire, Fania Daoust, donne ces ateliers depuis quatre ans maintenant. « Comme ce sont des groupes ouverts, il y a vraiment des liens qui se créent entre les gens. On a aussi des activités de *team building* avec des entreprises. On donne les techniques de base pour que les participants puissent le reproduire à la maison », explique Fania. Selon elle, ces ateliers offrent une occasion de prendre le temps et d'apprécier, de toucher les matières premières, de sentir les odeurs. Chaque année, ces ateliers attirent une centaine de personnes et nombreuses sont celles qui reviennent pour une deuxième fois.

## Les étapes

Pour la base des couronnes, Fania utilise la vigne de houblon d'un producteur de bières en Estrie. Celle-ci est récupérée par une ferme florale avec qui elle collabore. On peut

aussi utiliser un anneau de métal ou encore un cintre de fer que l'on peut façonner pour former un rond avec un crochet.

Ensuite, pour le feuillage, Fania utilise des branches de cèdre, de pin, de pruche ou de sapin. On peut trouver celles-ci simplement en allant dans la forêt ou en arrière de chez soi, tout en profitant de l'air frais de décembre. « Tu peux aller couper des branches, sans en prendre trop bien sûr », précise Fania. Ensuite, on vient fixer les tiges dans des sens différents pour avoir une texture intéressante. Pour cette étape, il est nécessaire d'avoir des broches ou du fil de fer pour venir attacher les branches sur la vigne.

Les possibilités pour décorer sa couronne sont nombreuses. Ici, on se laisse inspirer et on laisse aller notre créativité, rappelle Fania. On peut utiliser par exemple des fleurs ou des champignons séchés, des cocottes, des citrons, limes ou oranges déshydratées, ou encore n'importe quelle matière que l'on trouve dans nos forêts laurentiennes. Puis, la couronne peut être complète ou sous forme de demi-lune si on veut un effet moins chargé. « Durant ces soirées, on peut commencer avec une idée, mais finalement elle change et

on a quelque chose de complètement différent à la fin », souligne la propriétaire. Si on le souhaite, on peut aussi ajouter des décorations de Noël.

Cette année, la tendance au niveau du style tourne autour d'une couronne assez garnie, avec plusieurs variétés de verdure pour donner du volume. Si vous choisissez plutôt une couronne d'intérieur, on peut y aller avec des fruits séchés et des bâtons de cannelle par exemple, pour venir jouer avec les odeurs et rappeler la cuisine, explique Fania.

Dans les couleurs, on est beaucoup dans les verts, les crèmes et les bleus – notamment de style velours. « C'est plus rare qu'on va utiliser le rouge, l'or ou l'argent, qui sont des couleurs peut-être moins naturelles », souligne Fania. Mais au final, « il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de faire sa couronne », rappelle-t-elle.

La propriétaire de Fleur solitaire souligne l'importance de récupérer et de réutiliser sa matière chaque année et de suivre des principes d'écoresponsabilité. « J'invite les gens à récupérer des rubans ou des décorations de Noël qu'ils ont déjà chez soi », dit-elle.

### Conservation

La couronne peut se conserver tout l'hiver à l'extérieur. « Si on fait la couronne en début de saison, comme à la mi-novembre, je conseille de vaporiser le feuillage parce que parfois il ne fait pas assez froid. » Si on souhaite une couronne d'intérieur, c'est possible, mais elle va sécher, explique Fania. « Ça reste beau, mais ça donnera un autre style. On peut aussi y ajouter des tiges d'eucalyptus pour l'odeur. »

D'ailleurs, certaines personnes réutilisent leur base de couronne chaque saison comme décorations, en y ajoutant par exemple des fleurs séchées. Il est vraiment possible d'être créatif !

### LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- **Branches de vigne ou cintre de métal** pour la base
- **Verdures**: cèdre, pin, pruche, sapin, etc.
- **Décorations**: fleurs, citrons, limes, oranges ou champignons séchés, cocottes, eucalyptus, mousse, etc.
- **Ruban** pour suspendre la couronne
- **Fil de fer** pour fixer les éléments décoratifs



Photo : Fleur Solitaire

Cette année, on emballe...  
vos transactions immobilières!  
Joyeux Noël.

A group of five real estate agents are smiling and posing for a holiday-themed photo. They are wearing festive hats and scarves. The background is decorated with Christmas wreaths. A large yellow tag with the REMAX logo is visible in the foreground.

CAROLINE MAGNAN-DAVID      LORRAINE HAMEL      JULIANE DOLLAS      BRYGITTE LUPIEN      ROBERT GUY

15 RUE PRINCIPALE E, SAINTE-AGATHE-DES-MONTS      819-326-6860

REMAX DU CARTIER bonjour

>1286924

# OPTIMISER SON SKI grâce à des exercices simples



Avec l'hiver qui s'installe peu à peu, nos paysages laurentiens se transforment et l'excitation du ski alpin et du ski de fond se fait sentir. Il reste toutefois encore quelques semaines avant que les conditions soient parfaites pour de longues journées à dévaler les pentes et à parcourir les sentiers. C'est l'occasion parfaite, et il n'est jamais trop tard, pour intégrer des exercices tout simples afin d'optimiser votre saison!

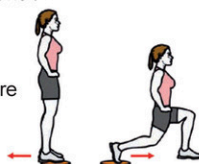
Par Laurence Bonneau-Charland, kinésiologue

Photo : Adobe Stock

Une bonne préparation musculaire vous permettra d'améliorer vos performances, de réduire les risques de chute et de blessure, d'augmenter votre endurance physique sur terrains variés, en plus d'accentuer le plaisir! Voici quelques suggestions :

## La fente arrière glissée

**Bénéfice principal** : stabilité des membres inférieurs et meilleure posture  
**2 x 12 à 16 répétitions/côté**

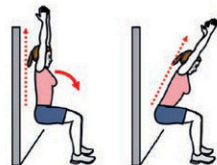


Un pied en chaussette ou sur une serviette, prendre appui sur l'autre jambe (le poids doit y rester à l'aller et au retour), bien y engager votre moyen fessier et votre quadriceps pour garder votre genou dans l'axe de vos orteils. Faites une flexion en reculant votre bassin et en éloignant doucement votre pied arrière. Inspirez en descendant, puis expirez en poussant dans votre talon de la jambe avant pour remonter. Imaginez qu'un câble vous tire vers le plafond. Gardez votre tronc droit et votre regard vers l'avant.

Possibilité d'ajouter une charge en main pour avoir un défi supplémentaire ou encore fermez vos yeux!

## La chaise avec transfert de poids

**Bénéfice principal** : endurance des jambes, stabilité  
**2 x 30 secondes à 1 minute**

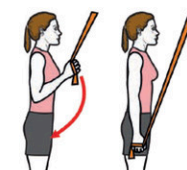


Bassin en appui au mur, talons suffisamment loin pour que les genoux demeurent au-dessus des chevilles, descendez vers les 90 degrés de flexion aux genoux. En gardant votre tronc allongé et décollé du mur (bras le long du corps ou allongés aux oreilles), maintenez la position en portant attention de répartir le poids également entre les deux côtés et bien engager les quadriceps. Une fois bien centré, transférez doucement votre poids vers une jambe pour quelques secondes, puis tranquillement vers l'autre. Continuez d'alterner.

Pour plus difficile, tentez de décoller légèrement la deuxième jambe du sol.

## L'extension arrière des triceps

**Bénéfice principal** : amélioration de la poussée au bâton  
**2 x 12 à 16 répétitions**

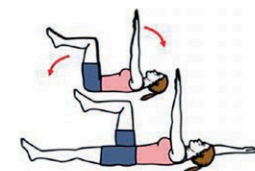


Debout, élastique ancré au-dessus ou devant soi, coudes près du corps, paumes de main l'une face à l'autre et omoplates légèrement rapprochées entre elles, à l'expiration engagez vos abdominaux (nombril vers votre colonne), puis tendez vos bras. Attention de toujours garder la partie supérieure de votre bras contre votre corps. Contrôlez le retour à l'inspiration.

Si vous en voulez plus, alternez vos bras sans faire de rotation du tronc.

## Le deadbug

**Bénéfice principal** : plus grande stabilité et meilleure transposition de l'énergie entre vos membres inférieurs et supérieurs pour une motion plus harmonieuse et efficace.  
**2 x 12 à 16 répétitions**



Couché sur le dos, genoux et hanches à 90 degrés, inspirez profondément, puis à l'expiration contractez vos abdominaux (nombril vers le sol comme si une gaine venait serrer votre abdomen) tout en abaissant jambe et bras opposé. Sans toucher le sol, ramenez votre jambe et votre bras à la position de départ, inspirez et répétez avec le côté. Attention de maintenir l'arche naturelle du bas de votre dos et votre pubis fixe.

Allongez la jambe plus ou moins loin selon la difficulté recherchée. Priorisez la qualité de contraction de votre ceinture abdominale plutôt que la vitesse ou l'amplitude.

N'hésitez pas à consulter un professionnel pour recevoir des conseils plus personnalisés à vos besoins et à votre condition physique, ainsi que faire vérifier l'exécution de vos mouvements pour maximiser vos résultats et prévenir les blessures

Née avec la passion du mouvement, **Laurence Bonneau-Charland** a toujours nourri son énergie par l'activité physique et le plein air. D'athlète en sport-études en gymnastique artistique à athlète sur l'équipe canadienne de planche à voile, Laurence a complété ses études universitaires en kinésiologie suivies de plusieurs certifications complémentaires notamment en course à pied, en entraînement périnatal, en réadaptation musculaire et posturale, en entretien motivationnel, en intégration des réflexes primitifs et en oncologie. Elle a fondé la clinique Vie active à Sainte-Agathe-des-Monts.

## FLÈCHE X DERMAPURE

## BIOSTIMULATEURS : LE SECRET D'UNE PEAU RAFFERMIE ET LISSE

Redonner fermeté et éclat à la peau sans changer les traits du visage : telle est la promesse des injections de biostimulateurs, une technique efficace contre le vieillissement que la D<sup>re</sup> Marilyn Gareau propose dans les cliniques Dermapure de Saint-Sauveur et Laval.

