

L'ART DE VIVRE

FLÈCHE

LAURENTIDES

FÉVRIER 2024

CÉLÉBRITÉ

ANGÈLE DUBEAU

IMMOBILIER

QUE NOUS RÉSERVE 2024?

MA MAISON

REGARD SUR LES TENDANCES 2024





IDÉALEMENT SITUÉE 1 339 000 \$
Rosemère
CAC : 4 | SDB : 3+2 | MLS 27458666

Nadia Maltais* 514.994.3589
Marc-Olivier Amnotte* 514.585.9111



MAGNIFIQUE MAISON ISOLÉE 1 135 000 \$
Wentworth-Nord
CAC : 3 | SDB : 2 | MLS 15211894

Nadia Maltais* 514.994.3589
Marc-Olivier Amnotte* 514.585.9111



PROPRIÉTÉ EN MONTAGNE 1 275 000 \$
Sainte-Adèle
CAC : 4 | SDB : 3+1 | MLS 11298263

Stéphane Larrivée* 514.809.8466



LAC NOMININGUE 839 000 \$
Nominingue
CAC : 4 | SDB : 2+1 | MLS 10980947

Stéphane Larrivée* 514.809.8466



RIVIÈRE DES OUTAOUAIS 2 998 000 \$
Plaisance
CAC : 4 | SDB : 4 | MLS 23493682

Rachelle Demers* 514.378.8630



MAGNIFIQUE DOMAINE PRIVÉ 1 989 000 \$**
Harrington
CAC : 18 | SDB : 18+3 | MLS 22495107

Rachelle Demers* 514.378.8630



RÉSIDENCE EXCEPTIONNELLE 1 180 000 \$
La Conception
CAC : 2 | SDB : 2 | MLS 16069305

Raymond Dalbec** 819.425.4568



BORD DU LAC BROCHET 799 000 \$
Amherst
CAC : 4 | SDB : 2+1 | MLS 25906379

Raymond Dalbec** 819.425.4568



LAC TRENTE-CINQ 3 947 250 \$**
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
CAC : 7 | SDB : 3 | MLS SIRC1342089

Herbert Ratsch* 819.429.9019



PROPRIÉTÉ REMARQUABLE 1 600 000 \$**
Nominingue
ACRES : 19 | MLS 11145883

Herbert Ratsch* 819.429.9019



SOMPTUEUX PENTHOUSE 1 099 900 \$
Sainte-Thérèse
CAC : 3 | SDB : 3 | MLS 22298195

Nadia Maltais* 514.994.3589
Marc-Olivier Amnotte* 514.585.9111



BORD-DE-L'EAU 599 000 \$
Saint-Donat
CAC : 2 | SDB : 1+1 | MLS 27981087

Nadia Maltais* 514.994.3589
Marc-Olivier Amnotte* 514.585.9111



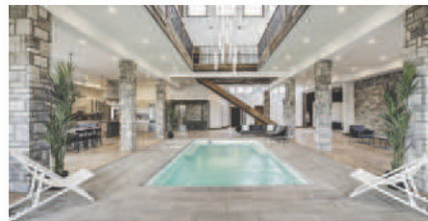
DOMAINE INCROYABLE 1 395 000 \$
Saint-Hippolyte
CAC : 7 | SDB : 4+1 | MLS 28277721

Éric Forgues* 514.409.5656
Alexandre Gosselin* 514.941.1088



PROPRIÉTÉ DE PRESTIGE 799 000 \$
Saint-Sauveur
CAC : 3 | SDB : 2+1 | MLS 21669315

Éric Forgues* 514.409.5656
Alexandre Gosselin* 514.941.1088



SUBLIME PROPRIÉTÉ DE PRESTIGE 4 249 000 \$
Terrebonne
CAC : 5 | SDB : 6+2 | MLS 18000780

Julie St-Laurent* 514.813.2163
Jean-Marc Vicino* 514.266.0193



PLAIN-PIED CALIFORNIEN 2 690 000 \$
Blainville
CAC : 7 | SDB : 4+1 | MLS 16083498

Julie St-Laurent* 514.813.2163
Jean-Marc Vicino* 514.266.0193



JOYAU DANS LA NATURE 1 299 000 \$
Sainte-Adèle
CAC : 5 | SDB : 3+1 | MLS 13772727

Chantale Tardif* 514.532.0632



PROPRIÉTÉ SPACIEUSE 949 000 \$
Amherst
CAC : 6 | SDB : 4 | MLS 10637495

Chantale Tardif* 514.532.0632



REMARQUABLE DOMAINE PRIVÉ 4 690 000 \$
Estérel
CAC : 4 | SDB : 4+1 | MLS 24880082

Melanie Clarke* 450.694.0678



LAC QUENOUILLE 1 500 000 \$
Val-des-Lacs
CAC : 4 | SDB : 2 | MLS 23849290

Melanie Clarke* 450.694.0678



BORD DE L'EAU-NAVIGABLE 2 499 000 \$
Estérel
CAC : 4 | SDB : 3+1 | MLS 18141414

Jennifer Vienneau* 514.265.3669



OPPORTUNITÉ D'AFFAIRE 1 400 000 \$**
Saint-Sauveur
PI.CA. : 11 273,04 | MLS 13811484

Jennifer Vienneau* 514.265.3669

514.287.7434

quebec@sothebysrealty.ca



*Courtier immobilier résidentiel | **Courtier immobilier | **Courtier immobilier agréé | Sotheby's International Realty Québec HR | Entreprise indépendante et autonome. Agence immobilière.

PROPRIÉTÉ VEDETTE DU MOIS

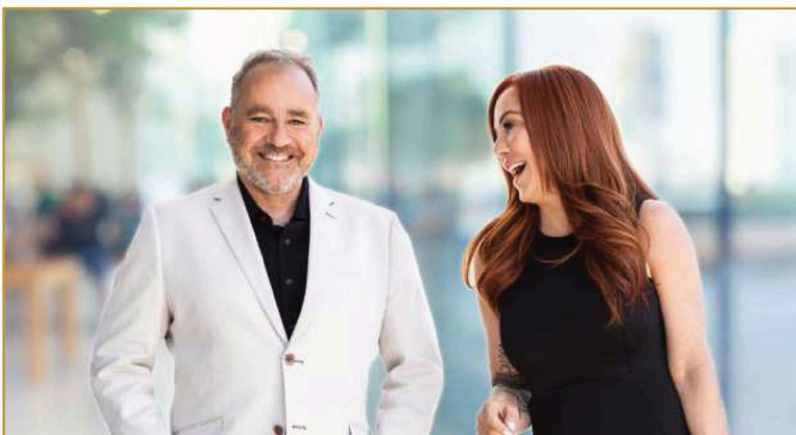


Acquérez deux terrains boisés au Golf Royal Laurentien Allée du 5^e, Mont-Blanc

Deux terrains boisés situés directement dans le domaine du Golf le Royal Laurentien. Cet endroit parfait pour les adeptes de plein air offre de nombreux services : golf, tennis, lac, piscine, kayak, randonnée pédestre, sentier de raquette, motoneige, ski de fond, le tout à 10 minutes du mont Tremblant. Un investissement astucieux dans un cadre féerique.

L'un des deux terrains se trouve au sommet de la montagne et offre une vue exceptionnelle. Cet emplacement, en plus d'être un investissement à long terme, est idéal pour ceux qui souhaitent également faire de la location.

Intégrité · Transparence · Expérience



Groupe Julie St Laurent, votre agence immobilière spécialisée dans le luxe depuis plus de 20 ans, obtient des résultats et des ventes records grâce à sa mise en marché et à ses stratégies inégalées.

Peu importe l'envergure de votre projet, sa réussite est notre priorité.

Jean-Marc Vicino
Courtier immobilier résidentiel

514.266.0193
jean-marc.vicino@sothebysrealty.ca

Julie St Laurent
Courtière immobilière

514.813.2163
julie.st-laurent@sothebysrealty.ca

Visitez notre site web :
juliestlaurent.com

Suivez-nous sur Facebook :
Julie St Laurent Courtière Immobilière



Ma Vie dans les Laurentides

6

- 8 FLÈCHE VIE ACTIVE
- 9 FLÈCHE SE FAIT LA MALLE
- 11 CÉLÉBRITÉ : ANGÈLE DUBEAU
- 12 FLÈCHE IMMOBILIER

Ma maison


14

TENDANCES 2024

Mes plaisirs

17

- 18 FLÈCHE DÉGUSTE
- 19 FLÈCHE VA Y GOÛTER

 Rédactrice en chef Sandra Mathieu	 Dir. des ventes Sabrina Desjardins	 Jean Sébastien Labelle Flèche et Compagnie	 Louis Giguère Immobilier
 Gabriel Lachaine et Valérie Charette Flèche déguste	 Annie Descôteaux Home Staging	 Véronique Cimon Designer et cuisiniste	 Laurence Bonneau-Charland Flèche Nutrition-Santé

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

Flèche est publié 11 fois par année par Médialo, éditeur, 514 394-7156 - www.medialo.ca Flèche est distribué gratuitement à 15 000 exemplaires, 100% en dépôt de Laval à Mont-Laurier. 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.



**DESIGNER
D'AMÉNAGEMENT
D'INTÉRIEUR**

CUISINE ET SALLE DE BAIN
SUR MESURE ET PLUS ENCORE!
VASTE SÉLECTION DE FINITIONS

NATHALIE ROY

nathalie.r@eugenemonette.ca
Bureau 819 326-2299 poste 455
Cellulaire 819 323-8432
**Prenez rendez-vous
dès maintenant!**

**BMR
EUGÈNE
MONETTE**
DEPUIS 1961

eugenemonette.ca

 **bonjour**
Agence immobilière



819 507-0297 450 229-6666
cringuettecourtier@gmail.com

**CAROLE
RINGUETTE INC.** S.A. L.L.B.
Société par actions d'un courtier immobilier

Agence immobilière RE/MAX bonjour inc, franchisé indépendant
et autonome de RE/MAX Québec inc.

