



L'ART DE VIVRE

FLECHE

LAURENTIDES

DÉCEMBRE 2023 - JANVIER 2024

CÉLÉBRITÉ

GUYLAINE TREMBLAY

MA MAISON

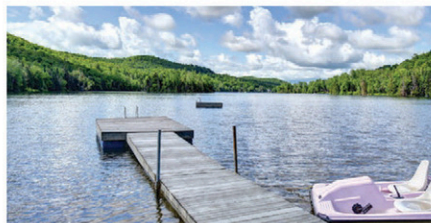
L'ART DE DÉCORER POUR LES FÊTES

IMMOBILIER

L'ACCÈS AU PLEIN AIR DANS MA COUR



SUPERBE CONTEMPORAIN 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



MAISON MODERNE 2 389 000 \$
La Conception
CAC : 3+1 | SDB : 2+1 | MLS SIRC1322531
Herbert Ratsch† 819.429.9019



LAC TREMBLANT 3 496 320 \$^{***}
Mont-Tremblant
ACRES : 1.45 | MLS 22900572
Herbert Ratsch† 819.429.9019



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



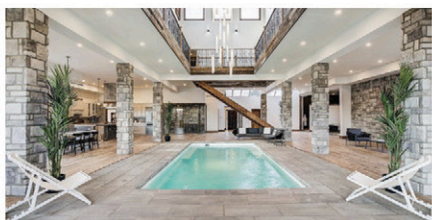
COMPLEXE LUXUEUX 218 000 \$^{***}
Estérel
CAC : 1 | SDB : 1 | MLS 19276165
Nadia Maltais* 514.994.3589
Marc-Olivier Amnotte* 514.585.9111



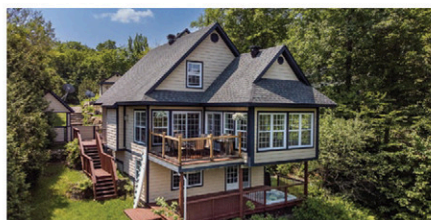
SPLENDIDE MAISON 949 000 \$
Sainte-Anne-des-Lacs
CAC : 3 | SDB : 2 | MLS 22861185
Jihane Guettar° 514.250.9988



SUBLIME MAISON CANADIENNE 750 000 \$
Piedmont
CAC : 4 | SDB : 4 | MLS 13023893
Jihane Guettar° 514.250.9988



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



BORD DU LAC BARON 1 549 000 \$
Gore
CAC : 3 | SDB : 4 | MLS 17350940
Julie St-Laurent* 514.813.2163
Jean-Marc Vicino° 514.266.0193



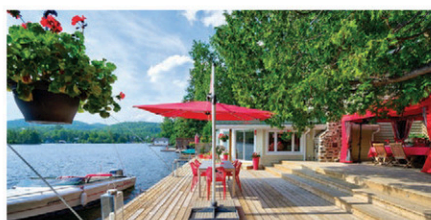
JOYAU DANS LA NATURE 1 299 000 \$
Sainte-Adèle
CAC : 5 | SDB : 3+1 | MLS 13772727
Chantale Tardif* 514.532.0632



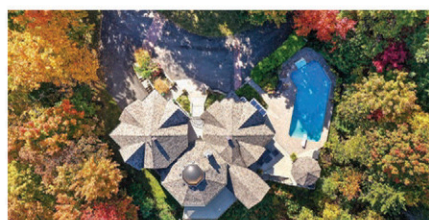
PROPRIÉTÉ SPACIEUSE 949 000 \$
Amherst
CAC : 6 | SDB : 4 | MLS 10637495
Chantale Tardif* 514.532.0632



DOMAINE 39 ACRES 1 975 000 \$
Val-Morin
CAC : 3 | SDB : 1+1 | MLS 16482280
Melanie Clarke* 450.694.0678



LAC-DES-SEIZE-ÎLES 1 198 000 \$
Lac-des-Seize-Îles
CAC : 2 | SDB : 1 | MLS 23284879
Melanie Clarke* 450.694.0678



VUE SUR 4 SOMMETS 2 150 000 \$
Saint-Sauveur
CAC : 4 | SDB : 4 | MLS 11493312
Jennifer Vienneau* 514.265.3669



BORD DE L'EAU 1 050 000 \$
Saint-Lin/Laurentides
CAC : 3 | SDB : 1+1 | MLS 13040398
Jennifer Vienneau* 514.265.3669



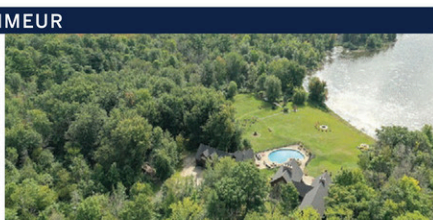
LAC NOMININGUE 839 000 \$
Nominuingue
CAC : 4 | SDB : 2+1 | MLS 10980947
Stéphane Larrivée* 514.809.8466



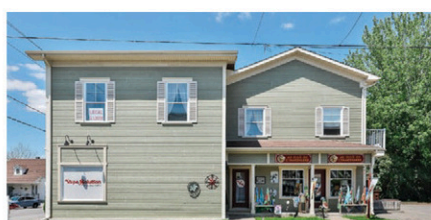
BOISÉ NOTRE-DAME 799 000 \$
Chomedey
CAC : 3 | SDB : 2 | MLS 17844297
Rachelle Demers* 514.378.8630



RIVIÈRE OUTAOUAIS 2 998 000 \$
Plaisance
CAC : 4 | SDB : 4 | MLS 23493682
Stéphane Larrivée* 514.809.8466
Rachelle Demers* 514.378.8630



PROPRIÉTÉ NEUVE 1 186 900 \$
Wentworth-Nord
CAC : 3 | SDB : 2 | MLS 19963039
Nadia Maltais* 514.994.3589
Marc-Olivier Amnotte* 514.585.9111



INVESTISSEMENT IDÉAL 424 900 \$^{***}
Lachute
6 088 PI.CA. | MLS 14959355
Nadia Maltais* 514.994.3589
Marc-Olivier Amnotte* 514.585.9111

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.



Immobilier Tremblant Platinum Inc.
Courtier Immobilier
michelnaud.com | michel.naud@evrealestate.com
819 429-0674

ENGEL & VÖLKERS

MICHEL NAUD

Avec dévouement



Michel et Patrick

340, rue Morin, Sainte-Adèle • 829 000\$
Maison de style Victorien de 4 chambres au coeur de Sainte Adèle et offrant un intérieur des plus chaleureux. MLS 19256928



Patrick

48, rue Lookout, Morin-Heights • 949 000\$
Construction neuve de 4 chambres à Morin-Heights située moins de 5 minutes du centre du village et de la station de ski Sommet Morin-Heights. MLS 13190337



Catherine

10, ch de l'Hémisphère-Nord, Val-des-Lacs • 1 100 000\$
Au coeur de la forêt, sur un terrain intime de 3.3 acres, se trouve un chef-d'oeuvre de 5 chambres. La location court terme est permise. MLS : 27326342



Rue de la Rivière, Sainte-Adèle • 685 000\$ + taxes
Terrain à usage multiple adjacent au nouveau CHSLD de Sainte-Adèle. MLS 9857518

Groupe Naud



Patrick Naud 819 429-1202
Courtier immobilier résidentiel
patrick.naud@evrealestate.com



Marie-Hélène Vigeant
Adjointe
marie-helene.vigeant@evrealestate.com



Catherine Côté 514 618-4087
Courtier immobilier résidentiel
catherine.cote@evrealestate.com

Magalex Construction inc.

RÉSIDENCE
de Prestige

Joyeuses Fêtes !



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

Winner | Domus Prize 2022
Prestigious New Home
over one million

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

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 commerciaux et résidentiels Commercial & residential project management

514 777-7788 | info@magalex.ca

MAGALEX.CA

L'ART DE VIVRE
FLECHE
LAURENTIDES

Sommaire
DÉCEMBRE 2023

Ma Vie dans les
Laurentides

6



8 FLÈCHE SANTÉ

9 FLÈCHE EN MODE ÉCO

10 FLÈCHE JOUE DEHORS

11 FLÈCHE EN ESCAPADE

12 CÉLÉBRITÉ : GUYLAINE TREMBLAY

14 FLÈCHE IMMOBILIER

Ma maison

16

DÉCORER POUR LES FÊTES



18 HOME STAGING

Mes plaisirs

20



22 FLÈCHE ET COMPAGNIE

23 FLÈCHE SE CULTIVE

24 FLÈCHE DÉGUSTE

25 FLÈCHE VA Y GOÛTER

26 FLÈCHE SE FAIT LA MALLE

L'ART DE VIVRE

FLECHE

LAURENTIDES

POUR NOUS JOINDRE | 514 394-7156 | medialo.ca

UNE PROPRIÉTÉ DE
MÉDIALO

Imprimé par
Transcontinental Transmag



Rédactrice en chef
Sandra Mathieu



Dir. des ventes
Sabrina Desjardins



Jean Sébastien Labelle
Flèche et Compagnie



Louis Giguère
Immobilier



Gérard Coderre
Flèche se fait la Malle



Gabriel Lachaine et
Valérie Charette
Flèche déguste



Annie Descôteaux
Home Staging



Carolann Paquette
Designer de mode



Véronique Cimon
Designer et cuisiniste



Laurence Bonneau-Charland
Flèche Nutrition-Santé

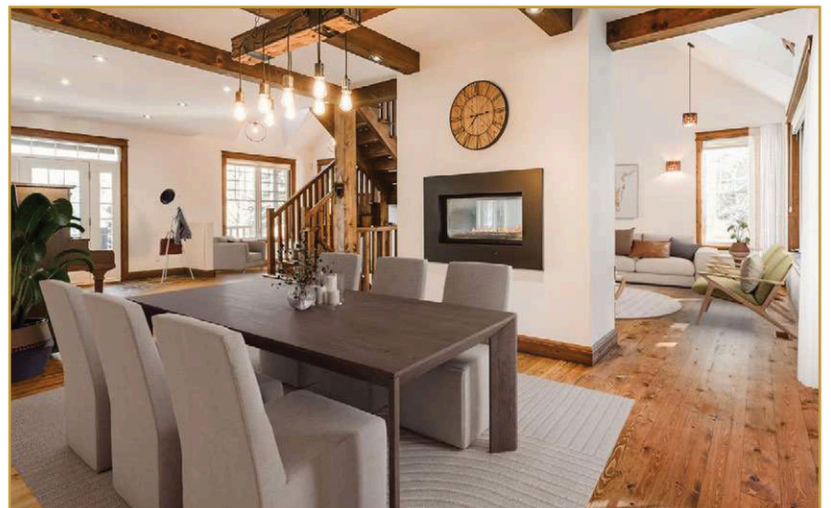
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada - ISSN 1118160 | Bibliothèque et Archives du Québec

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.

MAISON VEDETTE DU MOIS

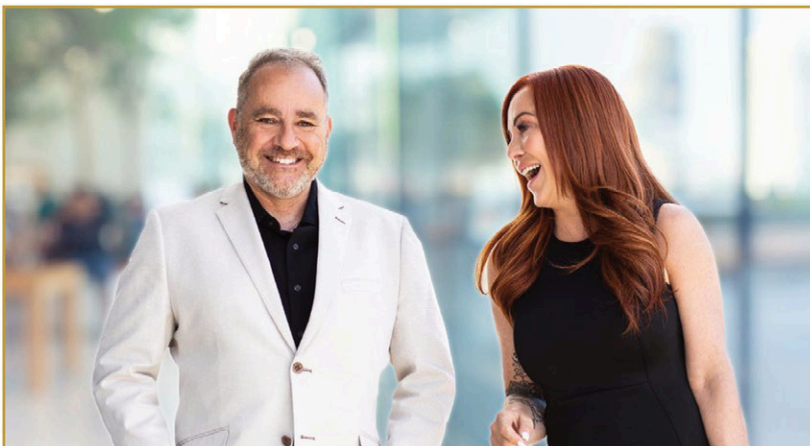
Accès privé aux chutes Wilson et au sentier le P'tit Train du Nord

368 des Chutes Wilson, Saint-Jérôme • 1 249 000 \$



Votre agence immobilière spécialisée dans le luxe depuis plus de 15 ans.
Peu importe l'envergure de votre projet, sa réussite est notre priorité.

