

l'art de vivre...

# flèche

LAURENTIDES

JUIN 2023

CÉLÉBRITÉ

MARIANA  
MAZZA

MA MAISON

CHOISIR LE  
SOFA PARFAIT

MA VIE

BORD DE L'EAU :  
DU RÊVE À LA RÉALITÉ!



EN PRIMEUR

**VUE ET LUXE** 1 650 000 \$  
Sainte-Anne-des-Lacs  
CAC : 5 | SDB : 2+1 | MLS 17871804  
Chantale Tardif\* 514.532.0632



EN PRIMEUR

**PISCINE INTÉRIEURE** 859 000 \$  
Prévost  
CAC : 4 | SDB : 3 | MLS 20965044  
Chantale Tardif\* 514.532.0632



EN PRIMEUR

**LAC QUENOUILLE** 1 795 000 \$  
Val-des-Lacs  
CAC : 4 | SDB : 2 | MLS 15320048  
Melanie Clarke\* 450.694.0678



**MAISON DE PRESTIGE** 1 200 000 \$  
Sainte-Adèle  
CAC : 5 | SDB : 3+1 | MLS 18212732  
Melanie Clarke\* 450.694.0678



**BUNGALOW 4 CHAMBRES** 1 050 000 \$  
Mont-Tremblant  
CAC : 4 | SDB : 2+1 | MLS 18814509  
Raymond Dalbec\*\* 819.425.4568



**BORD DU LAC** 479 000 \$  
Val-des-Lacs  
CAC : 3 | SDB : 1+1 | MLS 18144007  
Raymond Dalbec\*\* 819.425.4568

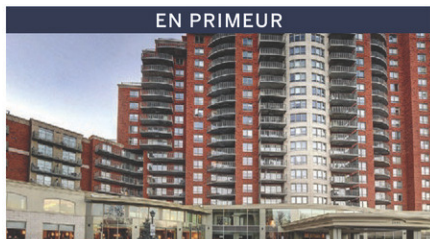


**DÉVELOPPER VOTRE DOMAINE PRIVÉ** 2 350 000 \$  
Entrelacs  
ACRES : 106 | MLS 10215457  
Jennifer Vienneau\* 514.265.3669  
Stéphane Larrivée\* 514.809.8466



EN PRIMEUR

**BORD DE L'EAU** 1 349 000 \$  
Saint-Michel-des-Saints  
CAC : 5 | SDB : 2 | MLS 25731798  
Jennifer Vienneau\* 514.265.3669  
Stéphane Larrivée\* 514.809.8466



EN PRIMEUR

**BOISÉ NOTRE DAME 55+** 525 000 \$  
Chomedey  
CAC : 2 | SDB : 1+1 | MLS 24092130  
Rachelle Demers\* 514.378.8630



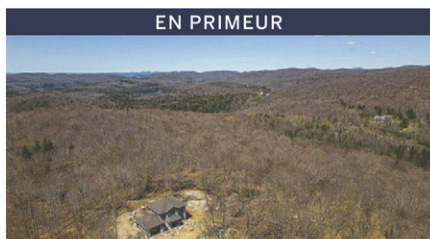
**GRAND TERRAIN BOISÉ** 125 000 \$  
La Conception  
ACRES : 3.29 | MLS 21171058  
Rachelle Demers\* 514.378.8630



**VUE SUR MONT-TREMBLANT** 1 595 000 \$  
Mont-Tremblant  
CAC : 5 | SDB : 3+1 | MLS 10318271  
Herbert Ratsch\* 819.429.9019



**DOMAINE DE 10 ACRES** 1 250 000 \$  
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
CAC : 5 | SDB : 4 | MLS 10344705  
Herbert Ratsch\* 819.429.9019



EN PRIMEUR

**MAISON NEUVE!** 1 249 000 \$  
Wentworth-Nord  
CAC : 3 | SDB : 2 | MLS 19963039  
Nadia Maltais\* 514.994.3589  
Marc-Olivier Amnotte\* 514.585.9111



EN PRIMEUR

**PROPRIÉTÉ NEUVE!** 1 099 000 \$  
Saint-Sauveur  
CAC : 2 | SDB : 2+1 | MLS 13001750  
Nadia Maltais\* 514.994.3589  
Marc-Olivier Amnotte\* 514.585.9111



EN PRIMEUR

**DOMAINE BEL-AIR** 439 000 \$\*\*  
La Conception  
ACRES : 3.4 | MLS 15299215  
Nadia Maltais\* 514.994.3589  
Marc-Olivier Amnotte\* 514.585.9111



EN PRIMEUR

**ESTÉREL RESORT** 218 000 \$  
Estérel  
CAC : 1 | SDB : 1 | MLS 19276165  
Nadia Maltais\* 514.994.3589  
Marc-Olivier Amnotte\* 514.585.9111



VENDU

**SUR LE SUPERBE LAC ST-JOSEPH**  
Saint-Adolphe-d'Howard  
CAC : 3 | SDB : 1+1  
Jihane Guettar° 514.250.9988



OFFRE ACCEPTÉE

**PRESTIGIEUSE MAISON DE STYLE SCANDINAVE**  
Saint-Adolphe-d'Howard  
CAC : 4 | SDB : 2+2  
Jihane Guettar° 514.250.9988