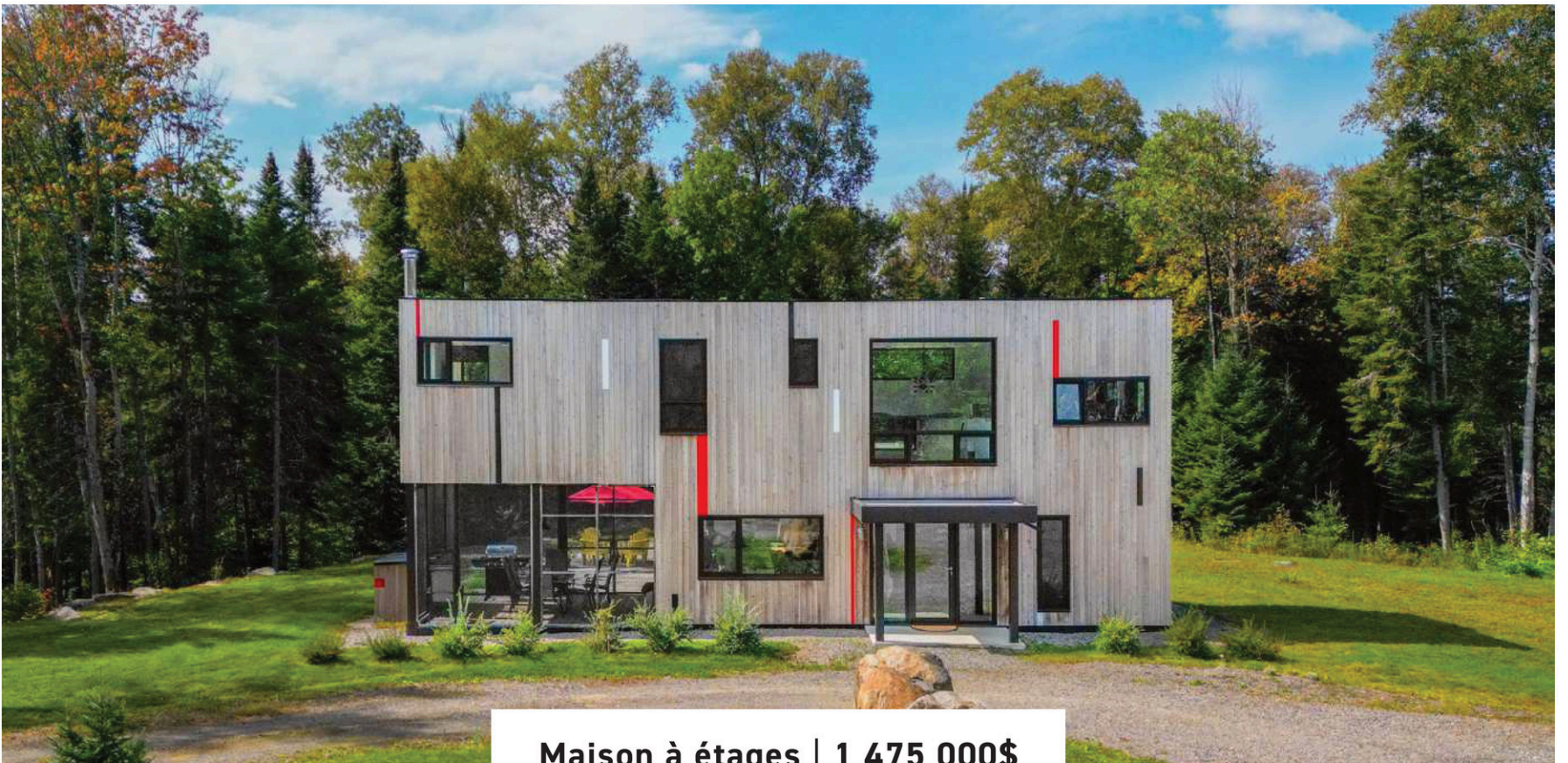
795, boul. Ste-Adèle, Sainte-Adèle, Québec J8B 2N1



**Maison de plain-pied
Val-David**
1328, rue du Cerf app. 304, Val-David
MLS 11192748

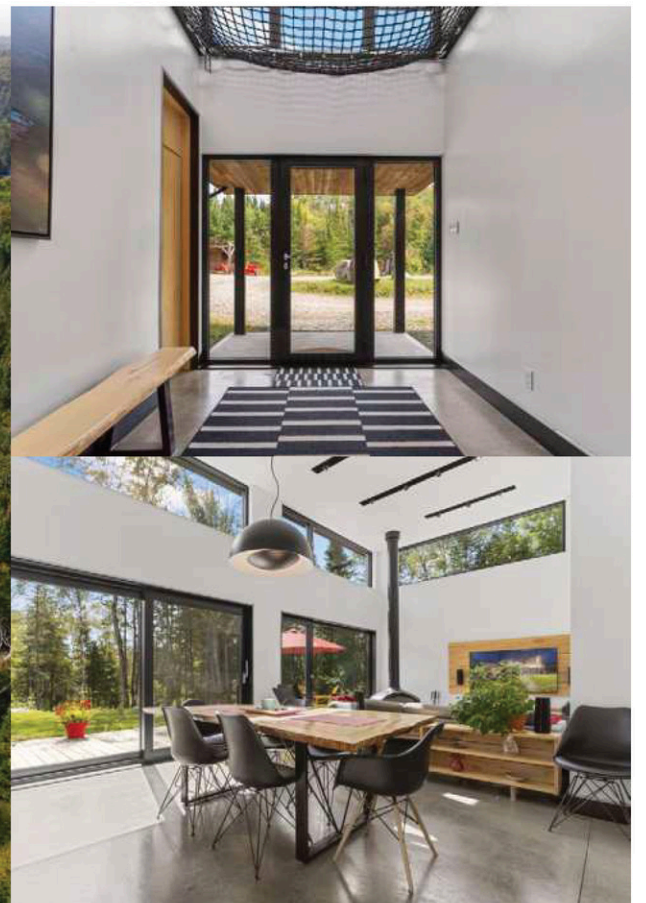


**Maison à étages
Val-David**
2846, crois. de la Falaise, Val-David
MLS 19722979



**Maison à étages | 1 475 000\$
Sainte-Agathe-des-Monts**

7153 Ch. du Lac-Noir MLS 16689153 | Conçu avec passion par le propriétaire, voici un chef-d'œuvre architectural inspiré vous offrant un accès privilégié au lac Brûlé! Un plan d'eau non-navigable réputé pour sa quiétude et son charme. Bâtie sur un terrain de 4 acres assurant le confort et la tranquillité, la propriété vous offre un garage détaché et chauffé avec une serre, un espace généreux pour tous vos besoins. De nombreuses caractéristiques ont été ajoutées, tels qu'un foyer suspendu au bois unique de Chicago, une dalle de béton chauffante couvrant tout le rez-de-chaussée et des grandes fenêtres haut de gamme «Shalwin» vous donnant une vue incroyable sur la forêt chaque jour.



BRYGITTE LUPIEN
Courtier immobilier résidentiel et commercial
RE/MAX BONJOUR
514 922-1413
brygitte@lupien.com



JULIANE DOLLAS
Courtier immobilier résidentiel
RE/MAX BONJOUR
514 518-1760
juliane.dollas@remax-quebec.com



Ma Vie dans les Laurentides

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION



SAINT-SAUVEUR

© Michel Photo Michel Guertin

LE MUSÉE DU SKI REÇOIT 351 428 \$ DU PROVINCIAL

Le Musée du Ski des Laurentides (MSL) annonce une nouvelle phase dans son engagement à partager et à préserver le patrimoine culturel du ski dans les Laurentides. Grâce à une aide financière du gouvernement du Québec de 351 428 \$ dans le cadre de l'Appel de projets pour le soutien des expositions permanentes et itinérantes du ministère de la Culture et des Communications, le MSL lance son appel de projets pour le renouvellement de son exposition permanente intitulée « À vos skis! Une histoire des Laurentides ».



LAURENTIDES

DES NOUVEAUTÉS SUR LE P'TIT TRAIN DU NORD

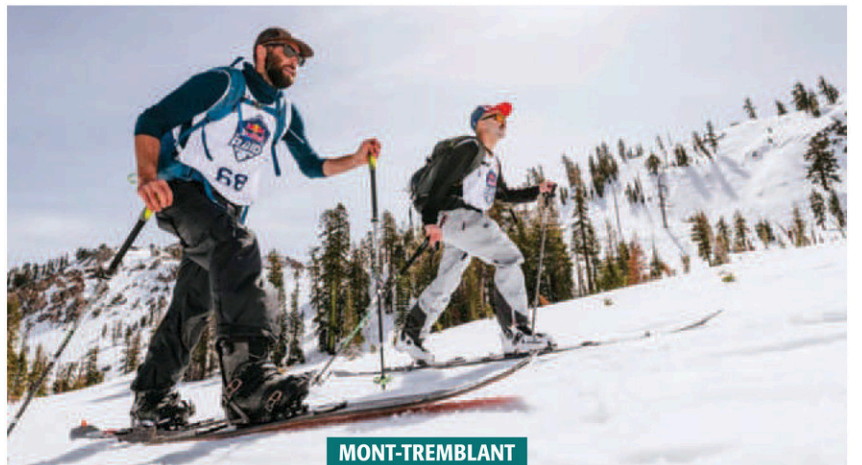
De belles nouveautés s'ajoutent du côté du parc linéaire : 2,27 km de piste tracée pour les activités hivernales sont ajoutés au nord de Val-David après le km 44,2 et jusqu'au parc Préfontaine au km 46,4. De plus, le stationnement du parc Préfontaine sera déneigé par la ville de Sainte-Agathe-des-Monts afin de permettre des départs vers le sud. Les amateurs de plein air pourront ainsi bénéficier d'un nouveau point de départ et profiter de ces beaux paysages en longeant la rivière du Nord. ptittraindunord.com



LAURENTIDES

RANDONNEZ SOUS LES ÉTOILES POUR LA CAUSE!

