

l'art de vivre...

# flèche

LAURENTIDES

OCTOBRE 2023

MA MAISON

LA SALLE DE BAIN  
DU QUOTIDIEN

CÉLÉBRITÉ

INGRID  
ST-PIERRE

IMMOBILIER

ACHAT D'UN CHALET :  
PASSEZ À L'ACTION!



# 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.

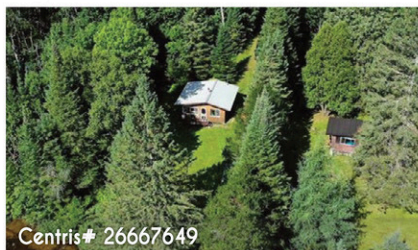
4<sup>e</sup> année consécutive **TOP 3** chez Proprio Direct

Condo Tremblant 279 000\$



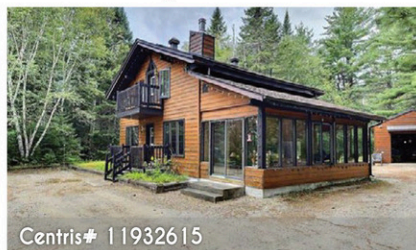
Centris# 20434943

Lac Noir 279 000\$



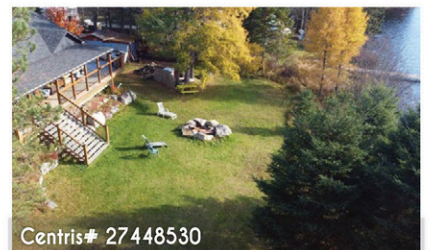
Centris# 26667649

Rivière-Rouge 399 000\$



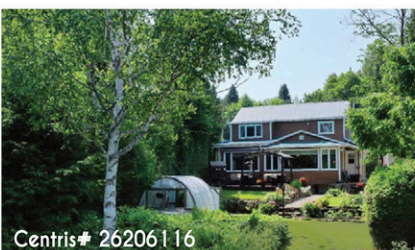
Centris# 11932615

Lac du Gros Brochet 559 000\$



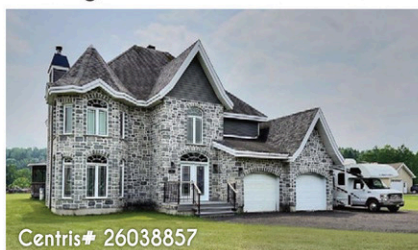
Centris# 27448530

Lac Désert 589 000\$



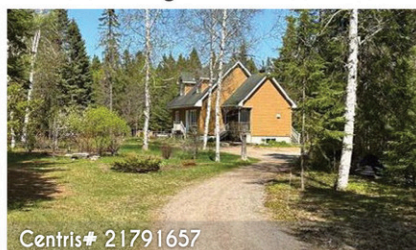
Centris# 26206116

Prestige 629 000\$



Centris# 26038857

Rivière-Rouge 639 000\$



Centris# 21791657

Lac Minerve 639 000\$



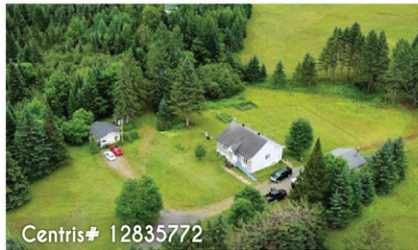
Centris# 26402112

Rivière-Rouge 650 000\$



Centris# 10129410

Fermette 54 acres 799 900\$



Centris# 12835772

Grand Lac Nominique 839 000\$



Centris# 17842185

Lac Paquet 1 450 000\$



Centris# 11083799



Visitez mon site internet pour consulter toutes mes inscriptions :

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



# Christiane Perreault

COURTIER IMMOBILIER



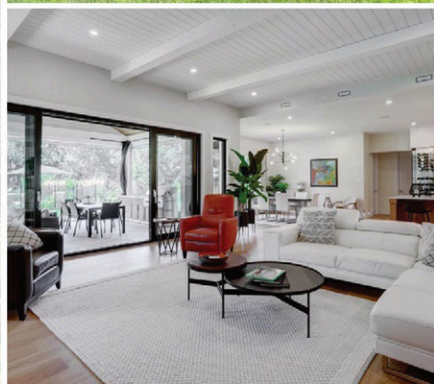
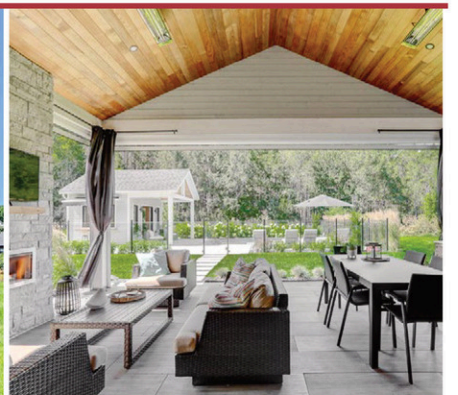
**+ DE 25 ANNÉES  
DE RÉUSSITE EN  
IMMOBILIER!**

**POUR VOS BESOINS  
IMMOBILIERS**

**EN TOUTE **

**CONTACTEZ-MOI**

**CHRISTIANE PERREAULT  
514 238-0544**



**BIENVENUE AU 24 DES BUSES, UNE DES ADRESSES LES PLUS  
PRESTIGIEUSES AU CŒUR DU PITTORISQUE VILLAGE DE ST-SAUVEUR.**

Maison de style «farm house / contemporain», construite sur mesure avec des matériaux exclusifs, à 5 minutes de marche des activités. Vue privilégiée sur le Cap Molson d'un côté et Mont Gabriel de l'autre, ainsi qu'une vue voilée l'hiver sur le Mont St-Sauveur. Un plain-pied véritable, +/- 3625 PC de plancher radiant! PAS une seule marche dans toute la maison! Garantie de maison neuve jusqu'en déc.2026. Maison entièrement domotisée. Cette propriété a fait la une d'une revue spécialisée en projet domiciliaire. **2 900 000 \$** Centris # 10261573



**bonjour**  
Agence immobilière

286, RUE PRINCIPALE  
SAINT-SAUVEUR | CELL. 514 238-0544 | BUREAU 450 227-8411  
www.christianeperreault.com | info@christianeperreault.com

# Magalex Construction inc.

RÉSIDENCE  
*de Prestige*



## 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



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<sup>e</sup> édition  
Constructeur de l'année

Domus Prize  
39<sup>th</sup> Edition Finalist  
Builder of the year

**514-777-7788 | info@magalex.ca**  
**MAGALEX.CA**

>1230125

Ma Vie dans les Laurentides

**6**

8 FLÈCHE EN ESCAPADE	13 FLÈCHE & COMPAGNIE
9 FLÈCHE JOUE DÉHORS	14 FLÈCHE CÉLÉBRITÉ : INGRID ST-PIERRE
10 FLÈCHE EN MODE ÉCO	16 FLÈCHE IMMOBILIER
11 FLÈCHE SANTÉ	
12 FLÈCHE DÉGUSTE	

Ma maison

**18**

LA SALLE DE BAIN AU QUOTIDIEN

20 HOME STAGING

Mes plaisirs

**22**

DANIEL BÉLANGER

24 FLÈCHE SE CULTIVE	26 FLÈCHE VA Y GOÛTER
25 FLÈCHE SE FAIT LA MALLE	

 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

## Vente record de tous les temps dans Saint-Charles-Borromée\*



**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](http://juliestlaurent.com)

Suivez-nous sur Facebook :  
Julie St Laurent Courtière immobilière



# Ma Vie dans les Laurentides

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION



(Photo Eliane Aylestock)

## UNE 7<sup>E</sup> ÉDITION POUR LES STATIONS ÉPHÉMÈRES

Pour une 7<sup>e</sup> édition, le projet de médiation culturelle des Stations Éphémères est de retour. Celui-ci consiste à présenter des créations artistiques éphémères dans l'esprit du land art, tout en intégrant plusieurs médiums (métiers d'art, sculpture, peinture, etc.). Ces œuvres sont exposées dans six lieux différents (stations) aux abords du parc linéaire du Corridor aérobique, entre Morin-Heights et Amherst. L'exposition est présentée au public jusqu'au 9 octobre. Vous pourrez sillonner la piste à pied ou à vélo afin de découvrir ce projet artistique en plein air. [corridoraerobique.ca](http://corridoraerobique.ca)



## LE PARC NATIONAL DU MONT-TREMBLANT CERTIFIÉ EN TANT QUE PARC INTERNATIONAL DE CIEL ÉTOILÉ

DarkSky International a reconnu l'engagement du parc national du Mont-Tremblant à protéger son environnement nocturne exceptionnel et lui a décerné la grande certification International Dark Sky Park. Cette reconnaissance internationale jumelé aux efforts du parc pour intégrer la protection du ciel nocturne à la conservation et aux programmes éducatifs profiteront au tourisme et à l'environnement naturel, laissant ainsi un héritage dont pourront bénéficier les générations futures.

Le parc national du Mont-Tremblant a été le premier parc national du Québec initialement destiné à favoriser l'utilisation durable des ressources forestières et fauniques. Son vaste réseau de lacs et rivières en fait un paradis pour les amateurs de canot et de kayak et une centaine de km de sentiers sont offerts pour la randonnée pedestre. La nuit venue, plus de 900 emplacements de camping et de prêt-à-camper ainsi que 87 chalets permettent de vivre une expérience nature au cœur des étoiles.

# LPCP

NOTAIRES

NOTAIRES ET CONSEILLERS JURIDIQUES

**Me Daniel Pagé**  
**Me Marie-Eve Chalifoux**

109, rue Saint-Vincent, Ste-Agathe-des-Monts  
819 326-6321 | [info@lpcpnotaires.ca](mailto:info@lpcpnotaires.ca)  
[lpcpnotaires.ca](http://lpcpnotaires.ca)

### Connaissez-vous tous les services de votre notaire ?

Mandat de protection (inaptitude) | Vente d'entreprise | Promesse d'achat (achat et vente)  
Examen de titres immobiliers | Financement hypothécaire | Quittance et radiation d'hypothèque  
Création de servitude | Création de copropriété (condominium)

TESTAMENT ET SUCCESSION

IMMOBILIER | HYPOTHÈQUE

FAMILLE

AFFAIRES | VENTE D'ENTREPRISE





## UN IMPORTANT SOUTIEN POUR LA CULTURE DANS LES LAURENTIDES

Le Conseil des arts et des lettres du Québec, les MRC d'Antoine-Labelle, d'Argenteuil, de Deux-Montagnes, de La Rivière-du-Nord, des Laurentides, des Pays-d'en-haut et de Thérèse-De Blainville, ainsi que les villes de Saint-Jérôme et de Mirabel, en collaboration avec Culture Laurentides, annonce un soutien de 374 375 \$ à 19 artistes et cinq organismes artistiques dans le cadre du Programme de partenariat territorial des Laurentides. [culturelaurentides.com](http://culturelaurentides.com)



### UN NOUVEAU REPAIRE CULTUREL À SAINTE-THÉRÈSE!

Les passionnés de culture et d'art dans la couronne nord de Montréal peuvent maintenant célébrer l'arrivée d'un refuge inusité et captivant dans leur région. L'Urlu, le nouveau pôle culturel et artistique diversifié, a ouvert ses portes à Sainte-Thérèse. Cette initiative vise à enrichir l'offre culturelle et artistique de la Rive-Nord et à offrir un espace vibrant pour la créativité et l'expression artistique. Fondée par l'humoriste Vincent Léonard et son épouse Karine Daoust, L'Urlu se divise en deux entités distinctes : l'Urlu Formation - l'école, offrant une variété de cours captivants, l'Urlu Divertissement - la salle, présentant une programmation diversifiée de spectacles et la location de salle.