De plus en plus en vogue chez les patientes souhaitant agir durablement contre le vieillissement de leur peau, les biostimulateurs sont utilisés dans les cliniques Dermapure comme alternative aux traitements à base, par exemple, d'acide hyaluronique ou de toxine botulique (le Botox).

### Stimuler durablement la production de collagène

« Ce n'est pas vraiment pour le volume qu'on les utilise, c'est plus pour leur effet biostimulant, explique la D<sup>re</sup> Marilyn Gareau, omnipraticienne spécialisée en médecine esthétique. Grâce à ces injections, les substances stimulent durablement la production de collagène et créent un effet tenseur naturel et liftant au fil des semaines ». Deux produits homologués sont actuellement proposés : Radiesse, à base d'hydroxyapatite de calcium, et Sculptra, composé d'acide poly-L-lactique.



« Les résultats apparaissent graduellement après plusieurs séances, généralement espacées de quatre à six semaines pour laisser le temps au produit d'être bien assimilé. C'est donc un effet qui va travailler sur le long terme », continue celle qui a exercé dix ans en médecine d'urgence avant de se consacrer à temps plein à l'esthétique médicale avec douceur et rigueur.

### Une approche personnalisée

Chez Dermapure, chaque traitement par injections de biostimulateurs est personnalisé selon l'âge, la qualité de la peau et les objectifs de la patiente. « On propose une consultation 360° en regardant la texture de peau et son affaissement afin de proposer la solution la plus adaptée », continue la D<sup>re</sup> Gareau. Pour optimiser le traitement, les biostimulateurs peuvent d'ailleurs être associés à d'autres soins, comme le laser, les traitements topiques (crèmes, lotions, gels...) ou encore l'Ulthera, une technologie basée sur les ultrasons. Autant de solutions complémentaires proposées dans les cliniques Dermapure.

### Vieillir en beauté

Toujours tournée vers le bien-être de celles qu'elle accompagne, la D<sup>re</sup> Gareau tient à ce que ses patientes soient toujours pleinement satisfaites, autant des résultats que de l'expérience vécue en clinique. « Quand elles viennent nous voir, c'est leur plus grand secret qu'elles nous dévoilent. Je me sens privilégiée de pouvoir les aider à travers ce parcours-là et c'est pour cela que nous mettons tout en œuvre pour les satisfaire », confie encore la spécialiste. Pour cette dernière, la médecine esthétique vise avant tout à accompagner le vieillissement, pas à



l'effacer. « Je veux que mes patientes se reconnaissent et surtout qu'elles vieillissent en beauté. »

# DERMAPURE

447 Rue Charbonneau, Mont-Tremblant  
325 Rue Principale, St-Sauveur  
819.425.7070 | 450.744.0440  
[www.dermapure.com](http://www.dermapure.com)

# DERMAPURE

POUR UN TEMPS LIMITÉ

*Consultation médico-esthétique et  
soin signature offerts gracieusement*

Offre réservée aux nouveaux patients. Places limitées. Disponible jusqu'à ce que toutes les plages horaires soient comblées. Les rendez-vous doivent avoir lieu avant le 31 janvier 2026. Uniquement dans les cliniques Dermapure Saint-Sauveur et Tremblant.

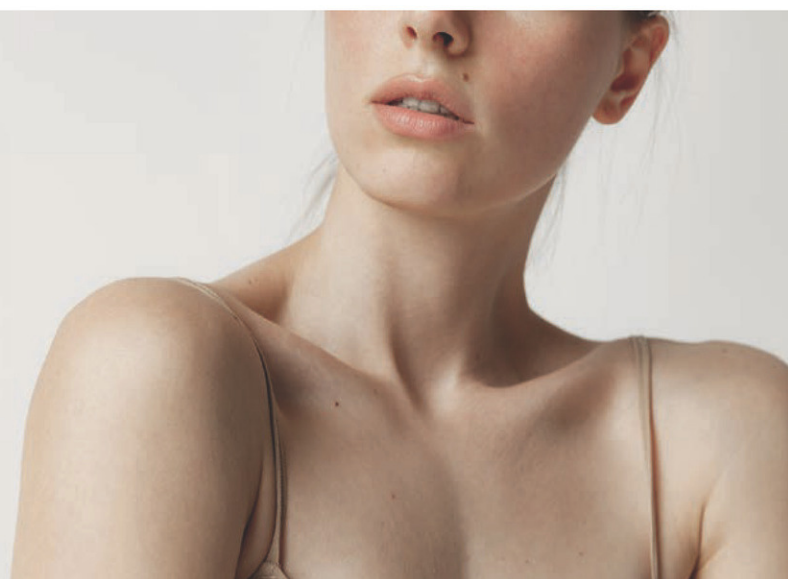


Photo : Bruno Petrosza

# NATHALIE SIMARD

chante Noël

Durant tout le mois de décembre, la chanteuse, comédienne et animatrice Nathalie Simard invite les gens à célébrer Noël avec elle, en toute simplicité et douceur, avec son spectacle *Mon Noël*. On discute avec elle de ce temps de l'année qui représente un retour aux racines et à l'enfance ainsi que de ses autres projets à venir. **Propos recueillis par Marie-Catherine Goudreau**

## Tout d'abord, pourquoi avez-vous décidé de créer un spectacle de Noël ?

L'album *Mon Noël* est sorti en 2023. À ce moment-là, Musicor souhaitait que je retourne sur scène, mais mon horaire ne me le permettait pas. Finalement, ça s'est présenté pour les mois de novembre et décembre cette année. C'est un show qui se veut festif, on retourne dans nos souvenirs d'enfance. Ce sera un immense bonheur pour moi et mes quatre musiciens !

Je pense qu'aujourd'hui, les spectacles de Noël vont prendre une autre dimension, avec tout ce qui se passe dans le monde, on a besoin de retourner à nos racines. On a besoin de se rassurer dans ce monde anxieux et de s'entourer de sa famille et de ses amis.

Lors du spectacle, on va s'amuser, on va rire ! Je vais interpréter aussi deux titres de mon nouvel album country-folk. Ce sera mon cadeau du temps des Fêtes pour les gens qui vont se déplacer !

## Qu'est-ce qui rend spéciale cette tournée ?

C'est un retour sur scène pour le temps des Fêtes, pour célébrer cette période de l'année que je chéris particulièrement. J'aime tellement les lumières de Noël et les sapins ! Je trouve que le plus beau temps, c'est tout ce qui vient avant le temps des Fêtes. Et une fois arrivé à Noël, on prend le temps d'apprécier tout ce qu'on a préparé comme décorations, comme nourriture. Ce sera un retour aux sources, mais sur scène aussi pour cette belle période !

## Sur l'album *Mon Noël*, comment s'est fait le choix des chansons ?

Bien sûr, il y a les classiques. Mais on voulait aussi sortir du conventionnel. Il y en a qui aime les grands classiques, mais d'autres aiment aussi aller du côté gauche. Par exemple, *Combien de Noël* de Tricot Machine est une chanson méconnue, mais unique. Le sens du texte est tellement beau et profond, et nous amène à réfléchir. Elle nous fait réaliser qu'il faut profiter de chaque moment qui passe.

Dans ce spectacle, je ne vais pas non plus chanter seulement des chansons de Noël. Parce que durant les Fêtes, on ne fait pas que chanter Noël. On fait du karaoké et on chante d'autres chansons. Je vais rendre hommage aux auteurs-compositeurs-interprètes de chez nous. Le français sera vraiment mis de l'avant !

## Qu'est-ce que représente le temps des Fêtes pour vous ?

Pour moi, c'est le retour aux racines - à l'île d'Orléans. C'est le bonheur. Puis, étant nouvellement grand-maman d'une petite qui aura 1 an en décembre, Noël prend une dimension différente. Ma fille et moi allons revivre nos plus beaux souvenirs du temps Fêtes à travers la petite. On souhaite lui faire vivre la magie et la féerie de Noël qu'on tente, en tant qu'adultes, de retoucher chaque année. C'est de retrouver son cœur d'enfant, et cette année, je vais être servie à souhait avec elle ! Des cadeaux, il va en avoir !

## À quoi ressemble le temps des Fêtes chez vous ?

La féerie est au rendez-vous, c'est certain ! Cette année, ma famille et moi avons décidé d'aller passer le temps des Fêtes dans le bois ! Après cet automne - et cette année - riche en projets et en émotions, je vais décanter et me reposer avec les gens que j'aime. Je vais aller faire de la motoneige, du patin et me promener dans la belle nature. Ça va faire du bien et me permettra de recharger mes batteries pour l'année 2026 qui s'annonce tout autant occupée !

## Justement, au moment où l'on se parle, vous allez sortir un album country-folk, *Par les temps qui courent*. Comment ce projet est-il né ?

Ça fait longtemps que j'ai lancé le projet d'un album country dans l'univers. J'ai toujours trouvé que le country est une musique qui nous touche dans l'âme. Puis, on attend toujours que le bon timing arrive. Et les étoiles se sont finalement alignées !

J'ai fait ce projet en collaboration avec Toby Gendron et Sylvain Michel. C'est un album entièrement original, à l'exception de la chanson thème *Il était une fois dans l'Ouest* d'Ennio Morricone, qui a marqué toute une génération. C'est une chanson que j'aime et que je chéris particulièrement. C'était l'une des chansons préférées de ma mère.

*Par les temps qui courent* se veut un album proche des gens. Ce sont des chansons joyeuses aux sonorités country qui vont rejoindre le monde. On y retrouvera notamment la chanson *De mère en mère*, qui est une chanson dédiée à ma fille, de maman à maman.

## Également, dès février 2026, vous monterez sur scène avec le spectacle musical *Évangéline* dans lequel vous incarnez le rôle de Sœur Marguerite. Qu'est-ce qui vous a attirée dans ce projet ?

C'est une histoire qui nous touche. Même si ça s'est passé en 1755 lors de la déportation des Acadiens, cette histoire vaut la peine d'être racontée sur scène. Vous savez, les Québécois ont 78 % de souche acadienne. J'ai moi-même appris que mes arrière-grands-parents étaient des Acadiens de souche !

On a une distribution et une équipe technique formidables, sous la baguette magique du metteur en scène et directeur artistique, Jean-Jacques Pillet. Il a su mettre en scène ce grand et tragique événement sur fond de la plus grande histoire d'amour de l'Amérique du Nord, celle d'Évangéline et Gabriel.