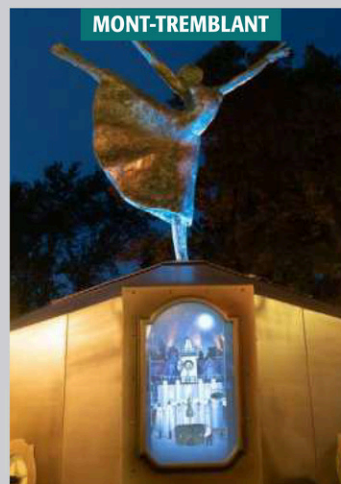
Venez skier, marcher ou chausser vos raquettes entre amis ou en famille avec les Randonneurs Vedettes à l'une des « Fabuleuses Randonnées sous les étoiles ! ». Le 10 février, au Camping et centre de plein air de Sainte-Agathe-des-Monts, avec King Melrose et un animateur de CIME FM; le 17 février, au Chalet Bellevue de Morin-Heights, avec Pierre Verville et Vincent Bilodeau. Le 2 mars, au Domaine Saint-Bernard de Mont-Tremblant, avec Chantal Jeannotte et une personnalité à confirmer. Rappelons que Palliacco soutient les personnes atteintes de cancer, les malades en fin de vie, leurs proches aidants, les personnes en deuil incluant les enfants, les adolescents et leurs familles. Faites un don à une personne ou à une équipe de la Randonnée sous les étoiles ici :



MONT-TREMBLANT

RED BULL RAID ARRIVE À TREMBLANT

Red Bull Raid, l'épreuve ultime pour les passionnés de sport d'hiver en montagne, arrive au Canada pour une première édition et s'installe pour l'occasion à Tremblant. Avec la montée en popularité de cette discipline parmi les Québécois en quête d'aventure et d'adrénaline, l'événement, prévu le 10 février, réunira les passionnés de ski et de snowboard de randonnée de la région. Ayant lieu sur le versant Edge, avec une vue imprenable sur les montagnes environnantes, l'événement se divise en deux sections équitablement pondérées – la montée et la descente – offrant ainsi une chance de remporter jusqu'à 200 points par section. Ces points sont attribués en fonction de la vitesse de montée et du style en descente, avec des compétiteurs se lançant dans une course effrénée pour atteindre le sommet le plus rapidement possible. 40 \$ pour les participants, gratuit pour les spectateurs au bas de la piste (ayant un accès valide aux remontées). www.tremblant.ca/fr-CA/quoi-faire/evenements/red-bull-raid



MONT-TREMBLANT

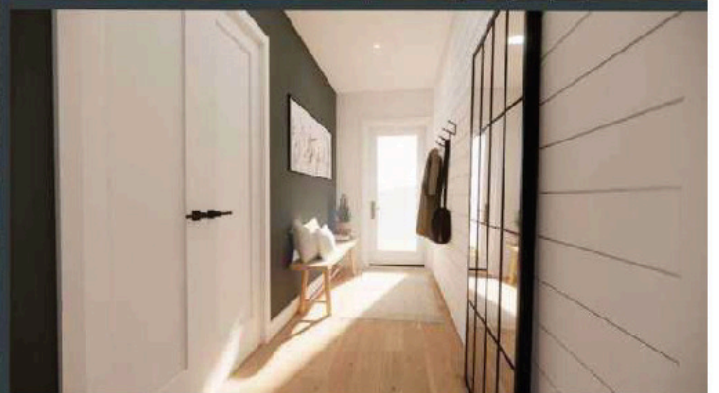
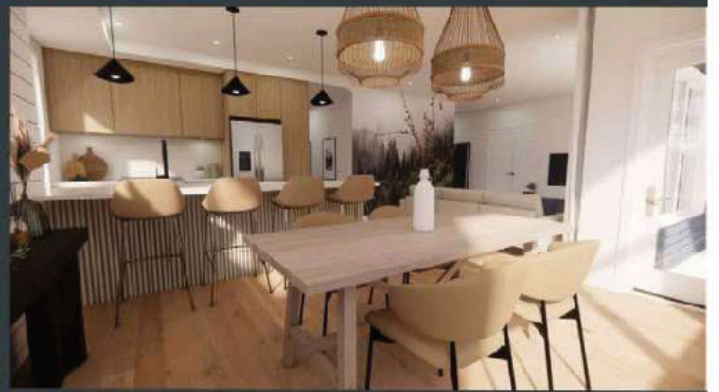
LUCIA POSE SES VALISES À MONT-TREMBLANT

Œuvre multimédia à la fois poétique et interactive, LUCIA est une boîte à musique géante qui parcourt le monde et qui fera un arrêt par Mont-Tremblant, jusqu'au 9 mars, à l'Espace public. LUCIA est le résultat d'un travail de collaboration entre différents champs artistiques. Véritable « récit de lumière de danse et d'émotion », cette œuvre témoigne des moments marquants que nous pouvons vivre lorsque l'on visite un endroit.

L'appel de la montagne!



12 PLEX
LIVRAISON MARS 2025



www.skimontblanc.com
RÉSERVEZ VOTRE UNITÉ RAPIDEMENT IMMOBILIER@SKIMONTBLANC.COM

RÉSOLUTIONS ET ADOPTION DE NOUVELLES HABITUDES

La nouvelle année est souvent synonyme de résolutions et de nouvelles habitudes. En dresser une liste est assez facile, passer à l'action est autre chose. La motivation, ce n'est pas tout, la démarche et l'environnement sont encore plus déterminants. Il est donc crucial de prendre le temps d'établir la manière dont vous mettez vos résolutions et vos nouvelles habitudes de l'avant.

FAITES LE POINT

Une fois que vous savez ce que vous souhaitez améliorer ou changer, déterminez pourquoi ou qu'est-ce qui ne vous satisfait pas actuellement dans votre situation. Faites le point sur ce qui doit être mis de côté ou ce qui doit être mis de l'avant pour y parvenir. Rendez conscient ce qui est peut-être actuellement totalement machinal et inconscient dans vos façons de faire les choses. Quelles actions de votre quotidien sont automatiques, mais ne correspondent pas à la personne que vous désirez être, et lesquelles au contraire correspondent à cette personne. Prenez le temps de faire une photo « parfaite » et comparez-la à votre photo « réelle », notez quels éléments sont en trop et lesquels doivent être ajoutés.

VOTRE DÉMARCHE

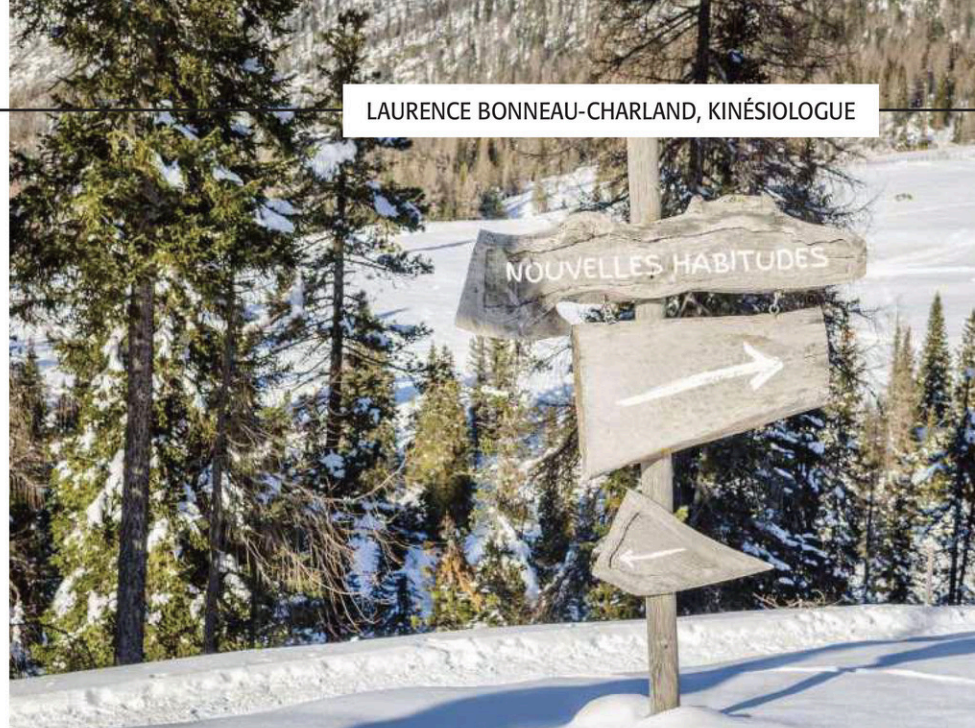
Dans cette photo idéale, où étiez-vous, quel moment de la journée était-ce, et comment passiez-vous à l'action? Ces réponses représentent votre démarche, votre plan de match. Il s'agit en quelque sorte d'une combinaison de choix faits à l'avance. En répondant à ces questions, vous trouvez tout de suite des solutions aux obstacles qui pourraient se présenter et vous éliminez les autres possibilités qui pourraient nuire à votre passage à l'action le moment venu. Vous sauvez ainsi

temps et énergie. Par exemple, si vous n'avez jamais réussi à vous entraîner à la maison ni à vous rendre au gym sans avoir d'engagement, inutile de tenter le coup à nouveau. Inscrivez-vous plutôt à un cours qui convient à votre horaire et dans lequel vous éprouverez du plaisir et où votre présence sera remarquée. Vous aurez alors votre où, votre quand et votre comment, et il ne restera qu'à agir. Vous pouvez également associer votre nouvelle habitude à une habitude déjà présente dans votre quotidien, cela augmentera grandement vos chances de réussite.

Plutôt que de tenter d'ajouter 10 minutes de vélo stationnaire à votre journée, pédalez pendant les 10 minutes où vous lisez les nouvelles tous les matins. Il existe une infinité de possibilités ! Ne craignez pas de réviser votre démarche en cours d'année si elle ne vous amène pas le succès désiré ou si les circonstances changent. Aucun plan n'est final, il doit constamment être adapté et optimisé pour qu'il demeure gagnant.