514.287.7434

quebec@sothebysrealty.ca



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



# Christiane Perreault

COURTIER IMMOBILIER



**2023**  
**CLASSÉE 5<sup>E</sup>**  
AU PREMIER TRIMESTRE DE 2023  
POUR LE BUREAU DE ST-SAUVEUR

**OPTEZ POUR  
UN SERVICE  
PERSONNALISÉ!**

**POUR VOS BESOINS IMMOBILIERS  
EN TOUTE TRANQUILITÉ!  
CONTACTEZ-MOI**

CHRISTIANE PERREAULT 514 238-0544



**Piedmont**

**VENDU**

**COTTAGE - MAISON À ÉTAGES À VENDRE**

Potentiel fou! Grand terrain plat bordé par la rivière, situé à distance de marche de la piste cyclable, du golf Piedmont et ski Olympia, accès rapide aux grandes artères et à quelques min. du village de St-Sauveur. Une des premières maisons construites à Piedmont à côté du P'tit Train du Nord. Cottage de 3 chambres, plancher de bois, certains encore les lattes originales. La maison nécessite quelques améliorations, mais l'emplacement en vaut la peine. Elle est présentement louée depuis plusieurs années, donc svp prévoir un avis de 72 h pour les demandes et préférentiellement les jours de semaine. Le bail prend fin le 30 juin 2024.



**Lorraine**

**460 000 \$**

**LORRAINE / DOMAINE GARTH.**

Emplacement de rêve! Loin des regards, projet coanstruit en rond-point, Le Domaine Garth est à proximité de tous les services que Lorraine peut offrir! Distance de marche du golf et sentiers de randonnées. Vue sur un parc aménagé avec pergola. 1 espace de stationnement intérieur et un extérieur et piscine extérieure. Centris 15940085



**Repentigny**

**320 000 \$**

**LIBRE IMMÉDIATEMENT!**

Condo / immeuble refait à neuf suites a un sinistre. Parfaitement situé, à distance de marche des écoles, d'un centre aquatique et plusieurs services. Air ouvert, très lumineux. 2 CAC + BUR Le rangement au sous-sol fait 330 PC de superficie, la moitié pourrait être aménagée en salle de jeux ou GYM à la maison, du pied carré d'une grande valeur! Centris 14540559



**Terre  
Land**

**Sainte-Adèle**

**170 000 \$**

**TERRAIN À VENDRE**

Grand terrain dans un beau secteur résidentiel sur une rue asphaltée. À proximité des grands axes routiers, écoles, ski, golf, etc., ce terrain est parfait pour une unifamiliale selon vos rêves et pour combler tous vos désirs. Centris 12969950



**bonjour**  
Agence immobilière

286, RUE PRINCIPALE  
SAINT-SAUVEUR | CELL. **514 238-0544** | BUREAU **450 227-8411**  
[www.christianeperreault.com](http://www.christianeperreault.com) | [info@christianeperreault.com](mailto:info@christianeperreault.com)

# Magalex Construction inc.

RÉSIDENCE  
*de Prestige*



**Chemin des Dahlias, Lac Ludger**  
Municipalité de Lantier  
(Entre Sainte-Agathe-des-Monts et Saint-Donat)

Lumineuse propriété avec  
quai privé et accès au lac  
navigable.

Luminous property with  
private dock and access  
to navigable lake.



MLS : 14051718

**À VENDRE | FOR SALE**



**Rue du Domaine-Lauzon**  
Municipalité de Mont-Blanc

Magnifique propriété  
construite avec des  
matériaux de qualité

Beautiful property built  
with quality materials



MLS : 15711537

**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 & residential  
commercial et résidentiel : project management

514-777-7788 | info@magalex.ca

**MAGALEX.CA**

RBO 5644-1702-01

**flèche**  
LAURENTIDES

**Sommaire**  
juin 2023

**Ma Vie dans les Laurentides**  
**6**

8 FLÈCHE EN ESCAPADE	14 IMMOBILIER
9 FLÈCHE JOUE DEHORS	16 FLÈCHE ET COMPAGNIE
12 CÉLÉBRITÉ : MARIANA MAZZA	

**Ma maison**  
**17**  
CHOISIR LE SOFA PARFAIT

20 HOME STAGING	24 FLÈCHE DANS MA COUR
22 FLÈCHE PRO ÉCO	25 FLÈCHE NUTRITION

**Mes plaisirs**  
**26**  
OLIVIER MARINEAU ET MATHIEU CYR

28 FLÈCHE SE FAIT LA MALLE	30 FLÈCHE SE CULTIVE
29 FLÈCHE DÉGUSTE	31 FLÈCHE VA Y GOÛTER

**flèche**  
LAURENTIDES

POUR NOUS JOINDRE | 819 425-8658 | info@flechelaurentides.ca

15 000 exemplaires

Imprimé par Transcontinental Transmag  
Propriété de In Médias inc.

 Rédactrice en chef Sandra Mathieu	 Dir. des ventes Sabrina Desjardins	 Jean Sébastien Labelle Flèche et Compagnie	 Louis Giguère Immobilier	 Nicole Braut Ma Maison
 Gabriel Lachaine et Valérie Charette Flèche déguste	 Annie Descôteaux Home Staging	 Carolann Paquette Designer de mode	 Véronique Cimon Designer et cuisiniste	 Gérard Coderre Flèche se fait la Malle