## Parlez-moi de votre rôle de Sœur Marguerite.

Sœur Marguerite accueille Évangéline à la suite de la déportation des Acadiens lorsqu'ils se sont rendus à Philadelphie. Cette dernière trouve refuge dans un couvent où Sœur Marguerite décide de la prendre sous son aile. C'est une sœur rebelle qui va tout faire pour inciter Évangéline à aller retrouver son grand amour Gabriel. Elle devient complice et lui ouvre toutes les portes.

Nathalie Simard présentera son spectacle *Mon Noël* le 14 décembre prochain au Théâtre Gilles-Vigneault à Saint-Jérôme ainsi que le 17 décembre au Zénith Saint-Eustache. Elle sera ensuite en tournée pour le spectacle musical *Évangéline* pour l'année 2026. Vous pouvez écouter son dernier album *Par les temps qui courent* ainsi que *Mon Noël* sur toutes les plateformes d'écoute en ligne.

# LES TARIFS : LE sujet de l'année 2025

Photo : AdobeStock

Le sujet qui aura donné lieu au plus grand nombre de questions cette année aura été, sans contredit, l'effet des tarifs américains sur l'activité immobilière. Contre toute attente, le marché a été très actif, bien que plusieurs aient pu croire qu'il ne le serait pas ! En effet, le premier réflexe de tous les clients qui ont abordé ce sujet avec moi aura été de croire que le marché immobilier était en mauvaise posture... Pour ne pas passer pour un jovialiste en affirmant que le marché était excellent, il aura fallu s'appuyer sur les analyses des économistes de l'APCIQ qui, mois après mois, étaient positives. Voyons comment nous terminons l'année.

**Par Louis Giguère, B.A Ecn, M. Sc. Mkt, Courtier immobilier résidentiel**

En avril, lors du déclenchement de la crise des tarifs, nous ne savions vraiment pas où ça allait nous mener. Pour garder la tête claire, certains facteurs clés étaient à suivre, principalement le marché de l'emploi, l'inflation et le taux d'intérêt. L'évolution de ces facteurs a amené la Banque du Canada à réduire son taux directeur de 25 points de base à 2,50% l'automne dernier, en invoquant notamment l'affaiblissement du marché du travail et le ralentissement de l'inflation de base. En conclusion, bien que le PIB et l'emploi semblent stagnants et que les médias dressent un portrait teinté d'inquiétude et de pessimisme de la situation actuelle, les indicateurs économiques sont favorables au marché immobilier.

## Des tendances de fond implacables

Les grandes tendances générationnelles, fréquemment abordées dans cette chronique, continuent de se faire sentir. Les baby-boomers prennent leur retraite et transmettent leur richesse à leurs enfants. La génération Y (née entre 1980 et 1995), largement majoritaire sur le marché du travail, fonde des familles. Quant à la génération X (née entre 1964 et 1980), elle amorce la transition vers un foyer qui se vide progressivement de ses enfants. De plus, la migration vers des régions où l'immobilier est plus abordable et où il y a pénurie de main-d'œuvre pousse l'activité immobilière vers le haut dans les Laurentides.

## Une fin d'année en progression

Voyons l'activité dans les principaux centres urbains laurentiens. Au troisième trimestre, on observe des ventes en progression de 34% dans le centre urbain de Mont-Tremblant (Mont-Tremblant, Mont-Blanc). Le nombre de ventes de condominium (67) a été légèrement supérieur à celui des unifamiliales (62) en croissance respectivement de 18% et de 68% par rapport au même trimestre l'année dernière. Le prix médian dans le

segment des condos se situe à 584 000 \$ en progression de 58% et celui des unifamiliales s'est situé à 530 000 \$ en diminution de 10%. Le marché du condo est acheteur et les inscriptions en vigueur sont en croissance de 12%. Il y a du choix et la popularité de la station ne se dément pas. C'est le temps d'acheter !

Dans l'agglomération de Sainte-Agathe-des-Monts (qui inclut Val-Morin et Val-David), malgré une augmentation de l'inventaire de 10% et une baisse des ventes de 4%, le prix médian a augmenté de 10% pour atteindre 490 000 \$ et le marché est en équilibre entre 540 000 \$ et 650 000 \$. La valeur se maintient très bien !

Dans le centre urbain de Saint-Sauveur (qui inclut Saint-Adolphe-d'Howard, Morin-Heights, Piedmont, Prévost et Sainte-Anne-des-Lacs), les ventes sont en croissance de 24% au troisième trimestre. Ce marché est dominé par les unifamiliales qui représentent plus de 80% des ventes. Ces dernières ont connu une croissance de 26% et une augmentation du prix médian de 13%. Il se situe maintenant à 610 000 \$. Le marché est vendeur sous la barre des 880 000 \$ (forte demande et moins d'inventaire), et au-dessus, il est acheteur (moins forte demande et plus d'inventaire).

Le portrait est un peu différent dans le centre urbain de Sainte-Adèle (qui inclut Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Estérel). Les ventes sont en baisse de 2% par rapport au troisième trimestre de 2024. Toutefois, les ventes de condos - qui comptent pour près de 30% dans ce centre urbain - sont en croissance. Elles compensent pour les ventes d'unifamiliales qui sont en baisse de 15%. Malgré cette baisse des ventes, le prix médian des unifamiliales est en hausse de 10%. La baisse de 10% observée dans l'inventaire des unifamiliales peut contribuer à ce résultat. Le marché est vendeur sous 660 000 \$ en équilibre entre 660 000 \$ et 790 000 \$ et il est acheteur au-dessus de 790 000 \$.

Quelles sont les attentes pour 2026? Le budget Carney a été adopté, le taux directeur est de 2,25% et l'inflation (IPC global) est maintenue au taux cible de 2,2%. Excellent! Rien n'indique que ces conditions devraient se modifier. Toutefois, nous sommes dans un nouvel âge d'incertitude et il faut profiter des bonnes conditions lorsqu'elles se présentent - l'attente n'est plus synonyme de sagesse...

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



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



**Vos experts**  
en fabrication de portes  
et fenêtres architecturales  
de haute qualité.

**ENVOYEZ-NOUS VOS PLANS !**  
[info@dalmen.com](mailto:info@dalmen.com)  
**1 800 267-1747 | dalmen.com**



>1286977



Etienne  
**SAVARD** inc.  
Société par actions d'un courtier immobilier

[www.etiennesavard.com](http://www.etiennesavard.com)  
**819 322-3666**  
Cell.: **819 324-8753**

**Le seul courtier RE/MAX avec**  
**bureau situé à Val-David**  
2515, rue de l'Église, Val-David

**REMAX**  
**DU CARTIER**  
*bonjour*  
AGENCE IMMOBILIÈRE

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



**VAL-DAVID | 585 000\$**  
Duplex au cœur du charmant village de Val-David, à distance de marche de toutes les commodités et activités de plein air, à quelques pas du parc linéaire et des écoles primaires. Construction 2009. Lumineux logement principal sur 2 étages de 3 chambres, 1 salle de bain + salle d'eau. Logement principal libre pour occupation rapide par l'acheteur. Logement du sous-sol loué avec bail. MLS 15 844 238



**VAL-MORIN | 299 000\$**  
Chalet 4 saisons de 2 chambres avec salon et salle à manger à aire ouverte, foyer, grande fenestration et vaste véranda 3 saisons donnant sur la cour. Terrain de 50 373 pi<sup>2</sup>, desservi par l'aqueduc municipal. À distance de marche de la plage du lac Raymond, de la piste cyclable du P'tit Train du Nord, et près du parc régional, ski, randonnée et plus encore. MLS 28738125



**SAINTE-AGATHE-DES-MONTS | 189 000\$**  
Copropriété au cœur de la nature, secteur paisible avec accès au Lac Pearl idéal pour la baignade. Condo de 1 chambre en rez-de-jardin donnant côté cour. Foyer au bois au salon, et terrasse donnant une vue 3 saisons du lac. Cuisine et plomberie refaites 2022. Toiture et isolation à l'uréthane de l'entretoit refaites en 2022. Électricité des condos refait en 2021. Vendu meublé. Remise extérieure. Complexe de seulement 8 unités. À proximité des services et du Lac des Sables. Complexe non-fumeur et aucun animaux permis. Location 12 mois minimum. MLS 13 432 062



**PRÉVOST**

Village de Prévost, secteur Shawbridge. Charmant petit cottage de 2 chambres à coucher. Terrain de 5 260 pieds carrés, desservi par les services d'aqueduc et égouts municipaux. À ±10 min de St-Sauveur et St-Jérôme. À proximité de l'autoroute 15, des écoles primaires, piste cyclable du P'tit Train du Nord et des commodités. Idéale comme première maison, pour personne seul, couple ou pour personne avec un enfant.



**VAL-DAVID**

Secteur paisible, à distance de marche du cœur villageois de Val-David, de ses activités et services. Charmant petit plain-pied lumineux, aire ouverte avec belle fenestration, 2 chambres et une salle de bain, sous-sol prêt à être aménagé selon vos besoins. Très bien entretenu au fil des années. À proximité de la piste cyclable, du parc régional etc.



**VAL-DAVID**

Grand duplex avec cachet, près du centre de Val-David et de Ski Vallée Bleue. Logement principal lumineux avec grande terrasse, foyer de pierre, cuisine avec comptoir de granit, 2 chambres, bureau, SDB luxueuse et salle d'eau attenante. Logement du bas en rez-de-jardin avec foyer au bois et 2 chambres. Terrain boisé de 21086 pieds carrés, espace de rangement partagé. Vendu entièrement meublé.

**Merci de votre confiance et joyeuses Fêtes !**

>1286396



# LA CUISINE

## au cœur de nos soirées

Je n'avais pas encore mon diplôme en design intérieur que je me suis spécialisée en conception de cuisine, grâce à mon travail d'étudiante. C'est devenu ma passion, mon obsession! Si je n'ai pas de réel talent culinaire, mon partenaire de vie et d'affaires, lui, possède un grand talent pour l'art de recevoir et pour créer des expériences culinaires mémorables pour nos convives. Comme la majorité des familles québécoises, la cuisine est devenue le cœur de notre maison et, pour moi, le sujet principal de mes créations. Voici donc quelques astuces pour aménager une cuisine idéale pour recevoir! **Par Emmanuelle Landry, designer d'intérieur**



Photos : Unsplash



Photo : Adobe Stock

Nous planifions présentement nos festivités des Fêtes et, en général, nous aimons recevoir à la maison. La cuisine devient l'âme et le cœur de ses moments entre famille et amis.