VOTRE ENVIRONNEMENT

Revenez une fois de plus à cette photo « parfaite » qui a certainement été « prise » dans un environnement précis... observez-le bien puisque celui-ci a un impact majeur sur votre comportement. L'être humain aime la rapidité, l'accessibilité et la facilité, et agit différemment selon le lieu dans



lequel il se trouve, selon l'atmosphère, les objets, les éléments et les gens qui l'entourent. Vos actions quotidiennes sont si facilement influençables c'est pourquoi il est essentiel d'être dans l'environnement qui vous permettra d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés. Créez cet environnement qui vous permettra de développer de bonnes habitudes.

Si vous souhaitez passer moins de temps sur les réseaux sociaux, ne laissez pas votre téléphone ou tablette à portée de main; si vous souhaitez manger plus de fruits, rangez-les dans un bol coloré sur votre comptoir de cuisine et non dans le fond d'un tiroir dans votre réfrigérateur; si vous souhaitez faire des étirements le soir avant de vous coucher, laissez un tapis de yoga à la vue dans votre salon; si vous souhaitez être gagnant en efficacité lorsque

vous travaillez de la maison, réservez-vous un espace strictement pour cela.

Préparez l'environnement qui sera le plus propice pour vous. Certes, il est toujours plus facile de débiter une nouvelle habitude dans un nouvel environnement, néanmoins, nouveau ne veut pas toujours dire repartir à zéro. Envisagez les choses différemment de ce que vous l'avez fait jusqu'à présent.

En résumé, lorsque vous prenez une résolution ou que vous souhaitez adopter une nouvelle habitude, préparez-vous, faites un plan de match, et adaptez votre environnement à l'avance afin de rendre l'action facile, accessible et qu'elle entre facilement dans votre quotidien.

C'est parti, l'année ne fait que commencer! ■

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



VOTRE PHARMACIEN PROPRIÉTAIRE
LUC BOURASSA ET SON ÉQUIPE



Bourassa, Halley et Leduc
Pharmaciens propriétaires
affiliés à



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

UNE ÉQUIPE À L'ÉCOUTE
DE VOS BESOINS

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

Heures d'ouverture
Lundi au vendredi 9h à 20h
Samedi 9h à 18h
Dimanche 10h à 17h

DANS LES ENTRAILLES DU CAYAMBE

Le faible faisceau de ma lampe frontale me rappelle que je ne suis pas en train de dormir. Il y a à peine plus de deux heures, le chef d'expédition nous a réveillés pour casser la croûte avant d'entreprendre l'ascension. Déjeuner à minuit alors que mon souper est encore en digestion, c'est une première pour moi. Mais il faut ce qu'il faut pour faire le plein d'énergie et, idéalement, atteindre ce sommet de près de 5 800 mètres! Un litre d'eau avalé en vitesse pour contrer le plus possible le mal des montagnes et c'était un départ.

Je distingue à peine la jeune guide équatorienne, à la silhouette longiligne, devant moi. Seule la corde d'escalade bleue qui me rattache à elle me convainc que je ne suis pas seule dans cette aventure nocturne. Entre le rêve et la réalité, mon esprit vagabonde. Je me sens comme une automate. Un pied devant l'autre : marcher avec des crampons ce n'est pas si sorcier après tout!

La température doit osciller entre 0 et 5 degrés Celsius en cette nuit de février sur le Cayambe. Mon cerveau est vierge de pensées. Toute mon énergie est concentrée sur l'unique fait de respirer. On m'avait conseillé un minimum de 10 respirations conscientes par jour. À date, aucune de mes respirations n'est inconsciente!

Je lève le pied gauche pour activer le prochain pas et... CRAC... je tombe. Sous mes pieds, le vide. On pourrait penser que c'est paisible dans les entrailles d'un volcan éteint, mais, quand on s'y trouve jusqu'à la taille, la panique est omniprésente. Le silence autour de moi est perturbant. Je tente un mouvement et m'enfoncé jusqu'au cou. Les cordes sont tendues devant et derrière moi. Mes partenaires de cordée sont immobiles. Je sors mon piolet et le pique violemment dans la glace devant moi en guise d'auto-sauvetage. Et finalement, je crie. Un cri tribal (on me racontera plus tard). Durant cet appel au secours, mon cerveau n'est plus vierge de pensées. Des images de ma fille, de ma famille et de mes amis défilent... Quelle triste fin!

Je vois enfin apparaître un ange. Un ange muni d'un harnais qui me tend la main.



Sandra au sommet du Cotopaxi en février 2014.

C'est Michael, le guide en chef. Je sors du trou béant aussi vite que j'y suis entrée et me retrouve sur le ventre, visage contre le glacier. Aucune parole n'est échangée. Je me relève, les jambes chancelantes, les yeux remplis de larmes, de peur et de soulagement à la fois. Et je continue la marche sur cette surface incertaine (j'en suis consciente désormais).

Une crevasse fermée, c'est le nom officiel de ce vide qui m'a engloutie à une heure du matin le 4 février 2014, il y a 10 ans. Pourquoi ce silence autour de l'événement? On me l'expliquera le lendemain matin, bien au chaud dans le refuge. Un amalgame d'angoisse et de réconfort m'accompagnera pour tout le reste de l'ascension qui durera encore sept heures. Angoisse de vivre à

nouveau cette expérience traumatisante et réconfort à la seule pensée que ce système de cordée est assurément au point. Au lever du soleil, ma collègue de cordée décide d'abandonner et de redescendre. Je change d'équipe et, à 100 mètres du sommet, mon nouveau guide prend la décision finale : nous devons redescendre, les crevasses deviennent trop risquées. Le Cayambe aura donc été mon réchauffement pour le Cotopaxi, dont j'atteindrai le sommet deux jours plus tard. C'est évidemment l'histoire que je raconte de prime abord quand je relate ce voyage qui a changé ma vision de la vie et de l'aventure. Mais, au fond, elle ne fait que donner le ton à ce périple équatorien qui restera à jamais gravé dans ma mémoire de dompteuse d'éléments! ■

LA BEAUTÉ N'A PAS D'ÂGE !



NOS COLLECTIONS

Part Two | Cream | Yaya the brand | Kaffe
Liverpool | Up Pant! | Esqualo | Soya Concept

LINGERIE ET PRÊT-À-PORTER

118-B, rue Principale, Sainte-Agathe-des-Monts
819 326-8882 | lingierieromeoetjuliette.com



SIMONE PÉRÈLE
PARIS



LA DESTINATION
INCONTOURNABLE
DES LAURENTIDES



Depuis 1985



POÊLES - FOYERS - **GRAND INVENTAIRE** - BOIS - GAZ



Venez rencontrer nos spécialistes et vous serez enflammé

LE CENTRE DU FOYER



Vente et installation
sans sous-traitance

9, J.Fé Kennedy, St-Jérôme | 450 565-0085 | lecentredufoyer.com
EN BORDURE DE L'AUTOROUTE 15

CMMTQ RBQ. : 5832-9442-01

>1229972

ANGÈLE DUBEAU ENVOUTÉE ET ENVOUTANTE

La violoniste virtuose Angèle Dubeau s'est offert un beau cadeau en 2023! 15 ans après la sortie de son album *Portrait Philip Glass*, elle propose un 48^e album, accompagnée de l'ensemble féminin La Pietà, dans lequel elle rend à nouveau hommage à ce compositeur qui a eu un impact important sur sa carrière. Celle qui multiplie les Disques d'or et les Félix a pris une pause dans son quotidien pour répondre à nos questions, en direct de sa maison de campagne de Mont-Tremblant.

PROPOS RECUEILLIS PAR SANDRA MATHIEU, PHOTO LAURENCE LABAT

QU'EST-CE QUI VOUS A INSPIRÉ À REVISITER LE RÉPERTOIRE DE PHILIP GLASS?

Après mon album *Portrait* sorti en 2008, j'ai eu le goût de replonger dans l'œuvre colossale de ce compositeur iconique de notre époque. Son œuvre a et aura encore longtemps un impact sur la vie musicale. La musique de Glass m'a toujours fascinée. Elle m'envoûte et, depuis bien des années, me nourrit et m'a fait grandir intellectuellement et musicalement. Il est considéré comme l'un des compositeurs les plus influents de la fin du XX^e siècle.

AVEZ-VOUS EU LA CHANCE DE TRAVAILLER AVEC PHILIP GLASS EN PERSONNE?

Il y a deux ans et demi, il m'a invité à New York où j'ai eu la chance de jouer sa 13^e symphonie et, pour cet album *Signature*, j'ai eu son entière collaboration et celle de son équipe, une carte blanche. C'est un cadeau du ciel d'avoir sa confiance de la sorte. J'ai pu y apporter ma couleur. J'imagine qu'on peut voir ça comme l'avantage de vieillir et d'avoir tout ce bagage! (rire)

POUVEZ-VOUS NOUS PARLER DE LA MUSIQUE MINIMALISTE?

C'est une musique qui peut être déstabilisante. Elle nous habite et amène une réelle connexion. Si elle peut sembler répétitive, chacune des loops est importante. Bien qu'elle soit cartésienne, elle nous fait passer par un large spectre d'émotions. C'est un incroyable terrain de jeu.

À QUOI RESSEMBLE VOTRE QUOTIDIEN?

On peut comparer la vie d'un musicien avec celle d'un athlète de haut niveau. Le repos physique et mental est très important, c'est d'ailleurs ce que je me suis permise pendant le temps des Fêtes. Sinon, en temps normal je travaille avec mon violon trois à quatre heures par jour, le matin. Je dois me mettre un cadran parce que je ne vois pas le temps passer! Je fais aussi de la recherche musicale, j'accorde des ententes, je fais du sport et bien sûr il y a les concerts et les répétitions. Je suis très chanceuse, j'ai beaucoup d'énergie!



QUELS SONT VOS PROJETS POUR LA SUITE?