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

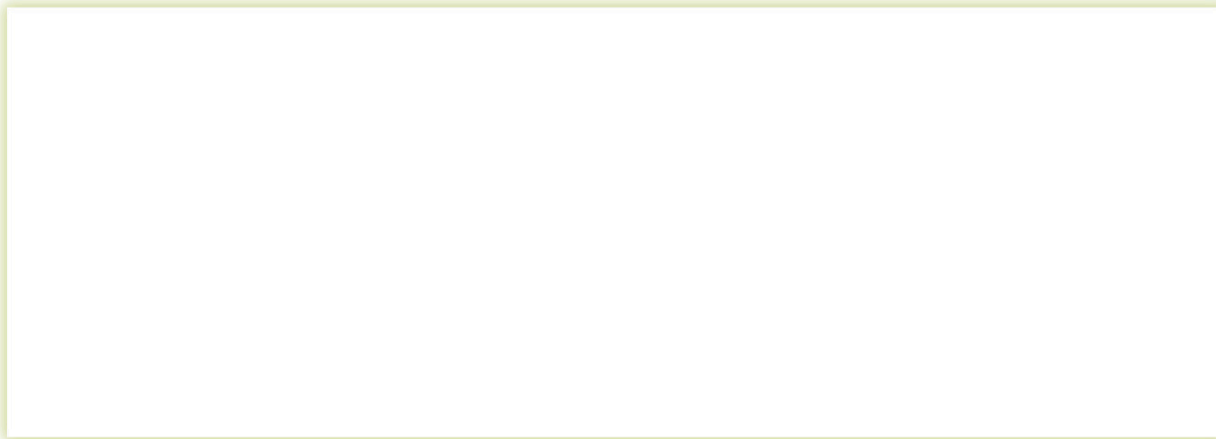
Flèche Laurentides est publié 11 fois par année par In Médias, éditeur, 819 425-8658 - info@flechelaurentides.ca - www.fleche-laurentides.ca. Flèche est distribué gratuitement à 15 000 exemplaires, 100% en dépôt de Laval à Mont-Laurier. Le contenu publicitaire du magazine ne peut être reproduit en tout 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.



**GINA  
BEAULIEU**

Courtier immobilier agréé

*vous présente...*



*...Hé bien oui!*

◀ Cette annonce est différente!

**Imaginez votre maison dans cet espace blanc.**



**Acheter ou construire?**

Rien de plus normal que de vouloir s'assurer du meilleur rendement lorsque vous pensez à l'achat d'une maison.

Afin de vous éviter de mauvaises surprises, assurez-vous de cibler vos besoins et d'établir votre budget.

Les coûts de construction sont pratiquement les mêmes partout! Ce sont les matériaux et les marques que vous choisirez qui vous donneront le prix final, mais faites l'exercice sur papier avant de signer un contrat, car les « tant qu'à faire » coûtent très cher!

Ce qui peut constituer une mauvaise surprise pour vous, c'est de réaliser, lors de la mise en vente, que vous avez construit la plus belle maison du quartier, mais que le marché de votre

secteur ne peut supporter ce prix! Vous ne pourrez donc récupérer la totalité de votre investissement.

Il est important de consulter un courtier immobilier qui pourra vous présenter une analyse du marché concernant l'endroit où vous désirez vous installer. Un bon courtier examinera avec vous les terrains, les maisons, les ventes et les fluctuations immobilières des dernières années.

Vous verrez de belles maisons et d'autres ayant du potentiel.

Allez-vous finir vos jours dans cette propriété?

S'agit-il d'un investissement temporaire?

Votre choix influencera-t-il votre façon d'acheter ou de construire?

Bref, il s'agit de se poser les bonnes questions!



**ginabeaulieu.ca**

CELL. **819 321-5674**

**SANS FRAIS 1 877 326-2244**

>P014713-7



**CERA NORD**

CÉRAMIQUE · PIERRE · QUARTZ · BOIS



**NOUVELLE ADMINISTRATION**  
676, RUE DE ST-JOVITE, MT-TREMBLANT  
ceranordtremblant.com | 819.425.5252

>P016473-1

# Ma Vie dans les Laurentides

ÉQUIPE DE RÉDACTION



## LA FÊTE DES VOISINS!

La fête des voisins est un événement rassembleur et festif, créé en France en 1999 par un élu municipal, visant à encourager les citoyennes et citoyens à se rassembler annuellement lors d'un 5 à 7, d'une activité spécialement organisée ou d'un repas entre voisins le premier samedi du mois de juin. L'objectif est de créer des liens de solidarité entre voisines et voisins pour construire des villes plus humaines. Sous l'impulsion d'Espace MUNI, qui en est maintenant l'organisme promoteur, le Québec a été le premier à emboîter le pas en Amérique du Nord en 2006 grâce à l'initiative du Réseau québécois de Villes et Villages en santé. Depuis, plus de 8 000 fêtes ont été organisées. Surveillez les événements dans votre municipalité le 3 juin. [espacemuni.org](http://espacemuni.org)



## LA MUNICIPALITÉ DE PIEDMONT REJOINT LE RUCHER COLLECTIF

Cette année, la municipalité de Piedmont rejoint le Rucher collectif qui y implantera deux colonies au parc Gilbert-Aubin. Pour sa 5<sup>e</sup> année, le Rucher pourra compter sur la présence de 10 ruches en milieu urbain, contribuant ainsi au déploiement de près de 500 000 abeilles à miel dans l'environnement de notre magnifique région. À Sainte-Adèle, Saint-Sauveur et Morin-Heights, les reines ont survécu et ont déjà commencé à pondre. Le Rucher collectif est un projet d'apiculture urbaine communautaire afin de sensibiliser la population aux enjeux environnementaux. [www.facebook.com/leruchercollectif](https://www.facebook.com/leruchercollectif)

MONT-LAURIER

## NOUVEAU FESTIVAL D'HUMOUR DANS LES HAUTES-LAURENTIDES!

Le Joyeux Mont-Laurier se déroulera au centre-ville les 15, 16 et 17 juin prochains! Spectacles d'humour, animation déambulatoire, théâtre de rue et bien plus encore. De nombreuses activités extérieures gratuites à proximité du parc Toussaint-Lachapelle et un gala d'humour prévu à l'Espace Théâtre. Consultez la programmation complète dès maintenant. [festivaljoyeux.ca/mont-laurier](http://festivaljoyeux.ca/mont-laurier)

**SANTA FE** Hybride

Autonomie de **905 km**      Consommation de **7,4 / litre** au 100km

2017 Route 117  
(819) 321-3777  
[hyundaivaldavid.com](http://hyundaivaldavid.com)

Offrez-vous la polyvalence  
sans aucun compromis.