Dans la cuisine d'aujourd'hui, qui est maintenant plus grande et ouverte sur le reste de la maison, il est bien de créer des zones bien définies afin que chaque espace ait sa fonction.

### L'art de l'apéro

Nos soirées commencent souvent avec l'apéro, et ce n'est pas pour rien que le coin bar revient à l'ordre du jour. Sur son comptoir, on y peut y intégrer un petit évier et une machine à glace afin d'aider à la préparation de nos cocktails. On y inclut un cellier pour conserver nos meilleures cuvées, des supports à verres en dessous de tablettes ouvertes où l'on dépose notre collection de spiritueux québécois. Un éclairage intégré permet de mettre le tout en valeur.

Ce coin bar se transforme parfois en coin déjeuner, avec sa machine à café et son rangement pour les tasses, le thé et les tisanes. Il est souvent adjacent à la salle à manger, ce qui permet aussi d'offrir une petite boisson chaude en fin de la soirée.

### L'îlot : le point de rassemblement

Pour siroter notre breuvage de bienvenue, on se retrouve autour du vrai cœur de la maison : notre îlot, le point central, l'endroit idéal!

Il a d'abord été une péninsule, accroché à un bout de la cuisine. Il a ensuite été un peu plus austère, mais ouvert, avec ses quelques places assises l'une à côté de l'autre. On aime maintenant le décroisonner et l'arrondir afin de le rendre plus convivial.

Les panneaux de bois texturés ou les mosaïques de céramique permettent des dos d'îlots arrondis. Les dessus de comptoirs arrondis, pour éviter les coins carrés, offrent une belle fluidité à la circulation autour de la cuisine.

## L'art de la table

Ensuite, on se retrouve dans la salle à manger. On diminue l'éclairage, on monte un peu le son de notre liste de lecture de musique préférée, on ajoute une bûche au foyer et on s'installe confortablement autour de la table.

On apprécie les tables rondes pour les mêmes raisons que les nouvelles tendances des îlots. C'est une position naturelle pour ouvrir les discussions. L'énergie est fluide avec cette forme ! Il nous faut des chaises enveloppantes, coussinées, confortables et un peu plus larges pour accueillir tout un chacun. On veut faire durer le plaisir autour de la table. C'est ce qui crée les plus beaux moments !

Les tables ovales, mariées avec une banquette, restent un classique pour dégager un peu l'espace, mais aussi pour créer des moments enveloppants. Comme au restaurant, on négocie parfois à savoir qui va avoir le privilège de s'y installer pour la soirée !

Les napperons et la vaisselle de la même forme apportent ce côté ludique aussi. L'assemblage d'un bol dans une assiette ronde, déposé sur un napperon de la même forme, crée la mise en place pour mettre en valeur tous vos plats, même ceux à partager. On privilégie les découvertes d'ici, nos producteurs locaux, nos classiques et les nouveautés du moment.

Je reviens souvent à la base, à l'éclairage pour y créer l'ambiance. Un élément parfois négligé ! Les luminaires en rotin ont gagné en popularité ces dernières années, pour leur apport en chaleur, mais aussi pour les formes qu'ils créent dans un espace avec une lueur chaude. Des chandeliers sur le centre de table permettent de créer un éclairage d'appoint pour accentuer l'intimité du moment.

## L'aménagement et la fonctionnalité

Les cuisines les mieux aménagées ont d'ailleurs des zones bien définies. D'abord, une pour le nettoyage, incluant l'évier, le lave-vaisselle et les armoires de rangement tout près. J'aime intégrer un rince-verre à l'évier dans le but de pouvoir les réutiliser entre chaque service et de limiter la vaisselle à la fin de la soirée.

Ensuite, une zone de cuisson, où le chef y préparera son repas de résistance. Un espace de préparation et de mise en place avec un grand comptoir et des places assises tout près afin d'échanger pendant la préparation. Et enfin, une zone de rangement pour la nourriture, incluant le garde-manger et le réfrigérateur.

Les arrière-cuisines ont d'ailleurs eu la cote ces derniers temps. Elles permettent de ranger la nourriture, d'avoir des surfaces de travail supplémentaires et de faire la préparation de base. On peut même y laisser le bordel en attendant le départ de nos invités.

## Finir la soirée

L'heure du dessert se prend parfois dans le confort du salon avec un petit digestif ou un bon café de fin de soirée.

Dans nos Laurentides, on garde parfois nos convives pour coucher, alors on se souvient que le coin bar se transforme en coin café le lendemain matin. Notre cuisine utilise toutes les zones pour préparer le déjeuner et la salle à manger est prête pour bruncher !

Alors la cuisine pour recevoir est prête pour toutes les heures de la journée !

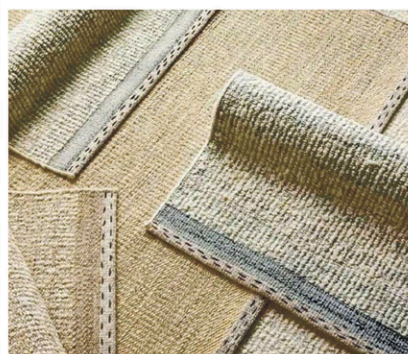
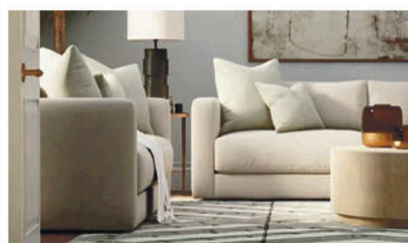
Designer d'expérience et de formation, entrepreneure de cœur, maman X2, **Emmanuelle Landry** se dévoue corps et âme à tous ses projets, depuis plus de 15 ans. Cofondatrice de ABEL design à Val-Morin, spécialiste en aménagement de cuisine et salle de bain, elle a une façon hors du commun, de voir un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

# VF

## VERT FORÊT

meubles & décor

>1305326



414 rue de St-Jovite, Mont-Tremblant / [vert-foret.com](http://vert-foret.com)

# L'ART DE RECEVOIR

## créer une table vivante et mémorable

Quand on pense aux Fêtes, on pense souvent aux bons repas, mais la table elle-même fait partie intégrante du souvenir qu'on garde. Elle devient le décor des rires, des discussions et des moments qui nous réchauffent longtemps après. Chez Maison Écolorés, on aime dire qu'une table réussie, c'est un peu comme une toile : elle doit refléter la personnalité de celui ou celle qui reçoit, et pas seulement suivre une tendance.

Par Francine Guindon

Photos : Colombine Drouin

### La superposition comme langage visuel

Superposer, ce n'est pas seulement accumuler des couches — c'est raconter une histoire. Une nappe de base peut servir de toile neutre. Par-dessus, au lieu d'un chemin de table traditionnel, on peut oser : un vieux foulard coloré, une chute de tissu texturé, ou même un morceau de lin brut effiloché. Chaque matière apporte son relief et sa vibration.

Les assiettes, elles aussi, se prêtent au jeu. Marier une assiette moderne avec une assiette héritée de la famille crée un contraste qui parle de continuité et de transmission. Et pourquoi ne pas ajouter un petit objet inattendu au-dessus de l'assiette — un galet ramassé lors d'une marche, une petite carte avec une citation ou une blague — pour surprendre et amorcer la conversation ?

Et si chaque invité trouvait devant son assiette un petit objet choisi avec soin — une clémentine, un biscuit maison, une citation, une photo souvenir ? Ces attentions touchent davantage que le plus beau des accessoires décoratifs.

Une idée supplémentaire : demander à chacun d'apporter un petit objet lié à un souvenir. Pendant le repas, on les dépose au centre de la table, et chaque objet devient une porte d'entrée pour raconter une histoire. Cela crée un repas vivant, qui parle autant de nourriture que de liens.

### Les couleurs de l'hiver : au-delà du rouge et du vert

Bien sûr, le rouge et le vert forêt restent des classiques, mais la magie opère lorsqu'on ose aller plus loin. Cet hiver, les couleurs terre comme le terracotta, le caramel, le bordeaux et les nuances de vanille apportent une chaleur enveloppante. On peut les relever avec une touche métallique — pas nécessairement dorée, mais pourquoi pas cuivre ou bronze, qui donnent une élégance feutrée.

Plutôt que de penser en termes d'ensembles parfaits, on peut choisir une couleur dominante et jouer avec ses variations. Le bordeaux profond devient magnifique lorsqu'il côtoie un rose poudré ou un beige sable. Cela crée une table à la fois festive et douce, qui invite à ralentir.



**ÉLAGAGE JM.com**  
ÉLAGAGE • ABATTAGE • DÉBOISEMENT

514 833-1490 | [elagagejm.com](http://elagagejm.com)

## ÉLAGAGE | ABATTAGE

- Émondage
- Aide à l'obtention de permis d'abattage
- Déboisement | Nettoyage de sous-bois
- Détection d'insectes et de maladies
- Urgences 24 heures / 7 jours

Jean-Michel Chevrefils, propriétaire,  
diplômé en arboriculture depuis 2007

Disponible partout dans les Laurentides !





### Recevoir sans surconsommer

Recevoir ne devrait pas signifier surconsommer. Les plus belles tables sont souvent celles qui utilisent l'existant avec créativité. Par exemple, au lieu d'acheter des décorations, on peut détourner des objets du quotidien :

- Une planche de bois en guise de plateau central pour accueillir bougies et petits vases.
- Des retailles de tissu transformées en serviettes ou en rubans pour attacher les ustensiles.
- Des fruits de saison (grenades, clémentines, poires) déposés entre les plats, qu'on déguste ensuite.

Ces choix apportent une authenticité et une convivialité que nulle pièce neuve ne peut égaler.