J'apprends tous les jours et bien sûr j'ai déjà fouiné pour un nouveau projet qui est sur la table, mais tout peut encore changer. C'est une belle étape, j'écoute beaucoup de musique et aujourd'hui, plus que jamais, on a des outils extraordinaires qui nous permettent d'avoir accès à un spectre musical très large, de partout dans le monde, je butine de gauche à droite sur les plateformes. On remarque d'ailleurs que cette facilité d'accès amène les jeunes à écouter plus de musique classique qu'avant, il n'y a pas de barrière de genre.

DE QUELLES FAÇONS CONSOMMEZ-VOUS LA MUSIQUE?

La musique m'accompagne partout: dans la voiture, quand je fais du

ménage, à vélo, etc. Parfois, je suis 100% concentrée grâce à mes écouteurs et j'ai bien sûr un excellent système de son à la maison. La musique est pour moi un langage international. Je me souviens quand j'avais 18 ou 19 ans, j'étais au Japon pour un concert et j'ai réalisé à quel point on pouvait communiquer grâce à la musique. Elle est rassembleuse, peu importe notre culture. C'est la meilleure soupape à émotion, ça va plus loin que la parole.

QU'EST-CE QUI VOUS NOURRIT LE PLUS DANS VOTRE CARRIÈRE?

C'est le partage avec le public. Ça me touche profondément de savoir que j'accompagne les gens dans leur quotidien, et ce partout dans le monde. ■



**Fondation
Martin-Matte**

**Du 10 janvier
au 10 février 2024,**

BOUGE. DON.

À la maison ou à la montagne.

Peu importe le sport, on s'active
tous pour aider les victimes
de traumatisme crânien
à retrouver leur autonomie.

Inscriptions à
LESBEAUX4H.COM



**Sommet
Saint-Sauveur**

LES
BE4UX
HEURES



Présenté par  **BANQUE NATIONALE**

En collaboration avec  **Couche-Tard**

 **BOEUF QUÉBEC**  **maxi**  **QUÉBECOR**  **tanguay**

>1235470



QUE NOUS RÉSERVE 2024?

Ceux qui ont lu les articles que j'ai publiés en 2023 ne seront pas étonnés d'apprendre que l'année 2024 s'annonce très positive sur le plan de l'immobilier. Alors que la majorité des médias jouaient dans le sensationnalisme à chaque hausse du taux d'intérêt, les billets des économistes des grandes banques et de la Banque du Canada étaient plutôt encourageants.

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

MAÎTRISE DE L'INFLATION

Afin de réduire l'inflation, on doit réduire l'activité économique. Pour ce faire, la Banque du Canada n'avait pas d'autres choix que d'augmenter les taux d'intérêts. Malgré tout ce qu'il aura été écrit sur le sujet, cette obligation n'a pas pour autant plongé le pays en récession. Plusieurs facteurs inflationnistes étaient présents : dérangement du système d'approvisionnement mondial post-COVID, guerre en Ukraine, demande accrue pour des biens durables (particulièrement ceux qui augmentent le niveau de confort au foyer), le tout dans un contexte de plein emploi. La Banque a haussé les taux

progressivement, mais promptement, puis les a laissés faire le travail... entre 12 et 24 mois sont nécessaires afin qu'ils produisent leur effet. Alors, nous y sommes! L'IPC était de 5,9 % au début de 2023, il a reculé sous les 3 % à la fin de l'année. La banque cible 2% pour cet indice pour diminuer la pression exercée par les taux d'intérêt. Se réserve-t-elle la possibilité de prendre son temps ou même de faire un ajustement à la hausse? Bien sûr que oui... l'inflation doit être maîtrisée avec aplomb. Mais cette baisse viendra et elle est attendue cette année. Qui dit baisse des taux d'intérêt, dit climat favorable pour l'activité immobilière.



Etienne
SAVARD
Société par actions d'un courtier immobilier INC

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

2515, DE L'ÉGLISE, VAL-DAVID

etiennesavard.com
819 322-3666



VAL-DAVID - 599 000 \$

Propriété unique, spacieuse et ensoleillée! Immense cuisine au goût du jour offrant beaucoup d'espace de travail et de rangement avec une fenêtre de 14 pieds donnant sur la cour arrière. Plafond cathédrale au salon et salle à manger, fenestration abondante, porte patio de 12 pieds à la salle à manger donnant sur la grande terrasse intime 15x23. 4 CAC et 1 bureau, 2 SDB et 1 SE. Garage/atelier, belle serre de 16x12. Terrain plat, privé et ensoleillé de 51 764 pi² avec plusieurs espaces (jardin, plantes médicinales et autres possibilités). Escalier rénové et nouvelle rampe. MLS 11364976



VAL-DAVID - 425 000 \$

Propriété de style contemporain. Construction 2017. Vue sur les montagnes environnantes et accès notarié au lac Ménard. Propriété lumineuse, avec grand espace commun à aire ouverte, cuisine bel îlot offrant de beaux espaces de travail et de rangement. Immense porte patio de 11,6 pi de la salle à manger. Terrain boisé et terrasse arrière. Plancher chauffant sur tout l'étage, 2 CAC (petites dimensions), immense salle de bain, salle de lavage et rangement. Remise. À proximité du village, de ses activités de plein air et culturelles, de ses services, centres de ski etc. Idéal pour un couple, petite famille ou pied à terre. MLS 22388423



STE-LUCIE-DES-LAURENTIDES 279 000 \$

Charmante et lumineuse propriété rénovée de 1 chambre. Sous-sol aménagé. Salle de bain avec douche et laveuse/sécheuse au sous-sol et salle d'eau au RDC. Grande salle familiale avec poêle à bois. Vue sur le lac Ménard. Située à quelques pas de la plage municipale du lac Ménard et proximité de l'épicerie «coop» du village, parc, patinoire, petit resto etc. Desservi par l'égoût et l'aqueduc municipal. MLS 15648840



STE-AGATHE-DES-MONTS - 450 000 \$

Domaine Chanteclair. Charmante propriété de style suisse, offrant beaucoup de cachet avec ses boiseries, foyer de pierre au salon, aire ouverte et plafond cathédrale. 3 chambres et 2 salles de bain. Grand terrain de 16 442 pieds carré, boisé et intime. À proximité des services, du centre-ville, des activités de plein air, du lac à la Truite, des accès publics au lac des Sables pour les résidents de Ste Agathe des monts. MLS 28009989



VAL-DAVID - 299 900 \$

Charmant jumelé lumineux. Terrain en copropriété avec une autre unité qui est à l'arrière. Grande fenestration sur les 2 étages, RDC à aire ouverte et salle d'eau, foyer au salon. Demi sous-sol avec 2 grandes chambres avec grande fenestration. Cette unité fait toute la façade sur le chemin public, son entrée est à l'avant et du côté droit. Le sous-sol (2 CAC + SDB + corridor) a été entièrement refait en 2022. Idéal pour couple, petite famille ou pied à terre. Proximité du ski Vallée Bleue, du village, des services, du parc linéaire et régional Val-David/Val-Morin. MLS 11015968



STE-LUCIE-DES-LAURENTIDES 474 000 \$

Plain-pied de 2 chambres et 2 bureaux «sans fenêtre». Aire ouverte au rez-de-chaussée. Grande chambre principale avec walk-in et salle de bain attenante, sous-sol aménagé avec chambres, 2 bureaux, salle de bain (douche) et salle familiale. Garage 16x24 d'une hauteur de 12 pieds et complètement aménagé avec de tôle et gypse à l'intérieur. Grand terrain de 18 937 pieds carré donnant sur 3 rues. À distance de marche de la plage et parc du Lac Swell (accès avec cotisation annuelle de l'Association du lac). MLS 17955790

BILAN DES MÉNAGES QUÉBÉCOIS

À la fin de l'année, un sondage de l'INRS mené auprès de 4 800 répondants révélait que 18 % des Québécois disaient avoir de la difficulté à rembourser leurs dettes et vivent de l'insécurité financière. Les médias ont dépeint un portrait sombre de la santé financière des ménages québécois en publiant ces résultats. On doit noter que 70 % des gens qui ont de la difficulté à rembourser leurs dettes les ont contractées en raison d'un événement comme une perte d'emploi, une maladie ou l'obligation de s'occuper d'un proche. Cette proportion est de seulement 10 % pour ceux qui ont utilisé le crédit pour acheter une maison ou une voiture...¹ Cette étude fortement médiatisée concluait que la situation pourrait se détériorer davantage en raison de l'augmentation du coût de la vie et des taux d'intérêt élevés, plutôt que de faire foi des gestes posés par la Banque du Canada pour y remédier. Plusieurs économistes voient l'avenir de manière beaucoup plus favorable, c'est le cas de Jimmy Jean, économiste en chef chez Desjardins qui déclarait en entrevue à La Presse en janvier : « Les bilans des ménages québécois sont relativement en bonne santé. On ne voit pas une explosion des insolvabilités ou des défaillances. L'économie du Québec va être capable de rebondir parce qu'il n'y a pas une détérioration significative autant du marché de l'emploi que des bilans des ménages ».¹

UN DÉFI POUR LA LOI DE L'OFFRE ET DE LA DEMANDE

Nous l'avons observé tout au long de l'année dernière, malgré une baisse des transactions (la demande) et une hausse de l'inventaire des unifamiliales inscrites sur Centris (l'offre), les prix médians se sont maintenus! Un phénomène que j'ai pu observer sur le terrain! En effet, les propriétés bien préparées pour la vente se vendent! D'un côté, des acheteurs sélectifs informés et prêts financièrement ont attendu que le contexte transactionnel soit moins agité pour entrer en action. Cette clientèle attend la propriété qui lui convient et est prête à payer le juste prix pour en faire l'acquisition. Côté vendeur, on veut profiter de la plus-value post-COVID, ainsi, plusieurs ont pris le temps (et ont eu le temps) de préparer leur résidence pour la vente afin qu'elle atteigne sa pleine valeur. Autre fait observé, plusieurs nouveaux acheteurs ont quitté les marchés urbains devenus inabordable pour leur budget et choisi de faire l'acquisition d'une unifamiliale dans des marchés périphériques. Ces derniers avaient aussi vu une augmentation du prix médian sur leurs territoires, mais ce prix convenait aux nouveaux venus. Résultat des courses : les prix médians se sont maintenus.