**fleche**  
LAURENTIDES

**S'ANNONCER  
S'INSPIRER  
RECYCLER**

**20** CERTIFIÉ PEFC  
PAPIER D'IMPRESSION UTILISÉ RECYCLÉ À **85%**

**SÈGEAT**

ARCHITECTURE ÉBÉNISTERIE GÉRANCE DE PROJETS

**514 974-2330 SEGEAT.COM**

Découvrir le parc régional Kiamika,

# UNE ÎLE À LA FOIS!

On ne se trompe pas en affirmant que le parc régional Kiamika est un trésor qui mérite d'être exploré! Ce vaste territoire de 184 km<sup>2</sup> dans le secteur Rivière-Rouge est composé de 40 îles et îlots bordés de rives de sable doré. Au cœur du parc, on retrouve une réserve de biodiversité où surplombent des arbres de plus de 200 ans. C'est l'endroit rêvé pour pratiquer le canot-camping, la randonnée pédestre et la pêche. Suivez le guide!



(Photo: Parc régional Kiamika)

### CAMPING SAUVAGE

Accessibles en voiture, certains sites de camping sauvage vous promettent un séjour rustique en pleine nature. À proximité de ceux-ci, vous pouvez profiter de nombreux sentiers de randonnée. Dans le secteur Kilby (accessible en tente uniquement), un parcours d'hébertisme fera le bonheur de petits et grands.

Du côté du secteur Accueil du barrage : terrain de volleyball, location journalière d'embarcations et visite du barrage attendent les campeurs. Ce secteur permet de camper en VR.

### CAMPING SUR LES ÎLES

À bord de votre canot, partez à l'aventure dans un décor unique et coloré.

Les rives de sable doré et des paysages grandioses seront au rendez-vous.

Conçus pour une ou plusieurs tentes, les différents sites vous permettent de camper en famille, en amoureux ou entre amis! Différents forfaits et le transport de bagages sont disponibles pour un séjour en toute simplicité.

Vous n'avez pas votre propre embarcation. Aucun problème, il est possible de faire la location d'embarcation de canot, de kayak, de planche à pagaie et de rabaska.

Que vous soyez adeptes de pêche, de chasse ou d'observation de la faune, vous êtes au bon endroit!

### VIVE LA RANDO!

Les six sentiers de randonnée, de distances et de difficultés différentes,

ont été réaménagés avec de nouveaux points de vue et les chiens sont les bienvenus!

Information et réservation : [reservoirkiamika.org](http://reservoirkiamika.org)

## LE SAVIEZ-VOUS?

Le réservoir Kiamika est le cinquième plus grand site de pêche dans les Laurentides. Plusieurs espèces de poissons sont présentes, telles que la truite grise, le brochet et l'ouananiche. Sur le territoire du parc, vous pouvez vous procurer un permis de pêche saisonnier ou d'une journée à la pourvoirie Cécaurel.



**KitchenAid®**

CONÇU POUR LES CRÉATIFS



**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](http://brandsourceprevost.ca)



>1228973



## GÉOCACHING: ESCAPADE LUDIQUÉ EN NATURE!

À mi-chemin entre la chasse au trésor et la course d'orientation, le géocaching est une activité de plein air fort populaire qu'on peut pratiquer en nature comme en ville. Par où commencer?

À l'aide d'un GPS, partez à la recherche de « caches » à l'aide de coordonnées géographiques trouvées sur [geocaching.com](http://geocaching.com), le site officiel du jeu. Profitez-en pour explorer des sentiers ou des lieux moins fréquentés. Cette activité donnera une touche ludique à vos randonnées en famille ou entre amis.

Ainsi les « géocacheurs » recherchent des caches qui ont été préalablement installées par d'autres géocacheurs. Une fois trouvée, une cache peut fournir au visiteur une grande variété de récompenses ou de surprises.

### QU'Y A-T-IL DANS UNE CACHE TYPE?

Vous pouvez trouver presque n'importe quoi. Selon la taille de la cache, vous trouverez de petits jouets, des livres, briques de LEGO, des figurines, des DVD, etc. Si l'une de ces « surprises » frappe votre intérêt, vous

pouvez la prendre. En revanche, vous devez y déposer un autre article en guise d'échange.

En plus des surprises, les caches contiennent toujours un calepin (journal de bord), afin que vous puissiez y enregistrer vos commentaires, votre surnom et surtout, le moment de votre visite.

### LE SAVIEZ-VOUS?

On compte plus de trois millions de géocaches dans le monde et plus de 43 000 uniquement au Québec! ■

## BONNES RESSOURCES

Consultez le répertoire d'entreprises accréditées Qualité-Sécurité par Aventure écotourisme Québec et de parcs régionaux pour trouver des géocaches près de chez vous ou sur les lieux de vos prochaines vacances au Québec. [aventure-quebec.ca](http://aventure-quebec.ca)

L'Association Géocaching Québec (AGQ) est également une bonne ressource qui a pour mandat d'encourager et de promouvoir les activités du géocaching au Québec ainsi que d'encourager la tenue régulière de rencontres et d'événements à l'échelle du Québec. [geocaching-qc.com](http://geocaching-qc.com)



Projet  
Le LAGOM Mont-Tremblant  
2 520 000\$



**ENGEL & VÖLKERS**  
MICHEL BEAULIEU

Courtier immobilier résidentiel  
[michel@michelbeaulieu.ca](mailto: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.

# Le recyclage et la réutilisation : UNE MODE RESPONSABLE

Dans un monde où la prise de conscience environnementale est devenue primordiale, le recyclage et la réutilisation ont émergé en tant que piliers essentiels d'un mode de vie durable. Ces pratiques ne se limitent plus uniquement à la sphère de l'écologie, elles ont également conquis le monde de la mode.



De plus en plus de personnes adoptent des habitudes de consommation responsable en intégrant des éléments recyclés et réutilisés dans leurs tenues et accessoires. Cet engouement pour la mode durable témoigne d'une prise de conscience croissante des enjeux environnementaux, tout en offrant une opportunité de créer des looks uniques et authentiques.

## REPOUSSER LES LIMITES DE LA CRÉATIVITÉ

Le recyclage en mode consiste à transformer des matériaux préexistants en nouvelles pièces, réduisant ainsi la demande en ressources naturelles vierges. Les créateurs de mode repoussent les limites de la créativité en utilisant des matériaux recyclés tels que le plastique récupéré des océans, les textiles revalorisés et les matériaux issus du démantèlement de vieux vêtements. Cette approche innovante réduit non seulement l'empreinte carbone de l'industrie de la mode, mais encourage également la sensibilisation aux problèmes environnementaux à travers des créations uniques.

## L'ESSOR DU SECONDE MAIN

La réutilisation, quant à elle, implique l'adoption de vêtements de seconde main. Les friperies, les marchés aux puces et les plateformes en ligne dédiées à la vente et à l'achat de vêtements d'occasion gagnent en popularité. En optant pour des articles pré-aimés, les consommateurs participent activement à la réduction de la quantité de déchets textiles. De plus, la réutilisation permet d'adopter des styles rétro et vintage qui reviennent en vogue, tout en reflétant le caractère intemporel de la mode.

## UNE DÉMARCHÉ DE DURABILITÉ

Un aspect fascinant de la mode recyclée et réutilisée est sa capacité à transformer des articles apparemment banals en pièces uniques. Les vêtements vintage sont porteurs d'histoires et de souvenirs, ce qui ajoute une dimension émotionnelle à la tenue. En optant pour des vêtements qui ont déjà vécu une vie, les consommateurs s'inscrivent dans une démarche de durabilité tout en embrassant l'individualité et la singularité. La réutilisation encourage également la créativité en encourageant les gens à

combiner différentes pièces pour créer des looks originaux.

## UN CHANGEMENT DES MENTALITÉS

Cependant, la mode durable va au-delà du simple fait de porter des vêtements recyclés ou de seconde main. Elle implique également un changement de mentalité quant à la fréquence d'achat et à l'importance accordée aux tendances éphémères. Plutôt que de céder à la pression de renouveler sa garde-robe à chaque saison, la mode durable encourage à investir dans des pièces de qualité, intemporelles et polyvalentes. Cette approche réduit non seulement la surconsommation, mais favorise également un mode de vie axé sur la durabilité.

En conclusion, le recyclage et la réutilisation en mode incarnent un changement positif vers une industrie de la mode plus responsable sur le plan environnemental. Ces pratiques permettent de réduire la demande en ressources naturelles, de minimiser les déchets textiles et d'encourager la créativité. En adoptant des vêtements recyclés et de seconde main, les consommateurs contribuent à la construction d'un avenir plus durable tout en affichant leur individualité à travers des looks uniques et authentiques. La mode durable ne se contente pas de suivre les tendances, elle crée les siennes tout en prenant soin de la planète. ■

Carolann a complété ses études en mode à l'école de Marie-Victorin, où elle a découvert sa passion pour les tissus et le design dans le domaine de l'activewear. Elle a ensuite travaillé pour des marques de ski et de surf, en se concentrant sur l'utilisation de tissus écologiques. Après dix ans d'expérience, elle a lancé sa propre marque, Edge Expérience, en mettant l'accent sur l'utilisation de tissus écologiques, l'empreinte écologique, la diversité et l'inclusivité, et en reflétant son amour pour les sports et la nature dans ses créations.