### La lumière : sculpter l'ambiance

Plutôt que de multiplier les chandelles identiques, on peut jouer sur les hauteurs et les contenants. Des verres à vin retournés, avec une petite chandelle chauffe-plat posée dessus, deviennent de jolies lanternes improvisées. Un pot Mason avec quelques branches d'épicéa et une bougie flottante crée une atmosphère intimiste.

Et surtout, l'éclairage n'a pas besoin d'être uniforme. Laisser certaines zones plus tamisées que d'autres permet de créer de petites bulles de conversation.

### Les détails qui marquent

Les invités se souviendront rarement si vos verres étaient parfaitement assortis. Mais ils se rappelleront qu'à leur place, il y avait une petite attention pensée pour eux. Une carte manuscrite, une phrase drôle ou bienveillante, ou même une petite recette familiale partagée sur un bout de papier.

Un détail original? Glisser un petit objet à deviner sous chaque assiette (un bouton ancien, un coquillage, une vieille clé). Au moment du dessert, on révèle et on invente ensemble une histoire autour de ces objets. Ces petites attentions transforment une table en expérience, et un repas en souvenir précieux.

Recevoir, ce n'est pas chercher la perfection. C'est offrir un espace où les gens se sentent attendus, considérés et à l'aise. La table n'a pas besoin d'être figée ou trop pensée : elle peut être vivante, avec ses textures, ses couleurs et ses petites surprises. Et surtout, elle doit refléter l'authenticité de la personne qui invite.

Parce qu'au fond, ce n'est pas la vaisselle qui rassemble, mais le plaisir d'être ensemble. Et une belle table, c'est simplement un fil conducteur qui rend ce moment encore plus mémorable.

**Francine Guindon** est cofondatrice de Maison Écolorés. Installés dans les Laurentides, ils conçoivent des textiles et accessoires faits main, en tissus naturels certifiés et cousus au Québec. Alliant élégance, confort et qualité, ils imaginent des pièces qui apportent chaleur et style aux intérieurs. Leur approche écoresponsable guide chaque création, pour des espaces à la fois beaux et réfléchis. Leur boutique est située au 27, avenue de l'Église à Saint-Sauveur. Vous pouvez les joindre au (450) 822-1308.

# UNE RÉFÉRENCE EN IMPLANTS DENTAIRES DANS LES LAURENTIDES!



Depuis 10 ans Dr Grondin et son équipe utilise la technique All-on-4 qui permet durant la même journée l'installation et la fixation d'une prothèse temporaire.

## TOUS LES SOINS LIÉS AUX IMPLANTS SOUS UN MÊME TOIT:

- Nouvelle clinique à la fine pointe de la technologie
- Atmosphère accueillante et équipe à l'écoute
- Utilisation d'implants de renommée mondiale
- Collaboration possible avec votre dentiste traitant

De l'évaluation initiale à la prothèse finale, en passant par la pose d'implants, **Dr Simon Grondin, chirurgien-dentiste**, est là pour vous.

### NOS SERVICES

- Pose d'implants
- Greffe osseuse et greffe de gencive
- Greffe de sinus
- Radiologie 3D sur place
- Couronnes et ponts sur implants
- Prothèse complète amovible ou fixe sur implants



**IMPLANTOLOGIE  
LAURENTIDES**

1362, route 117  
Val-David (Québec)  
J0T 2N0

**819 322 3572**

[implantologiel Laurentides.com](http://implantologiel Laurentides.com)



## Mont-Tremblant CONCERT DE PIANO SOUS LES CHANDELLES LUMINOSA

Le pianiste Philippe Le Bon présente un concert de piano sous les chandelles durant le temps des Fêtes à la Chapelle Saint-Bernard de Mont-Tremblant. Cette expérience musicale envoûtante allie la magie des Fêtes à l'élégance d'une ambiance lumineuse douce et chaleureuse.

Chapelle Saint-Bernard | 19 décembre au 3 janvier | [tremblant.ca](http://tremblant.ca)

## Val-Morin PIERRE HÉBERT | HUMOUR

Quatre ans après la fin de la tournée *Le goût du risque*, Pierre Hébert reprend enfin la route avec son nouveau spectacle: *Grandiose*. On y retrouve l'humoriste souvent moqueur, parfois touchant, qui porte un regard plein d'humour et d'émerveillement sur le monde qui l'entoure.



Théâtre du Marais | 13 décembre | [theatredumarais.com](http://theatredumarais.com)

## Saint-Eustache L'ENSEMBLE D'EN DIRECT DE L'UNIVERS | MUSIQUE

Nos belles grandes veillées en famille! Ça commence par un verre de champagne à la main et c'est pas long qu'on roule le tapis pour danser et chanter jusqu'aux petites heures du matin. Ça va se passer comme ça avec L'Ensemble En direct de l'univers! Un spectacle festif avec les chansons de leur album *Noël comme autrefois* et des classiques du temps des Fêtes, du folklore québécois et du répertoire gospel.

Zénith Saint-Eustache | 19 décembre prochain | [lezenithsteustache.ca](http://lezenithsteustache.ca)



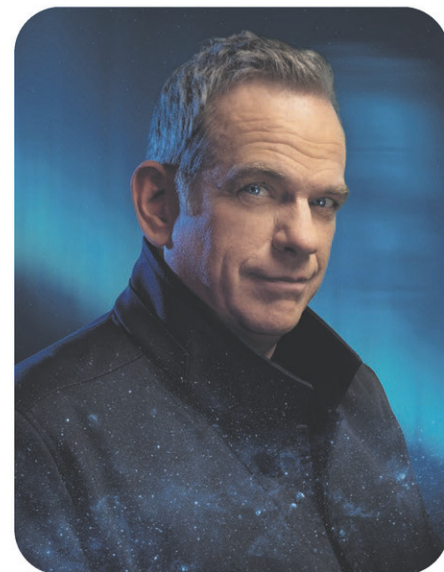
## Sainte-Agathe-des-Monts ELLIOT MAGINOT | MUSIQUE

Pour Elliot Maginot, Noël est une affaire de famille choisie. Une occasion de passer le plus de temps possible avec les gens qu'on aime, autant sur scène que dans la salle. Pour ce spectacle, il s'entoure de musiciens talentueux et sensibles, qui sont aussi de précieux amis, créant une atmosphère à la fois joyeuse et complice. Elliot Maginot sera pour l'occasion accompagné de sa grande famille avec des cordes, bois, cuivres, chœurs et tout le reste de la crèche, pour finir l'année avec communion et apaisement.

Théâtre Le Patriote | 11 décembre | [theatrelepatriote.com](http://theatrelepatriote.com)

## Mont-Laurier GAROU | MUSIQUE

Garou a fait paraître *Un meilleur lendemain* en avril 2025, son tout premier album à titre d'auteur-compositeur. L'artiste a pris la plume parce qu'il avait des choses à dire! Le résultat: dix chansons très intimes qui ont été travaillées avant tout pour la scène et qui marquent un nouveau départ, dévoilent une nouvelle vision musicale. Après des années de recherche sonore en résidence dans son studio, son nouveau spectacle Garou solo est une invitation en chansons dans un univers cinématique et théâtral.



Espace Théâtre | 13 décembre | [espacetheatre.com](http://espacetheatre.com)

## Mont-Tremblant LA GRANDE VEILLÉE DU 2 PIERROTS | MUSIQUE

Le 2 Pierrots sera de passage à Mont-Tremblant pour faire revivre au public des moments inoubliables avec son spectacle *La grande veillée du 2 Pierrots*, qui vient souligner la sortie de son plus récent album portant le même nom. Avec un groupe de sept musiciens sur scène (dont l'excellent groupe Raffy), accompagnés de Carl Cadorette, chansonnier émérite du 2P, *La grande veillée du 2 Pierrots* offre une occasion aux nostalgiques de renouer avec l'endroit et à ceux qui n'ont jamais eu la chance d'y aller d'expérimenter un party comme seule cette boîte à chansons peut l'offrir.

Salle de l'Église village | 13 décembre | [vdmt.ca](http://vdmt.ca)



## Saint-Jérôme LES CHARBONNIERS DE L'ENFER | MUSIQUE

«Le temps passe et il y met le temps» disait une chanson. Et le temps a passé... après plus de 30 années à charbonner joyeusement ici comme ailleurs sur les braises ardentes du répertoire traditionnel québécois. Après tous ces temps de joie et une grosse peine marquée par le deuil de leur grand Jean-Claude Rossignolet des bois, pourquoi ne pas se faire plaisir et du même coup faire plaisir? C'est ainsi que Michel Bordeleau, Michel Faubert, André Marchand et Normand Miron reprennent les grands chemins qu'ils ont tant parcourus. Un ultime tour de leur monde, question de pouvoir offrir une dernière occasion de voir en spectacle quatre charbonniers chanter... Les Charbonniers de l'enfer!

Théâtre Gilles-Vigneault | 18 décembre | [theatregillesvigneault.com](http://theatregillesvigneault.com)



## MARIUS : l'art de sublimer les produits d'ici

Porté par le chef Geoffrey Barry et son épouse Célia, le restaurant Marius, situé au 688, rue de Saint-Jovite à Mont-Tremblant, met à l'honneur les produits culinaires du Québec et du Canada en y ajoutant un savoir-faire inspiré du sud de la France, leur terre natale. **Contenu promotionnel**

Depuis son ouverture il y a près de deux ans, le restaurant Marius s'est imposé comme une adresse incontournable pour les amoureux des mets élaborés et authentiques. « Ce que l'on veut mettre en avant avec le restaurant, c'est surtout les produits que l'on a ici au Québec et au Canada », souligne Célia Barry, directrice de salle et copropriétaire des lieux avec son mari, le chef Geoffrey Barry.

### La qualité avant tout

Une vision de la cuisine qui n'a rien d'un hasard. Originaire du sud de la France, le couple a en effet toujours travaillé dans un but : faire découvrir la bonne cuisine à ses clients. « Au-delà du nom, en référence au père de Geoffrey et à notre région natale, ce restaurant est avant tout un hommage aux bons produits du territoire. Ici, la qualité passe avant tout le reste. Je n'ai aucun scrupule à retirer un produit de la carte si l'ingrédient de base ne nous convient pas », explique Célia Barry. Une démarche qui s'allie parfaitement avec l'envie de Geoffrey de laisser libre cours à sa créativité tout en respectant scrupuleusement la saisonnalité des produits.