Intégrité • Transparence • Expérience



Une notoriété dans le luxe immobilier depuis plus de 20 ans. Le Groupe Julie St Laurent obtient des résultats et plusieurs ventes records grâce à sa mise en marché et à ses stratégies inégalées. Une technologie de pointe, une réputation d'excellence ainsi que des suivis clients ponctuels.

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

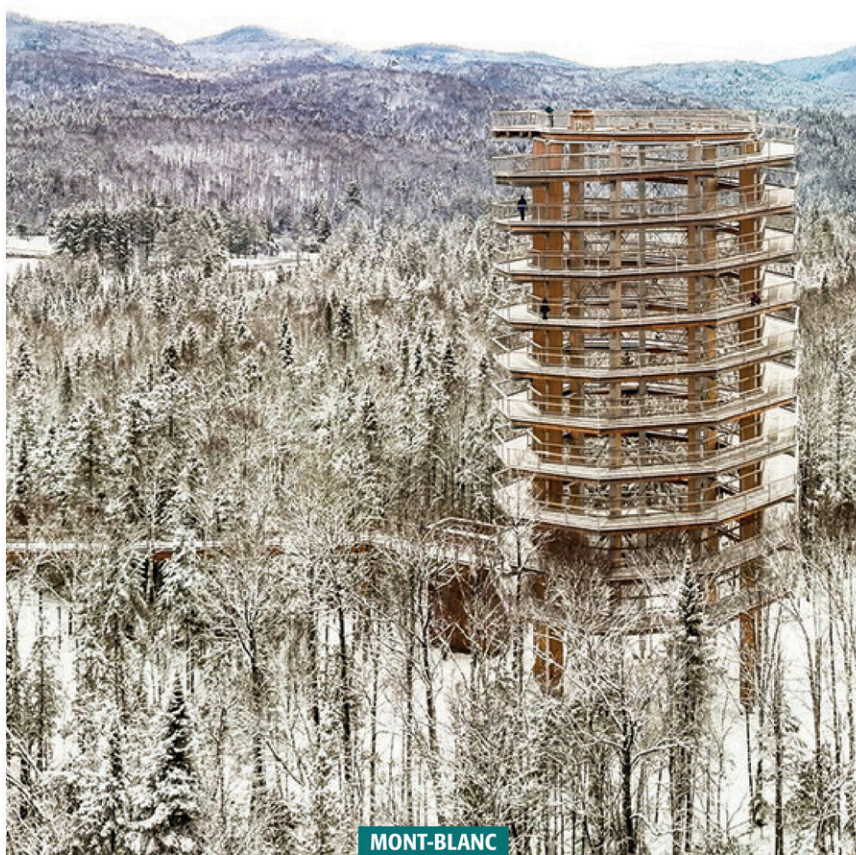
Visitez notre site web :
juliestlaurent.com

Suivez-nous sur Facebook :
Julie St Laurent Courtière immobilière



Ma Vie dans les Laurentides

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION



MONT-BLANC

LE SENTIER DES CIMES EN MODE HIVERNAL

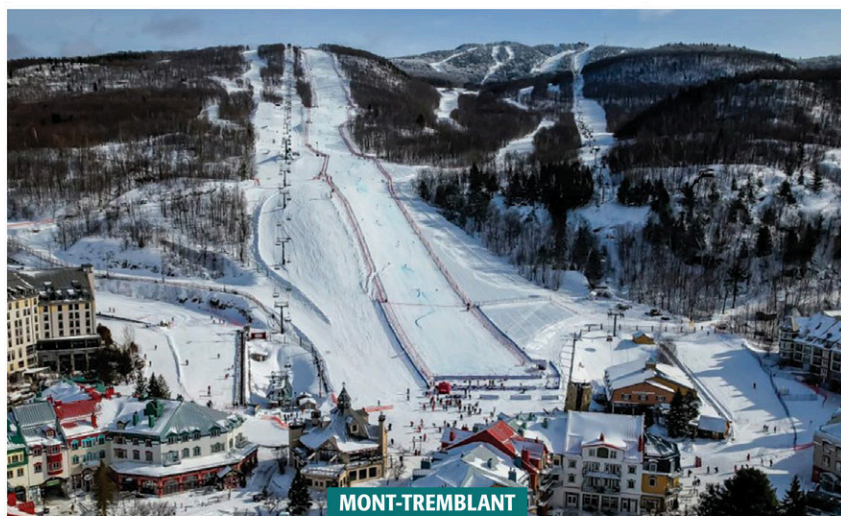
Pour l'hiver, la tour panoramique de 40 m sera décorée de flocons géants scintillants en suspension. De plus, une arche boréale sera installée sur le sentier pour créer des photos uniques! Autres nouveautés : un quiz hivernal, une glissade aménagée près du bâtiment d'accueil et une terrasse extérieure illuminée... montez voir l'hiver! Le saviez-vous? Le Sentier des cimes a récemment reçu la cote accessible pour personnes à capacité physique restreinte de Kéroul. sentierdescimes.ca



SAINT-HIPPOLYTE

INVESTISSEMENTS MAJEURS CHEZ AVENTURES PLEIN AIR

Ce sont les sentiers environnants à Aventures Plein Air Saint-Hippolyte qui ont profité d'investissements majeurs permettant de prolonger la saison. Il est désormais possible d'éviter les points d'eau lorsqu'ils ne sont pas gelés au début et à la fin de la saison. On a aussi pris soin d'éliminer les obstacles afin d'avoir un moins grand besoin en neige. aventurespleinair.com



MONT-TREMBLANT

LA COUPE DU MONDE À TREMBLANT

Après avoir franchi les étapes clés établies par la Fédération internationale de ski et de snowboard (FIS), Canada Alpin et Station Mont Tremblant amorcent la phase finale des préparatifs en vue de la Coupe du monde féminine FIS de ski alpin qui se tiendra les 2 et 3 décembre prochains. Pour l'occasion, plusieurs spectacles musicaux et animations auront lieu durant le week-end. coupedumonde.tremblant.ca



**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





**LES
BE4UX
HEURES**



Présenté par

En collaboration avec








>1235470

SAINT-ANDRÉ-D'ARGENTEUIL



LE BOISÉ CARILLON SERA PROTÉGÉ

Conservation de la nature Canada (CNC) annonce la protection du Boisé Carillon, 202 hectares de forêts et milieux humides, dans la municipalité de Saint-André-d'Argenteuil. CNC prévoit rendre accessible au grand public le site, et ce, d'ici l'année prochaine. Cette acquisition permet d'assurer la conservation des milieux naturels en empêchant la réalisation de projets immobiliers sur ce territoire. CNC collabore avec la collectivité locale, notamment la municipalité de Saint-André-d'Argenteuil et la MRC d'Argenteuil, afin de planifier l'accès public, de restaurer certains milieux naturels et de bonifier les connaissances des écosystèmes pour mieux guider les actions de gestion qui seront entreprises dans les prochaines années.



SAINT-SAUVEUR

NOUVEL EMPLACEMENT POUR LE MUSÉE DU SKI

Le Musée du ski des Laurentides a inauguré son nouvel espace situé en plein cœur de la ville de Saint-Sauveur. À partir de sa collection et de ses archives, le musée aborde l'histoire liée au développement du ski, et de ses répercussions sur la vie sociale, économique et culturelle des Laurentides. Ne manquez pas son exposition permanente : *L'histoire du ski dans les Laurentides. Vivre en hiver, de l'hiver et avec l'hiver* et son exposition temporaire intitulée «*La Coupe du monde revient à Tremblant*».

museduski.com



SAINTE-ADÈLE

UNE EXPOSITION POUR METTRE EN VALEUR LES ARTISTES DE L'HIVER

Grâce à l'exposition rétrospective *Éphéméristes*, plongez dans l'univers toujours mouvant des artistes de l'hiver, infatigables passionnés qui jouent avec une précision rigoureuse dans la neige, peu importe la météo. Découvrez leur passion pour la création d'univers fantastiques, ludiques et éphémères depuis plus de 20 ans. Suivez un parcours immersif à travers divers objets et documents audio-visuels qui vous en apprendront plus sur nos processus de création et notre ingéniosité pour relever les défis de cette saison intense. L'exposition se déroule du 2 décembre au 3 mars 2024, les samedis et dimanches, au Musée Zénon-Alary à Sainte-Adèle.



Projet
Le LAGOM Mont-Tremblant
2 520 000\$



Voici une maison qui allie le côté «vintage» à celui du chalet alpin luxueux. Il y a 2 grandes terrasses des deux côtés de la maison, pour profiter au maximum de l'ensoleillement, du matin et de fin de journée. L'arrivée à la résidence est spectaculaire, le terrain l'est tout autant avec un très bel aménagement, sans oublier la piscine.
Piedmont. 1 329 000\$ Centris #21881348



Maison intéressante, agréable et très bien aménagée. Les espaces de vie sont bien répartis et très confortables. Il fera bon y vivre. Soit comme maison ou comme chalet. Le terrain et la maison sont très bien entretenus. Impeccable. Le terrain est manucuré avec goût et une particularité intéressante : les rochers en arrière-cour, spectaculaire et de toute beauté. Situé à moins de 5 minutes de Saint-Jovite et 10 minutes de Tremblant. Cette propriété mérite une visite.
Brébeuf. 587 500\$ Centris #23735214

ENGEL & VÖLKERS[®]
MICHEL BEAULIEU

Courtier immobilier résidentiel

michel@michelbeaulieu.ca | C. 1 819-425-0477

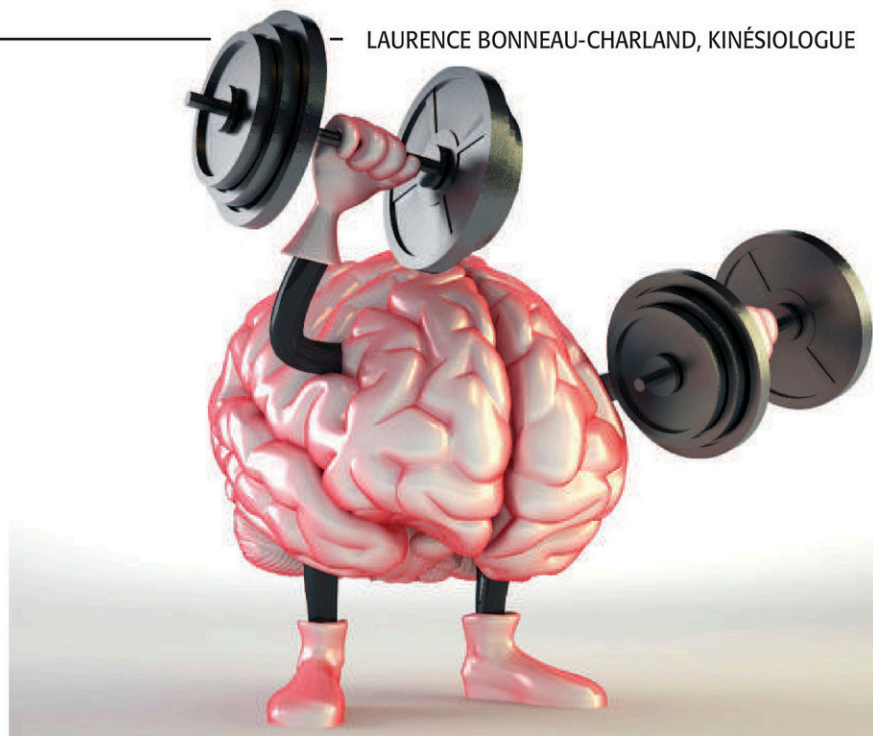


©2023 Engel & Völkers. All rights reserved. Each brokerage independently owned and operated. Engel & Völkers and its independent License Partners are Equal Opportunity Employers and fully support the principles of the Fair Housing Act.

Changement d'une habitude :

AU-DELÀ DE LA MOTIVATION ET DE L'OBJECTIF

Trop nombreux sont ceux qui disent manquer de motivation ou chercher la motivation pour accomplir un objectif. Pourtant, le changement d'une habitude, ou encore la création d'une habitude, est un processus beaucoup plus complexe. Il s'agit d'une boucle de rétroaction sans fin comprenant quatre étapes et dont le comportement à chaque étape doit être suffisant pour devenir une habitude. Explications.