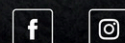


## CERA NORD

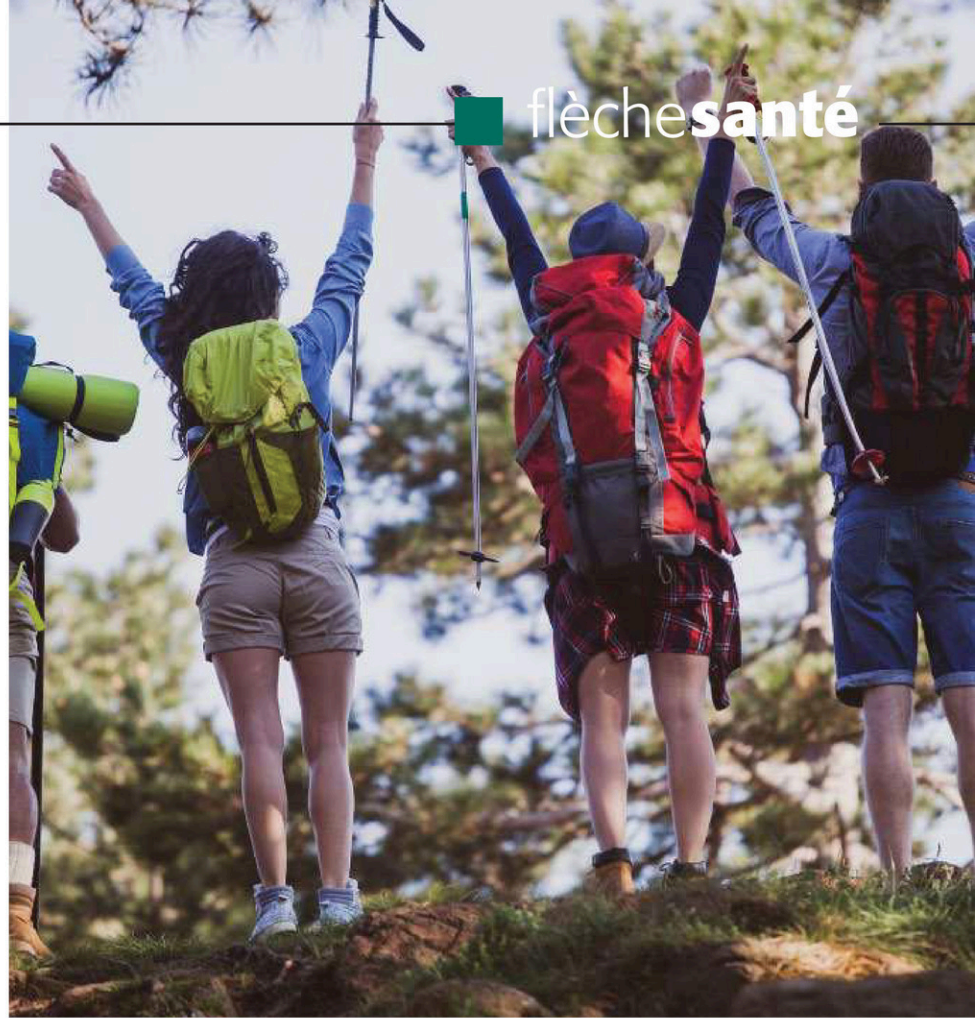
CÉRAMIQUE · PIERRE · QUARTZ · BOIS  
ÉVIER · ROBINET · ET PLUS

**NOUVELLE ADMINISTRATION**  
ceranordtremblant.com | 819.425.5252  
676, rue de St-Jovite, Mt-Tremblant

ceranordtremblant.com



# L'IMPACT POSITIF D'UN PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN ENTREPRISE



**Horaires flexibles, télétravail, salaire, avantages sociaux, reconnaissance de l'individu et activité physique en entreprise sont tous des éléments essentiels pour avoir une équipe d'employés à la hauteur de vos attentes; une équipe satisfaite et performante. Offrir un programme d'activité physique à vos employés a un impact positif énorme à plusieurs niveaux. C'est un investissement judicieux pour votre entreprise. Voici pourquoi!**

## 1. ESPRIT D'ÉQUIPE PLUS FORT

En amenant les employés de différents niveaux hiérarchiques à bouger ensemble, à dépasser leurs limites de manière sécuritaire, à unir leurs forces pour relever des défis en équipe, et à partager des moments mémorables, drôles et intenses en émotions, vous créez une expérience favorable, une véritable ambiance dynamique et permettez la création de liens de confiance puissants.

## 2. FIDÉLISATION DES EMPLOYÉS

L'attraction et la rétention des employés sont des préoccupations majeures pour de nombreuses entreprises. Les individus ne recherchent plus simplement une hausse salariale, ils souhaitent également que leur milieu de travail s'harmonise avec leurs valeurs. Plusieurs opteront pour l'employeur qui rend plus accessible la pratique d'activité physique en offrant notamment des installations sur place ou encore en proposant des activités engageantes qui favorisent la santé et la cohésion d'équipe, et augmentent le sentiment d'appartenance.

## 3. PLUS GRANDE PRODUCTIVITÉ

En plus d'améliorer la satisfaction de leurs employés, les entreprises qui encouragent l'activité physique au travail voient la performance de leurs employés augmenter considérablement grâce à une augmentation du niveau d'énergie, une meilleure concentration, une plus grande vivacité d'esprit, une diminution des troubles musculosquelettiques et une réduction des risques de maladies chroniques.

## 4. DIMINUTION DE L'ABSENTÉISME

Selon une étude publiée dans le Journal of Occupational and Environmental Medicine, 78 % des sujets ont inscrit que la santé mentale était la raison numéro 1 de leur absence au travail. C'est donc sans surprise que de nombreux travailleurs qualifient leur emploi comme étant stressant. L'activité physique réduit de manière importante les risques de problèmes de santé mentale en améliorant notamment l'humeur, en réduisant le stress et l'anxiété, et diminuant les risques et en atténuant les symptômes de dépression. Elle amène également une plus grande confiance en soi et un plus

grand sentiment d'efficacité. Le temps a fait ses preuves, les employés actifs sur une base régulière s'absentent moins souvent et moins longtemps que ceux qui sont sédentaires.

## ASTUCES

Vous êtes prêts à investir dans le bien-être de votre équipe et de votre entreprise? Commencez par déterminer qui aura la charge du volet santé et bien-être au travail, sondez vos employés pour connaître leur niveau d'activité physique actuel et savoir quel type d'activité ou d'offres les intéressent le plus, et osez leur proposer des idées tout en collectant les leurs. Il existe tellement de formules possibles, que ce soit sous forme de pauses actives, en offrant l'accès à des installations, en

installant des séances animées par un professionnel, ou encore en optant pour la préparation et la réalisation d'un grand défi, par exemple de randonnée ou de course.

Bouger est tout aussi bon pour la santé de vos employés que pour la santé de votre entreprise. Les valeurs et la culture organisationnelle font toute la différence venu le temps d'attirer de nouveaux talents. Avoir en place des stratégies pour développer le sentiment d'appartenance et le bien-être des employés est essentiel. Imaginez la puissance d'une équipe énergique, souriante, solidaire et présente! Vous projetterez en plus l'image d'une entreprise responsable, humaine et engagée. ■

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.

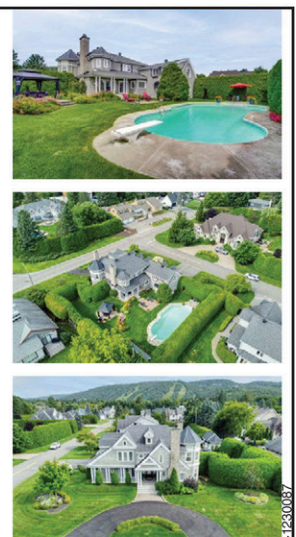


**STÉPHANE MOREAU**  
Courtier immobilier résidentiel, MAP, avocat  
eXp Agence immobilière  
**514-772-7930**  
stephane.moreau@exprealty.com



**Saint-Sauveur | 1 295 000\$** - Luxueux cottage de style Cape Cod situé dans le prestigieux secteur de la Seigneurie. Localisation exceptionnelle à un coin de rue de la rue Principale avec ses restos, bistros, commerces et activités. Cette propriété vous offre 4 chambres à l'étage, 1 salon et une salle familiale au RDC, une cuisine à aire ouverte avec coin repas et vue magnifique sur la cour paysagée. Belle luminosité. Elle vous offre une grande piscine creusée chauffée, 3 foyers, un garage double, de l'espace pour 7 voitures dans l'allée et un terrain magnifique de plus de 15 210 pi.ca. Vue splendide sur les pentes de ski du Mont St-Sauveur. Possibilité de bureau à domicile. Centris 24632178

**AVEC MOREAU,  
TOUT EST BEAU!**



# COUPS DE CŒUR COLORÉS POUR DES ACCORDS VIN/GIBIER!

C'est la saison de la chasse... le temps est venu de voir la vie en couleur! Voici des coups de cœur de bon vin coloré : qu'il soit orange, jaune ou rouge. Des mariages parfaits avec votre gibier! Une belle occasion de sortir des sentiers battus.



### Vin Orange

**Mac2, 2021, IGP Côtes Catalanes, Languedoc-Roussillon, France, Domaine Olivier Pithon BIO/Nature**

**PRIX : 34,00 \$**

**12,5 % D'ALCOOL 1,2 G/L SUCRE**

Code SAQ 15038301

Depuis quelques années la mode des vins orange fait rage au Québec. Il y a de très belles découvertes à faire, mais aussi des vins beaucoup trop chers pour leur qualité. Rappelez-vous qu'un vin orange est simplement un blanc que l'on vinifie comme un vin rouge; c'est-à-dire une macération des peaux pour donner plus de corps et de matière au vin. Ici, ce 100 % Muscat nous a vraiment charmé et vaut les 34 \$ investis! Les notes de pollen, de miel et de pêche sont à l'honneur avec une très belle fraîcheur et l'élevage de deux ans en barrique nous amène une dimension d'autant plus intéressante car, au niveau accord mets et vin, il nous donne une multitude d'options autant pour poissons et fruits de mer que pour des plats de viande. Sans aucun doute notre coup de cœur vin orange de l'année 2023!

### Vin Jaune

**Château-Chalon, 2014, Jura, France, Marcel Cabelier**

**PRIX : 48,50 \$**

**13 % D'ALCOOL 2,1 G/L SUCRE**

Code SAQ 10884778

Tentez l'expérience vin jaune cet automne! Ce vin de la région du Jura est fait à base du cépage Savagnin que l'on met en barrique sans bouchon pour le laisser vieillir six ans et trois mois. Une oxydo-réduction développe des arômes très particuliers de noix de Grenoble, de tire-éponge avec une touche noyau d'olive verte. C'est un type de vin qui peut vieillir des dizaines d'années sans problème. C'est ce qui explique que pour un 2014, il demeure encore jeune. Les accords régionaux sont de mise pour bien apprécier ce type de vin. Fromage comté et noix de Grenoble, perdrix au vin jaune ou fondue au fromage sont de grands classiques qui se marieront à merveille avec ce vin unique au monde!



### Vin Rouge

**Pinot Noir, 2020, Rheinhessen, Allemagne, Kuhling-Gillot**

**Bio/Nature**

**PRIX : 29,30 \$**

**13,5 % D'ALCOOL 1,5 G/L SUCRE**

Code SAQ 15127611

Ah ce Pinot Noir! Si délicieux si on recherche de la qualité et surtout pour les Bourgognes! Très belle découverte que nous avons faite grâce à mon ami Fabrice: un super spätburgunder Allemand (pinot noir) travaillé en bio/nature depuis plusieurs générations. Moins de 30 \$ pour cette qualité, nous ferons assurément des réserves! Un nez tout en finesse sur les petits fruits rouges, mais également une touche de pierre à fusil et d'épices. Les cerises sauvages, une légère touche boisée avec un bel équilibre en bouche. Régalez-vous avec une pâte aux champignons sauvages, vos saucisses de gibier ou une belle assiette de charcuteries!



**RÉALISONS  
VOS PROJETS  
ENSEMBLE**

**POUR LE SERVICE DE DESIGNER D'AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR,  
PRENEZ RENDEZ-VOUS! NATHALIE ROY DESIGNER**  
819 323-8432 | NATHALIE.R@EUGENEMONETTE.CA

Tous les chemins mènent chez



Plans de cuisine, de salle de bain, walk'in, couvre plancher, et bien plus !