À QUOI S'ATTENDRE?


Baisse des taux d'intérêt, santé financière relativement bonne des ménages, acheteurs et vendeurs informés, voilà autant d'éléments qui pointent dans la bonne direction pour une stabilisation du marché. On peut s'attendre à ce que plusieurs vendeurs voient enfin venir le bon moment pour mettre leurs propriétés en vente et que de nombreux acheteurs passent à l'action.

Les Laurentides ont beau jeu dans ce marché : la région est composée à la fois de communautés qui y ont établi leur résidence principale et qui sont suffisamment importantes pour être desservies par tous les services (écoles, hopitaux, cliniques, agences gouvernementales, etc.) et une population de villégiature dont les dépenses augmentent l'activité économique locale générée par les résidents. Cette particularité crée une région de villégiature moins sensible aux fluctuations du marché que d'autres régions ayant cette vocation et une région de résidences principales qui bénéficie de toutes les activités d'une région de villégiature! Une double personnalité qui ajoute à la perspective d'un avenir très prometteur. ■

RÉFÉRENCES 1 ET 2



Profondément enraciné dans les Laurentides, Louis Giguère possède un baccalauréat en économie et une maîtrise en marketing du HEC de Montréal. Avant de devenir courtier immobilier, il a fait carrière en design, communications et marketing. Il sait créer de la valeur et mettre en évidence les attributs-clés des lieux et du patrimoine bâti laurentiens. Journaliste indépendant, il a écrit plusieurs articles sur des projets immobiliers, des maisons d'architectes, les tendances en consommation et le style de vie dans différents médias québécois.




louis.giguere@evrealestate.com
louisgiguere.evrealstate.com
C. 514-594-9527
Courtier immobilier résidentiel
Résident de Ste-Adèle
Engel & Völkers Tremblant

ENGEL & VÖLKERS[®]

LOUIS GIGUÈRE

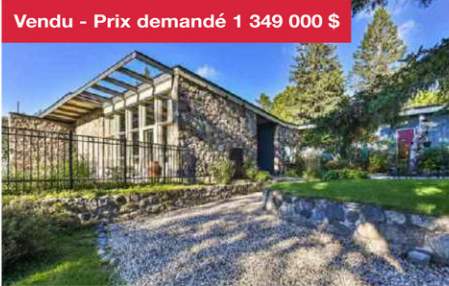
Préparation, présentation, photographie
et mise en marché supérieures

Promesse d'achat acceptée




Lantier, lac Cardin, prix demandé 1 998 000 \$
Bord de l'eau de prestige par le concepteur Mario Adornetto

Vendu - Prix demandé 1 349 000 \$

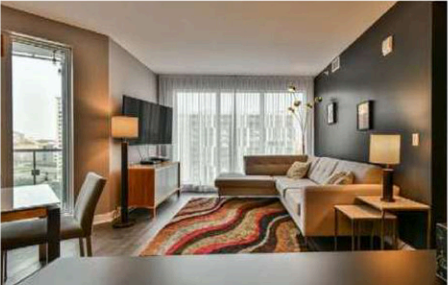




Piedmont, Maison mid-century modern
construite en 1964 par l'architecte Patsy Colangelo, Archives nationales du Québec.

Exclusif



Tour des Canadiens 885 000 \$ 2 cac 933 pi.ca.
2 garages. Près des universités Revenus actuels de 36 000 \$



REGARD SUR LES TENDANCES 2024

Les temps des Fêtes derrière nous, on a tous un second souffle pour repartir à neuf avec des prises de décisions et une lueur d'espoir dans l'œil. 2024 insuffle un renouveau, celui qui s'affirme avec authenticité, il affiche le meilleur de soi. Dans toute sa splendeur, avec ou sans artifice, selon son caractère propre pour pouvoir être apprécié tel qu'il est. Le besoin d'être aimé, de vivre ensemble et de partager est bien présent. Comment ceci est-il appliqué dans l'industrie?

ANNIE DESCÔTEAUX, COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET HOME STAGER

L'art décoratif est un beau moyen d'expression pour communiquer et échanger entre nous et le design est un outil esthétique pour améliorer notre état d'être. Des idées claires sont mises de l'avant par les designers et les décorateurs pour 2024 : la convivialité, se sentir joyeux et la pensée positive. Pour les mettre de l'avant, on s'inspire de la nature, on fait un rappel aux années passées, on utilise les couleurs et on met en valeur les œuvres faites à la main. Poussés par la découverte et la volonté du mieux-être au quotidien dans notre environnement, on tend vers un meilleur confort fonctionnel et plus de sophistication dans ce monde moderne. Un

besoin commun de calme, de réconfort et de plénitude est recherché. Une symbiose entre la joie et la douceur est pressentie. Découvrez quelles sont les tendances qui nous influencent en 2024.

LES COULEURS

Toujours dans l'esprit de douceur et de calme, les teintes chaudes se font une place parmi les couleurs tendances cette année. Sico et Dulux mettent en valeur des couleurs similaires pour 2024, Satin de Sico et Sans limites pour Dulux. Des beiges lumineux qui sauront égayer notre milieu de vie. Pantone pour sa part a nommé Peach Fuzz comme couleur de l'année.



CUISINE



STE-AGATHE-DES-MONTS
4663, ROUTE 117

MIRABEL
17540, RUE CHARLES

BLAINVILLE
1250, BOUL. MICHÈLE-BOHEC
À venir

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



Une teinte de pêche féminine, un coloris osé que l'on verra surtout sur les matières textiles. À l'opposé du cercle chromatique Benjamin Moores opte pour la couleur Abysses, un bleu violacé qui est un complément parfait à la sélection de teintes chaudes. De son côté, Sherwin-William y va en délicatesse en présentant Vers le haut, un bleu tendre et apaisant. Pour les amoureux des nuances sombres, Behr choisit Poivre concassé, un gris charcoal chaleureux qui amène du contraste et de l'audace au décor.

En 2024, la palette de couleurs tendance comprend également des couleurs terreuses, telles que le terracotta, l'ocre, le rose blush et le nude. Les bleus et les verts grisés sont au rendez-vous et s'harmonisent avec les couleurs neutres et claires qui colorent majoritairement les murs en 2024.

LES STYLES LE CÔTIER

Vous aimeriez vous sentir en vacances même à la maison? Eh bien c'est le style côtier que vous devriez adopter pour 2024. Inspiré par le bord de la mer, les plages et le soleil, cette ambiance de détente fait référence au mouvement déco des années 20, l'esprit Riviera qui a émergé du Sud de la France. Un décor caractérisé par du mobilier fait de cannage à partir de rotin gainé de cuir, là où les meubles en bois foncé et le bambou sont à l'honneur. Également à la mode, les décorations tissées faites à partir de raphia et de terracotta. Les teintes de couleurs océaniques comme l'algue-marine, le blanc et le bleu sont tout indiquées pour parfaire ce décor. Les rayures et les motifs de feuillages luxuriants sur les coussins et les draperies favorisent ce style exotique. Les papiers-peints avec imprimés d'oiseaux



et de fleurs tropicales nous rappellent la nature. Un bel agencement de tonalités pastel et de couleurs vives caractérisent le style côtier. Le corail, le jaune sont des exemples de couleurs qui viennent donner du piquant aux couleurs plus neutres telles que le marron, l'ivoire et le beige. Un décor décontracté qui nous rappelle les destinations de villégiature et de plaisir.

LE RÉTRO-MODERNE

Inspiré par le passé, mais repensé pour le confort d'aujourd'hui, cette ambiance plaira si vous aimez la période seventies et mid-century. Une influence vintage où l'on retrouve des meubles en bois de teck ou noyer aux lignes pures et élégantes. Le côté rétro est symbolisé à travers le décor par l'ajout d'éléments qui sortent de l'ordinaire par leurs formes et leurs couleurs. Des couleurs vibrantes et des formes géométriques viennent dynamiser

l'atmosphère. Le mobilier tout en rondeur amène les gens à s'asseoir ensemble et discuter entre eux. On aime l'aspect chromé et brillant des lampes et des meubles d'appoint caractéristiques de l'époque. Les tissus sont texturés, par exemple les tapis swag, les coussins, les rideaux et les meubles rembourrés sont faits de tissus bouclés ou de velours. Les accessoires et les pièces d'époque sont remis au goût du jour et donnent une touche nostalgique et un caractère unique à ce style. Les objets faits en verre soufflé et en plastique font partie des matières utilisées par les artisans créateurs. Un décor pour s'éclater et laisser aller son côté ludique et joyeux.

LE MINIMALISTE

Dans notre ère moderne, où l'on tend vers un avenir plus vert en harmonie avec la nature, on aura une tendance instinctive pour ce style. On a en tête



819.325.4816

ap.renitoiture@outlook.com

Déneigement de toiture

- Spécialisé en toiture
- Spécialisé en bardeaux d'asphalte et revêtement extérieur
- Rénovation de salles de bain et cuisine
- Rénovation générale résidentielle
- Finition intérieure et extérieure complète
- Peinture intérieure et extérieure



>1245858

Annie Descôteaux

Courtier immobilier résidentiel et Home Stager

Il me fera plaisir de vous accompagner dans l'achat ou la vente d'une propriété

**ÉVALUATION
GRATUITE***

Service clés en main

Photos professionnelles
Inspection préventive
Home staging
Protection Royale



ROYAL LEPAGE



Faible taux à partir de

2%

*Des conditions s'appliquent

PATRIMOINE

Agence immobilière

anniedescoteauximmobilier.com 514 833-4883

>1245710

du mobilier contemporain fait de matériaux durables comme le bois, la pierre, le cuir ou les matières recyclées. L'aspect des éléments est souvent mat ce qui donne le côté authentique et sans transformation. De ce fait, le blanc mat et l'inox a la côte. Pas de retour en arrière avec ce style, on fait place à la nouveauté et à l'innovation. Les formes organiques et arrondies sont mises de l'avant. Des accents de couleurs sont présents mais pour compléter un décor homogène et ton sur ton.