L'ÉLÉMENT DÉCLENCHEUR

Dans son expression la plus simple, il est question d'un ensemble d'information amenant votre cerveau à anticiper une récompense. Au départ, primaires, les récompenses vous permettent de répondre à vos besoins de base tels que vous alimenter, vous reproduire et vous sentir en sécurité. Toutefois, ces récompenses sont sans limite allant jusqu'à l'argent, le pouvoir, la satisfaction, et bien plus. Ainsi, votre cerveau est en constante analyse pour obtenir un maximum d'information sur où trouver ces fameuses récompenses et créer naturellement un état de manque; l'élément déclencheur qui vous amènera à adopter un comportement. Vous dire que vous manquez d'aisance dans votre corps pourrait créer un plus grand état de manque, un besoin plus fort, que de vous dire que vous avez du poids à perdre.

LE DÉSIR

La force de votre désir d'apporter un changement déterminera votre niveau de motivation. C'est en voulant à tout prix ce changement que vous

agirez. Malheureusement, ce n'est pas l'habitude que vous souhaitez, mais bien la récompense que vous désirez. Chaque envie est liée directement au changement de votre état interne. Par exemple, au départ, ce n'est pas l'action de vous entraîner que vous voulez, mais bien les résultats qui en découleront.

LA RÉPONSE

Il s'agit de l'habitude elle-même, de l'action. Pour être accomplie, celle-ci doit absolument correspondre au niveau d'effort que vous acceptez d'y mettre. L'habitude n'en sera pas une si vous n'êtes pas capable de l'appliquer. Vous devez vous assurer d'avoir les moyens nécessaires à votre disposition ainsi que les capacités pour y parvenir. Vous ne pouvez viser aller une heure au gym trois fois par semaine si vous n'avez pas libéré suffisamment de temps dans votre horaire. Si cette étape est déjà périlleuse, peut-être qu'il serait plus réaliste de débiter par une marche de 15 minutes sur votre heure de lunch et socialiser avec vos collègues à ce moment plutôt qu'en demeurant assis à table.

LA RÉCOMPENSE

La récompense est l'objectif ultime de chaque habitude. Le niveau de satisfaction de votre désir déterminera si l'action mérite d'être reproduite. Et ainsi, la boucle recommence!

Bref, sachez tout d'abord réellement POURQUOI vous devez adopter une nouvelle habitude, quel est votre besoin, quel est votre manque, quel est le problème que vous cherchez à résoudre. Finalement, déterminez la solution qui vous convient dans le moment présent. Vous pouvez avoir un idéal en tête, mais assurez-vous de le décortiquer en plus petites récompenses et en plus petites actions. Entraînez votre cerveau à détecter la moindre récompense, à être fier de chaque petite réussite plutôt

qu'à vouloir toujours plus, toujours trop tout de suite. Si vous augmentez votre pratique d'activité physique, prenez le temps d'apprécier votre aisance à monter les escaliers qui s'accroissent, le bien-être mental de l'accomplissement, le bien-être physique d'avoir été actif, votre capacité à vous endormir le soir qui s'améliore, votre niveau d'énergie qui croît, et bien plus.

Bonne réflexion et bon passage à l'action ! ■

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.



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

*Toute l'équipe vous souhaite
de Joyeuses Fêtes!*

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

L'IMPACT DE LA **FAST FASHION** SUR LA SURCONSOMMATION

La *fast fashion*, ou mode rapide, est un phénomène qui a pris d'assaut l'industrie de la mode au cours des dernières décennies. Cette tendance consiste à produire des vêtements à bas coût en un temps record, permettant ainsi aux consommateurs d'acheter des articles à la mode à des prix abordables. Explorons en profondeur comment la *fast fashion* a contribué à l'essor de la surconsommation, ses conséquences sur l'environnement et les pistes pour une mode plus durable.

La *fast fashion* a transformé la manière dont les consommateurs interagissent avec la mode. Les marques de *fast fashion* produisent des collections à une vitesse vertigineuse, avec de nouveaux articles arrivant en magasin chaque semaine voire chaque jour. Cette fréquence accrue des nouvelles tendances encourage les clients à acheter plus souvent. Les vêtements deviennent éphémères, perdant de leur valeur à mesure que de nouvelles collections apparaissent. Les consommateurs sont incités à renouveler leur garde-robe à un rythme effréné pour rester à la pointe de la mode, alimentant ainsi la surconsommation.

La *fast fashion* propose des prix attractifs, mais ces vêtements bon marché sont souvent de qualité inférieure. Ils sont conçus pour être portés quelques fois avant de s'user ou de sortir de la mode. Cela entraîne un cycle de consommation incessant, où les consommateurs achètent constamment de nouveaux vêtements pour remplacer ceux qui sont devenus inutilisables. Cette surconsommation génère un énorme gaspillage, car les vêtements jetés finissent souvent dans les décharges, contribuant ainsi à la crise environnementale.

L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL DE LA FAST FASHION

La production à grande échelle de vêtements nécessite d'importantes quantités de ressources naturelles, telles que l'eau, le coton et le pétrole. De plus, les procédés chimiques utilisés dans la teinture et le traitement des tissus peuvent être néfastes pour l'environnement. Les conditions de travail dans l'industrie de la *fast fashion*, en particulier dans les pays en développement où la main-d'œuvre est bon marché, sont souvent déplorables. Les travailleurs sont sous-payés et exposés à des conditions dangereuses. Cette exploitation humaine est un autre aspect sombre de la *fast fashion*.

CONSUMÉRISME QUAND TU NOUS TIENS

En parallèle, la culture de la surconsommation alimente le consumérisme, où l'identité et la valeur des individus sont liées à ce qu'ils possèdent. Les médias sociaux amplifient cette tendance en encourageant la comparaison et l'exposition de soi à travers les biens matériels. Les influenceurs et les célébrités de la mode promeuvent

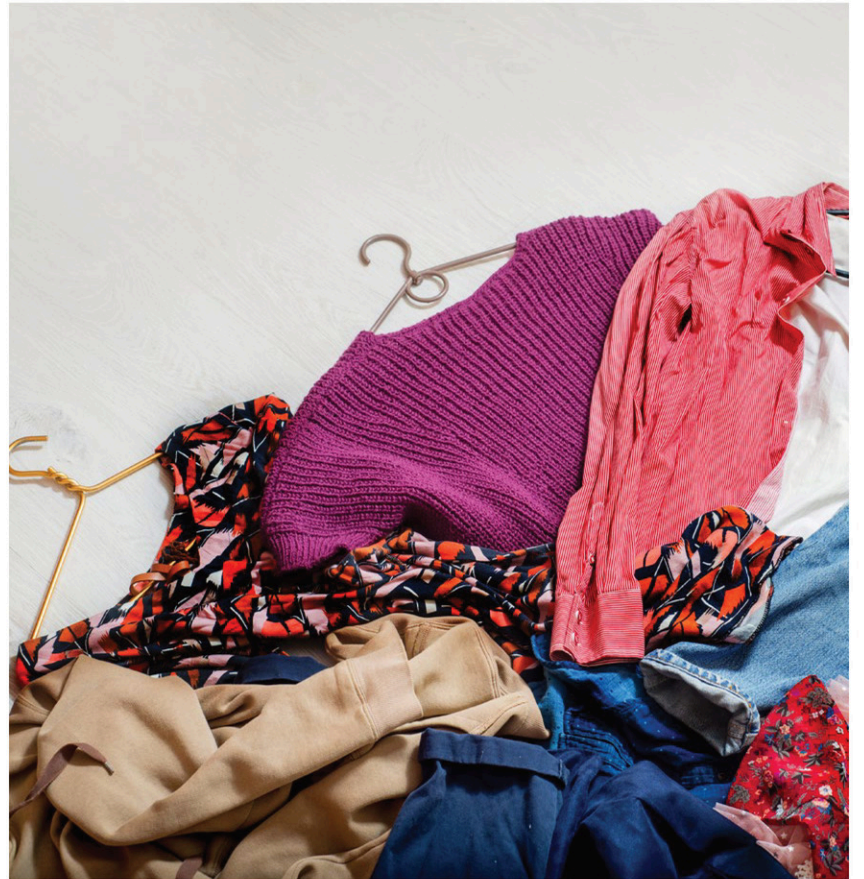
souvent des styles de vie axés sur la consommation excessive, incitant leurs disciples à acheter toujours plus. La surconsommation devient ainsi un signe de statut social, une course effrénée vers l'accumulation de biens matériels.

UNE PRISE DE CONSCIENCE

Pourtant, il y a un mouvement croissant vers une mode plus durable. De nombreuses marques cherchent à produire des vêtements de meilleure qualité, à partir de matériaux durables, et à améliorer les conditions de travail dans l'industrie. Les consommateurs prennent également conscience des problèmes liés à la *fast fashion* et cherchent des alternatives plus éthiques. Ils se tournent vers l'achat de seconde main, le recyclage, et la réparation de vêtements pour prolonger leur durée de vie. Les réglementations environnementales et

sociales se renforcent, exerçant une pression sur les entreprises pour qu'elles changent leurs pratiques.

En conclusion, la *fast fashion* a eu un impact majeur sur la culture de la surconsommation. En promouvant des vêtements bon marché et éphémères, elle a incité les consommateurs à acheter de manière compulsive, générant gaspillage et exploitation. Cependant, il y a de l'espoir pour une mode plus durable, grâce à la prise de conscience croissante des problèmes liés à la *fast fashion* et aux efforts pour promouvoir une consommation plus responsable. Il est essentiel que les consommateurs, les entreprises et les gouvernements collaborent pour faire de la mode un secteur plus respectueux de l'environnement et de l'humain. ■



SÈGEAT



ARCHITECTURE



ÉBÉNISTERIE



GÉRANCE
DE PROJETS

514 974-2330 SEGEAT.COM

L'ART DE VIVRE

F L È C H E

RECYCLÉ. RECYCLABLE.



PAPIER D'IMPRESSION
UTILISÉ RECYCLÉ À **85%**

Ski de montagne :

S'INITIER DANS LE PLAISIR ET LA SÉCURITÉ

Le ski de montagne gagne des adeptes au Québec et la Fédération québécoise de montagne et de l'escalade, qui chapeaute l'activité, met plus que jamais ses énergies à sensibiliser les skieurs et planchistes qui sont de plus en plus nombreux à vouloir explorer les montagnes du Québec en quête de premières traces, qu'ils optent pour une station de glisse ou un autre site de pratique régi par la Fédération.

Le saviez-vous? Le ski de montagne regroupe les sports de glisse (ski alpin, télémark, planche à neige ou planche divisible) qui se pratiquent dans des environnements montagneux, où les remontées se font de façon autonome (non motorisée), par exemple à l'aide de peaux d'ascension ou de raquettes.

On peut trouver sur le site de la FQME (fqme.qc.ca/ski/) une carte interactive des différents sites fédérés, de l'information sur les différentes formations offertes que

ce soit pour s'initier ou pousser plus loin les connaissances pour devenir plus autonome, ainsi qu'une foule d'information sur la sécurité.

LA RANDO ALPINE A LA COTE!

Lorsque l'on pratique le ski de montagne dans une station de glisse, on utilise le terme : randonnée alpine. Sur le site Web de l'Association des stations de ski du Québec, il est possible d'affiner la recherche pour trouver les stations qui offrent la randonnée alpine : manège ski.



(Photo Festival de rando alpine à la Station Mont Tremblant)

L'ascension se fait alors dans des zones désignées ou des pistes boisées et la descente dans l'une des pistes balisées et damées! Notez qu'un accès journalier ou la passe de randonnée alpine est obligatoire pour accéder aux zones désignées. Certaines stations proposent

même des événements et la location d'équipement. On peut penser au Festival du talon libre à Ski La Réserve ou encore le Festival de rando alpine à la Station Mont Tremblant.

Bonne glisse! ■

DÉMÉNAGEMENT

DE LA SUCCURSALE DE STE-AGATHE

Ouverture à l'été 2024



Nouvelle adresse :
4741, route 177

À moins d'un km au nord
de la succursale actuelle



18 succursales

1 855 465-2483

jldlague.com

4999, ROUTE 117, STE-AGATHE J8C 2Z8 819 326-2655

Val-David

OÙ NATURE ET CULTURE COHABITENT EN HARMONIE!

Le photogénique village de Val-David a toujours un petit quelque chose qui fait qu'on y revient et l'hiver n'y fait pas exception. Que ce soit pour siroter un latté dans un des petits cafés coups de cœur des locaux, acheter local au marché, explorer un sentier à pied ou deux roues ou encore visiter une exposition artistique unique, ce cœur villageois a tout pour plaire.