STE-AGATHE-DES-MONTS (819) 326-2299 | VAL-DAVID (819) 322-3833 | ST-ADOLPHE-D'HOWARD (819) 714-0065 | STE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON (819) 228-2526  
www.eugenemonette.ca



## POUR UNE RELATION MAIN DANS LA PATTE

Nous pouvons affirmer que nos animaux de compagnie sont des membres à part entière de notre famille. Nous remarquons aussi que cette connexion, crée des changements positifs. Nous sommes plus souvent chez notre vétérinaire pour prévenir les maladies, car nous voulons les garder le plus longtemps possible. Aussi nos méthodes d'éducation se rapprochent davantage d'une vision plus positive et scientifique. Voici nos conseils pour renforcer notre relation de confiance avec nos meilleurs amis canins.

ÉQUIPE D'ACCÈS VET

### UNE BONNE COMMUNICATION

Puisqu'il est impossible de communiquer verbalement avec notre chien comme nous le ferions avec une autre personne, il est essentiel de bien apprendre et comprendre son langage non verbal. Vous connaissez les nombreuses mimiques lorsqu'il vous demande de le caresser ou d'aller prendre une promenade ou même quand vous savez, sans aucun doute, qu'il voudrait bien manger la croute de votre sandwich. Nos chiens savent très bien nous lire et interagir avec nous.

Il est d'autant plus important d'apprendre à reconnaître les signes lorsqu'il est inconfortable et les écouter. Le corps de votre chien parle de partout et pas seulement d'un élément. Par exemple si votre chien bouge de la queue, cela ne veut pas nécessairement dire qu'il est content. Vous devez toujours observer la totalité du corps. (yeux, tête, poil, gueule, queue, oreille, etc.)

### LES BONNES ÉMOTIONS AUX BONNES PLACES

Oui, nos chiens ressentent et vivent différentes émotions tous les jours ! Notre rôle est de nous assurer qu'elles soient majoritairement positives ! Il est certain que votre chien peut avoir peur ou craindre une ou deux situations différentes comme les orages ou les voyages en auto, mais votre rôle est de le comprendre et le supporter.

Comme l'humain, le chien ne peut pas toujours « guérir » de ses peurs. Alors, il doit compter sur vous pour lui gratter l'oreille afin de faire passer le

moment plus vite ou de l'encourager avec vos mots préférés, sans jamais lui mentir en lui disant que c'est fini quand ce n'est clairement pas le cas.

### LE RESPECT MUTUEL

Il n'y a rien à « casser » chez votre chien. Au contraire, tout est à construire. Le respect doit commencer par vous, car vous êtes l'humain doté d'une intelligence inégalable à ce que l'on dit ! Votre chien sera d'autant plus heureux et je vous assure vous aussi.

### SOYONS CONSTANTS, CLAIRS ET CALMES

Soyons sérieux, votre chien n'a pas besoin d'une hiérarchie ou d'un chef ! Votre chien n'a pas besoin d'interdictions, mais tout simplement de règles claires et d'une constance de votre part. Gardez aussi en mémoire que personne d'autre que vous ne doit dicter ses règles, elles sont votre décision uniquement. Votre rôle de gardien est d'instaurer l'équilibre et la routine dont votre chien a besoin. Comme il n'y a aucun chien identique, votre calme est essentiel pour trouver l'équilibre.

En terminant, rappelez-vous que de bâtir une relation prend beaucoup de temps et d'énergie. Cependant, cette relation peut se briser très rapidement si vous avez une vision différente d'une relation de confiance.

En sachant que votre chien peut facilement partager 10 ans de votre vie, je crois que l'investissement vous permettra une tonne de souvenirs inoubliables. ■

# Clinique Jeannot Larocque

## Service unique dans NOTRE région!

JEANNOT LAROCQUE,  
PROPRIÉTAIRE CLINIQUE JEANNOT  
LAROCQUE

**La décision d'avoir recours ou non à une prothèse mammaire externe ou reconstruction mammaire dépend de différents facteurs: vos besoins, désirs et modes de vie, etc.**

Avant la chirurgie, il faut savoir qu'il existe des soutiens-gorge postopératoires dont certains avec compression souvent faits de coton ultra doux sans couture qui peuvent être attachés en avant avec bretelles ajustables. Certains incluent deux prothèses mammaires en fibrefill et poche pour le drainage... ce type de soutien-gorge ou camisole est très important durant les premières semaines d'une chirurgie mammaire. Avant d'aller faire l'achat de prothèses mammaires si tel est votre désir après votre chirurgie, il faut absolument avoir l'accord de votre chirurgien et/ou médecin.

### PROTHÈSE MAMMAIRE ET L'ÉQUILIBRE

Chaque prothèse mammaire externe est conçue avec un poids égal au sein naturel selon sa taille.

Dans un cas de mastectomie du sein gauche ou droit, il est souhaitable de porter une prothèse mammaire externe avec un poids et surtout de la bonne grandeur, car il y a un risque de déséquilibrer la colonne vertébrale.

S'il y a mastectomie complète (bilatérale), porter des prothèses mammaires externes avec poids serait idéal, car avec le mouvement du corps, le soutien-gorge restera en place assurant plus de confort qu'avec des prothèses trop légères.



### LA LINGERIE

Maintenant les soutiens-gorge adaptés pour les prothèses mammaires sont très raffinés, quelle belle évolution pour la femme qui recherche la lingerie plus fine. Vous désirez porter vos soutiens-gorge d'avant l'opération? Il y a maintenant des prothèses mammaires qui collent directement sur la peau. Donc il est plus qu'important de consulter un(e) technicien(ne) certifié(e) en prothèses mammaires.

Nous sommes passionnés par le fait de soutenir la confiance et l'image et nous nous engageons à faire une véritable différence dans votre vie.

Jeannot Larocque le coach de votre image depuis plus de 38 ans.

## SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

### JEANNOT LAROCQUE

Spécialiste en prothèse capillaire

Tricologiste Certifié Laboratoire Nature

Spécialiste et certifié en ajustement de prothèse mammaire Amoena

Technicien en ajustement de produits pour soins postopératoires Amoena

511, rue Mercure, Mont-Tremblant | 819-425-0939  
jeannotlarocque@cliniquecapillairejl.com



## INGRID ST-PIERRE SE LIVRE SANS PUDEUR

La poésie à la fois percutante et délicate de l'auteure-compositrice-interprète Ingrid St-Pierre est racontée en toute intimité sur scène alors qu'elle poursuit la tournée de son 6<sup>e</sup> album *Reines* : un disque qu'elle qualifie de féministe et libérateur. C'est dans la douceur, la sensibilité et l'authenticité qu'elle s'est confiée à Flèche, avec du bonheur dans la voix.

PROPOS RECUEILLIS PAR SANDRA MATHIEU

### QU'EST-CE QUE LA PANDÉMIE A CHANGÉ SELON TOI DANS LA FAÇON DE CONSOMMER LA MUSIQUE?

Je crois que le partage est devenu encore plus important. Les gens sont réceptifs à l'art vivant, à la douceur. On a tous le désir de célébrer quelque chose ensemble, de dialoguer. Je me sens privilégiée de l'accueil du public.

### COMMENT SE DÉROULE LA TOURNÉE AU CŒUR DE TON RÔLE DE MAMAN?

Tout est une question de choix. Les paramètres et les limites ont été établis dès le départ de la tournée pour me permettre d'avoir un équilibre dans toutes les sphères. J'apprends à dire non et ça ne fait pas de moi une artiste moins présente, mais tout simplement plus humaine. Je veux offrir la

meilleure version dans tous mes chapeaux : amoureuse, mère, artiste, amie, etc.

J'aime profondément ce que je fais et je le communique à mes enfants. J'ai hâte de partir en tournée comme j'aime les retrouver. C'est un besoin et ça fait de moi une meilleure maman pour eux.

### COMMENT AS-TU ABORDÉ LA MISE EN SCÈNE DE CE SPECTACLE QUE TU VOULAIS TRÈS INTIMISTE?

Ça s'est fait tout naturellement. J'aime contextualiser les chansons, raconter des histoires, laisser la place aux silences, à la respiration, aux envolées. La douceur et la force s'entremêlent sans pudeur. Aussi, je me suis entourée de musiciens extraordinaires!

**INGRID ST-PIERRE  
PRÉSENTE LE SPECTACLE  
DE SON 6<sup>E</sup> ALBUM EN  
CARRIÈRE REINES**



(Photo Shayne Laverdière)

**COMMENT LA MATERNITÉ  
A INFLUENCÉ TA FAÇON  
D'APPROCHER TON ART?**

J'ai porté une fille pendant le mouvement Me too, mes insécurités et mes peurs m'ont inspirée. Je crois que tout se dit, tout est dans la façon. Il faut parler et on observe des petits changements au jour le jour. C'est très long avant de changer les mentalités et j'avoue que parfois je suis terrorisée, mais d'autres fois si fière du chemin parcouru.

Je suis consciente plus que jamais avec des enfants que je laisse un legs, c'est pourquoi c'est si important pour moi d'être vraie, humble et bienveillante et de m'assumer.

**AS-TU UN RITUEL D'ÉCRITURE?**

Je ne suis pas une fille de routine. J'écris spontanément et régulièrement au gré de mes besoins et de mes envies. À la base, j'écris pour moi sans attente, non pas pour émouvoir ou pour que ça fasse écho chez les autres. C'est toujours une belle surprise que les gens s'approprient mes créations.

**AS-TU DÉJÀ D'AUTRES PROJETS  
EN TÊTE?**

C'est certain que j'ai toujours des rêves et des projets, mais pour l'instant j'ai envie de m'ancrer et de m'imprégner du spectacle, rencontrer les gens, j'apprécie le présent. ■



**INGRID ST-PIERRE SERA DE PASSAGE AU THÉÂTRE  
LE PATRIOTE, LE SAMEDI 21 OCTOBRE. ASSUMÉE  
ET FRONTALE, ELLE OFFRE UNE HISTOIRE QU'ELLE  
NOUS DONNE LA PERMISSION D'APPELER LA NÔTRE.  
SON NOUVEAU SPECTACLE CONFÈRE AU PUBLIC UN  
SENTIMENT DE PROXIMITÉ INÉDIT.**

BOUTIQUE  
**RomyElliot**  
VÊTEMENTS HOMME & FEMME



**NOUVELLES COLLECTIONS  
AUTOMNALES EN BOUTIQUE**

**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**

Achat d'un chalet pour l'hiver :

# C'EST LE MOMENT DE PASSER À L'ACTION!

L'arrivée du mois d'octobre marque un moment important pour le marché immobilier dans les Laurentides : la location de chalets pour l'hiver est presque terminée et, pour ceux qui cherchent à être propriétaires, une prise de possession 60 jours après une offre acceptée pointe à peu près vers janvier sur le calendrier - une de 30 jours pointe vers Noël... De plus, on peut encore visiter les propriétés avant que toutes les feuilles ne soient tombées. Le compte à rebours du temps de réflexion est terminé, il faut passer à l'action, sinon, ce sera probablement pour l'an prochain!

LOUIS GIGUÈRE, B.SC, ÉCN; M.SC.;  
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL



(Photo MPhotographie - Photographie immobilière)

**D**urant tout l'hiver, des chalets se vendront, mais reste qu'il est primordial de bien planifier le momentum : emménager pour Noël (ou pour le début de la saison de ski et de ski de fond), acheter les passes de saison de ski alpin pour la famille à temps, inscrire les enfants dans les écoles de ski pour qu'ils commencent la saison au cours #1 et, finalement, avoir tout l'hiver planifié d'un seul coup en

plus des vacances d'été - qui se passeront sûrement au chalet.