« Cet hiver, nous proposerons bien entendu notre terrine de foie gras, si demandée par nos clients, mais aussi d'autres plats très appréciés comme la caille royale du Québec, notre pieuvre confite, reconnue pour sa tendreté exceptionnelle ou encore un jarret d'agneau confit à la crème d'ail et un dauphinois de céleri. »

### Prendre le temps de savourer

Autre spécificité du restaurant Marius : l'absence d'un second service. « On veut que le client se sente comme à la maison, qu'il profite du moment. Personne n'est pressé de partir, car il faut prendre le temps de savourer nos plats et le moment présent », continue la jeune femme. Une clientèle qui, séduite par le concept et les plats proposés, revient régulièrement pour le plus grand plaisir du couple.

CONCOURS

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



Depuis 1985  
**Chez Milot**  
Pâtes - Grillades - Fruits de mer

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

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

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

**MILLE PÂTES**  
Restaurant-Boutique

Restaurant italien contemporain à l'ambiance détendue !  
Pâtes fraîches, bières, vins et cocktails.

780, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant  
819 717-3830  
[millepates.ca](http://millepates.ca)

Une cuisine française moderne et généreuse

**MARIUS**  
MONT-TREMBLANT

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

**B**

L'INCONTOURNABLE DES LAURENTIDES !

**LA BRASSERIE** 409, rue de Saint-Jovite Mont-Tremblant 819 717.4141  
14 SORTES DE BIERES EN FÛT

Le Q.G. pub gastronomique au cœur du village piétonnier à Mont-Tremblant!  
[leggtremblant.com](http://leggtremblant.com)  
819-681-4444

**LE Q.G.**  
RESTO - PUB

**OLYNICKS**

Votre restaurant de fruits de mer dans Les Laurentides

50, Av. de la Gare, Saint-Sauveur, 450 227-6436 | [olynicks.ca](http://olynicks.ca)

BISTRO • BAR  
**Le Piff Caribou**  
MONT-TREMBLANT, QUÉBEC

OUVERT TOUTS LES JOURS DÈS 14H  
[ptitcaribou.com](http://ptitcaribou.com)

**BISTRO LE LOCH**

NOUVEAU MENU BISTRO POUR LA SAISON D'HIVER

OUVERT tous les jours de 11 h à 21 h

2212, ch. du Lac-Supérieur  
**Lac-Supérieur**  
[bistroloch.com](http://bistroloch.com) | 819 713-0305



# Les incontournables SUCRÉS DES FÊTES

Parmi les petits bonheurs qui viennent avec le temps des Fêtes, il y a celui de se rassembler pour cuisiner en préparation des festivités annuelles ou encore pour offrir en cadeaux des petites douceurs faites maison. On a discuté avec une experte des desserts, la cheffe pâtissière et fondatrice de Henriette, Lucie Beaujouan, qui nous parle de sa passion pour les desserts durant les Fêtes et les incontournables à mettre sur la table cette année.

Par Marie-Catherine Goudreau

C'est dans la cuisine de sa grand-mère, Henriette, en Normandie, que Lucie découvre l'art de la cuisine. Dès son jeune âge, celle-ci sait déjà le métier qu'elle souhaite faire plus tard. « À 12 ans déjà, je disais que je voulais être cheffe pâtissière ! », raconte-t-elle. Après quelques années d'étude à l'école hôtelière en France, elle déménage dans l'Ouest canadien une dizaine d'années pour ensuite venir s'établir à Saint-Jérôme. C'est dans cette ville qu'elle ouvre Henriette en 2020, un projet de passion qui ne faiblit pas !

Le temps des Fêtes est bien occupé dans les locaux de production d'Henriette, alors qu'on y prépare une grande quantité de bûches de Noël, de gâteaux des Fêtes, de biscuits au pain d'épice et de confiseries artisanales.

Pour Lucie, Noël est souvent le seul temps de l'année où les desserts deviennent l'attraction principale. « Oui, durant l'année, quand on sort un gâteau à la fin d'un repas c'est bien. Mais à Noël, ça devient plus significatif d'avoir un dessert sur la table ! Ils deviennent le centre de celle-ci et on peut s'amuser avec la présentation et la décoration », dit-elle.

## Les incontournables

Parmi les incontournables du temps des Fêtes, il y a la bûche de Noël. C'est d'ailleurs le dessert qu'Henriette vend le plus en cette période de l'année. La bûche peut être déclinée de différentes manières : plus traditionnelle avec une crème au beurre ou bien une version plus élaborée avec de la mousse et des inserts, explique Lucie.

La maison en pain d'épice est aussi un *must* durant le temps des Fêtes. « J'en fais des centaines et des centaines ! », dit Lucie. Elle vend des coffrets comprenant des pièces de pain d'épice, deux mélanges de glaçage « magique », une planche de fondation solide, trois pochettes à douille et deux colorants rouge et vert pour décorer ainsi que des bonbons, des rubans aux fruits, des boules en chocolat, de la menthe poivrée et de la pâte à sucre pour créer des petites décorations gourmandes ! Ça devient une activité amusante à faire entre amis ou en famille.

« Les gens reviennent chaque année pour mes biscuits en pain d'épice ! C'est la même recette que je fais depuis 12 ans, et je ne l'ai jamais changée ! Ils sont croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur », dit-elle.

Photos : Henriette



Lucie Beaujouan, fondatrice de Henriette.

Photo : Majolica Photos

Puis, Lucie souhaite faire redécouvrir la vraie confiserie artisanale aux gens. Elle concocte par exemple des guimauves, des caramels, des bonbons aux fruits, tous faits à la main. « C'est comme un retour en enfance. » Ce sont des petits cadeaux idéaux pour le bas de Noël.

### Les saveurs du temps des Fêtes

Le chocolat est un ingrédient que les gens apprécient particulièrement en fin d'année, souligne Lucie. « Chaque année, j'ai toujours une bûche avec une base de chocolat. » Le mélange chocolat-noisette est une combinaison qu'elle affectionne beaucoup. « Je pense que notre bûche chocolat-noisette sera un dessert phare cette année, parce que tu as l'impression de manger un Ferrero Rocher sous forme de bûche ! », s'exclame-t-elle.

La pâtissière remarque aussi que les gens aiment beaucoup les épices dans leurs desserts durant les Fêtes, que ce soit par les biscuits en pain d'épice ou les gâteaux aux épices.

« Je crois qu'à Noël, les gens sont dans la nostalgie. Ils s'en tiennent à des saveurs qu'ils connaissent, qui rappellent leur enfance », constate-t-elle.

Pour cette année, Lucie voit aussi une tendance pour les petits desserts. Par exemple, plutôt que de présenter un gâteau, on va servir un plateau de macarons ou de bouchées, pour que les gens puissent prendre quelques morceaux à la fin du repas.

### L'équilibre entre la nouveauté et la tradition

« Je n'ai pas des goûts très classiques ! », souligne Lucie quand je lui demande comment trouver l'équilibre entre les classiques et les nouveautés. « Par exemple, cette année, j'ai une mousse de pommes, épices et caramel. Je trouve que ça réchauffe et que ça reconforte, surtout avec la petite neige qui tombe. »

« Dans mon processus de création, c'est beaucoup d'essais et d'erreurs. Je peux faire par exemple un dessert avec lait d'amande et cerises noires, que moi j'aime beaucoup, mais qui sera moins populaire auprès des clients. Puis, au contraire, si j'opte pour le citron et la mandarine, ça se vendra super bien. L'équilibre, c'est de rester dans ce que les gens connaissent, mais d'être créatif dans les ingrédients qu'on utilise. » Par exemple, elle tente le plus possible d'intégrer des aliments locaux dans les desserts, comme les camerises ou les pommes.

Vous pouvez trouver les produits d'Henriette dans quelques points de vente à Saint-Jérôme et il est possible de commander en ligne.

### QUELQUES CONSEILS EN VRAC POUR VOS DESSERTS DU TEMPS DES FÊTES

- Ne vous mettez pas trop de pression : « La seule personne qui va savoir que c'est raté, c'est vous ! Même les professionnels ratent. »
- Ayez du plaisir en faisant votre dessert !
- Prenez le temps : « On ne peut pas couper les coins ronds en pâtisserie : c'est quelque chose qui prend du temps. »
- Faites vos desserts à l'avance : « Ne faites pas ça dans le rush le 23 décembre au soir ! Il est tout à fait possible de faire ses desserts à l'avance et de les congeler. Ce sera tout aussi fantastique ! »

### Un dessert facile à faire, mais avec un effet « wow ! » ? Le gâteau forêt-noire.

« C'est un classique qui est quand même facile à faire. On a une génoise, de la crème fouettée et des cerises griottes dans l'alcool. C'est un dessert super festif, avec trois éléments à faire et quelques copeaux de chocolat en décoration, et voilà, le tour est joué ! »

ICI, NOUS AVONS TOUT CE QU'IL VOUS FAUT POUR VOS RÉVEILLONS

PENSEZ À NOUS POUR VOS BUFFETS!

Les marchés FAMILLE JASMIN

AVEC VOUS DEPUIS 25 ans

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

24 décembre 8h à 18h | 25 décembre 10h à 18h | 26 décembre 10h à 21h  
31 décembre 8h à 18h | 1<sup>er</sup> janvier 10h à 18h | 2 janvier 10h à 21h

**IGA extra SAINT-SAUVEUR**  
130, ch. du Lac-Millette

24 décembre 8h à 18h | 25 décembre Fermé | 26 décembre 10h à 21h  
31 décembre 8h à 18h | 1<sup>er</sup> janvier Fermé | 2 janvier 10h à 21h

**LES MARCHÉS • SAINTE-MARGUERITE**  
15, rue des Lilas

24 décembre 8h à 18h | 25 décembre Fermé | 26 décembre 10h à 21h  
31 décembre 8h à 18h | 1<sup>er</sup> janvier Fermé | 2 janvier 10h à 21h

Horaire régulier :  
8h à 21h  
7jours/7



## RÉCONFORT D'HIVER: LES PRODUITS DE S.O.S. FONDUE

Stéphanie Lomas, conseillère en solutions médias

Basée à Val-David, S.O.S. Fondue se distingue par ses produits de grande qualité, dont la fondue Suisse fumée et les Croc'Fondue (des mini-baguettes farcies de fondue au fromage), idéals pour l'apéro! Disponibles à l'Espace Terroir des Laurentides ainsi que dans tous les IGA du Québec, leurs fondues de qualité supérieure sont prêtes à cuire et offrent un réconfort parfait après une journée de ski ou en plein air. Elles se dégustent parfaitement avec une bonne bouteille de vin blanc et une baguette de pain. Bon appétit!