VAL-DAVID

## DÉFIE TA SANTÉ EST DE RETOUR

Les événements Défie ta santé sont de retour en 2023 à Val-David! Mettez à votre agenda les jeudis 8 juin et 10 août à 18 h 30 à la gare de Val-David. Même formule gagnante que les années précédentes : 3,5 km de marche ou course ou 5 km de course au profit de la Fondation Dufresne qui a pour mission de bonifier la vocation éducative de l'école intégrée Saint-Jean-Baptiste en soutenant financièrement la réalisation de projets et d'activités. 5 \$ par participant (gratuit pour les enfants). [www.monecoleplus.com/defie-ta-sante](http://www.monecoleplus.com/defie-ta-sante)

LAURENTIDES

## LES PETITS ENTREPRENEURS À L'HONNEUR

De nombreuses municipalités de la région participent à la 10<sup>e</sup> édition de la Grande journée des petits entrepreneurs le samedi 3 juin. Ainsi des marchés des petits entrepreneurs sont organisés dans les municipalités participantes et des jeunes proposent également des kiosques indépendants devant leur domicile. Une belle occasion d'encourager l'entrepreneuriat et le dynamisme de notre jeunesse. [www.petitsentrepreneurs.ca](http://www.petitsentrepreneurs.ca)



**ENGEL & VÖLKERS®**

**MICHEL BEAULIEU** Courtier immobilier résidentiel  
michel@michelbeaulieu.ca | C. 1 819-425-0477

Un domaine ! Magnifique maison avec lac et + de 18 acres, une propriété d'exception. Maison rénovée complètement avec goût et des matériaux de grande qualité. Un beau petit lac baignable face à la propriété avec une plage aménagée. Cette propriété mérite votre visite, vous serez séduit. Sainte-Sophie. 1 389 000 \$ + TPS et TVQ. Centris 13328333

-P017013-1

LE RÉSERVOIR BASKATONG :  
**UN JOYAU  
À DÉCOUVRIR!**

Réputé pour la pêche, mais aussi pour ses plages de sables fins et ses différentes activités de plein air, le réservoir Baskatong, situé à la croisée des régions de l'Outaouais et des Hautes-Laurentides, est un immense lac intérieur de 320 kilomètres carrés et ses berges de 2 800 km englobent cinq lacs : Piscatosine, Cokanagog, Caméra, Chêne et Georges ainsi que la baie Philomène.

Que ce soit pour le quad, la location de chalet, d'un camping ou pour les activités nautiques, 21 pourvoires membres de l'Association des Pourvoires du Baskatong bordent les rives du réservoir. Elles offrent l'hébergement accompagné d'une foule d'activités qui émerveilleront petits et grands.

Pour les mordus de la pêche, c'est la destination de choix ! Mettez au défi votre ligne contre toutes sortes d'espèces : doré, brochet, perchaude et bien d'autres variétés comme la ouaniche, l'esturgeon, etc. Il est important

de savoir que ce plan d'eau de 320 km<sup>2</sup> est une aire faunique communautaire. Ici, au réservoir Baskatong, l'avenir de la pêche commence avec une autorisation de pêche en plus de votre permis du Québec. Pour une qualité de pêche, ce droit d'accès, sous le principe d'utilisateur-payeur, permet la mise en valeur et la conservation du plan d'eau.

**LE SAVIEZ-VOUS?**

Le réservoir Baskatong a été créé par la construction du barrage Mercier en 1927. Info : [reservoirbaskatong.qc.ca](http://reservoirbaskatong.qc.ca) ■



Grâce à sa situation géographique, cette terre accueillante est un incontournable pour les sports nautiques ; baignade, planche à voile, kite surf, pédalo, kayak, canot, bateau, motomarine et bien d'autres.



**CANOT-CAMPING POUR INITIÉS**

Attention, le canot-camping sauvage sur le réservoir Baskatong est fortement déconseillé à toute personne n'étant pas au niveau expert pour le canot ou le kayak. En effet, les vagues et l'achalandage extrêmement élevé du réservoir rendent les déplacements difficiles et potentiellement dangereux. Il existe deux débarcadères publics.



**LA NATURE À SON APOGÉE!**

- Activités pour toute la famille
- Couchers de soleil les vendredi et samedi
- Restaurant Chez Émile
- La plus belle terrasse des Laurentides!



À 15 minutes de Tremblant  
[sentierdescimes.ca](http://sentierdescimes.ca)





## NOUVEAUTÉS ESTIVALES EN PLEIN AIR

**L'été, l'été, l'été c'est fait pour jouer... comme le disaient si bien les personnages de Passe-Partout. Même à l'âge adulte, jouer dehors est sans conteste un plaisir estival à renouveler!**

**N**ous avons déniché pour vous de belles nouveautés, des activités incontournables à pratiquer sans modération lors de la belle saison!