### UN REGAIN D'ACTIVITÉ

Si la tendance suit celle observée cette année, on peut parler d'un regain d'activité dans plusieurs municipalités laurentiennes. En effet dans les Pays-d'en-Haut, grande MRC qui s'étend du sud au nord de Sainte-Anne-des-Lacs à Sainte-Adèle et d'ouest en est

de Sainte-Marguerite à Morin-Heights, on observait à la fin de l'été une augmentation des ventes de l'ordre de 20 % à 30 % et un prix médian des unifamiliales vendues qui n'avait que légèrement fléchi depuis le début de l'année. Le marché des unifamiliales sous la barre des 650 000 \$ est vendeur - pas assez d'inventaire pour satisfaire tous les acheteurs (moins de huit mois d'inventaire), alors que dans

les segments au-dessus de 650 000\$ le marché est acheteur (plus de 10 mois d'inventaire). À Mont-Tremblant, le marché des petits condos, sous 350 000 \$, est acheteur alors que tous les autres segments sont à l'équilibre.

On peut poser l'hypothèse que le marché de la résidence secondaire est toujours en forte demande. Un chalet sous la barre des 650 000 \$



**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**  
499 900 \$

À proximité des activités de plein air et du cœur villageois. Propriété de style Suisse offrant beaucoup de cachet. Boiseries, plafond cathédrale et foyer en pierres au salon. 2 chambres avec possibilité d'une 3e au sous-sol. 2 salles de bain. Sous-sol aménagé récemment avec poêle au propane. Piscine hors terre et spa. Ski de fond, centre de ski Vallée Bleue, parc régional et linéaire, vélo, sentiers, etc. sont à distance de marche. Plusieurs rénovations récentes. La municipalité a prévu installer les égouts dans ce secteur à court terme. MLS 23292238



**SAINTE-AGATHE-DES-MONTS**  
575 000 \$

Charmante propriété, emplacement privé et intime secteur paisible, rue sans issue, à environ 10 minutes du centre-ville de Sainte-Agathe-des-Monts de la 15 et rte 117. Grand salon, cuisine et salle à manger à aire ouverte. 3 chambres au rez-de-chaussée. Grande salle familiale ainsi qu'une salle d'eau au sous-sol. Garage détaché. Grand terrain privé et boisé de 86 278 pieds carrés avec petit étang privé. MLS 24693028



**VAL-DAVID**  
2 900 \$/MOIS

Location possible pour minimum 4 mois à partir du 15 nov 2023 jusqu'à maximum de 6 mois du 1er novembre 2023 au 30 avril 2024. Spacieux et luxueux plain pied de 4 chambres, 2 salles de bain. Beaucoup de luminosité. Magnifique aire ouverte offrant une magnifique vue sur les montagnes et le Lac Doré (bord de l'eau). À distance de marche du parc régional Dufresne, parc linéaire, ski de fond, village. Pas d'animaux, non-fumeur. Pas de possibilité de louer à l'année, pas de location à plus court terme. MLS 16106674



**VAL-DAVID**  
245 000 \$

Plain-pied avec un beau cachet, 2 chambres et 2 salle de bain. Atelier chauffé et détaché de 15 x 21 pieds, 10 pieds de hauteur. Offrant la possibilité d'espace de travail pour ébéniste ou autre avec visibilité sur artère principale. Zonage commercial et unifamilial. À proximité du village, de tous les services et activités de plein air. MLS 10717066



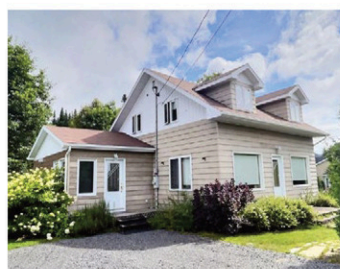
**VAL-DAVID**  
749 000 \$

Propriété unique, spacieuse et ensoleillée! Immense cuisine au goût du jour offrant beaucoup d'espace de travail et de rangement (lot à venir) 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 chambres et 1 bureau, 2 salles de bain et 1 salle d'eau. Garage/atelier, belle serre de 16x12. Terrain plat, privé et ensoleillé de 51 764 pieds carrés avec plusieurs espaces (jardin, plantes médicinales et autres possibilités). L'escalier menant au 2e étage rénové et nouvelle rampe. MLS 11344976



**LAC-SUPÉRIEUR**  
450 000 \$

Propriété unique et emplacement exceptionnel, privé et boisé ayant une façade de 319 pieds sur la rivière Archambault, avec cascade et bassin pour baignade. Aucun voisin visible, à quelques pas du Centre de plein air de l'UQAM. Maison à aire ouverte et plafond cathédrale, chambre en mezzanine, fenestration abondante à verre énergétique, donnant la vue sur la rivière. Construction de style poutre à poteau, mur en paille de 18 pouces + structure de bois et isolation extérieure avec revêtement de Canexel, rez-de-chaussée au plancher en ardoise, immense îlot de cuisine avec rangement central à l'intérieur de l'îlot. MLS 15574986



**VAL-DAVID**  
535 000 \$

Au cœur du village, de ses activités de plein air et des services. À distance de marche de tout. Maison lumineuse rez-de-chaussée complètement réaménagée. Beaucoup d'amélioration de qualité en 2022. Cuisine relocalisée et refaite au complet, spacieuse salle à manger avec porte patio donnant sur la cour intime et clôturée, immense patio avec foyer combustion lente, nouveau plancher d'érable, 2 chambres et espace bureau à l'étage. Beau terrain aménagé et clôturé de 10 968 PC. Surplombant le ruisseau Doncaster avec petit passage menant à l'eau. Secteur recherché, faites vite! MLS 14175042



**SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON**  
499 000 \$

Propriété contemporaine de plain-pied offrant une belle aire ouverte ensoleillée, lumineuse et plafond cathédral, fenestrations abondantes. 2 chambres et de 2 salles de bain. Magnifique véranda aux portes et fenêtres «SunSpace». Emplacement privé et intime, orientation sud. Situé dans le Domaine privé des 4 Collines offrant une entrée sécurisée, lacs et plage avec 150 acres de sentiers de randonnée! À proximité du village de Val-David, des services, des restos, parcs régional et linéaire et autres activités de plein air. MLS 26741264

est un investissement qu'une plus grande partie de la population peut se payer et un marché en équilibre dans les résidences de luxe témoigne d'un engouement pour la région. Il y a fort à parier que le marché des résidences principales soit lui aussi fort actif, ce qui est très sain pour la stabilité des prix.

### DES PRIX MOINS VOLATILS

Plus qu'une région de villégiature, les Laurentides accentuent sa vocation de région de résidences principales. On n'a qu'à faire le compte d'inaugurations récentes d'infrastructures permanentes pour le constater : une nouvelle école primaire a ouvert à Saint-Adolphe-d'Howard en 2019, le nouveau Centre collégial de Mont-Tremblant – après avoir passé près de 15 ans dans des installations temporaires – a été inauguré en 2022, le tout nouveau Centre sportif des Pays d'en-Haut a été inauguré en 2022 (un projet de 46 M \$ auquel neuf municipalités et deux paliers de gouvernement ont contribué); Saint-Sauveur et Sainte-Adèle, pour ne nommer qu'elles, investissent dans leurs infrastructures de plein air, et j'en passe.

Ce développement est excellent et fait en sorte que les prix sont moins volatils. En effet, le marché des résidences secondaires est très cyclique, il a tendance à augmenter beaucoup plus fortement que celui des villes lorsque les conditions sont bonnes, mais aussi à chuter beaucoup plus fortement lorsque les conditions sont mauvaises. Les chalets sont des biens discrétionnaires, leur achat sera remis à plus tard si les conditions ne sont pas favorables et ils seront vendus pour générer des revenus en cas de besoin. Ces forces s'exercent avec moins de vigueur dans les Laurentides que dans d'autres régions de villégiature.



### TRANSFERT DE RICHESSE INTERGÉNÉRATIONNEL IMPORTANT

La popularité de la région continuera d'augmenter. En plus de l'augmentation de la population résidente et des infrastructures qui la desservent, environ 900 000 des plus jeunes baby-boomers (nés entre 1944 et 1964) devraient prendre leur retraite au cours des trois prochaines années, ainsi que les plus vieux Gen X (nés entre 1964 et 1980) qui arrivent eux aussi à cette étape de leur cycle de vie. La région, terre d'accueil de nombreux retraités actifs, devrait ainsi connaître une augmentation importante de la demande de la part de cette clientèle. De plus, nous assisterons au plus grand transfert intergénérationnel de richesse à ce jour alors

que les baby-boomers les plus âgés (nés à partir de 1944) lègueront à leurs enfants un patrimoine familial souvent important. Il est donc fort probable que la génération Y (leurs enfants, les milléniaux, nés entre 1980-1995) ait les moyens d'acheter des résidences secondaires dans les années qui viennent, et pourquoi pas des résidences de luxe – un segment acheteur dans plusieurs municipalités aujourd'hui!

Ceux qui sont dans le marché ou qui entrent dans le marché aujourd'hui se féliciteront certainement – dans un avenir très prochain – de l'avoir fait. Les taux d'intérêt se stabilisent, l'emploi est à son plus haut niveau, dans ces conditions, pourquoi ne pas le faire avant Noël et en profiter à plein! ■

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 laurentien. 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.



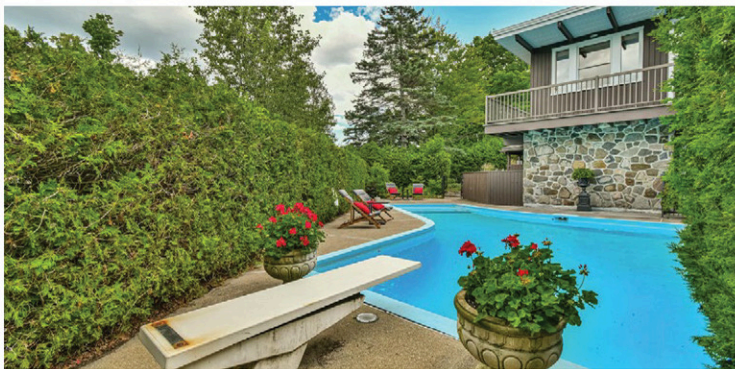
[louis.giguere@evrealestate.com](mailto:louis.giguere@evrealestate.com)  
[louisgiguere.evrealestate.com](http://louisgiguere.evrealestate.com)  
**C. 514-594-9527**

Courtier immobilier résidentiel  
 Résident de Ste-Adèle

Louis est toujours en «mode solutions». Il est engagé et offre un service hors pair.