## TROUVAILLES POUR LES FÊTES AU CAFÉ WHITE À SAINT-SAUVEUR

Marie-Catherine Goudreau, rédactrice en chef

Si vous cherchez des idées de cadeaux pour le bas de Noël cette année, le Café White sur la rue de la Gare à Saint-Sauveur est un endroit tout indiqué pour dénicher des produits d'artisans locaux. Chocolats, bougies, tasses, poterie, bijoux... Le choix est varié et vous pourrez trouver des idées pour toute la famille. J'adore m'y rendre dans le temps des Fêtes, déguster un cappuccino et en profiter pour faire quelques achats. En plus, on y trouve aussi une belle collection de cartes illustrées de façon très originale. Une belle petite pensée à offrir à nos proches pour Noël!



## LES TROUSSES SANTÉ HIVERNALES DE L'APOGÉE SANTÉ

Nathalie Chalifoux, conseillère en solutions médias

Mon coup de cœur de décembre va à L'Apogée Santé de Mont-Tremblant. Parmi les meilleurs vœux du temps des Fêtes, la santé est sans doute celui que nous offrons le plus souvent à nos proches et à ceux que nous aimons. À L'Apogée Santé, l'équipe prépare des trousse de santé hivernales pour adultes et enfants spécialement pour cette période de l'année. Ces trousse servent autant à prévenir qu'à soulager les symptômes grippaux, afin de profiter pleinement de moments de qualité avec ceux qui nous sont chers. S'offrir la santé, à soi-même ou à nos proches, n'a pas de prix. Que ce soit pour retrouver son énergie ou pour donner un coup de pouce à son système immunitaire, des professionnels sont là pour vous conseiller selon vos besoins, à L'Apogée Santé de Mont-Tremblant.

Bourassa, Halley et Leduc  
Pharmaciens propriétaires affiliés à

# uniprix

Tous nos vœux de santé pour la nouvelle année!

## UNE ÉQUIPE À L'ÉCOUTE DE VOS BESOINS

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

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

**Heures d'ouverture**

Lundi	9h00 à 18h00
Mardi	9h00 à 20h00
Mercredi	9h00 à 20h00
Judi	9h00 à 20h00
Vendredi	9h00 à 20h00
Samedi	9h00 à 17h00
Dimanche	10h00 à 17h00

**Votre pharmacien propriétaire  
Luc Bourassa  
et son équipe**

# FLÈCHE X IGA EXTRA MARTIN BOUCHARD SAUCISSON AU CHOCOLAT

de Josée di Stasio

Préparation : 40 min

Réfrigération : 3 heures

Portions : Dessert

Difficulté : Facile

## Ingrédients

### INGRÉDIENTS SECS

- 2 1/4 tasses de farine tout usage
- 1 1/2 tasse de pépites de chocolat noir ou au lait
- 1/2 c. à thé de cannelle moulue
- 1/4 c. à thé de quatre-épices
- 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/4 c. à thé de sel

### INGRÉDIENTS HUMIDES

- 1 tasse de beurre, ramolli
- 1 tasse de cassonade
- 1/4 tasse de mélasse
- 1 œuf



## Préparation

1. Dans un petit bol, faire macérer les figues dans le brandy pendant 10 minutes.
2. Dans un grand bol, faire fondre le chocolat et le beurre au micro-ondes ou dans un bain-marie.
3. Ajouter le reste des ingrédients et bien brasser.
4. Diviser la préparation en deux et déposer sur 2 morceaux de pellicule plastique. Façonner en deux rouleaux de 20 cm (8 po) de long et 5 cm (2 po) de diamètre.
5. Envelopper les saucissons en pressant fermement pour éviter qu'ils ne s'émiettent au moment de les couper.
6. Les réfrigérer de 3 à 4 heures.
7. Déballez les saucissons et les déposer dans un sac en plastique avec du sucre à glacer. Secouer pour bien les enrober.
8. Si désiré, les ficeler pour imiter l'aspect d'un saucisson.
9. Les laisser tempérer de 5 à 10 minutes.
10. Les déposer sur une planche de bois et les couper en rondelles de 1 cm (3/8 po).

## ASTUCE

Accompagner de clémentines et de petits biscuits sablés. C'est le cadeau idéal qui fait plaisir à coup sûr.

## PAS DE GASPILLAGE

Une fois bien emballés, les saucissons se conservent plusieurs semaines au réfrigérateur. **Contenu promotionnel**

**LE  
TRAITEUR**

**IGA**

Un service  
rapide  
et  
délicieux

Composez votre buffet  
sur mesure  
et sans tracas !

Commandez  
ici

**Dites-le**  
avec un  
**plateau**

pour faciliter vos événements

**Vous aimez vous rassembler en famille?**

**Dites-le avec de la bouffe**

**IGA**  
MARTIN BOUCHARD *extra*

OUVERT  
JUSQU'À 22H

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

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

>1294366

# 5 BOUTEILLES DE BULLES POUR LES FÊTES

Ah les bulles ! On les aime à l'année, mais qu'on se le dise : les Fêtes ne seraient pas les mêmes sans elles. Elles agrémentent les apéros, les repas et les desserts, ce faisant tantôt sérieuses, tantôt éclatées. **Par Jessica Harnois et Mariève Isabel**



Photo : Unsplash

Or, on le sait, dans le monde du vin, tout n'est pas rose en ce moment. Cet univers est chamboulé par les changements climatiques ou plutôt les désordres qu'ils causent. Comment cela affecte-t-il les vins effervescents ?

## L'acidité comme condition essentielle

D'abord, il faut savoir que pour faire de bonnes bulles, l'acidité des raisins est d'une importance capitale. Elle assure aux vins la vivacité nécessaire en plus de permettre une bonne garde sur le long terme, de favoriser la prise de mousse et de renforcer la structure aromatique.

Cette acidité se développe mieux dans un climat ou un millésime plus frais où les raisins atteignent plus lentement leur maturité. D'ailleurs, la Champagne est l'une des régions viticoles françaises la plus au nord de ce pays. C'est aussi le cas de l'Alsace, une région qui produit d'ailleurs d'excellents crémants.

## Bulles et climats frais

Dans un monde où le climat se réchauffe, certaines régions autrefois trop froides pour la vigne peuvent aujourd'hui produire de bons résultats. Vous avez entendu parler des vins d'Angleterre ? Environ 75 % de tous les vins produits sont des effervescents et leur qualité ne cesse de s'améliorer.

Au Québec, nous faisons aussi d'excellentes bulles. Les températures fraîches s'y prêtent bien, tout comme le type de cépages hybrides populaires ici – on peut penser au Frontenac blanc et au Vidal. D'autres provinces, comme l'Ontario et même la Nouvelle-Écosse, produisent aussi des effervescents qui peuvent rivaliser avec les crémants, Cava et autres types de bulles.

## SUGGESTIONS POUR LES FÊTES

Pour le temps des Fêtes, n'hésitez pas à explorer vos options ! Certes, le champagne demeure un favori des célébrations. Mais tant pour la bourse que pour le plaisir des papilles, ne vous privez pas des bulles d'autres régions qui pourront vous surprendre ! Voici cinq suggestions à essayer ce mois-ci.



### Sugar Hill Pelechacz 2011 Cuvée exceptionnelle

J'ai découvert ce vignoble cet été sur la route des vins du Québec et ça vaut le détour ! C'est un secret bien gardé, car, comme plusieurs, je n'avais jamais entendu parler de cette cuvée de près de 15 ans d'âge. Ses 145 mois sur lies lui confèrent une complexité aromatique épatante. Oui, c'est le prix d'un champagne et avec raison ! La cuvée porte bien son nom. Pas étonnant qu'elle se soit mérité une médaille d'or au concours de la Coupe des Nations à Québec en 2024.



**Disponible au vignoble | 84,00 \$**



### Champagne Palmer & Co La Réserve

Parce qu'il faut bien au moins un Champagne dans cette liste, nous vous proposons cette nouveauté en SAQ: le Palmer & Co La Réserve. En deux mots: finesse et élégance. Élaboré dans les montagnes de Reims, ce champagne utilise une bonne portion de vin de réserve (soit du Champagne plus ancien qu'on assemble avec la nouvelle cuvée), ce qui lui procure une complexité et un charme indéniables.



**Champagne | 750 ml | Code SAQ 15247532 | 84,50 \$**



### Bottega Gold Prosecco

Pour ceux et celles à qui l'art de la table fait de l'œil et qui aiment le doré, voici un mousseux d'Italie qui est aussi un élément décoratif pour vos arrangements des Fêtes! Qui plus est, la bouteille vient en plusieurs formats, soit 200 ml, 750 ml, 1,5 L et même 3 L – question d'ajouter un petit facteur «wow» de plus à vos festivités! Au-delà de la bouteille, ce prosecco fait à 100% de Glera est bien dosé et il plaira à tous.



**Vin mousseux | 750 ml | Code SAQ 15339023 | 31,50 \$**



### Carpineto Farnito Chardonnay Brut

Coup de cœur pour ce Chardonnay Brut de la Toscane. Ni trop acide ni trop sucré, il incarne l'équilibre et le plaisir! Sa bouche généreuse et ronde complète le tableau. On est clairement dans le raffinement abordable. En fait, à ce prix et avec ce niveau de qualité, on se demande ce qu'on pourrait bien vouloir de plus d'un mousseux! En bonus: sa bouteille unique, très élancée, le rend facile à trouver en SAQ.