LES MARCHÉS D'ICI

Bonne nouvelle : le marché de Val-David se poursuit en automne et en hiver. Il s'agit d'une destination de choix pour acheter des produits directement du producteur et du transformateur. C'est un rendez-vous pour le marché de Noël les 9 et 16 décembre de 10 h à 16 h à l'École Saint-Jean-Baptiste et ensuite dès le 20 janvier, tous les samedis de 10 h à 13 h. marchesdici.org/nos-marches/val-david

CAFÉ COLORÉ

Quartier général de plusieurs Val-Davidois et arrêt obligé des touristes, ce sympathique café coloré propose un menu de cuisine locale et bio, avec plusieurs options véganes. legeneralcafe.com

BISTRO-SPECTACLE

Le bistro-spectacle qui célèbre ses 18 ans cette année n'a plus besoin de présentation pour les mélomanes adeptes de bonne bouffe dans une ambiance chaleureuse. Découvrez-y des artistes émergents de la scène musicale et profitez-en pour goûter à leur délicieuse cuisine ou encore à leur café signé Vox-micro-torréfacteur. facebook.com/bistromoutonnoir

PARADIS DU PLEIN AIR

Les amateurs de plein air seront heureux de sillonner les sentiers du parc régional ou encore de parcourir quelques kilomètres sur le parc linéaire Le P'tit Train du Nord en raquette, en ski de fond ou en fat bike. parcregional.com et ptittraindunord.com



(Photo Municipalité du village de Val-David)

La station de ski Vallée Bleue a aussi tout pour plaire aux familles. Pour des heures de plaisir accessible, enfiler vos patins et venez profiter pleinement des patinoires au cœur du village. www.valleebleue.com

LE PLEIN DE CULTURE

Jusqu'au 7 janvier, découvrez les expositions *Aussi immense que le ciel* de Meryl McMaster et *Jeux de l'instant: Fragments expérientiels* d'Hélène Brunet Neumann et Caroline Gagnon. culture.val-david.qc.ca

La rue de l'église regorge également de boutiques sympathiques : vivez la nostalgie de votre jeunesse chez Douceurs d'antan, goûtez un proche ou dégustez une viennoiserie au Magasin général, trouvez un nouveau jeu de société chez Pichenotte, etc.! Chez Maison Forêt, sur la rue de la Sapinière, vous trouverez des plantes d'intérieur, tisanes et produits d'ambiance. Côté resto, on craque pour les assiettes à partager des restaurants Station B et l'Épicurieux. **Info : valdavid.com**

En couple ou entre amis, sillonnez les magnifiques sentiers des Laurentides avec nos motoneiges Yamaha, puissantes et confortables!

Plusieurs forfaits disponibles sur ½ journée, 1 journée ou plusieurs jours. Location disponible à Sainte-Adèle

450 229-2946 | desjardinsmarine.com

Locationsportmotoneige.com

10% de rabais sur une location de motoneige **code promo FLECHEMAG10**

Présentez ce code sur place ou en ligne pour obtenir 10% de rabais



(Photo Jean-Charles Labarre)

GUYLAINE TREMBLAY EN TOUTE INTIMITÉ

La comédienne bien-aimée des Québécois Guylaine Tremblay propose une incursion dans l'univers d'Yvon Deschamps avec *J'sais pas comment, j'sais pas pourquoi*? La comédienne (et chanteuse pour l'occasion) nous promet un spectacle où elle témoigne en paroles et en chansons, du formidable professeur de vie, que probablement sans le savoir, Yvon Deschamps a été pour elle et pour nous tous. Rencontre à cœur ouvert avec une femme douce, généreuse et passionnée.

SANDRA MATHIEU

C'EST UN PROJET TRÈS INTIME QUE VOUS CARESSEZ DEPUIS FORT LONGTEMPS. POUVEZ-VOUS NOUS EN RACONTER LA GENÈSE?

J'ai toujours eu une grande affection et admiration pour Yvon Deschamps. C'est un projet que j'ai secrètement dans la peau et dans le cœur depuis 10 ans. La vie va vite et je remettais ça à plus tard, mais quand la pandémie est arrivée et que toutes les représentations de théâtre se sont annulées, je me suis dit, c'est le temps. J'ai appelé le metteur en scène Michel Poirier et Yvon Deschamps pour leur expliquer mon idée.

COMMENT YVON DESCHAMPS A RÉAGI?

Il était très touché et content. Il m'a dit : *tu as toute ma confiance et tu peux aller de l'avant à une condition : chanter la pièce Seul*. J'ai trouvé que c'était une belle condition! Lors de ma rencontre avec lui, j'ai

d'ailleurs découvert plusieurs chansons que je ne connaissais pas, ça n'a pas été évident de choisir!

QU'EST-CE QUE ÇA VOUS FAIT DE VOUS PRÉSENTER D'UNE FAÇON SI INTIME DEVANT LE PUBLIC?

Lors de la première, en coulisse, j'ai eu un grand vertige. Je me suis dit *Oh mon Dieu, je suis Guylaine Tremblay, sans personnage ni costume*. Aussitôt que je suis entrée sur scène, j'étais à ma place. Dans ce spectacle, c'est mon cœur qui chante et c'est le partage qui est important. J'ai la chance de partager la scène avec d'incroyables musiciens.

Ce qui me rend le plus heureuse c'est l'accueil des gens. Ça me fait un bien immense de me dévoiler et ma plus grande réussite, ce qui me rend le plus heureuse, c'est l'accueil du public, le fait que ça les enveloppe de tendresse et d'amour.



(Photo Julien Faugère)

RÉFLÉCHIR À VOTRE PARCOURS ET PASSER EN REVUE DES MOMENTS CHARNIÈRES DE VOTRE VIE VOUS A-T-IL AMENÉ DES RÉALISATIONS FACE AU TEMPS QUI PASSE?

Notre vision du temps évolue en vieillissant. Chaque seconde est précieuse! Quand j'ai le goût de faire quelque chose, je le fais, ça ne repassera peut-être pas. L'idée de la mort à 20 ans est floue. La soixantaine m'a amené l'urgence de vivre, d'aimer, de partager... mais ce n'est pas angoissant ni déprimant pour moi.

J'ai aussi réalisé à quel point j'ai été aimée par mes parents, mes grands-parents, mes amis... L'amour c'est la fondation, le solage de la maison, ce qui t'empêche de tomber. La vie n'est pas toujours facile et on ne commence pas tous avec le même coffre à outils.

AVEC L'EXPÉRIENCE QUE VOUS AVEZ AUJOURD'HUI, QUE DIRIEZ-VOUS À CELLE QUE VOUS ÉTIEZ À 20 ANS?

N'oublie jamais qu'il y a une solution pour tout. Tu ne peux pas comprendre ça à 20 ans.

QUELS PROJETS AVEZ-VOUS DANS LA MIRE POUR LES PROCHAINS MOIS?

Il y a bien sûr le projet du *Bye Bye*, mais ensuite c'est l'inconnu. Je ne ferme aucune porte et je laisserai la vie me surprendre. Je suis consciente que j'ai choisi un métier éphémère et je chérie tous les beaux projets, j'en suis très fière. Pour moi, ce sont les rencontres qui sont importantes. ■

LA MISE EN SCÈNE DE *J'SAIS PAS COMMENT, J'SAIS PAS POURQUOI?* A ÉTÉ CONFIEE À L'HOMME DE THÉÂTRE BIEN CONNU MICHEL POIRIER ET LA DIRECTION MUSICALE AU RÉPUTÉ JEAN-FERNAND GIRARD. GUYLAINE TREMBLAY SERA DE PASSAGE AU THÉÂTRE GILLES-VIGNEAULT LE 7 DÉCEMBRE POUR CLORE CETTE TOURNÉE.

BOUTIQUE
RomyElliot

VÊTEMENTS HOMME & FEMME



CHALEUREUSES PENSÉES ET MEILLEURS VOEUX POUR DE JOYEUSES FÊTES ET UNE BONNE ANNÉE 2024!

>1230130-1

FEMME: AG JEANS, BRAX, CAMBIO, CIRCOLO, CLAUDIA NICHOLS, COMPANIA FANTASTICA, D.A.T.E, DESOTO, DL 1961, ESQUALO, FRIEDA & FREDDIES, HUGO WOMEN, ILSE JACOBSEN, INWEAR, MARC CAIN, MASON'S, MOSMOSH, NADYA TOTO, NILES, PARAJUMPERS, PART2, PATRICK ASSARAF, PRINCESS GOES HOLLYWOOD, RAFAELLO ROSSI, REPEAT, SAINT JAMES, SAVE THE DUCK, ZADIG & VOLTAIRE, ZAKET & PLOVER, ZILCH **HOMME:** 34 HERITAGE, A FISH NAMED FRED, AG JEANS, ALBERTO, ANDERSON'S, BENSON, BRAX, BUGATCHI, BUGATTI, CIRCOLO, COLE HAAN, DESOTO, DIGEL, EDEN PARK, EMMANUEL BERG, FYNCH HATTON, GRAN SASSO, HUGO BOSS, JOOP, LBM, LUBIAM, MARCOLIANI, MASON'S, MEYER, MICHAEL KORS, MILESTONE, PAIGE DENIM, PARAJUMPERS, PATRICK ASSARAF, PAUL&SHARK, PSYCHO BUNNY, R2, SAND, SAVE THE DUCK, SAXX, SECRID, STENSTRÖMS

292, rue Principale St-Sauveur | 450 227-2421
RomyElliot.com



LES SENTIERS LAURENTIENS, CRÉATEURS DE VALEUR!

La hausse de la valeur immobilière dans les Laurentides se maintient de manière indéfectible. Un des principaux attraits de la région est le style de vie qu'elle offre. On fait le tour de la question!

LOUIS GIGUÈRE, B.A., ECN, M.S.C
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL

Que ce soit pour une résidence principale ou secondaire, les motifs invoqués pour s'installer dans les Laurentides par les clients que j'ai représentés pour l'achat d'une propriété comportent toujours la proximité d'installations pour pratiquer des activités de plein air. En effet, pourquoi s'installer là où il fait plus froid plus longtemps, où il y a plus de neige et où l'on doit se rendre en empruntant une autoroute achalandée, si ce n'est pour profiter d'une certaine exclusivité?

L'EXCLUSIVITÉ LAURENTIENNE

On s'installe donc dans les Laurentides pour y trouver autre chose que ce que l'on trouve en ville ou dans d'autres régions du Québec. De la belle nature, il y en a ailleurs au Québec, mais un réseau de sentiers comme celui des Laurentides, il y en a nulle part ailleurs en Amérique du Nord. C'est bien là un élément essentiel de notre région. Il s'agit du berceau du ski nordique en Amérique du Nord, rien de moins, développé par des pionniers tels que

le norvégien Herman Smith-Johannsen dit Jackrabbitt, qui est arrivé chez nous avec ses skis nordiques alors que personne ne connaît ce sport. Il fonde plusieurs clubs de ski, est entraîneur de l'équipe canadienne de ski de fond aux Jeux Olympiques de 1932, il défriche notamment la fameuse piste de ski nordique Maple Leaf qui reliait Shawbridge à Labelle sur 132 km. Ce projet soutenu par le Canadian Pacifique visait à attirer des touristes dans la région. Une subvention de 2 000 \$ du

gouvernement est alors accordée pour réaliser ce travail, mais le CP l'utilise plutôt pour financer une activité de promotion des Laurentides à Madison Square Garden à New York... avec un attelage à chiens! Après ce 'stunt publicitaire', il ne reste qu'un faible montant pour le défrichage de la Maple Leaf. Qu'à cela ne tienne, Jackrabbitt défrichera ce sentier à la main avec d'autres skieurs bénévoles. Il dira « La compagnie de chemin de fer m'a donné carte blanche. Ils ont compris ce que je faisais pour la région. Ensuite,



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 + îlot 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, serre de 16x12. Terrain plat de 51 764 pieds carrés avec plusieurs espaces. L'escalier rénové et nouvelle rampe. MLS 11364976



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 \$

Jumelé lumineux. Terrain en copropriété avec une autre unité à l'arrière. Fenestration abondante sur les 2 étages, RDC à aire ouverte et SE, foyer au salon. Demi sous-sol avec 2 grandes chambres. 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) entièrement refait en 2022. Proximité du Ski Vallée Bleue, du village, du parc linéaire et régional Val-David/Val-Morin et des services. MLS 11015968



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



VAL-DAVID - 425 000 \$

Propriété 2017 de style contemporain. 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 p de la salle à manger donnant sur la cour. Terrain boisé et terrasse arrière. Plancher chauffant sur tout l'étage, 2 CAC, SDB, salle de lavage et rangement. Remise. Près du village et des services. MLS 22388423