— Aurore et Kevin Restlé

**ENGEL & VÖLKERS**<sup>®</sup>  
 LOUIS GIGUÈRE



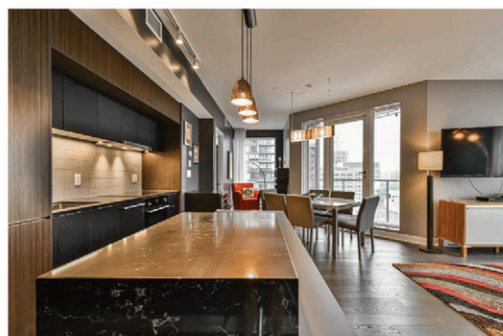
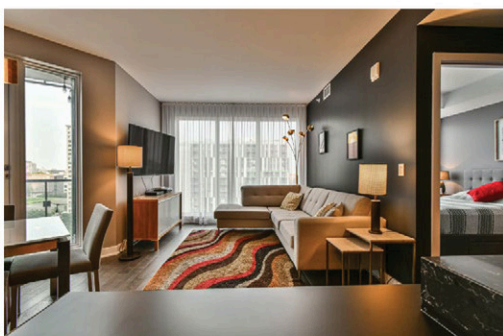
**Vendu**

Ste-Adèle. Prix demandé 649 000 \$



**Prix amélioré**

Piedmont. 1 349 999 \$. Maison unique de l'architecte Patsy Colangelo MLS 13305981



**Nouveau**

Tour des Canadiens 3; offert à 896 875 \$  
 Au coeur du divertissement et du quartier des affaires; 933 pi ca. 2 cac salles de bain attenantes, 2 garages. Location annuelle – revenus actuels de 36 000 \$, potentiel de 36 900 \$ pour un multiplicateur de revenu brut de 22 comparable à de nombreux plex à Montréal... MLS 20090340

## LA SALLE DE BAIN DU **QUOTIDIEN**

Les deux premiers critères d'une salle de bain principale fonctionnelle et agréable sont la luminosité et la facilité d'entretien. Découvrez ici comment planifier de façon optimale l'éclairage et apprenez tout ce qu'il y a à savoir sur la planification du rangement, la sélection des matériaux et l'aménagement.

— VÉRONIQUE CIMON, DESIGNER ET CUISINISTE —

### ADAPTER L'ÉCLAIRAGE DANS LE TEMPS

Le matin nous avons besoin de lumière naturelle pour se réveiller et se préparer. Idéalement naturelle, elle doit être soutenue par un éclairage ambiant diffus à l'aide d'encastres, de rétro-éclairage, de faux puits de lumière ou de plafonniers pour créer les conditions idéales. La planification optimale de l'éclairage doit intégrer le jeu entre différentes ambiances et offrir la précision sans éblouir l'occupant. C'est-à-dire, qu'elle doit s'adapter tout au

long de la journée pour nous revigorer au moment du nettoyage, nous détendre au moment voulu, tout en offrant un éclairage directionnel pour s'adonner à la préparation, au maquillage et au rasage. Je ne souhaite à personne de commencer sa journée avec une source lumineuse stridente sans gradateur. Les visites nocturnes peuvent se faire en douceur et de façon sécuritaire grâce au rétro-éclairage sur détecteur de mouvement d'une bande Del (3000 k) offrant une lumière indirecte des plus agréables.

**VF**  
VERT FORÊT  
meubles & décor

luminaires. accessoires.  
rideaux. & consultation.



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

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



### PLANIFIER SELON LES HABITUDES DE CHACUN

Lorsque tout a sa place, il est beaucoup plus facile d'entretenir son espace. L'aménagement de l'espace doit se faire en considérant les habitudes et le quotidien des habitants. L'espace de rangement se retrouve dans les vanités, les lingerie, les pharmacies et les niches. J'affectionne particulièrement les pharmacies, car je trouve l'investissement judicieux pour le rangement des petits articles. Sinon, les petits accessoires se placent bien dans des compartiments avec des divisions. Les compartiments dans les armoires avec tiroirs et portes doivent être amovibles pour y passer la balayette. Les articles utilisés plus fréquemment seront placés à portée de main et rassemblés au même endroit pour optimiser les opérations et les déplacements. L'intégration d'une lingerie à l'intérieur de la salle de bain ou à proximité, avec un panier à linge ou une chute à linge, évitera les piles au sol. Des astuces design sont disponibles pour cacher les articles comme la poubelle près de

la toilette. Il est important de planifier le tout sur la table à dessin. L'ajout de crochets et de pôles sont inévitables pour les serviettes et pour une transition des vêtements propres ou nécessitant un temps de séchage. La beauté du design perdure dans le temps lorsque nous procédons à l'épuration progressive des articles et de produits, sinon il est recommandé de le faire à chaque saison.

### LES BONS MATÉRIAUX POUR UNE EXPÉRIENCE OPTIMALE

Le choix des matériaux pour faciliter l'entretien comprends la qualité, le fini, la taille et l'installation. Plus souvent qu'autrement, la qualité du produit et du service est assez cohérente avec le prix. Suivant mes expériences vécues, le fini de la quincaillerie de plomberie, la vitre, l'acrylique et la tuile fera toute la différence rapidement dans vos vies. Le vieillissement prématuré des matériaux gâche toute l'expérience.

### UN CONCEPT NOVATEUR À RÉFLÉCHIR

Nous avons vu les sections bain et douche se fusionner pour devenir un seul espace de nettoyage. Imaginez, si nous ajoutons la toilette dans cet espace! Je parle régulièrement à mon entourage de ce concept vu et expérimenté en Indonésie. Je serai probablement le cobaye de cette expérience lors d'une future construction neuve. Le bémol actuel tend vers le confort d'être au sec lors de l'utilisation de la toilette. J'ai déjà réfléchi à quelques idées personnalisables à mettre en place pour répondre à cette objection. Pensez à la satisfaction de passer la toilette et le bidet au pommeau de douche allégrement. J'ai des étincelles dans les yeux juste à y penser. Ce concept me parle beaucoup et j'aime y réfléchir au niveau design, car dans l'aménagement d'une salle de bain la propreté est liée directement au bien-être.

### UN ESPACE APAISANT ET DOUILLET

Une fois que nous avons réfléchi à l'aménagement en fonction de son utilisation, il est temps de voir à l'émotion désirée et au plaisir d'apprécier avec les yeux. La tendance actuelle est douce, neutre, avec des teintes organiques et un ensemble minimaliste. L'utilisation d'accessoires aux formes ludiques habille le décor. Les clients cherchent à se sentir enveloppés dans un espace apaisant et douillet. Bien entendu, une continuité avec le style de la maison est toujours à préconiser.

En tant qu'entrepreneure depuis plus de 13 ans, Véronique Cimon réalise essentiellement des projets clé en main résidentiels et commerciaux à l'aide d'un réseau durable de collaborateurs qui partagent la même éthique de travail. Grâce à son approche transparente et professionnelle, elle facilite la réalisation d'espaces et de mobiliers sur mesure qui perdurent dans le temps et favorisent le mieux vivre. Elle est persuadée que l'amélioration continue des pratiques jumelées à l'utilisation de produits de qualité supérieure ayant une gestion plus durable des ressources contribuent au mieux vivre. Véronique collabore entre autres avec Miralis, Granit Design, Cosentino et Soul LED.



**NOTRE EXPERTISE : LA FABRICATION DE PORTES ET FENÊTRES DE HAUTE QUALITÉ**

**[dalmen.com](http://dalmen.com)**

**ENVOYEZ-NOUS VOS PLANS!  
INFO@DALMEN.COM | 1 800 267-1747**



>P016221-2



## UN HOME STAGING À PEU DE FRAIS, C'EST POSSIBLE?

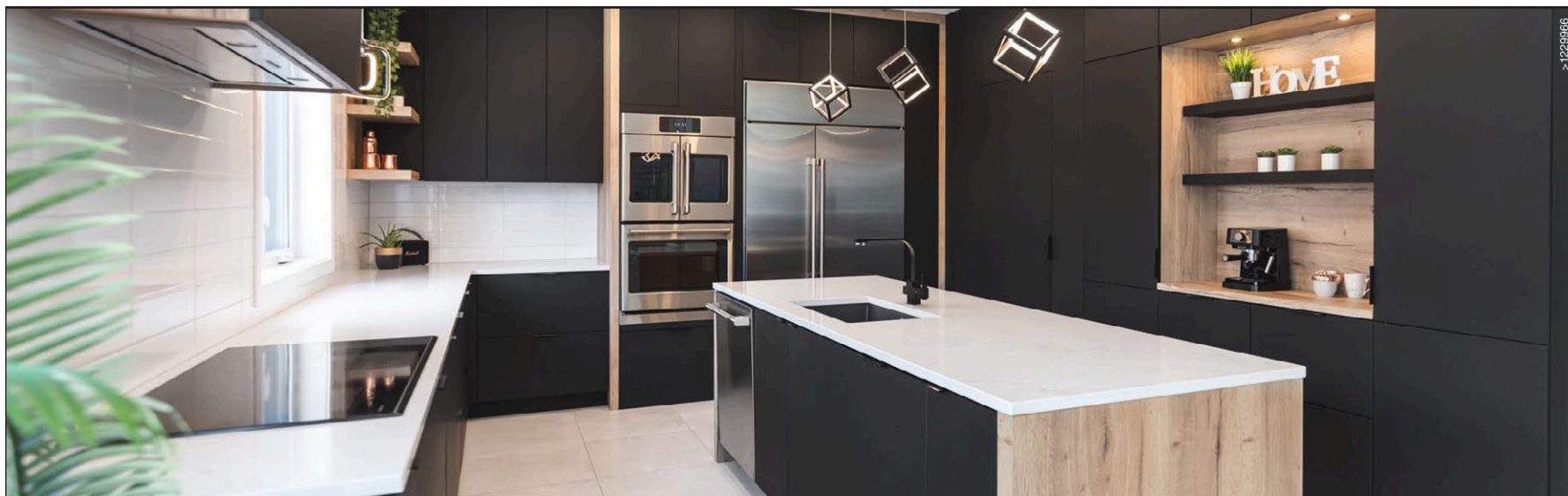
**Vous voulez vendre votre propriété et vous voulez tirer le maximum de profit? Bonne nouvelle, c'est possible. Voici quelques trucs de pro pour réussir sa valorisation immobilière à peu de frais.**

ANNIE DESCÔTEAUX, COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET DÉCORATRICE D'INTÉRIEUR

**T**out d'abord, il faut comprendre que l'argent investi à bon escient rapportera son pesant d'or lors de la vente. Pour réussir un home staging, il faut prévoir en général la valeur de 1% du prix demandé de la propriété. Le sachant, on doit bien évaluer où l'on mettra notre argent. Les détails peuvent faire la différence lors de la vente, c'est pourquoi les petits travaux, même ceux à bas prix, peuvent être significatifs.

Prenons par exemple la peinture d'une pièce, qui peut requérir deux gallons de peinture et une journée de travail, c'est très raisonnable. Les petites finitions sont bien vues, comme refaire les joints de silicone, boucher les trous, sabler et faire des retouches de peinture. Pour un coup d'éclat, misez sur les cadrages, les portes et les plinthes à repeindre.

Vous avez encore votre rapport d'inspection préachat? Relisez-le



CUISINE



*Maintenant ouvert*

*Ouverture Automne*

CUISINEBMD.COM • UNE SIGNATURE D'EXCELLENCE... DEPUIS 1996

attentivement, puisqu'il est probable que les recommandations faites soient encore d'actualité. Souvent de petites bricoles ou de simples ajustements peuvent être effectués rapidement avant la vente. Sinon on prend le risque que ceux-ci réapparaissent lors de la future inspection, et ce, en plus alarmant.