**Vin mousseux | 750 ml | Code SAQ 11341855 | 29,45 \$**



### Artisans du Terroir Bouquet

Dans la section cellier à la SAQ, vous pourrez trouver cet effervescent fruité et vif fait avec toute la précision et le talent qu'on reconnaît à Isabelle Laffont, la maîtresse de chai du vignoble. Fait à 100% de Vidal, il se décline sur la délicatesse et les fines bulles, avec quelques notes de pommes et de pain.



**Vin mousseux | 750 ml | Code SAQ 15254388 | 34,00 \$**

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

Disponible au :

**CENTRE VISUEL**  
DES MONTS



**BLACKFIN**

118-A, PRINCIPALE E, STE-AGATHE-DES-MONTS | 819 326-9464 | [CENTREVISUEL.CA](http://CENTREVISUEL.CA)

>1905341



Fondation Martin-Matte

Sommet Saint-Sauveur

LES BE **4** UX HEURES

**BOUGE. DON.**

DU 7 JANVIER AU 7 FÉVRIER

Présenté par

**BANQUE NATIONALE**

En collaboration avec

**tanguay**

**maxi**



# CAP ODALAË

## une année en famille autour du monde

Après avoir passé des années à y rêver, des mois à y penser et des semaines à se préparer, la famille Raymond-Marcil-Faure a débuté sa grande aventure à cinq autour du monde. Leur projet Cap Odalaë (inspiré du nom de leurs trois filles Ophélie, Danahée et Laëtitia) va bon train. Ils nous partagent deux de leurs coups de cœur en Colombie et au Pérou ! **Par Sandra Mathieu**



Vue d'une randonnée aux points culminants de l'île Amantani, à 4 100 m d'altitude.

Dès le début des préparatifs pour cette année autour du globe, Janick et Guillaume, Val-Davidois d'adoption, ont voulu que cette épopée soit à l'image de leur vision d'un voyage réussi : une incursion au cœur des populations locales, des expériences authentiques loin des listes à cocher et à l'abri des hordes de touristes en quête du cliché parfait.

### Traditions ancestrales dans la Sierra Nevada en Colombie

Le couple a jeté son dévolu sur la côte Caraïbe de la Colombie comme première destination en juillet dernier. C'est une expérience hors du temps dans la grande forêt de la Sierra Nevada de Santa Marta qui les a le plus marqués.

Cette forêt est un lieu unique où habitent des milliers d'indigènes. C'est également le plus haut massif côtier du monde avec les 5 775 m d'altitude du mont Cristobal Colon, qui se

trouve à seulement 45 km de la mer. L'ascension est pourtant impossible, puisque le mont est gardé et vénéré par les tribus qui le considèrent comme le centre du monde. Le mode de vie de ces communautés indigènes, en autonomie complète dans la forêt, a permis de perpétuer des traditions ancestrales. Ils vivent dans des villages aux abords des grandes rivières qui descendent directement des hauts sommets.

De Palomino, après environ deux heures de marche (et de cheval en partie pour les filles), la petite tribu Cap Odalaë a eu l'immense privilège de partager trois journées et deux nuits dans une famille Arhuaco au El Sexto Sentido cabañas. Cet hébergement logé dans un cadre enchanteur est géré par Olivier et Allison. Ce couple de Français y ont construit leur vie et permettent aux visiteurs de vivre une expérience authentique grâce aux liens d'amitié qu'ils ont tissé avec les familles de la Sierra.



Visite dans l'école de la communauté.



Fabrication de farine de quinoa.



Une technique de fabrication de bracelet.

Photos: Janick Raymond

« Maria et ses 11 enfants nous ont accueillis dans leur quotidien. Nous avons visité leur potager dédié à la permaculture où les arbres semblent tout droit sortis de films fantastiques, raconte Janick, maman globetrotteuse. Nous avons cueilli des fruits dans leurs arbres généreux. Nous avons testé des techniques ancestrales pour créer le fil qui permet aux femmes de broder des mochilas, le tout en mâchant des feuilles de coca avec le papa de la famille. Les enfants ont partagé de beaux moments dans la rivière. Nous avons dormi dans des hamacs directement dans leur ancienne maison. C'était un moment empreint d'humilité face à la grandeur de la nature et de ce mode de vie en toute simplicité. Nous avons aimé ce rythme plutôt lent et calme. »

### Incursion au cœur d'une famille quechua sur l'île Amantani au Pérou

Après avoir traversé les hauts plateaux andins en autobus, la petite famille est débarquée dans la ville portuaire de Puno, la porte d'entrée du célèbre lac Titicaca : le plus grand lac navigable en altitude au monde (3 800 m), avec une profondeur maximale de 280 m, et qui se trouve à la frontière avec la Bolivie. Ce lac, au nom particulier, aura inspiré une panoplie d'appellations de la part des enfants ! Sa signification en langage quechua n'a pourtant rien à voir au français : puma de pierre (le puma représentant le monde des vivants dans la culture Inca).

Ensuite, destination l'île Amantani pour y vivre une authentique expérience au sein d'une famille. Les cinq voyageurs ont eu la chance de partager le quotidien d'Ugo, Mariluz, ainsi que leurs deux enfants, Cheryl et Luan sur une île de 4 000 habitants divisée en 10 communautés. Partout, des parcelles de potagers en attente des premiers semis, qui seront plantés dans les prochains jours. Ceci afin de permettre les récoltes annuelles qui sont utilisées uniquement pour leur consommation personnelle et familiale. Des hommes et des femmes chargés comme des mulets arpentent les différents sentiers de la montagne et vaquent à leurs occupations.

### Après avoir sondé toute la famille, voici les moments forts.

- Visiter l'école de la communauté : une expérience riche et un échange culturel mémorable.
- Faire de la farine de quinoa de manière ancestrale. À l'aide d'une pierre volcanique de l'île, taillée à la main durant trois à quatre jours, tous les membres de la famille ont participé à écraser les grains afin qu'ils se transforment en poudre blanche qui allait constituer les crêpes du lendemain.
- Essayer les habits traditionnels qu'ils portent encore fièrement au quotidien et partager des pas de danses traditionnelles sur des airs de flûtes de pan maniées par les hôtes. Des airs relayés de père en fils.
- Déguster des plats traditionnels pleins de saveurs et remplis d'ingrédients provenant de l'île, cuisinés par Mariluz.
- Tisser des bracelets où les fils tiennent entre les orteils. La *abuela* (grand-mère) a même aidé le groupe dans le processus.
- Faire une randonnée aux points culminants de l'île, là où se trouvent le temple de Pachamama (Déesse de la Terre mère) et Panchatata (Dieu du soleil), à plus de 4 100 m d'altitude. Encore ancrés dans la culture inca, les habitants de l'île s'y retrouvent une fois par an, en janvier, afin de faire des offrandes et de célébrer la vie.

Pour suivre toutes les péripéties, consultez la page Cap Odalaë sur Facebook.

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



# Équipe DAVID Villeneuve

Courtier immobilier agréé D.A.



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

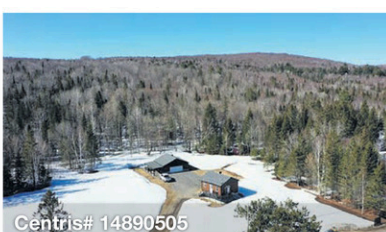
25 ANS à accompagner les propriétaires de  
LA RÉGION DES LAURENTIDES dans leurs transactions immobilières.

Lac Shaughnessy 379 999\$



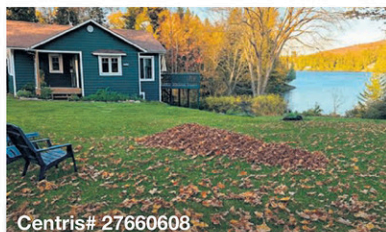
Centris# 17838300

L'Ascension 21 acres 399 000\$



Centris# 14890505

Lac Allard 445 000\$



Centris# 27660608

Lac Allard 449 000\$



Centris# 12702942

Lac Caché 499 000\$



Centris# 18774890

La Macaza 51 acres 575 000\$



Centris# 28973058

Mont-Blanc 575 000\$



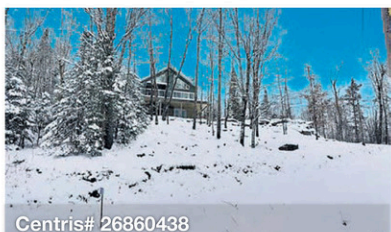
Centris # 28240802

Lac-aux-Poissons 599 000\$



Centris# 25119933

Réservoir Kiamika 599 000\$



Centris# 26860438

Fermette Amherst 599 000\$



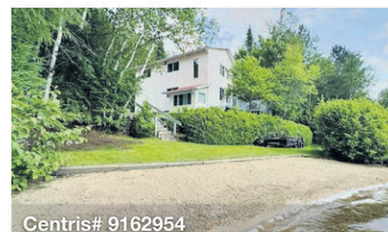
Centris# 25453971

Rivière Rouge 599 000\$



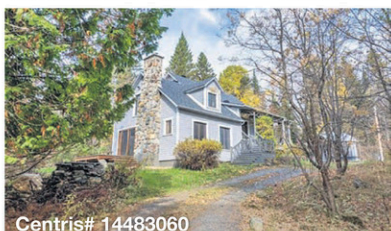
Centris# 25253970

Lac-à-la-Truite 599 000\$



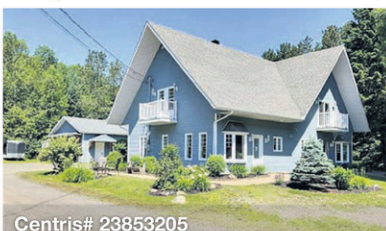
Centris# 9162954

Ancestrale 91 acres 649 000\$



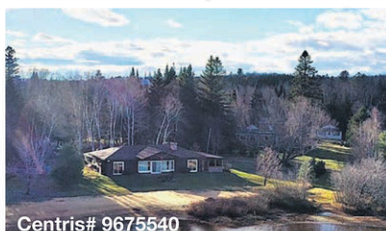
Centris# 14483060

Intergénération 739 000\$



Centris# 23853205

Grand Lac-Nominingue 945 000\$



Centris# 9675540

Lac Chapleau 1 159 000\$



Centris# 21643582



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

819 686.5114

[david@davidvilleneuve.ca](mailto:david@davidvilleneuve.ca)

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



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