VAL-DAVID - 599 000 \$

Secteur paisible et recherché, rue sans issue près du cœur villageois et des services. Spacieuse propriété avec cachet, 5 CAC, grand salon avec fenestration abondante, plafond cathédrale, boiserie donnant d'un côté sur la salle à manger et de l'autre sur la grande cour privée et boisée de 13972 PC. Garage triplex + 2^e étage de rangement. Sous-sol entièrement aménagé avec sortie extérieure. Cour clôturée, poulailler MLS 23525182



VAL-DAVID - 398 000 \$

Duplex. Beau 4 1/2 en rez-de-jardin et un grand logement de 2 chambres + mezzanine. Les 2 logements avec foyer combustion lente. À proximité des activités de plein air et culturelles, des services, parc régional et linéaire, centre de ski, etc. Idéal pour propriété à revenus, résidence secondaire ou principale avec revenu supplémentaire. Location court terme non permise. MLS 26144058



STE-LUCIE-DES-LAURENTIDES - 499 000 \$

Plain-pied de 2 CAC et 2 bureaux «sans fenêtre». Aire ouverte au rez-de-chaussée. Grande chambre principale avec walk-in et SDB attenante, sous-sol aménagé avec CAC, 2 bureaux, salle de bain (douche) et salle familiale. Garage 16x24 plafond 12 pieds et aménagé avec de tôle et gypse. 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



j'ai ouvert des sentiers entre les hôtels où je pouvais toujours m'arrêter pour manger. Je n'ai jamais eu faim!». (Source : skimuseum.ca)

UN PATRIMOINE À PROTÉGER

En 1940, avec le concours de nombreux autres pionniers de ce sport, le réseau comptait 1 600 km de sentiers! Si cet impressionnant legs ne fait pas partie de notre patrimoine, on doit vraiment se demander qu'est-ce qui en fait partie! Heureusement, nombreux sont ceux qui le voient ainsi et plusieurs acteurs du milieu sont actifs, fort bien organisés et aussi impliqués que ces pionniers pour protéger ce qu'il en reste (quelques 400 km) et réhabiliter une partie de ce qui est disparu.

UN SENTIER DANS MA COUR? CERTAINEMENT!

La réhabilitation de ces sentiers passe en partie par la bonne volonté de propriétaires de les laisser passer sur leur terrain. C'est là un privilège qu'ils offrent avec l'assurance que des conditions spécifiques seront respectées. C'est aussi un privilège pour eux, puisqu'ils ont accès directement à un réseau fort exclusif. Notons que les adeptes du ski nordique sont déjà sensibilisés au privilège d'emprunter ces sentiers et qu'ils observent des codes de conduite stricts : on passe sur le terrain en silence, on reste dans le sentier et on laisse le chien à la maison. D'ailleurs, si l'on n'a pas de sentiers, on en trace! Nombre de nouveaux développements immobiliers résidentiels sont axés principalement sur la présence de sentiers « dans ma cour » qui

consiste généralement en un petit réseau de sentiers privés aménagés dans un projet intégré qui, dans les meilleurs scénarios, offrent une connexion avec les grands sentiers patrimoniaux ou les parcs régionaux qui font la fierté des municipalités qui les ont aménagés.

LA MISE EN VALEUR LORS DE LA VENTE D'UNE PROPRIÉTÉ

L'accès à un sentier constitue une plus-value. Lorsqu'un sentier patrimonial passe sur son terrain (généralement dans un boisé) et que l'on veut vendre, rien de mieux que de démontrer sa valeur: un accès direct à l'un des plus beaux réseaux de ski nordique, de parcs régionaux et de sentiers multifonctionnels en Amérique du Nord. Une présentation des cartes, du code de conduite et des règlements, la petite histoire du réseau et une petite randonnée avec des clients potentiels sont tout à fait de mise pour en donner la définition : un ski in/ski out très exclusif. Avoir accès, de chez soi, à de telles infrastructures de plein air ne peut que valoriser une propriété si l'on sait le mettre en valeur lors de la mise marché. Et c'est bien là l'essence même des Laurentides. ■

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.

L'AUTOMNE EN CHIFFRES

EN OCTOBRE 2023, DANS LE MARCHÉ DE L'UNIFAMILIALE, LA HAUSSE DES INSCRIPTIONS A ÉTÉ DE 33 % SUPÉRIEURE À L'ANNÉE PRÉCÉDENTE, LES VENTES ONT FLÉCHI DE 2 % ET LE PRIX MÉDIAN A ÉTÉ EN HAUSSE DE 6 %. ENCORE UNE FOIS, MALGRÉ UNE HAUSSE IMPORTANTE DE L'OFFRE ET UNE DEMANDE PRATIQUEMENT STABLE (- 2%), LE PRIX MÉDIAN EST TOUJOURS SUPÉRIEUR À CELUI DE L'ANNÉE DERNIÈRE POUR LA MÊME PÉRIODE.

ENGEL & VÖLKERS[®]
LOUIS GIGUÈRE

« Louis est toujours en mode solution » - Aurore et Kevin Restlé
« Il a redonné vie à notre maison de famille » - Heather Walton
« Il est travaillant et engagé » - Farzana Alam

Mise en place, photographie et mise en marché supérieures



Pour prendre la bonne décision dans les Laurentides

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

L'ART DE DÉCORER POUR LES FÊTES SELON EMILIE CERRETTI

Designer d'intérieur et styliste hyper créative, Emilie Cerretti relève avec brio tous les défis déco. Très présente dans les médias et sur les réseaux sociaux depuis plus de 15 ans, elle est devenue une référence importante en matière de déco au Québec. Elle a généreusement accepté de partager ses coups de cœur tendance et astuces pour une décoration des Fêtes réussie.

SANDRA MATHIEU

Que ce soit pour profiter de la magie de Noël au quotidien ou pour épater les convives avec une ambiance originale et feutrée, Emilie souligne que les décorations du temps des Fêtes se sont beaucoup simplifiées au fil des ans. « On n'est plus dans la démesure et le fait d'épurer peut être tout aussi festif », souligne la designer qui prône la simplicité.

« On peut accueillir les invités avec une belle couronne de sapinage sur la porte extérieure et une lanterne. À l'intérieur, je propose de concentrer la décoration dans l'aire de vie autour de l'îlot et dans la cuisine puisque c'est souvent là qu'on se retrouve lorsque l'on reçoit », ajoute-t-elle.

METTRE EN VALEUR LA NATURE GÉNÉREUSE

« J'aime beaucoup la décoration qui met en valeur une couleur principale ou encore une thématique ». Elle encourage d'ailleurs l'utilisation d'éléments que l'on trouve dans la nature, qui apporte un esprit de chalet : branche de conifère ou de bouleau par exemple. Voilà une décoration qui est très économique et qui apporte une touche chaleureuse. On y ajoute de belles bougies parfumées et la magie s'installe!

VF
VERT FORÊT
meubles & décor

meubles. accessoires. rideaux.
& stores sur mesure.

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





SUR LA TABLE

Le romarin, le bâton de cannelle, les pommes grenades fraîches, le bois et les cocottes sont des choix intéressants pour créer un marque-place, pour identifier un verre de vin, pour fabriquer un anneau à serviette ou encore simplement pour créer un centre de table ou déposer ça et là sur la nappe.

Les longues chandelles blanches effilées de différentes hauteurs et disposées de façon non linéaire apportent un côté chic et élégant. Côté vaisselle, pourquoi ne pas y aller avec des assiettes vintage et pour le mobilier, des chaises de brocante pour un look décontracté.

ET LE SAPIN DANS TOUT ÇA?

Pour être plus écolo, il existe aujourd'hui de très beaux sapins artificiels avec un look naturel. Quoi qu'il en soit, on évite de le surcharger et on le laisse respirer. On peut y aller avec une thématique de couleurs, comme le blanc et le doré par exemple. Les lumières DEL qui dégagent moins de chaleur sont à prioriser.

« J'aime les décorations dépareillées dans le sapin, vintage, nostalgique, qui racontent une histoire. On peut vraiment s'éclater. »

LE CALENDRIER DE L'AVEANT : UNE BELLE TRADITION

On prévoit tout d'abord l'espace et ensuite on décide la forme qu'il prendra, par exemple suspendu sur une corde au mur, sur le foyer ou la rampe d'escalier, ou encore en utilisant de vieux cadres. On trouve de belles idées DIY (do it yourself) sur le Web. On en profite pour y déposer de beaux produits locaux. Le calendrier fait partie et s'intègre à la déco.

QUAND COMMENCE-T-ON À DÉCORER?

« C'est très personnel, mais ma date c'est le 25 novembre », lance Emilie le sourire dans la voix! ■



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!**



eugenemonette.ca

Depuis plus de 15 ans, Emilie Cerretti prend plaisir à créer et à redéfinir l'espace qu'habite les gens que ce soit auprès de clients privés ou à travers ses participations à différentes émissions de télé (L'envers du décor, Vie de chalet, etc.) ou encore par le billet de ses chroniques dans le magazine Les idées de ma maison.



(Photo Julien Faugère)



UN HOME STAGING POUR UN **NOËL FESTIF**

ANNIE DESCÔTEAUX, COURTIER IMMOBILIER ET HOME STAGER

On aime tous la période des fêtes et l'ambiance qui s'en dégage. Les festivités, le long congé, le temps passé avec ses proches sont tous des points forts qui nous font apprécier ce merveilleux temps de l'année. Les traditions et les souvenirs qui entourent cette fête sont ancrés en nous : la musique thématique, la nourriture festive, les décorations scintillantes, les cadeaux au pied du sapin, etc. Puisque tout est impeccable, devrions-nous en profiter pour mettre notre propriété en vente pendant qu'elle est préparée pour l'occasion? Et si effectivement, c'était le meilleur moment pour vendre?

Étonnamment, la période des Fêtes est un bon moment pour vendre sa propriété. Plusieurs font le souhait de devenir propriétaire ou de changer de demeure pour combler davantage leurs besoins. La plupart des gens sont en congé et surfent sur Internet pour regarder les maisons à vendre. Vous serez surpris d'apprendre que

les propriétaires qui mettent à vendre leur maison pendant les Fêtes ont une longueur d'avance sur ceux qui préfèrent attendre après les vacances. La raison est fort simple : il y a moins de concurrence pour les vendeurs, puisque moins de maisons sortent sur le marché à ce moment. Vous avez ainsi le monopole et les acheteurs qui visitent pendant cette période sont en général très sérieux.

L'ESPRIT DES FÊTES INFLUENCE L'ACHETEUR!

Un autre avantage, c'est que la maison est bien décorée et d'autant plus chaleureuse. C'est bien connu, c'est ce que l'on ressent durant les premiers instants, lorsqu'on entre dans une demeure qui déterminera le coup de cœur ou non. Les émotions influencent beaucoup notre décision d'achat. L'esprit des Fêtes est donc tout indiqué pour favoriser l'enchantement. Les potentiels acheteurs s'imaginent vivre de bons moments en famille et se projettent



KitchenAid®

CONÇU POUR LES CRÉATIFS

BRANDSOURCE
AMEUBLEMENT
Serge Prévost

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





passer le prochain Noël dans la nouvelle demeure. Un arbre de Noël décoré, de belles lumières allumées, les bonnes odeurs, tout y est pour charmer les visiteurs.

Comme pour toutes recettes à succès, il faut une bonne préparation et pour ce faire, il faut avoir tous les ingrédients et bien sûr la bonne technique. Voici quelques conseils pour y arriver.

DÉSENCOMBREMENT 101

Lors de la mise en vente d'une propriété lors de la période des Fêtes, il est tout aussi important de faire un bon home staging. Première étape, le désencombrement! Comme toujours, on n'y échappe pas. Aucun effet personnel en exposition, tels que les photos personnelles et les cartes de vœux. Pas de cadeaux trop encombrants qui peuvent détourner l'attention ou réduire votre espace.

PROPRETÉ, RANGEMENT ET HARMONIE DU DÉCOR

Secundo, garder la maison propre et ordonnée ce qui est un autre incontournable en home staging. À l'extérieur, pensez également à bien déneiger l'allée pour l'entrée principale et l'accès à la cour arrière. Les

gens aiment faire le tour à l'extérieur et voudront visiter le balcon et ainsi que la cour arrière. Agrémenter votre extérieur à l'aide de guirlandes lumineuses neutres qui mettront en valeur votre porche, votre balcon ou encore certains détails architecturaux, ce qui donnera un bel effet et illuminera la maison lorsque la noirceur arrivera. Une couronne sur votre porte d'entrée est un détail accueillant qui fait plaisir à voir.