#### UNE DÉPENSE BIEN ÉCLAIRÉE!

Un autre dossier facile et peu coûteux à gérer, c'est l'éclairage. Voyez à ce que la luminosité dans votre demeure soit adéquate. Assurez-vous d'avoir des ampoules fonctionnelles et uniformes dans tous vos luminaires. Il manque de clarté dans une pièce? Ajoutez une lampe sur pied ou encore des lampes de chevet sur les tables d'appoint. Changer vos vieux luminaires, comme celui de la salle à manger, peut créer un tout nouveau look.

#### LE DÉSENCOMBREMENT

Faut-il le rappeler? C'est primordial d'épurer les pièces sans les dépouiller complètement. Louer un espace entrepôt à court terme peut être une excellente solution. Un conseil gratuit: faire un grand ménage de la maison peut aider à voir plus clair et aura un effet bénéfique sur la vente. Lorsque viendra le temps de faire le tri de vos items et de passer à l'action, gardez en tête ces trois catégories : à garder, à donner et à jeter. Ce grand remue-ménage vous sauvera beaucoup de temps lors du déménagement, puisqu'une grande partie du travail sera complété.

Si à l'opposé votre maison est vide et sans vie, la location de meubles et d'accessoires peut être la clé pour

aménager votre espace temporairement. Si cela ne semble pas une option pour vous, l'achat d'articles usagés est une alternative à envisager pour éviter de dépasser le budget. Il arrive qu'un meuble existant nécessite une petite réparation ou un relooking de votre part. Prendre un moment pour le remettre à neuf pourrait être une avenue gagnante. Également, revoir la disposition de votre mobilier pour mieux faire valoir les lieux est une autre bonne idée. À défaut de déboursier pour des articles neufs, prendre le temps de sortir ce que l'on a de rangé, mais qui est en bon état, peut nous éviter d'acheter une nouvelle literie par exemple. Économie garantie!

#### DÉCORATION ÉPURÉE, MAIS EFFICACE

Un autre conseil à faible budget : décorez avec parcimonie. Quelques touches de couleurs et de petites attentions bien pensées viendront compléter votre décor pour une petite somme. Une plante décorative dans le séjour, des voilages clairs aux fenêtres du salon, quelques coussins sur le sofa, un beau cadre au-dessus d'un lit, un ensemble de serviettes dans la salle de bain, sont tous des accessoires peu dispendieux qui feront l'impact désiré et viendra dynamiser l'endroit.

#### SOIGNEZ L'EXTÉRIEUR

Un extérieur entretenu et bien rangé est un must pour plaire aux acheteurs. Nettoyer les fenêtres et refaire le calfeutrant endommagé vous demandera très peu de temps. Pour faire bonne impression, n'oubliez pas de tailler la verdure, tondre la pelouse et



désherber les plates-bandes. Quelques réparations sont à effectuer sur la galerie et la teinture est à faire? N'hésitez pas. Il en va de même pour le stationnement. Votre asphalte a besoin d'une couche de scellant? Eh bien allez-y! Ces éléments sont importants puisqu'ils donnent le premier coup d'œil à la propriété et nous invite à poursuivre la

visite avec un intérêt positif. L'automne offre de belles journées ensoleillées pour compléter ces tâches, pourquoi ne pas en profiter? ■

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.

# Annie Descôteaux

Courtier immobilier résidentiel et Home Stager

*Service clés en main*

• Photos professionnelles • Inspection préventive • Home staging • Protection Royale

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

**ÉVALUATION GRATUITE\***

\*Faible taux à partir de

**2%**

\*Des conditions s'appliquent

**ROYAL LEPAGE**



ROYAL LEPAGE  
**Prix Rubis**  
2022

ROYAL LEPAGE  
**PRIX 2021**  
DIAMANT

514 833-4883 | [anniedescoteauximmobilier.com](http://anniedescoteauximmobilier.com)



# Mes plaisirs

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION



## DANIEL BÉLANGER MERCURE EN MAI

Daniel Bélanger est de retour avec *Mercure en mai*, un album qui célèbre la complicité humaine et les joies inattendues. Des mots attentifs aux étonnements, au soudain, à ces « petites Californies » qui dorment au fond de nous; des musiques naviguant entre le minimal et le luxuriant, avec motifs en boomerangs et passages secrets : tout ici raconte l'imromptu, ce qui échappe aux agendas et à la raison.

THÉÂTRE LIONEL-GROULX  
odyscene.com  
SAMEDI 7 OCTOBRE, 20 H



SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

## LES SŒURS BOULAY ÉCHAPPER À LA NUIT

Tiré de l'album du même nom, le concert *Échapper à la nuit* est le retour sur scène des sœurs Boulay après trois ans. Pour donner une incarnation sur scène à la hauteur de l'originalité du disque, elles ont fait appel à Connor Seidel, également réalisateur de l'album, pour imaginer des arrangements qui respecteront le plus possible le virage un peu plus électro du duo. Car les sœurs Boulay, c'est cette musique qu'on écoute dans l'intimité, mais aussi, cruciallement, celle que l'on partage en groupe dans une expérience commune et unique à chaque spectacle. Depuis leurs tout débuts, elles ont misé sur une forte présence sur scène avec des événements très immersifs, interactifs, voire ludiques. Pour *Échapper à la nuit*, ce sera la metteuse en scène, comédienne et programmatrice Myriam Sophie Deslauriers qui assurera la mise en scène. Les deux sœurs y seront plus en mouvement, avec ou sans leurs guitares et leurs pianos, avec Marc-André Larocque à la batterie, Camille Gélinas aux claviers et à la programmation et Charles Blondeau aux instruments à cordes. Le vaste éventail de leur répertoire, les vieux succès comme les toutes dernières chansons, se déploieront dans l'écrin de leur nouveau son.

THÉÂTRE LE PATRIOTE  
theatrepatriote.com  
JEUDI 5 OCTOBRE, 20 H



MONT-TREMBLANT

## CLAY AND FRIENDS AGUÀ TOUR

Clay and Friends offre un mélange percutant de hip-hop, soul et de funk soutenu d'une prose à l'image de ce que l'on surnomme désormais: La Musica Popular De Verdun. Réputé pour ses concerts survoltés, Clay and Friends a fait vibrer, depuis 2015, plus de 1750 foules canadiennes et européennes. Formule debout.

PREMIÈRE SCÈNE  
www.villedemont-tremblant.qc.ca  
SAMEDI 28 OCTOBRE, 20 H

## MICROTEL<sup>®</sup> BY WYNDHAM MONT-TREMBLANT

SITUÉ À L'INTERSECTION DE LA ROUTE 117  
ET DE LA MONTÉE RYAN, NOUS SOMMES  
VOTRE HÔTEL DE CHOIX POUR VOS  
ESCAPADES AUTOMNALES DANS LES  
LAURENTIDES

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

POUR RÉSERVATION

819-717-2700

## 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!

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

SAINT-JÉRÔME



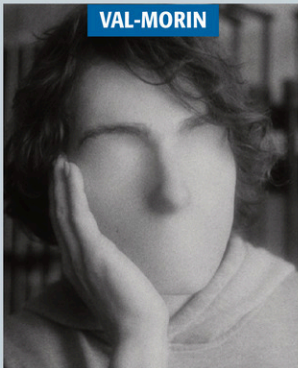
## DOMINIQUE FILS-AIMÉ ROOTS

Dominique Fils-Aimé revient sur scène afin de nous présenter son nouvel album *Our Roots Run Deep*. Après avoir exploré ses influences musicales afro-américaines, ce nouveau spectacle plus intime nous invite à explorer les racines de son âme. Elle partage avec nous son désir profond de se connecter autant à elle-même, à ses musiciens ainsi qu'à son public, avec le désir de nous envelopper un ressenti humain et réconfortant.

Lauréate d'un Félix dans la catégorie Album jazz de l'année en 2019, du JUNO Album Jazz Vocal en 2020 et nominée sur la courte liste du prestigieux Prix Polaris en 2019 et 2021, l'autrice-compositrice-interprète originaire de Montréal captive par son timbre envoûtant et un discours aussi poétique qu'empathique.

**THÉÂTRE GILLES-VIGNEAULT**  
theatregillesvigneault.com  
**JEUDI 12 OCTOBRE, 20 H**

VAL-MORIN



## PHILIPPE BRACH LES GENS QU'ON AIME

Après plusieurs années passées loin des projecteurs, Philippe Brach est de retour sur scène avec *Les gens qu'on aime*, le spectacle accompagnant son album du même nom. Si les termes « raffinement », « recul », « brutale lucidité » et « glorieux cynisme » peuvent tous s'appliquer à sa plus récente offrande, c'est d'abord et

avant tout sur la fougue et le plaisir qu'il mise pour cette nouvelle incursion sur les planches. Après avoir remporté le Félix du Spectacle de l'année – Auteur.e-compositeur.e-interprète lors du 40<sup>e</sup> Gala de l'ADISQ, Brach et ses musiciens proposent un nouveau concert énergique, sans pression et sans filtre, bref, tout ce que méritent les gens qu'on aime.

**THÉÂTRE DU MARAIS**  
theatredumarais.com  
**VENDREDI 27 OCTOBRE, 20 H**

SAINT-EUSTACHE

## JEAN-SÉBASTIEN GIRARD UN GARÇON PAS COMME LES AUTRES

C'est l'histoire d'un garçon singulier qui voulait voir son image sur tous les écrans. Un weirdo en permanente, chaussé de bottes blanches ou de souliers fourrés, superstar de salon qui rêvait de signer des autographes et qui finalement se faisait pitcher des sandwiches au jambon. C'est l'histoire de son univers pas trop ouaté, entre les ruelles de Rosemont et le restaurant du Zellers, où il a grandi en essayant à la fois de se faire remarquer et de ne pas se faire naiser.



C'est surtout l'histoire d'un garçon qui a fini par grandir et qui a décidé que son univers valait 1 000 piastres. Que c'est correct de chanter tout le temps quand c'est pas le temps, que c'est mieux d'être trop que pas assez, que la vie est courte et qu'il vaut mieux avoir le sens du drame que pas de sens pantoute. C'est l'histoire d'un garçon pas comme les autres.

**LE ZÉNITH**  
lezenithsteustache.ca  
**JEUDI 12 OCTOBRE, 20 H**

MONT-LAURIER

## BOUCAR DIOUF NOMO SAPIENS

L'humain, c'est l'animal qui repousse les frontières du savoir tout en prouvant au reste de la création que la bêtise est sans limites. En ces temps où l'intelligence artificielle nous ramène petit à petit vers une nouvelle forme de stupidité naturelle, dans ce cinquième spectacle, Boucar interroge la place de notre espèce sur la planète. Pourquoi sommes-nous à la fois si intelligents et cons ? Notre espèce est-elle si unique dans le monde animal qu'on le croit ? Est-ce qu'il y a des choses à apprendre des grands singes pour améliorer l'égalité entre les sexes dans nos sociétés ?

Nomo Sapiens « entre Homo et Nono Sapiens », est un voyage humoriste au cœur des forces et des failles de notre grande intelligence. S'il est vrai que mourir de rire est bon pour la santé du cerveau, vous sortirez de ce spectacle l'esprit allégé et le cœur bien rempli.