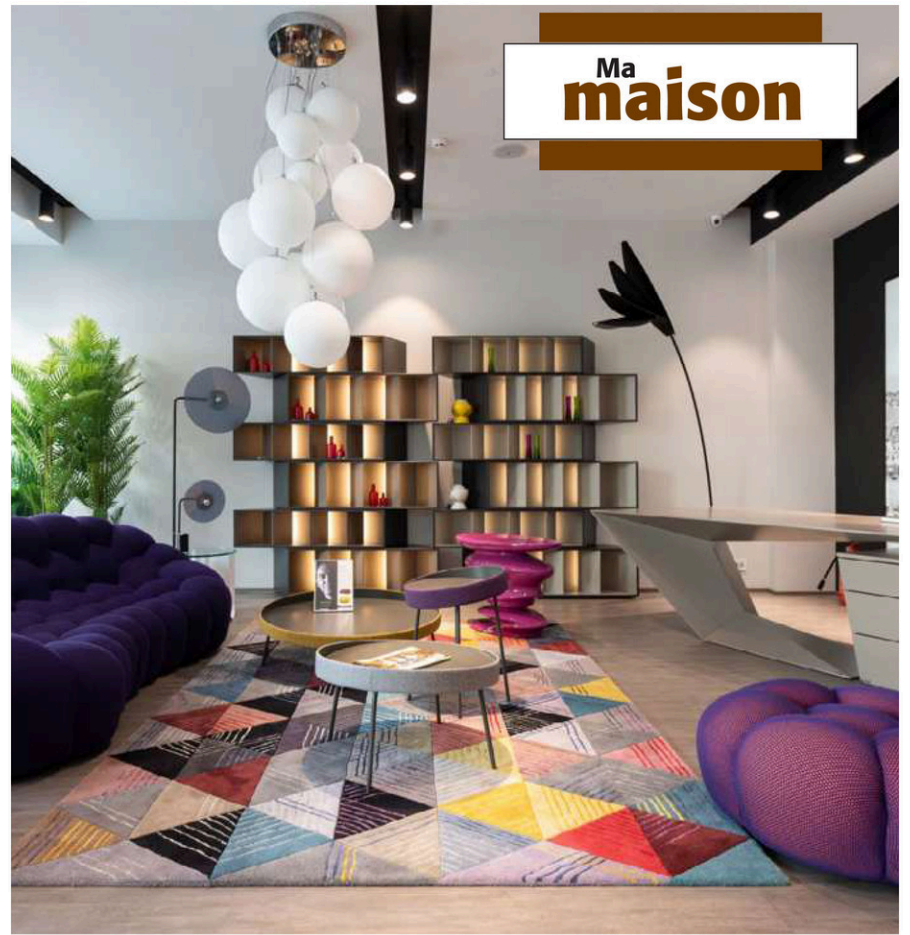
Les couleurs terres et les neutres sont présentes comme canevas, la décoration est davantage axée vers des œuvres d'art uniques faites à la main. Les textures naturelles comme le coton, le lin et la laine sont mis en valeur. Le décor ressemble beaucoup à un hôtel chic qui prône la durabilité et le luxe. Les plantes deviennent des composantes du décor pour vivifier nos pièces donc elles ont une place importante dans notre demeure. Que dire de la lumière, on veut qu'elle soit présente le plus possible et surtout de façon naturelle. Le style minimaliste est réfléchi et fonctionnel donc pas de fioriture au décor, il reste épuré et organisé. Parfait pour les gens qui veulent investir dans un décor intemporel et polyvalent.

LE MAXIMALISTE

Il y en a pour tous les goûts cette année, pour preuve le maximaliste est d'actualité. C'est une décoration d'intérieur très affirmée avec ses formes

extra larges pour les tableaux, les miroirs, les meubles, etc. Où l'on expose nos objets décoratifs que l'on a en grande quantité. On met en évidence l'opulence et la richesse dans ce décor. Il se veut tape à l'œil et excessif. On ne se prive pas de ce qu'on aime et de ce qui nous fait plaisir. Nos collections et souvenirs font partie du décor. On met aussi en évidence les détails architecturaux traditionnels, tels que les moulures, les cimaises et les plinthes. On aime la couleur pigmentée et franche, on joue avec les différentes matières. Il faut assumer totalement ce style et être passionné pour l'appliquer. Une seule règle s'impose : rester dans l'harmonie et être cohérent.

En résumé, les tendances 2024 sont le reflet de notre personnalité, vous trouverez matière à définir votre intérieur selon vos goûts et vos besoins. Que ce soit en changeant la couleur des murs ou en faisant un relooking d'une pièce, cela peut avoir une belle incidence sur votre quotidien. Changer de climat et que ce dernier soit plus représentatif de vous-même est très positif. Cela vous donnera de l'énergie pour débiter l'année du bon pied. Effectuer la recherche sur un nouvel aménagement qui nous conviendrait davantage et s'intéresser aux produits et aux artisans locaux sont également de belles découvertes à faire et à partager avec les autres. Le but est de créer un cocon qui nous ressemble et de pouvoir se rassembler avec les gens qu'on aime. ■



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



Venez vous inspirer
À LA PLUS GRANDE SURFACE
 D'ÉLECTROMÉNAGERS DES LAURENTIDES !

500, Rue Principale Est,
 Sainte-Agathe-des-Monts,
 819-326-3442
brandsourceprevost.ca



Mes plaisirs

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION



SAINT-JÉRÔME

FRED PELLERIN

LA DESCENTE AUX AFFAIRES

Sur les années prospères de Saint-Élie-de-Caxton, Toussaint Brodeur tenait son magasin général et faisait bénéfice de tout. À l'usure, à l'ouvrage et par ses calculs étonnants, il accumula une jolie fortune sur laquelle il fit trôner sa fierté. Aussi, le jour où il se retrouva devant l'Éternité, il se rendit bien compte qu'il n'avait pas mis de temps dans son coffre-fort. Toussaint était riche, mais n'avait même pas les moyens de racheter une seule seconde de sa vie. Il était trop tard. Nous sommes tous égaux devant le temps. C'est notre manière de l'utiliser qui nous distingue.

Les histoires de Fred nous amènent une fois de plus à la rencontre des personnages du Caxton légendaire et nous relancent dans les rires, la poésie et les grandes réflexions.

THÉÂTRE GILLES-VIGNEAULT

theatregillesvigneault.com

MERCREDI 7 FÉVRIER, 19 H 30 ET JEUDI 8 FÉVRIER 20 H



VAL-MORIN

DUO BEIJA-FLORE ET UGO MONTICONE VOYAGE INTÉ- RIEUR JUSQU'AU BOUT DU MONDE

Le Duo Beija-Flor, composé de la flûtiste Marie-Noëlle Choquette et du guitariste Charles Hobson, accompagne Ugo Monticone, écrivain, conférencier et globe-trotteur, dans un véritable road

trip sensoriel de 12 000 kilomètres de l'extrême nord de l'Argentine jusqu'aux confins de l'Antarctique.

Véritable récital de voyage, vous partirez avec Ugo en autobus, à cheval, en bateau ou en vélo dans une aventure multimédia épique tandis que le Duo Beija-Flor interprétera les pièces du compositeur de génie argentin Astor Piazzolla. Une mise en scène de Marie-Claude Hénault.

THÉÂTRE DU MARAIS

theatredumarais.com

SAMEDI 24 FÉVRIER, 20 H



MONT-LAURIER

ÈVE CÔTÉ CÔTÉ ÈVE

Après un triomphe cumulant plus de 115 000 billets vendus et des centaines de représentations à travers la province avec les Grandes Crués, Ève Côté présente son premier spectacle solo. Découvrez son univers, sa dégaine gaspésienne et son humour imagé.

ESPACE THÉÂTRE

www.espacetheatre.com

SAMEDI 3 FÉVRIER, 20 H



MONT-TREMBLANT

ROBERT ROBERT CONCERT

Depuis Silicone Villeray, son premier album en français, Robert Robert a confirmé que son virage de DJ à auteur-compositeur-interprète était une bonne idée.

Nommé pour le prix Félix-Leclerc et le prix SOCAN de la chanson, le Prix Slight Music mais aussi dans les catégories album alternatif à l'ADISQ et album pop au GAMIQ, l'album a rapidement fait parler de lui des deux côtés de l'Atlantique, en plus de le faire monter sur scène des dizaines de fois à travers le pays.

Il sort en mai 2023 son deuxième album Bienvenue Au Pays, accompagné d'un nouveau show.

PREMIÈRE SCÈNE

www.villedemont-tremblant.qc.ca

SAMEDI 24 FÉVRIER, 20 H



SAINTE-THÉRÈSE

SALEBARBES À BOIRE DEBOUTTE

Pas même le temps de se déposer, Salebarbes s'en retourne sur les routes! C'est d'jà le temps de s'endimancher pour de la musique « À boire deboutte ».

THÉÂTRE LIONEL-GROULX

odyscene.com

2 ET 3 FÉVRIER, 20 H ET 4 FÉVRIER 19 H 30

SORTIR DE LA ROUTINE... EN MODE CHALET!

En hiver, on adore prendre une pause pour un week-end! Quelques jours suffisent pour recharger les batteries! Qu'on soit en amoureux ou entre amis, on sort s'oxygéner le corps en pratiquant nos sports extérieurs préférés. On passe la journée dehors et ensuite on rentre au chalet pour se blottir dans une couverture sur le canapé et on fait l'apéro autour d'un beau feu de foyer. Toutes les raisons sont bonnes pour déguster des tapas préparés avec amour et on ouvre de bonnes et parfois surprenantes bouteilles! Voici quelques coups de cœur pour sortir de la routine et s'évader un peu.