### RÉSEAU CYCLABLE URBAIN À MONT-LAURIER

Un nouveau réseau cyclable urbain proposera aux cyclistes de découvrir le centre-ville revitalisé de Mont-Laurier à partir du km 201 du parc linéaire Le P'tit Train du Nord. Découvrez les chutes du Rapide-de-l'Original illuminées au cœur du centre-ville, la salle de spectacle de l'Espace Théâtre et une programmation culturelle haute en couleur cet été au parc Toussaint-Lachapelle. [villemontlaurier.qc.ca](http://villemontlaurier.qc.ca)

### NOUVELLE TOUR D'OBSERVATION À NOMININGUE

Située sur le sentier de l'Original, juste à côté du belvédère actuel au parc le Renouveau Rosaire-Senécal, la toute nouvelle tour de cinq mètres de hauteur vous permettra d'admirer le paysage et d'entrevoir le Grand lac Nominique. L'accès est gratuit et les chiens en laisse sont acceptés. La tour est accessible toute l'année. [municipalite-nominique.qc.ca](http://municipalite-nominique.qc.ca)

### GLAMPING À SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

Les trois nouveaux pods tous aménagés et équipés sont disponibles en location à l'année au Camping et centre de plein

air Sainte-Agathe-des-Monts. Installés dans un secteur boisé, le plaisir d'un hébergement facile et pratique vous attend! Les hébergements sont situés à seulement quelques pas des sentiers (printemps, été et automne) et des pistes de ski de fond et raquette (hiver). Un stationnement est disponible à l'accueil et un chariot est fourni pour les bagages. [campingsteagathe.com](http://campingsteagathe.com)

### DÉCOUVRIR LA RÉGION DE MONT-TREMBLANT À VÉLO

La Vélo-Gare est située en plein cœur du centre-ville de Mont-Tremblant aux abords de la piste multifonctionnelle du P'tit Train du Nord. On y retrouve plus de 200 cases de stationnement,

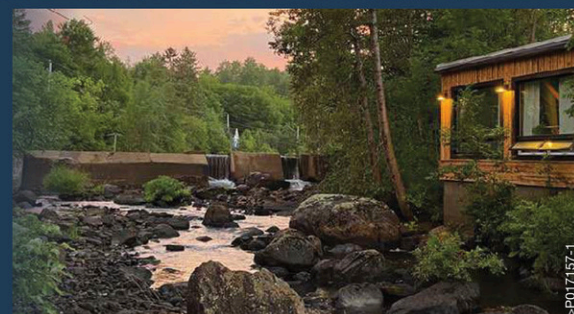
un garage de vélos sécurisé, une boutique d'accessoires et de vélos, un atelier de mise au point et un centre de location de vélos. En plus d'être un centre de location spécialisé dans les vélos à assistance électrique, l'expertise de la Vélo-Gare réside dans ses circuits et trajets qui y sont proposés permettant de découvrir la région de Mont-Tremblant et par extension les Laurentides. [tremblantbooking.com](http://tremblantbooking.com) ■



## Yoga intérieur, extérieur et sur l'eau

Morin-Heights Près du Corridor Aérobie

Réservation en ligne : [leshedstudio.com](http://leshedstudio.com) | 514 709-0808





Un Home Staging est un investissement rentable afin de vendre plus rapidement et à meilleur prix votre propriété.

Simon Leclerc  
Styliste d'intérieur  
514 602-4803  
info@kreativstaging.com

Home Staging | Staging virtuel  
Relooking



*Je m'occupe  
de vous!*



**TOP 10**  
sur 212 courtiers  
chez RE/MAX Bonjour  
au cumul individuel 2022

**TOP 100**  
sur 3946 courtiers  
au cumul individuel 2021

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



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



**bonjour**  
Agence immobilière

Agence immobilière RE/MAX bonjour inc,  
franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec inc.  
795, boul. Ste-Adèle, Sainte-Adèle, Québec, J8B 2N1

Si votre propriété est déjà inscrite auprès d'un autre courtier, veuillez ignorer cette annonce.