**ESPACE THÉÂTRE**  
www.espacetheatre.com  
**SAMEDI 14 OCTOBRE, 20 H EN SUPPLÉMENTAIRE**



**CENTRE NAUTIQUE PIERRE PLOUFFE  
PLOUFFE TREMBLANT INC.**

Toujours le goût de l'eau!  
Enjoy your summer!

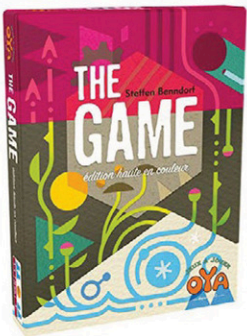
VOILES / SAILS      NON MOTORISÉ / NON-MOTORISED

CATAMARAN      PÉDALO / PEDAL BOAT      ICEBERG GÉANT

L'AMAROK / SMALL MOTORBOAT      PONTON / PONTOON      COACH DE SURF

LOCATION D'EMBARCATIONS & ACTIVITÉS NAUTIQUES  
**WWW.TREMBLANTNAUTIQUE.COM • 819 681-5634 • 1 888 681-5634**  
BOAT RENTAL & WATERSPORT ACTIVITIES

J E U E S S O C I É T É



**THE GAME, OYA**

Le Jeu a revêtu ses plus beaux atours avec cette édition haute en couleur, mais c'est toujours un ennemi à vaincre, tous unis contre lui. Votre objectif : se débarrasser de toutes les cartes sur 2 piles ascendantes et 2 piles descendantes. La règle est simple, votre mission ne l'est pas et pour vaincre, vous devrez trouver comment communiquer pour coopérer.

B A L A D O



**AINSI SOIT CHILL, JÉRÔME 50**

Le chanteur et étudiant en linguistique Jérôme 50 part à la recherche des bijoux du nouveau français parlé par les jeunes chilleurs et chilleuses d'ici. Il célèbre l'ingéniosité de toute une génération qui se forge une identité linguistique, de la conjugaison au slang, des accents aux insultes.

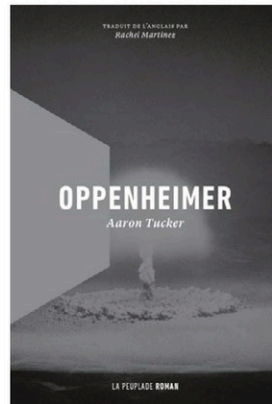
M U S I Q U E



**SALT, HALF MOON RUN**

Half Moon Run, qui cumule près de 15 ans d'existence, est un trio indie-rock de notoriété mondiale qui a bâti sa réputation sur des arrangements musicaux complexes et kaléidoscopiques, des textes poétiques et des harmonies vocales impeccables. Les trois multi-instrumentistes proposent *Salt*, leur 4<sup>e</sup> album paru en juin. Vous avez sûrement déjà pu entendre le premier Single *You can let go* qui donne le ton à cet album tout en douceur.

L I V R E



**OPPENHEIMER, AARON TUCKER**

Une plongée proustienne dans la psyché du père de la bombe atomique. Quelle responsabilité a-t-on lorsqu'on est à la veille de créer l'arme la plus destructrice de l'histoire de l'humanité? Comment peut-on aimer deux femmes à la fois? Ces questions, bien qu'éloignées l'une de l'autre, alternent dans l'esprit de Julius Robert Oppenheimer, qui recule loin dans les siècles passés, alors qu'il chevauche parmi les rosiers acérés des montagnes entourant les laboratoires secrets de Los Alamos, au Nouveau-Mexique.









- 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](http://www.refrigerationMB.com)

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

Laissez entrer la

# LUMIÈRE





**FENÊTRES**  
**Laurentiennes**

390, rue de Saint-Jovite Mont-Tremblant QC J8E 0R3 | 819 425-3121

# MUNICH ET SON OKTOBERFEST

Plus de cinq millions de visiteurs se joignent aux Bavarois pendant cette fête de la bière qui commence le troisième weekend de septembre pour se terminer le premier weekend d'octobre... et on en consommerait plus d'un million de litres par jour pendant les weekends de l'Oktoberfest.

Il pleut souvent à Munich en septembre et il peut faire froid, mais rien n'arrête les Bavarois. Coiffés de leur chapeau de feutre et vêtus d'un veston et d'un pantalon court pour les hommes et du même chapeau et de la même veste pour les femmes, auxquels s'ajoute la robe à festons noués au-dessus des seins et un tablier, ils sont au rendez-vous.

Pour la parade du samedi qui lance les festivités à la mi-septembre, les brasseries de Munich attendent les chevaux d'apparat à des charriots richement décorés qui leur servent de chars allégoriques et d'outils de promotion et qui vont accompagner le bourgmestre (maire de Munich) au Theresienwiese, le parc d'amusement de la ville.

C'est au bourgmestre que revient en effet l'honneur de percer le premier tonneau et de donner le signal sur le coup de midi que la beuverie pantagruélique peut commencer. Avec ses manèges qui s'adressent à toute la famille et les tentes des grandes brasseries de Munich, Theresienwiese devient, le temps de l'Oktoberfest, la plus grande fête foraine au monde.

Le dimanche matin, ce sont les fanfares de partout en Bavière qui se joignent aux chariots des brasseries pour une parade qui n'en finit plus à travers les rues de la ville et qui entraîne encore une fois les fêtards à leur lieu de perdiction, le Theresienwiese. Certains auront souvent passé la nuit à fêter, mais ils seront tout de même au rendez-vous du dimanche matin, quitte



Parade du dimanche pendant le premier weekend de l'Oktoberfest.

à prendre le petit déjeuner (bière et bretzel) dans la rue.

L'Oktoberfest, c'est également l'occasion d'aller faire un tour à la brasserie la plus connue de Munich, l'Hofbrauhaus. Située au cœur du vieux Munich, le plafond de cet endroit mythique se donne des airs de chapelle Sixtine. Un blaskapelle (orchestre de cuivre) joue

à tue-tête des valse, des marches et des polkas dans une cacophonie indescriptible alors que des centaines de personnes parlent en même temps et se font la conversation comme si elles se connaissaient depuis toujours, alors qu'elles se rencontrent pour la première fois. La bouffe laisse à désirer, mais la bière en fût que l'on boit un litre à la fois donne le goût de faire la fête. ■

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.

## LA BEAUTÉ N'A PAS D'ÂGE!



**PRIMA DONNA**



**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  

# À la découverte des légumes racines

**Du point de vue botanique, les légumes-racines sont des plantes dont on ne consomme principalement que la racine. Les tubercules, raves et autres légumes souterrains refont surface dans les marchés, dans nos paniers et dans les cuisines des restaurants. La tendance est aux rutabaga, panais, betterave, salsifis, radis, céleri-rave et navet!**

En plus d'être pauvres en calories et riches en fibres, les légumes-racines renferment de multiples vitamines et minéraux. Il n'y a donc que des avantages à les inclure dans notre alimentation. Il faut dire que l'éventail des goûts a de quoi séduire tous les palais et qu'ils s'apprennent de plusieurs façons : ils sont délicieux simplement râpés en salades, ajoutés à la soupe ou cuits à l'eau, au beurre ou au four; ils accompagnent

viandes et poissons agréablement. La plupart se consomment autant crus que cuits. Les légumes-racines peuvent être intégrés dans une multitude de recettes. Certains sont même incorporés dans les desserts, comme la carotte et la betterave.

Laissez aller votre imagination! Avec l'apparition des légumes exotiques, les légumes-racines avaient perdu un peu de leur notoriété, mais maintenant on



les retrouve sur les meilleures tables. De nombreux chefs cuisiniers les mettent en valeur au menu afin de promouvoir les légumes issus du terroir. Certes, presque toutes ces plantes potagères demandent un petit effort en cuisine, au moment

de les éplucher et de les préparer : certaines sont plutôt coriaces, mais c'est un régal au moment de la dégustation! C'est tellement bon de renouer avec ces racines... ■

## Méli-mélo de légumes-racines au gingembre, poivre, coriandre et citron



Source de la recette : recette.qc.ca

### Ingrédients

2 cuillères à table huile d'olive

6 betteraves rouges (petites) épluchées et coupées en cubes

6 panais épluchés et coupés en rondelles assez épaisses

1 rutabaga épluché et coupé en cubes

1 oignon en cubes

1 céleri-rave épluché et coupé en cubes

2 pouces gingembre frais râpé

10 grains de poivre

1 citron jus et zeste

250 g tofu ferme en cubes (mariner dans un jus de citron additionné d'eau)

20 feuilles coriandre ciselées

sel

### PRÉPARATION

#### ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 400 °F. Dans un plat à gratin, sur une feuille de papier parchemin, mélanger les cubes des légumes-racines. Les enrober avec l'huile d'olive, l'oignon, les grains de poivre, la moitié du gingembre, le zeste, le jus de citron et le sel.

#### ÉTAPE 2

Enfourner 30 minutes, et remuer à la mi-cuisson. Ajouter les cubes de tofu égouttés, les mélanger aux cubes de légumes et poursuivre la cuisson 15 minutes.

#### ÉTAPE 3

Au moment de servir, ajouter les feuilles de coriandre ciselées et le reste du gingembre râpé.

Réservez tôt votre party de Noël pour vos petits groupes en salle privée!



Depuis 1985

Restaurant  
**Chez Milot**

Pâtes - Grillades - Fruits de mer

Obtenez  
**GRATUITEMENT**  
un apéro Milot pour tous  
en mentionnant le code **FLÈCHE**  
lors de votre réservation\*.

\*Avant le 1<sup>er</sup> décembre.



958, Valiquette, Sainte-Adèle  
J8B 2M3 | 450 229-2838

MENU MIDI | À LA CARTE | TABLE D'HÔTE | CARTE DES VINS  
SALLE PRIVÉE POUR GROUPES | TERRASSE CHAUFFÉE

sainte-adele.chezmilot.com



LA DESTINATION  
INCONTOURNABLE  
DES LAURENTIDES



Depuis 1985



Venez rencontrer nos spécialistes  
et vous serez enflammé

POÊLE, FOYER - BOIS - GAZ - GRANULES - ÉLECTRIQUE



*Vente et installation sans sous-traitance*

**LE CENTRE DU FOYER**

9 J.F. Kennedy St-Jérôme / 450 565-0085 / [www.lecentredufoyer.com](http://www.lecentredufoyer.com)



EN BORDURE  
DE  
L'AUTOROUTE 15



RBQ. : 5832-9442-01

HOUSE OF ROHL.

PRÉSENTE

Riobel®

CYCLO

PROMOTION EN VIGUEUR  
DU 18 SEPTEMBRE  
AU 18 NOVEMBRE



ZENDO  
REFLET

PROMOTION EN VIGUEUR  
DU 18 SEPTEMBRE  
AU 18 NOVEMBRE



EQUINOX

PROMOTION  
EN VIGUEUR  
JUSQU' AU 29 OCTOBRE

**PLOMBERIE**  
*Concept*

1550 Boulevard Saint-Antoine,  
Saint-Jérôme, QC J7Z 7M2

(450) 431-9050  
PLOMBERIECONCEPT.CA

facebook.com/plomberiesaintjerome