À l'intérieur, optez pour une décoration qui s'harmonise avec votre décor. Par exemple, le sapin de Noël doit être de la bonne proportion pour votre salon. Il ne faut pas qu'il soit trop volumineux par rapport à la pièce. Les décorations de Noël que vous choisirez devraient dépendre des couleurs dans la pièce. Les couleurs chaudes vont bien avec le doré, le rouge et le vert. Les couleurs froides elles avec l'argent, le bleu et le blanc. Pour concevoir un milieu élégant et raffiné, mieux vaut rester cohérent.

Quelques éléments naturels aideront à apporter de la chaleur à votre décor comme quelques bûches placées près du foyer, un panier d'osier avec des couvertures à l'intérieur, des branches de sapinage placées sur un manteau de foyer, une rampe d'escalier ou encore sur une étagère. Changez vos habillages de fenêtres

légers par des panneaux de rideaux plus luxueux, les tissus comme le velours, le jacquard ou le tweed sont plus riches en texture et s'accordent mieux à l'ambiance hivernale. Pour rendre les lieux confortables et douillet, choisir des coussins et des jetés avec des matières douces et enveloppantes comme la fausse fourrure, les tricots, le molleton. Les motifs à carreaux, style tartan et le ligné sont des classiques indémodables à adopter pour le temps des Fêtes.

LES DÉTAILS QUI FONT LA DIFFÉRENCE

La touche finale réside dans des détails comme de mettre des bougies parfumées, telles que cannelle, sapin baumier ou orange pour l'occasion. Aussi si vous avez un foyer n'hésitez pas à allumer un feu pour l'atmosphère qu'il produit. Une musique douce instrumentale en bruit de fond est aussi recommandée. De belles plantes ornementales d'hiver peuvent garnir l'espace, parmi elles on retrouve le poinsettia, l'orchidée blanche, l'amaryllis, le cactus et la rose de Noël.

Vous aimeriez profiter de ce moment, mais voulez également vous entourer de professionnels qualifiés. Un home stager pourra vous guider et préparer les lieux pour vous. Et pour ne pas être débordé entre les festivités et la vente de la propriété, mieux vaut se faire aider par un courtier immobilier. Avec leur collaboration, vous serez prêt à temps et vous pourrez passer cette étape de manière agréable et en toute aisance.

À tous un joyeux temps des Fêtes et d'allégresse! ■

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.

FUJITSU
REFRIGÉRATION

Entrepreneur **ÉLITE**

ENERGY STAR

- L'une des meilleures thermopompes sur le marché
- Meilleur rendement énergétique
- Fonctionnement ultrasilencieux
- Une des meilleures garanties de l'industrie

877 322-2330
www.refrigerationMB.com

GARANTIE COMPLÈTE
12 ANS & 10 ANS
PIÈCES** MAIN-D'ŒUVRE**

Meilleurs vœux de la saison, pour un Noël magique et une nouvelle année merveilleuse

Annie Descôteaux
Courtier immobilier résidentiel et Home Stager

ROYAL LEPAGE
PATRIMOINE
Agence immobilière

ROYAL LEPAGE
PROTECTION ROYALE

ROYAL LEPAGE
Prix Rubis 2022

ROYAL LEPAGE
PRIX 2021 DIAMANT

anniedescoteauximmobilier.com 514 833-4883

Mes plaisirs

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION

SAINT-JÉRÔME



YVES LAMBERT TENTATION

Yves Lambert, ambassadeur reconnu de notre musique traditionnelle, abordera dans ce spectacle des thèmes qui sont tout aussi pertinents aujourd'hui qu'à une autre époque. Ce spectacle vous fera vivre une expérience unique avec son répertoire musical bien garni, remplie de chansons et de reels, ponctués de ces innombrables histoires. Cinquante ans de carrière, de vices et de tentations, ça se chante, ça se danse et ça se raconte à travers une seule personne, notre trésor national Yves Lambert!

**THÉÂTRE GILLES-
VIGNEAULT**
theatregillesvigneault.com
MERCREDI 20 DÉCEMBRE,
19 H 30



MONT-LAURIER

MARIO JEAN

LES IMPARFAITS BONHEURS

Avec six spectacles à son actif, 1 600 représentations livrées devant au-delà d'un million de spectateurs, des rôles importants à la télévision comme au théâtre (Je vous écoute, Le Grand Virage, Léo, Les Pays d'en haut, District 31, 30 vies), Mario Jean ne chôme jamais. Il revient, plus en forme que jamais, charmer son vaste public avec son 7e spectacle, toujours avec le style unique et rassembleur qu'on lui connaît.

ESPACE THÉÂTRE
www.espacetheatre.com
VENDREDI 19 JANVIER, 20 H



MONT-TREMBLANT

MILK & BONE

NOUVEAU SPECTACLE

Derrière les harmonies vocales envoûtantes et les textes sincères et déchirants du duo électro-pop Milk & Bone se cache le riche univers des musiciennes Laurence Lafond-Beaulne et Camille Poliquin (KROY). Avec la parution des albums Little Mourning (2015) et Deception Bay (2018) et de l'EP DIVE (2019), le duo a accumulé plus de 75 millions de streams et a réalisé des tournées au Canada, en Europe et aux États-Unis. En plus de leurs activités sous la bannière Milk & Bone, le duo a conçu la musique pour deux spectacles du Cirque du Soleil et plusieurs longs métrages, dont King Dave de Podz qui lui a valu une nomination aux Canadian Screen Awards 2017. Au fil des ans, Milk & Bone a remporté un prix Juno dans la catégorie Album électronique de l'année (2019), s'est retrouvé deux fois en lice pour le Prix Polaris (2015 et 2018) et a été nommé dans la catégorie Révélation de l'année (Breakthrough Group of the Year) aux gala des prix Juno en 2016. Après une pause bien nécessaire induite par la pandémie, le duo s'apprête maintenant à revenir avec Chrysalism, son troisième album en carrière.

PREMIÈRE SCÈNE
www.villedemont-tremblant.qc.ca
SAMEDI 9 DÉCEMBRE, 20 H

LUCYNE FARAND
COURTIER IMMOBILIER
lucynefarand.com | 514 952-6316

ROYAL LEPAGE
HUMANIA
AU-DELA D'UNE TRANSACTION, UNE RELATION

ROYAL LEPAGE
CERCLE EXÉCUTIF
TOP 2% NATIONAL

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

**Meilleurs
voeux à
tous pour
le Temps
des Fêtes !**



Splendide plain-pied avec garage double sur un terrain de 60 000 pc. Domaine Allen FALLS. Accès sentiers ainsi que lac Lefebvre. 4 CAC, 2 ½ SDB, foyer au gaz, véranda grillagée, sous-sol aménagé avec sortie extérieure. Aires de vie à l'extérieur. Prise de possession flexible.



Nec-plus-ultra: grand plain-pied de 4 chambres, garage double, logement, piscine, jacuzzi et tellement plus. Domaine Boisé du Ruisseau à Morin-Heights 3 min. du coeur de St-Sauveur. Accès rivière à Simon avec quai. Terrain intime et aménagé, boisé. Venez sans tarder la découvrir.

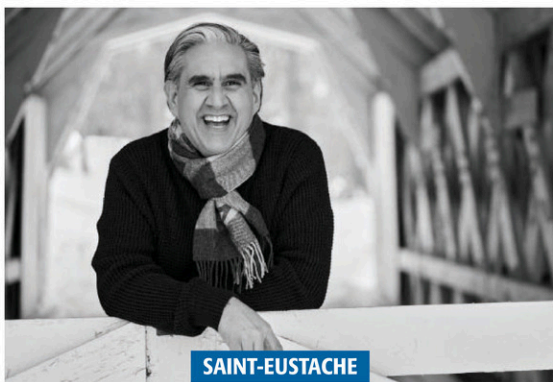


Maison ensoleillée avec vue magnifique sur quatre montagnes de ski. Immaculé ! 3 CAC, 2 ½ SDB, rez de jardin avec fenestration abondante, garage double. Environnement en symbiose avec la nature. Tranquillité et sécurité. À découvrir de l'intérieur.

De l'expertise
à revendre.

Les courtiers
immobiliers

centris.ca



SAINT-EUSTACHE

MARC HERVIEUX NOSTALGIA NOËL

« La suite logique du projet Nostalgia 1 et 2 devait être un disque de Noël. Le temps des Fêtes est de toute évidence le moment de l'année où la nostalgie me frappe de plein fouet! Les souvenirs de Noël de mon enfance autant que ceux de ma vie d'aujourd'hui avec mes enfants, la famille et les amis. Ce spectacle à la saveur des chansons qui tournaient en boucle dans notre petit appartement du quartier Hochelaga-Maisonneuve de l'Est de Montréal et qui nous ont maintenant suivi jusqu'à notre maison des Laurentides, où je vis avec ma blonde et nos trois filles, est le reflet de ce que j'aime entendre à Noël. J'espère que vous l'aimerez autant que j'ai de plaisir à le chanter et à me rappeler tous ces magnifiques temps des fêtes depuis 52 ans... Des airs aux saveurs de nostalgie Des chansons de Noël populaires Des cantiques en souvenir de la messe de minuit Des chansons originales de Noël (que j'ai préparées pour mes filles). Dans une formule très intime avec mon pianiste et mon violoniste pour se rappeler les Fêtes au salon en famille. » - Marc

LE ZÉNITH
lezenithsteustache.ca
DIMANCHE 17 DÉCEMBRE, 15 H

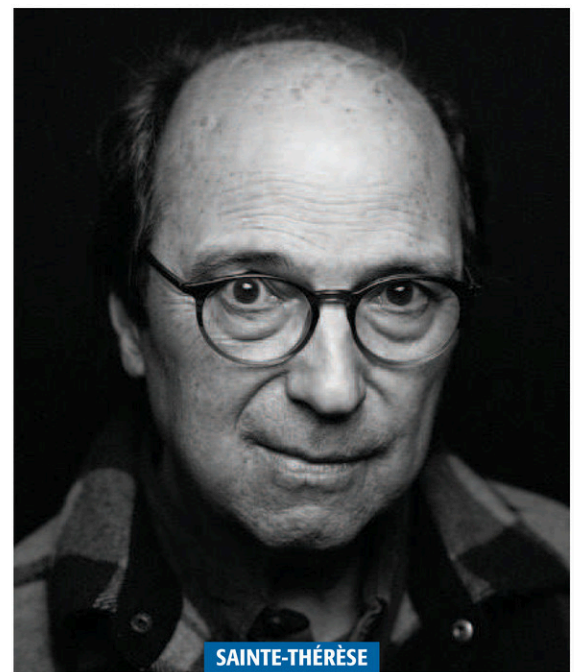


VAL-MORIN

TIRE LE COYOTE PULSATIONS

Pour quelques concerts seulement, Tire le coyote s'installe en salle avec le pianiste et multi-instrumentiste Jérôme Beaulieu. Une occasion rare de se poser au cœur des plus belles chansons de l'auteur-compositeur. Cette rencontre en duo laissera place à la voix unique de Tire le coyote, portée par le grand talent de Beaulieu, musicien d'exception. Première partie : Nicolas Gémus.

THÉÂTRE DU MARAIS
theatredumarais.com
15 ET 16 DÉCEMBRE, 20 H



SAINTE-THÉRÈSE

MICHEL RIVARD LE TOUR DU BLOC - UNE PROMENADE À TRAVERS 50 ANS DE CHANSONS

Une promenade imaginaire, poétique et souriante, autour de cinquante ans de chansons. Un trajet théâtral et musical qui reliera une quinzaine de chansons marquantes, avec la complicité d'un Flybin Band enrichi par la présence de claviers et d'instruments à vent. Un anniversaire en douceur avant d'explorer de nouveaux horizons...

THÉÂTRE LIONEL-GROULX
odyscene.com
VENDREDI 19 JANVIER, 20 H



SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

NICOLAS NOËL LE CRISTAL DU TEMPS

À quelques semaines de la grande nuit magique, comme le temps semble complètement déréglé et qu'il ne pourra faire sa grande distribution de cadeaux en une seule nuit, Nicolas Noël se voit dans l'obligation d'aller à la rencontre de son vieil ami Chronos, le maître du temps, pour éclaircir la situation. Accompagné dans sa quête de Trémaline et Pamalin, deux jeunes lutins qui n'ont pas l'habitude de sortir du royaume de Fééria, il devra surmonter une série d'épreuves et retrouver les pierres magiques du Cristal du Temps pour sauver Noël... à temps! Une aventure de Noël enchanteresse qui réjouira les petits et les grands enfants!