**TOUNDRA**  
CONSTRUCTION

Construction de maison  
neuve écologique

**PLUS EFFICACE**  
*Plus confortable*



pl@toundraconstruction.com | 819 217-7609  
www.toundraconstruction.com





FESTIVAL **25**  
1998-2023  
**STRADIVARIA**

Alexandre Da Costa

DU 2 AU 30 JUILLET

DE TCHAIKOVSKY À TANGUAY

UNE PRÉSENTATION DE Haivision



→P017050-1

**TOUT BRAHMS !**

Théâtre de Lac-Brome

**SÉRIE GALA**

**2 JUILLET**  
14 h 30



**CARTE BLANCHE À GUYLAINE TANGUAY !**

Église Saint-Jovite, centre-ville de Mont-Tremblant

**SÉRIE GALA**

**20 JUILLET**  
19 h 30



**LE CONCERT CLASSIQUE INTERGALACTIQUE**

Église d'OKA

**GRATUIT / ACCÈS VIP**

**7 JUILLET**  
19 h 30



**TOURNÉE DARE TO FALL**

Plage municipale Michel-Jr.-Lévesque du Lac Tibériade, Rivière-Rouge

**GRATUIT**

**21 JUILLET**  
19 h 30



**LE QUATUOR ORAVA DE SYDNEY À NOMININGUE**

Église de Nominuingue

**GRATUIT / ACCÈS VIP**

**9 JUILLET**  
14 h 30



**STRADIVARIUS BaROCK**

Place des festivités de St-Jérôme

**GRATUIT**

**22 JUILLET**  
20 h 00



**LES 4 SAISONS, VERSION QUÉBEC !**

Théâtre Le Patriote de Ste-Agathe-des-Monts

**SÉRIE GALA**

**11 JUILLET**  
20 h 00



**PASSION SYMPHONIQUE**

Domaine Saint-Bernard de Mont-Tremblant

**GRATUIT**

**23 JUILLET**  
16 h 30



**INSPIRATION SYMPHONIQUE**

Ottawa

**13 JUILLET**  
17 h 00



**INSPIRATION SYMPHONIQUE**

Église Saint-Jovite, centre-ville de Mont-Tremblant

**GRATUIT / ACCÈS VIP**

**26 JUILLET**  
19 h 30



**STRADIVARIUS SUPERCHARGE**

Église Saint-Louis-de-France de Terrebonne

**GRATUIT / ACCÈS VIP**

**14 JUILLET**  
19 h 30



**QUAND L'EST RENCONTRE L'OUEST**

Chapelle du centre communautaire de Labelle

**GRATUIT / ACCÈS VIP**

**27 JUILLET**  
19 h 30



**INSPIRATION SYMPHONIQUE**

Église Saint-Viateur d'Outremont à Montréal

**SÉRIE GALA**

**15 JUILLET**  
20 h 00



**INSPIRATION SYMPHONIQUE**

Église Saint-Louis-de-France de Terrebonne

**GRATUIT / ACCÈS VIP**

**28 JUILLET**  
19 h 30



**TOURNÉE AURORA 2023**

Espace Théâtre de Mont-Laurier

**GRATUIT**

**16 JUILLET**  
14 h 30



**WOLFGANG VS ELVIS**

Parc de la famille de Sainte-Adèle

**GRATUIT**

**29 JUILLET**  
20 h 00



**ROMANCE SYMPHONIQUE**

Place du Village de Sainte-Thérèse

**GRATUIT**

**18 JUILLET**  
20 h 00



[WWW.FESTIVALSTRADIVARIA.CA](http://WWW.FESTIVALSTRADIVARIA.CA)

1 (855) 776-4080



MARIANA MAZZA

# CRÉATRICE DANS L'ÂME

**Humoriste, comédienne, animatrice, artiste peintre et autrice, Mariana Mazza est reconnue pour son franc-parler irrévérencieux et sa personnalité colorée. Cette créatrice touche-à-tout approche la vie avec authenticité et ne craint pas la critique.**

**Rencontre avec une femme assumée aux multiples passions.**

PROPOS RECUEILLIS PAR SANDRA MATHIEU PHOTOS ERIC MYRE

## **QUE PENSES-TU DE LA SCÈNE DE L'HUMOUR AU QUÉBEC AUJOURD'HUI?**

L'humour a changé parce que la société a changé. Il y a eu la covid, la guerre... il y a des choses qu'on ne peut plus dire, il faut s'adapter. En humour comme dans tout, on doit être capable de défendre ce qu'on avance. De mon côté, je ne veux pas provoquer et j'évite le plus possible de me prononcer. Mon travail est de divertir, je ne suis ni psychologue, ni sociologue, ni politicienne. Je traite de sujets personnels, de ce que j'ai vécu avec mes propres couleurs. Mon humour est décomplexé et pour moi les spectacles sont là pour permettre aux gens de rire, d'aérer leur pensée et de faire du bien au moral.

## **AS-TU TOUJOURS EU CET INTÉRÊT POUR LA LITTÉRATURE ET L'ÉCRITURE?**

J'ai toujours aimé toucher à beaucoup de choses. Je m'ennuie facilement! L'écriture et la littérature par exemple, ça m'intéresse depuis l'école, mais c'était imposé. Maintenant, je peux lire 2-3 livres en même temps : du roman émotif à la politique étrangère. Aussi, en ce moment, je rédigé mon deuxième roman et j'écris mon prochain spectacle.

## **COMMENT JONGLES-TU AU QUOTIDIEN AVEC TOUTES TES PASSIONS?**

Ma vie est équilibrée. Je n'ai pas tous les jours la même routine, mais j'ai une certaine discipline. Quand j'ai envie de peindre ou d'écrire, je le fais, mais pas nécessairement à tous les jours. Certaines journées sont plus créatives que d'autres. J'ajuste mon horaire selon les entrevues, les shows et mes envies. Quand j'ai un show le soir, je m'entraîne, je mange bien, je prends soin de moi. Je garde aussi du temps dans mon horaire pour voir mes amis et ma famille, c'est très important pour moi.

## **QUELLE EST TA RELATION AVEC LES MÉDIAS SOCIAUX?**

Je ne réponds plus aux gens qui m'insultent et je ne vais plus voir ce qu'ils écrivent à la suite d'un passage à une émission de télévision par exemple. Mais, je prends le temps de répondre à ceux qui m'écrivent personnellement.