Manzanilla Sanlúcar de Barrameda, Andalousie, Espagne, Bodegas Barbadillo. Blanc/vin apéritif

PRIX : 17,80 \$
15 % ALCOOL 1,2 G/L SUCRE
 Code SAQ 15106035

Sortons un peu des sentiers battus pour débiter la nouvelle année avec la Manzanilla de la maison Barbadillo. La Manzanilla est un vin qui fait partie de la famille des Xérès, élaboré à partir du cépage local Palomino. C'est une cuvée élevée sous voile ce qui lui apporte des arômes légèrement oxydés et salins et non ce n'est pas du vinaigre! C'est un style de vin parfait pour l'apéro, mais encore super intéressant pour accompagner une multitude de plats différents.

Vous pouvez rester classique avec les tapas (olives, acras de morue, fromage manchego...), vous réconforter avec une classique soupe de poisson, rouille et croûtons ou bien avec une belle entrée de calmars frits.



Complantation, 2022, Alsace, France, Domaine Marcel Deiss. Blanc. BIO

PRIX : 25,90 \$
13,5 % ALCOOL 4,6 G/L SUCRE
 Code SAQ 10516490

Lorsque vous trouvez du Marcel Deiss, vous êtes toujours assurés d'une excellente qualité et c'est particulièrement vrai sur ce millésime 2022 que nous avons trouvé vraiment réussi. Un Domaine qui travaille avec le minimum d'interventions et où le but est de laisser la nature effectuer son travail, le nom Complantation évoque d'ailleurs le fait que les 13 différents cépages sont plantés ensemble et non séparés. Pour ce qui est du vin, déjà à la couleur dorée et aux reflets étincelants nous étions charmés. Un nez sur la cire d'abeille, la compote de pomme et les épices; une

bouche ronde, riche, profonde tout en longueur et en complexité. On a l'impression de croquer dans un fruit bien mûr et juteux à la perfection! Pour un bel accord, cuisinez à l'alsacienne ou à l'asiatique.



Domaine de la Charmoise, 2022, Touraine, France, Henry Marionnet. Rouge. BIO

PRIX : 19,55 \$
12 % ALCOOL 2,5G/L SUCRE
 Code SAQ 329532

C'est toujours un plaisir de boire cette cuvée 100 % Gamay! Déjà le travail dans la vigne et au Chai est bien fait. Philosophie bio, levures naturelles et cueillit à la main. Et cela transparaît jusque dans la bouteille. Du beau fruit rouge, mais avec un certain corps. Un super nez de cassis et canneberge avec une touche herbacée et une bouche souple et facile, mais avec une richesse et une belle présence où fruits rouges et poivre noir sont au rendez-vous. Un passe-partout qui vous

plaira à tout coup. Sortez votre poêle à raclette, vos escalopes de dinde farcies ou dégustez-le avec une joue de bœuf.

Les sourires sont parfois des façades qui cachent la douleur.



Pour certaines personnes qui ont servi dans les Forces armées canadiennes ou la GRC, la santé mentale peut prendre de nombreux visages. Si vous éprouvez des difficultés, il existe des services de soutien pour vous et votre famille.

Veterans.gc.ca/SanteMentale
1-866-522-2022



Anciens Combattants
Canada

Veterans Affairs
Canada



La saison des choux Le roi des salades hivernales

Au cœur de l'hiver, alors que les laitues importées ont une triste mine, le chou d'ici fait de bien meilleures salades, plus nutritives, savoureuses et colorées. Le chou est aussi économique et se conserve facilement plusieurs semaines, évitant le gaspillage alimentaire.

À la Ferme aux petits oignons, plusieurs variétés de choux sont cultivées, certaines pour l'été et d'autres pour la conservation en vue d'approvisionner notre communauté tout au long de l'hiver, comme les choux chinois, chou d'hiver ou chou de Savoie. Il s'agit d'une culture très adaptée à notre climat nordique qui supporte bien les froids, mais aussi beaucoup mieux les chaleurs que ses cousins le brocoli, le chou-fleur ou le chou de Bruxelles. La couleur bleutée de leur feuillage est un véritable spectacle dans nos champs tout au long de la saison, jusqu'aux dernières récoltes.

CUISINER LES CHOUX

Les choux sont des légumes riches en antioxydants (effet anti-cancer et anti-inflammatoire), en minéraux, en fibres et en vitamines. Il est notamment le champion de la vitamine K, importante pour la santé des os et la coagulation sanguine.

Le chou est un aliment très versatile en cuisine. Voici quelques idées pour les intégrer dans votre cuisine en hiver:

En salade : On peut le trancher en fines lanières et le mélanger avec d'autres légumes d'hiver comme l'épinard ou la chicorée, y ajouter des légumes racines

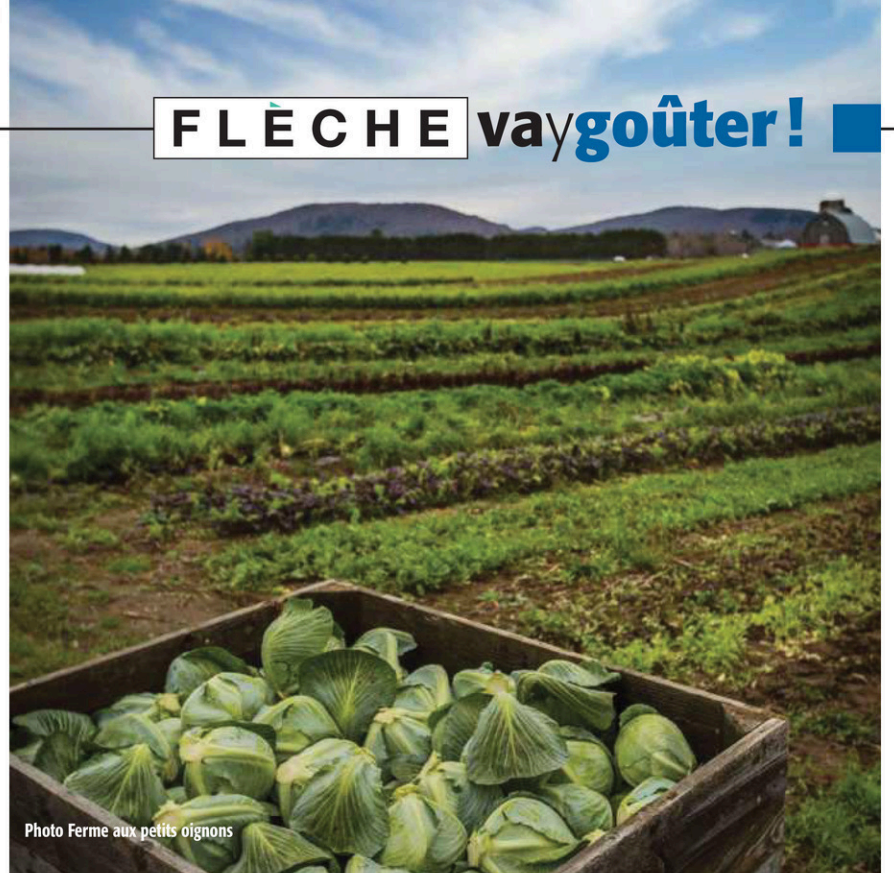


Photo Ferme aux petits oignons

râpés (carottes, radis, céleri-rave), des pommes, des herbes fraîches et des graines ou noix, pour en faire un repas complet. En variant les ingrédients et les vinaigrettes, les possibilités sont quasi infinies!

*Astuce : pour ceux qui trouvent le chou un peu coriace, mélangez la vinaigrette au chou quelques heures avant de composer votre salade.

Dans les sautés ou les soupes : Tranché en lanières, le chou peut remplacer en totalité ou en partie les nouilles dans un pad thai ou une soupe asiatique. On peut aussi le couper en morceaux pour les sautés de légumes. Seul, sauté à la poêle, c'est aussi un légume d'accompagnement délicieux et rapide à préparer.

*Astuce : dans les plats avec cuisson, privilégiez le chou vert, car le rouge change de couleur à la cuisson et colore les autres aliments.

En lactofermentation : Pour ceux qui digèrent mal le chou, sachiez-vous que les bactéries lactiques digèrent le soufre qui est en cause, tout en conservant et ajoutant même des nutriments et des probiotiques? On pense ici à la choucroute, mais aussi au kimchi, à base de chou chinois, qui est une lactofermentation rapide (quelques jours seulement) et facile à réussir.

CONSERVER LES CHOUX POUR NE RIEN GASPILLER

Le chou se conserve au réfrigérateur plusieurs semaines, lorsqu'il est emballé dans un sac ou un contenant afin d'éviter qu'il ne ramollisse. Les feuilles extérieures jouent un rôle d'emballage naturel. Si les feuilles extérieures sont d'apparence défraîchies, enlevez-les. Normalement, le reste du chou devrait être très bon en dessous. ■



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

L'ENDROIT DE PRÉDILECTION EN COUPLE, EN FAMILLE OU ENTRE AMIS

LA BRASSERIE

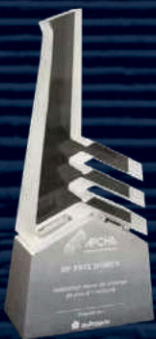
409, RUE DE SAINT-JOVITE, MONT-TREMBLANT • 819 717-4141

OUVERT 7/7 JOURS

>1245663

Magalex Construction inc.

RÉSIDENCE *de Prestige*



Lauréat | Prix Domus 2022
Habitation neuve de prestige
de plus d'un million

Winner | Domus Prize 2022
Prestigious New Home
over one million

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

Résidences personnalisées : Custom homes
Constructions neuves clés en main : New turnkey constructions
Gestion de projets – commercial et résidentiel : Commercial & residential project management

2022 Lauréat Platine
**GRANDS PRIX
DU DESIGN**

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

Domus Prize
39th Edition Finalist
Builder of the year

514 777-7788 | info@magalex.ca

MAGALEX.CA