THÉÂTRE LE PATRIOTE
theatrepatriote.com
DIMANCHE 3 DÉCEMBRE, 15 H

MICRÔTEL

BY WYNDHAM

MONT-TREMBLANT

L'HÔTEL FAMILIALE PAR EXCELLENCE!

- PETIT-DÉJEUNER INCLUS
- PISCINE, GLISSADE ET SPA
- GYM 24/7
- ANIMAUX ACCEPTÉS



2 SALLES DE CONFÉRENCE DE DISPONIBLES

VOUS PLANIFIEZ:

- RÉUNION
- LAC-À-L'ÉPAULE
- CONGRÈS
- AUTRE...

VOUS AVEZ BESOIN D'UNE SALLE POUR:

- 1 HEURE
- DEMI-JOURNÉE
- PLUSIEURS JOURS

CONTACTEZ-NOUS, NOUS SOMMES
L'ENDROIT IDÉAL!

POUR RÉSERVATION

819-717-2700

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

POUR DE MEILLEURES PROMENADES AVEC VOTRE CHIEN

Les promenades en laisse sont sans conteste l'exercice le plus populaire été comme hiver, soleil ou pluie. En effet, votre chien a besoin de sortir quotidiennement. Cependant, les promenades deviennent très désagréables lorsque notre chien tire en laisse de façon excessive. Voici ce que vous devez savoir pour retrouver l'harmonie.

POURQUOI LES CHIENS TIRENT EN LAISSE?

Très simple, car ils ont quatre pattes et vous en avez seulement deux! Votre chien, à la base, ne tire pas en laisse, mais il marche plus rapidement que vous. Il est donc important d'adapter vos exigences lorsque vous sortez, en fonction de l'animal qui est à côté de vous.

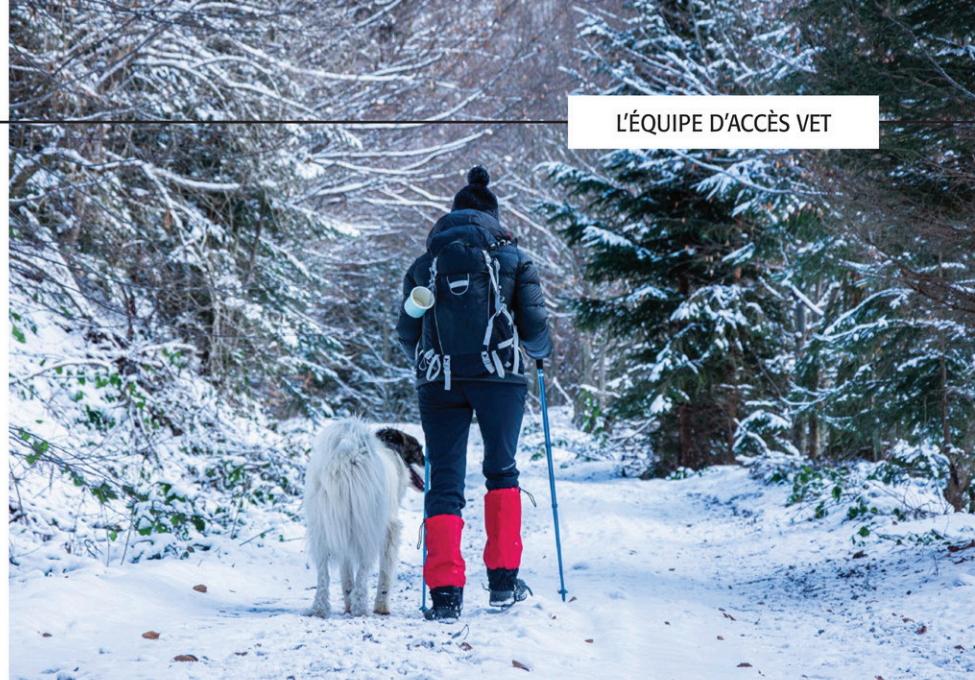
Certaines races ou grosseurs de chien font que tirer est une seconde nature. Aussi la personnalité de votre chien peut influencer sa tendance à tirer pour sentir une odeur ou pour aller jouer avec un chien voisin.

LES BONS OUTILS

Une laisse et un harnais c'est tout ce qu'il vous faut. Simplicité et polyvalence devraient être les deux mots clés. Si c'est trop compliqué, cela n'en vaut pas la peine.

L'utilisation d'un harnais est beaucoup plus confortable pour votre chien et plus agréable pour votre bras qui retient la laisse. N'importe quel harnais n'est cependant pas suffisant pour améliorer vos promenades. Il vous faut un harnais qui vous permet d'attacher votre chien au niveau du poitrail. Ainsi, les épaules avant vont être bloquées lorsqu'il tentera une traction vers l'avant. Il vous sera aussi plus facile de changer de direction avec votre chien.

Pour ce qui est de la laisse, il est important d'adapter une longueur de quatre à six pieds afin de permettre un peu de lousse à votre chien, tout en respectant une bonne distance des autres personnes autour de vous. Une laisse qui peut offrir plusieurs possibilités comme l'attacher en bandoulière ou à la taille et qui permet d'avoir une poignée confortable est idéal.



LES BONS RÉFLEXES LORS D'UNE PROMENADE

- ◆ Cessez d'avancer lorsque votre chien tire ! Si vous continuez d'avancer lorsqu'il vous traîne, vous êtes en train de le conditionner à le faire, car cela fonctionne.
- ◆ Ne donnez pas une récompense, car votre chien est revenu. Récompensez, lorsqu'il marche à côté de vous.
- ◆ Utilisez une pochette à gâterie pour vous permettre de récompenser rapidement les bonnes actions de votre chien.
- ◆ Respectez les compétences de votre chien. Si vous n'arrivez pas à prendre des promenades dans la rue, utilisez votre cour arrière ou votre stationnement pour faciliter l'apprentissage de votre chien.

- ◆ Respirez, votre chien peut marcher du côté et à une distance de vous de votre choix. Le but est simplement d'avoir une laisse relaxe qui crée un « u ».

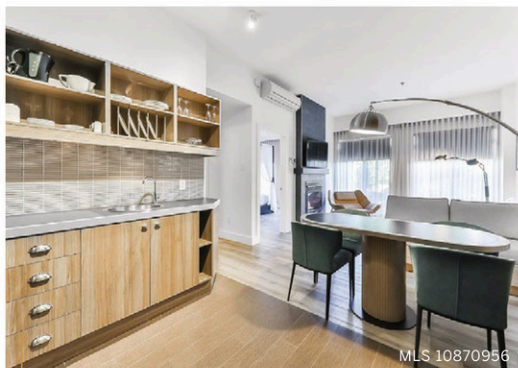
EXERCICE : « FIXE »

Encouragez votre chien à établir un contact visuel avec vous lors de vos sorties. Vous n'avez qu'à émettre un petit son ou dire le nom de votre chien pour attirer son attention et, dès qu'il vous regarde, dites le mot de votre choix et récompensez votre chien. Votre compagnon développera ainsi le réflexe de vous regarder souvent et, par la même occasion, ralentir son pas de marche. ■

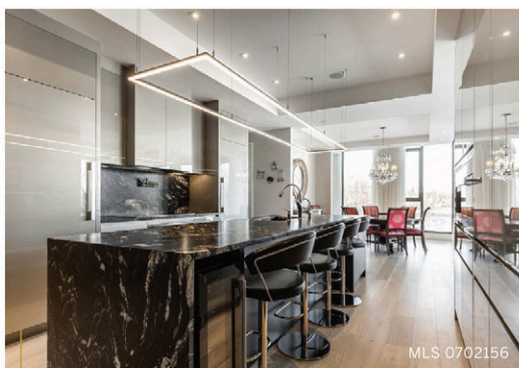
Pour lire l'article complet :



501 87^e Avenue, Saint-Côme
CÀC : 2 | SDB : 2 | STATIONNEMENTS : 6 | 549 000 \$



43 Ch. Fridolin-Simard, Apt. 102, Estérel
CÀC : 1 | SDB : 1 | 309 500 \$ (+tax)



1300 Rue les Érables, Apt. 305, Laval-sur-le-Lac
CÀC : 2 | SDB : 2 | STATIONNEMENTS : 2 | 1 249 500 \$



1835 Rue Tassé, Wentworth-Nord
CÀC : 3 | SDB : 2 | STATIONNEMENTS : 9 | 1 135 000 \$

Joyeuses Fêtes



Nadia Maltais

Courtier immobilier

514.994.3589
nmaltais@sothebysrealty.ca

Marc-Olivier Annotte

Courtier immobilier

514.585.9111
mamnotte@sothebysrealty.ca

Notre famille au service de la vôtre

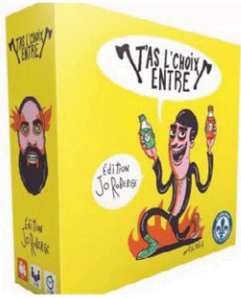
NADIAMALTAIS.COM

suivez-nous  

3265, aut. Jean-Noël Lavoie, Laval



sothebysrealty.ca | Entreprise autonome et indépendante. Agence immobilière.

J
E
U
E
S
O
C
I
É
T
É

T'AS L'CHOIX ENTRE ÉDITION JO ROBERGE, SMASH

T'as l'choix entre Édition Jo Roberge est un jeu de party où tu dois absolument faire un choix déchirant entre deux situations rocambolesques qui te sont proposées. Le concept est simple : on pige deux cartes qui vont créer une situation fictive et tous les joueurs vont argumenter sur le dilemme créé. Pas le choix de choisir l'un ou l'autre! Le but: Faire des points en faisant rire tes amis! Cette édition propose des choix imaginés par Jonathan Roberge et Mathieu Genet et contient des blagues absurdes, hilarantes et salaces en plus de commentaires de Jo pour agrémente vos discussions!

B
A
L
A
D
O

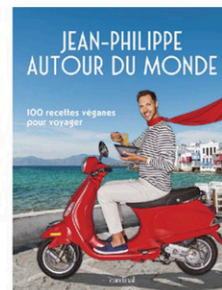
L'ACADÉMIE DE VOYAGE DE BRUNO BLANCHETTE, RADIO-CANADA OHDIO

Voici la destination de prédilection pour entendre des histoires de voyage surprenantes, hilarantes et touchantes. Bruno et des voyageurs et voyageuses de tous horizons, dont Alexandre Barrette, Michel Barrette, Ève Landry, Maxime Le Flaguais, Benoît Mauffette, Jean-François Provençal et Guylaine Tremblay, discutent d'animaux, d'arnaques, d'amour... Leurs anecdotes et leurs précieux conseils sont le meilleur moyen de patienter avant le prochain départ!

M
U
S
I
Q
U
E

GOOD LUCK, DEBBY FRIDAY

Debby Friday a remporté le prix Polaris 2023 pour son album *Good Luck*. Le grand jury l'a nommé meilleur album canadien de l'année en raison de sa valeur artistique. Née au Nigéria, élevée à Montréal et maintenant basée à Vancouver, l'œuvre de Debby Friday couvre le spectre de l'audiovisuel et résiste aux catégorisations de genre et de discipline artistique. Elle est à la fois théoricienne du son et musicienne, interprète et poète, réalisatrice et « punk god ».

L
I
V
R
E

JEAN-PHILIPPE AUTOUR DU MONDE, 100 RECETTES VÉGANES POUR VOYAGER

Jean-Philippe Cyr, Éditions Cardinal

La star végane internationale Jean-Philippe Cyr nous emmène en voyage! À travers 100 nouvelles recettes délicieuses et inspirées de ses périples aux quatre coins du monde, Jean-Philippe nous présente un ouvrage riche en saveurs et en couleurs. Avec l'humour unique qu'on lui connaît, il nous transporte vers différents horizons grâce à des plats ensoleillés qui conjuguent fraîcheur et découverte: burritos chili-lime, salade thaïe mangue et pomme, tofu shish-taouk, fettucines Alfredo aux asperges rôties et aux pleurotes, et bien plus encore!



**VERMONT
CASTINGS™**

Passez l'hiver au
chaud avec les
poêles au gaz
Vermont Casting



HEAT & GLO

Transformez votre vieux foyer en pierre avec
les foyers encastrables au gaz Heat & Glo

LP
LAURENTIDES PROPANE
RBQ #5719-5265-01

*Élégance
et confort*

450-569-7113 | info@laurentidespropane.com



VIVE LES HUÎTRES!