## **QUEL CONSEIL DONNERAIS-TU À UN JEUNE HUMORISTE QUI COMMENCE?**

Si tu as la passion, le temps et l'envie de travailler, vas-y. Moi j'ai toujours foncé, mais je ne veux pas imposer mes conseils et j'évite de porter un jugement sur les autres, on ne connaît pas tout de leur parcours. Vivre et laisser vivre! ■



### À PROPOS DE SON SPECTACLE *IMPOLIE*

MARIANA S'EST RENDU COMPTE AVEC LES ANNÉES QUE NOUS SOMMES TOUS L'IMPOLI DE QUELQU'UN. POUR ELLE, C'EST L'AMOUR QUI LA REND IMPOLIE, CAR LE FAIT D'ÊTRE AIMÉE LUI PERMET D'ÊTRE VULNÉRABLE ET DONC D'ÊTRE PLEINEMENT ELLE-MÊME. AU FOND, TOUTE CETTE IMPOLITESSE N'EST QUE DE L'AMOUR! CE SPECTACLE VOUS PERMETTRA D'AVOIR ACCÈS AU PLUS AUTHENTIQUE DE MARIANA, CE QUI SE VEUT AUTANT HILARANT, TOUCHANT QUE DIVERTISSANT. *POUR UN PUBLIC AVERTI. 16 ANS ET +.*

## UN PARCOURS UNIQUE

D'origine libano-uruguayenne Mariana Mazza est née à Montréal-Nord en 1990. Après quelques passages sur des scènes émergentes, c'est en 2013 que le grand public la découvre alors qu'elle devient finaliste à l'émission *En route vers mon premier gala*. Elle a été lauréate de l'Olivier de l'année en 2017, pour son premier one-woman-show *Femme ta gueule*, et en 2022 pour *Impolie - Pardonne-moi si je t'aime* qu'elle présente jusqu'au printemps 2024.

En plus d'animer et de participer à plusieurs émissions de télé et de radio, on a pu la voir également au cinéma à de nombreuses reprises (*Bon Cop*, *Bad Cop 2*, *De père en flic 2*, *Maria*, etc.). Son livre *Montréal-Nord* paru en octobre 2022 a été pour une 3<sup>e</sup> fois en impression en mars dernier. Elle s'est remise à peindre durant la pandémie et a présenté une exposition de ses toiles pop art à la galerie de l'Institut National Art contemporain. Elle promet pour la suite des événements spontanés en mode *pop up*.



### COUSSINS BANQUETTES EXTÉRIEURS

Hotte  
DESIGN D'INTÉRIEUR & COUTURE

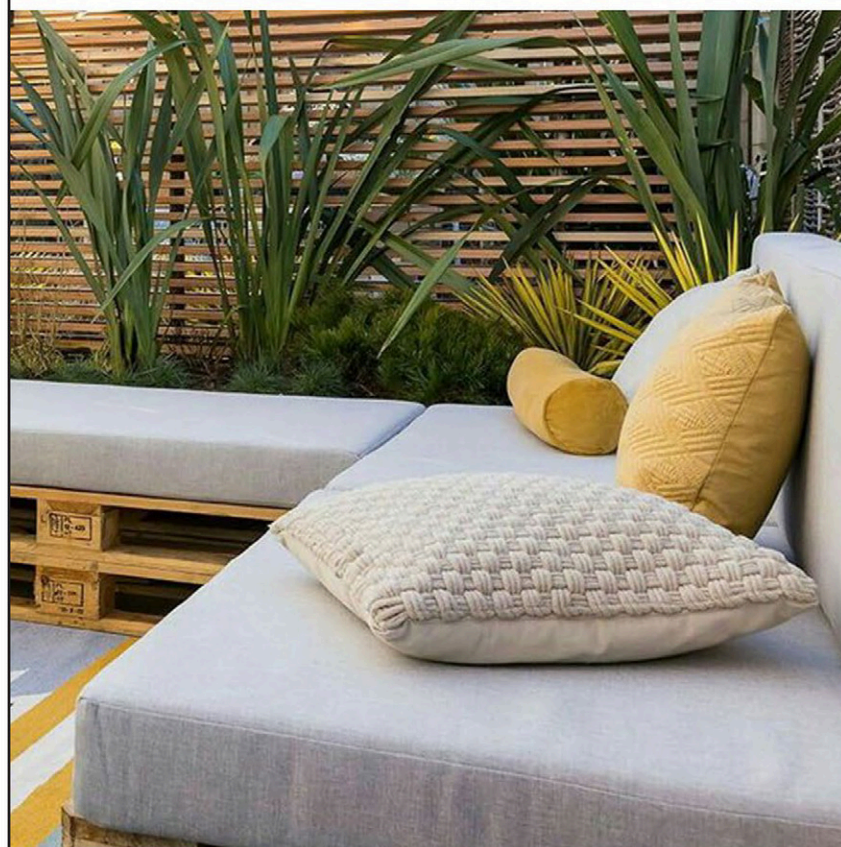


RÉSISTANT AUX RAYONS DU SOLEIL  
SUN RESISTANT



RÉSISTANT À LA PLUIE ET L'HUMIDITÉ  
RAIN AND MOISTURE RESISTANT

### EXTERIORS CUSHIONS AND SEATING



1278 rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant, Qc, J8E 3J9  
info@hottecouture.ca | 819-717-1424

BORD DE L'EAU  
**DU RÊVE**  
À LA RÉALITÉ!

Plusieurs ont une image très idyllique d'un chalet au bord de l'eau, souvent issue de souvenirs de vacances heureux ou d'un amalgame de récits d'amis et de rêves personnels. Cette image peut décrire un chalet tranquille au bord d'un lac, sans voisin, entouré de grands arbres, muni d'une véranda et situé à 1 h 15 de Montréal maximum. Ces acheteurs sont souvent fort surpris par les caractéristiques des propriétés de bord de l'eau dans l'inventaire disponible!