C'est la saison des huîtres! On en mange à l'année, c'est vrai, mais les meilleures récoltes se font dans les mois de l'année se terminant en «bre» (soit de septembre à décembre). Les choix de vin sont multiples. Sur celles cuisinées on va choisir un vin plus rond avec moins d'acidité, tandis que si on les sert crues, on peut y aller avec des classiques comme des Sancerre, Menetou-Salon ou des Riesling. C'est le taux d'acidité que l'on recherche, et surtout pas de sucre! On veut des vins craquants, des vins vifs et salins! On peut aussi simplifier la chose et opter pour du champagne!

Côtes du Jura vieilles vignes, 2018, Chardonnay, Marcel Cabelier. Blanc

**PRIX : 20,60 \$ 12,5 % ALC00L
1,2 G/L SUCRE**

Code SAQ 13471557

Voici un de nos coup de cœur les plus récents. Ce Chardonnay du Jura est notre blanc rapport qualité/prix de l'automne. Un vin qui plaira aux amateurs, même ceux qui sont frileux face aux vins de cette région, où souvent on y trouve une touche oxydée, mais ici ce n'est pas le cas.

La superbe robe aux reflets dorés met la table pour la suite : un nez sur les épices, entre autres la muscade, une touche de toffee et de noyau d'olive. Pour la bouche, on est sur les amandes, la frangipane. Un Chardonnay tout en texture avec une légère acidité en fin de bouche qui apporte de la fraîcheur. Un vin parfait pour votre raclette, un fettuccini Alfredo ou encore vos huîtres Rockefeller.



Rully Premier Cru, Château de Davenay, 2019, Meix Cadot, Bourgogne, France, Famille Picard. Blanc

PRIX : 48,50 \$ 13,5 % ALC00L

Code SAQ 15079583

Voilà un grand Bourgogne, un blanc que nous avons adoré mais pour l'apprécier à sa juste valeur une bonne heure de carafe a été nécessaire. Tout est au rendez-vous : de la couleur or, au nez de pomme compotée, jusqu'à la longueur et la complexité en bouche. Oui le vin n'est pas donné mais on parle ici d'un Premier Cru et d'un vin pour de grandes occasions. L'idéal pourrait être de le conserver quelques années en cave pour une bonification à coup sûr. Un vin de ce style peut attendre facilement une dizaine d'années avant d'atteindre son apogée. Vous pourriez le marier avec vos perdrix sauce crème et champignons sauvages, des ris de veaux laqués ou bien une aile de raie beurre noisette.



Barbaresco, 2020, Serralunga d'Alba, Villadoria. Rouge

**PRIX : 28,30 \$ 13,5 % ALC00L
1,5 G/L SUCRE**

Code SAQ 13436751

C'est toujours un plaisir de boire les vins de la maison Villadoria! Parfait pour les plats d'automne et d'hiver, ce délicieux Barbaresco allie finesse et structure. Ce Nebbiolo mérite quand même une bonne heure de carafe et quelques années en cave pour qu'il s'exprime pleinement. Belle couleur rouge rubis au nez de violette, de thym, de romarin et même une légère touche de gomme balloune au raisin. En bouche c'est du sérieux : l'élevage de 10 mois en barrique et sur les lies donne ici une belle touche de bois, des tanins biens présents et une structure qui nous permet une multitude d'accords mets et vins; essayez-le avec un bon navarin d'agneau, votre cipaille de viande sauvage ou un tartare de bœuf.



Les aînés en savent beaucoup, mais il y a toujours plus à savoir.

Pour vieillir en toute sécurité, renseignez-vous sur les programmes, services et ressources accessibles aux aînés.

Canada.ca/aines
1 800 O-Canada



Gouvernement du Canada / Government of Canada



Vive le chou... à la mode de **chez nous!**

Facile à cultiver en raison de sa grande capacité d'adaptation au froid, le chou potager est l'un des illustres membres de la famille des crucifères. Très polyvalent, le chou se déguste aussi bien râpé en salade que cuit en ragoût, sans oublier la célèbre choucroute préparée à partir de chou fermenté.



VOICI QUELQUES CARACTÉRISTIQUES DU CHOU :

- ◆ Riche en fibres;
- ◆ Riche en antioxydants;
- ◆ Riche en vitamine C;
- ◆ Stimule le transit intestinal;
- ◆ Diminue les risques d'apparition de cancers.

BIEN LE CONSERVER

Au réfrigérateur, le chou pommé se conserve quelques semaines dans le tiroir à légumes. Choisir de préférence des pommes bien fermes et lourdes pour leur taille. A la cave, on peut garder tout l'hiver les variétés dites de conservation.

Le chou de Milan ou chou de Savoie se conserve moins longtemps. Il est donc préférable de l'apprêter dans les plus brefs délais. Même chose pour les choux de Bruxelles qui, du fait de leur petite taille, se dessèchent et flétrissent rapidement.

La place des choux cavaliers est assurément au jardin où ils peuvent survivre à des froids rigoureux. Au réfrigérateur, ils se conserveront une semaine. ■

Chou cuit à la poêle



En ajoutant le jambon à la toute fin, les saveurs fumées ne sont pas perdues dans l'assiette. Cette recette et photo sont une gracieuseté de CanolaInfo.org

Ingrédients

15 ml (1 c. à table) d'huile de canola, à diviser

170 g (6 oz) de jambon extra maigre, coupé en dés

750 ml (3 tasses) de chou vert grossièrement haché, ne pas râper

250 ml (1 tasse) d'oignon haché

125 ml (1/2 tasse) de carottes coupées en fines lanières

5 ml (1 c. à thé) de cassonade foncée, tassée

PRÉPARATION

Étape 1 Faire chauffer 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola dans une grande poêle antiadhésive sur feu moyen-élevé. Incliner la poêle pour enrober légèrement, ajouter le jambon et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 3 minutes, en remuant fréquemment. Mettre de côté sur un plat à part.

Étape 2 Ajouter 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola à la poêle et faire cuire 3 minutes ou jusqu'à translucidité. Ajouter la dernière 5 ml (c. à thé) d'huile de canola, le chou, les carottes et le sucre. Faire cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que le chou commence à brunir sur les rebords, en remuant comme si vous feriez un sauté. Ajouter finalement le jambon et faire cuire 1 minute. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer 5 minutes.

Les
marchés
FAMILLE JASMIN

*Célébrons ensemble!
Joyeuses Fêtes!*



IGA SAINTE-ADÈLE
1300, boul. de Sainte-Adèle

• LES MARCHÉS •
Tradition STE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON
15, rue des Lilas

IGA extra SAINT-SAUVEUR
130, chemin du Lac-Millette



*Des looks des Fêtes
qui feront tourner
des têtes*



NOS COLLECTIONS

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

SECTION VÊTEMENTS PRÊTS-À-PORTER

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



Le Ladakh

DE MONASTÈRE À MONASTÈRE

Le Ladakh, que l'on surnomme à juste titre « le petit Tibet », se dévoile dans ses villages nichés dans la vallée de l'Indus ou plus loin encore en montagne où l'on vit hors du temps.

TEXTE ET PHOTO GÉRARD CODERRE

Au Ladakh, les gompas, ces lamaseries à l'architecture dépouillée, rappellent le Potala de Lhassa. En fin d'après-midi, le son grave des conques marines invite les moines à la prière. Dans la pénombre du sanctuaire, éclairé par de minces flammes de lampes au beurre de yak, on psalmodie les mantras en buvant du chang, un thé au beurre de yak rehaussé d'une pincée de sel. Les coups de trompe, le tonnerre des gongs et le fracas des cymbales créent l'intensité nécessaire à la contemplation.

Le monastère de Lamayuru est le plus ancien du Ladakh. Celui de Hemis est le plus riche. Celui de Thiksey est le plus grand. De longs murs de mani annoncent les monastères. Les mani sont des amoncellements de cailloux au sommet desquels sont posées des pierres et sur lesquelles figurent des mantras, toujours le même : Om Mani Padme Hum (louange au joyau du lotus).

Un voyage au Ladakh se vit à la façon des Ladakhis, comme un pèlerinage d'un monastère à un autre, comme un chemin de Compostelle à la tibétaine. Certains monastères offrent même le gîte, comme celui de Thiksey, d'où l'on peut partir à la découverte d'autres monastères comme Stakna, Hemis et

Chemrey au sud de Leh, la capitale du Ladakh.

Plus à l'ouest, toujours le long des rives de l'Indus, ce sont les monastères de Lamayuru, Likir, Alchi et Phyang qui retiennent surtout l'attention. Si le monastère de Thiksey est remarquable pour ses dimensions, il rappelle le Potala de Lhassa et constitue un véritable village. Celui de Stakna, beaucoup plus petit, surplombe l'Indus et occupe un site remarquable. Que l'on soit à Chemrey, Thiksey, Stakna ou ailleurs, le monastère domine toujours le paysage.

Ce chemin de Compostelle dans les contreforts de l'Himalaya se fait à pied, peut-être par choix, mais pas toujours car il n'y a pas nécessairement d'autres options. Les quelques voitures qui empruntent ces pistes de montagne ont déjà fait le plein de passagers depuis longtemps lorsqu'on les croise sur cette route des monastères.

Le paysage est grandiose et même au bout du monde les occasions de rencontrer des moines bouddhistes sur son chemin, ou encore des paysans qui vaquent à leurs occupations quotidiennes, ne manquent pas. L'Indus, qui prend sa source au Tibet et qui a donné son nom à l'Inde, est un fleuve sacré. ■

Gérard Coderre fait un premier tour du monde (75 pays en 800 jours) avec un budget de 3\$/jour il y a 50 ans. Il reprendra la route par la suite pour cumuler plus de 150 pays à ce jour. Auteur, conférencier, chroniqueur à la radio de Radio-Canada (Ottawa-Gatineau) pendant quelques saisons, journaliste pigiste, il publie des articles de voyage dans différents médias écrits depuis une trentaine d'années.



**JØTUL**[®]

LA DESTINATION
INCONTOURNABLE
DES LAURENTIDES



Depuis 1985



**valor**

Venez rencontrer nos spécialistes
et vous serez enflammé

POÊLE, FOYER - BOIS - GAZ - GRANULES - ÉLECTRIQUE



**stuv**

Vente et installation sans sous-traitance

LE CENTRE DU FOYER

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



EN BORDURE
DE
L'AUTOROUTE 15

**CMMTQ**

RBQ. : 5832-9442-01



DAVID Villeneuve

Courtier immobilier agréé D.A.



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

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

4^e année consécutive **TOP 3** chez Proprio Direct

Rivière-Rouge

399 000\$



Centris# 11932615

Lac Clyde

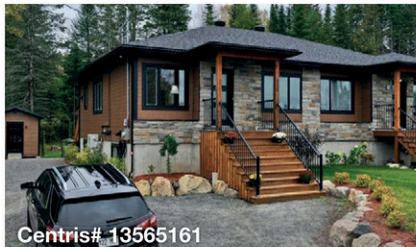
415 000\$



Centris# 13670798

Mont-Blanc

425 000\$



Centris# 13565161

La Minerve

439 000\$



Centris# 13793900

La Conception

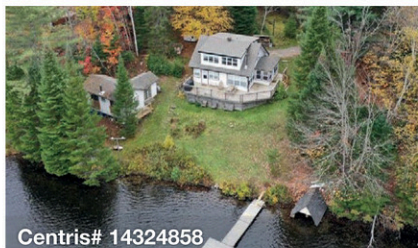
399 000\$



Centris# 9260856

Lac Marsan

585 000\$



Centris# 14324858

Lac Désert

589 000\$



Centris# 26206116

Lac La Minerve

639 000\$



Centris# 26402112

Lac Gervais

799 000\$



Centris# 12062391

Grand Lac Nomingue

839 000\$



Centris# 17842185

Arundel

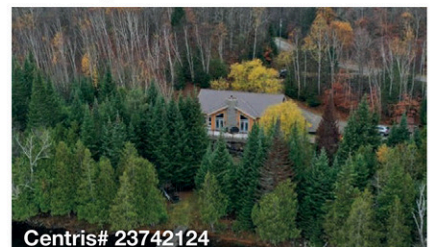
889 000\$



Centris# 17004265

Lac Grégoire

1 195 000\$



Centris# 23742124



www.davidvilleneuve.ca

819 686.5114

david@davidvilleneuve.ca

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



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