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

Le prix demandé « c'est si cher que ça un bord de l'eau! », la rareté « il n'y en a pas d'autres à visiter? » et l'ensemble des caractéristiques des propriétés visitées « les voisins sont trop proches »; « la descente vers le lac est trop à pic »; « par où est-ce qu'on entre dans l'eau? ». Bref, l'achat d'un chalet au bord de l'eau demande à considérer beaucoup plus de variables que celui d'autres types de propriétés et, dans

bien des cas, les idées préconçues de ce que ce chalet sera sont particulièrement mises à l'épreuve!

**VILLÉGIATURE PATRIMONIALE**

Dans l'axe de l'autoroute 15, du lac de l'Achigan situé à St-Hippolyte, au lac Chaud situé à La Macaza, les bords de l'eau sont construits depuis assez longtemps pour que les règlements de zonage qui s'appliquaient soient



aujourd'hui désuets! Plusieurs de ces chalets ont été construits sur de petits lots, dotés de servitudes d'accès, de vue, d'empiètements tolérés ou autre qui rendent plus complexe le droit de propriété, mais qui, dans la majorité des cas, ne posent aucun problème et favorisent même un sentiment communautaire apprécié.

D'autres peuvent bénéficier de plus grands terrains, ayant été acquis alors que toute cette région de villégiature était en développement. En effet, les premiers arrivants occupent bien souvent de très beaux sites. Il faudra alors aimer un chalet qui portera certains signes du temps! Il s'agit réellement d'une richesse patrimoniale, c'est selon cet angle que nos lacs et les propriétés riveraines doivent être appréciés.



**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**  
**1 350 000 \$ +TPS/TVQ**

À la fois auberge, restaurant et microbrasserie, cet établissement au cachet rustique et chaleureux est situé dans une localisation exceptionnelle bordant le parc linéaire. Sa salle à manger et sa grande terrasse donnant vue sur la rivière. Au cœur de toutes les activités et commerces de Val-David, le parc régional tout près. C'est le paradis du plein air. Une des rares auberges brassicoles au Québec. Un projet pionnier dont vous avez la chance de prendre le relais! MLS 14573783



**SAINTE-AGATHE-DES-MONTS**  
**369 000 \$**

Charmante propriété de style suisse avec cachet, boiseries, 2 foyers de pierre. 2 chambres + mezzanine, 2 salles de bain, grande salle familiale au sous-sol en rez-de-jardin. Emplacement privé et boisé, vue les montagnes. Domaine Chanteclair à proximité de tous les services. Possibilité d'accès à la plage du lac à la Truite avec cotisation annuelle. MLS 22622993



**VAL-MORIN**

Propriété lumineuse offrant beaucoup d'espace, architecture unique et moderne! Fenestration abondante. Pièces spacieuses, 4 CAC, 2 salles de bain et salle d'eau, garage double intégré. 2 grands balcons, Salle familiale donnant sur la cour arrière boisée. À quelques pas du parc linéaire et de la plage du lac Raymond. Proximité du parc régional et de l'accès par le Far Hills. Terrain intime, boisé et paysagé de 92 987 PC. Le système de fournaise en géothermie sera remplacé d'ici début avril 2023.



**VAL-DAVID | 895 000 \$**

Beau secteur recherché et paisible, au cœur des activités de plein air et accès direct au parc régional. Magnifique plain-pied, spacieux et lumineux de 4 chambres, RDC avec plafond de 9 pieds, garage, fenestration abondante de grande dimension, planchers de bois d'ébène d'ingénierie, aire ouverte conviviale, foyer au gaz. Terrain plat et boisé de 32 816 PC. Accès direct au sentier de ski de fond, raquette, ski hors-piste en montagne, vélo de montagne, piste cyclable menant au cœur du village à ± 1km et du P'tit Train du Nord, resto, épicerie etc. Utilisé en ce moment comme unifamilial avec 2 adresses pour bachelors ou intergénérationnel. MLS 15401811



**VAL-DAVID | 449 000 \$**

Occasion rare! Au cœur du magnifique village de Val-David. Superbe condo construction 2013, spacieux et lumineux. Grande aire ouverte avec fenestration abondante, plafond à 9 pieds, plancher de bois et marbre travertin. Thermopompe murale. Emplacement exceptionnel et recherché à pied de tous les services, parc régional et parc linéaire du «P'tit Train du Nord». 1 rangement et 1 stationnement extérieurs. MLS 9811291



**STE-LUCIE-DES-LAURENTIDES**

Charmante et lumineuse petite propriété de style suisse de 1 chambre + mezzanine. Terrain de 16 595 PC. À quelques pas de la plage, du parc et tennis du Lac Swell. Endroit paisible à ± 10 min du cœur du village de Val-David et ses activités de plein air et des services. Nouvelle installation septique pour 1 chambre faite en 2022.



Et, dans tous les cas, il y a d'excellents achats à faire pour des acheteurs avertis et flexibles. De plus, outre l'axe nord-sud de l'autoroute 15, il s'ouvre à l'est, vers la route 125 et à l'ouest, vers les routes 329 et 327 des opportunités intéressantes d'acquisitions sur des lacs moins développés qui ont aussi beaucoup à offrir, en plus d'un petit voyage dans le temps dans un style très laurentien.

### TOUS LES LACS NE SONT PAS ÉGAUX

Autre considération importante, tous les bords de l'eau ne sont pas égaux. Bien qu'ils aient tous leur charme, certaines caractéristiques sont plus prisées. On recherche une pente et une distance pas trop importante entre le chalet et l'eau – on ne veut pas avoir à franchir 100 marches pour s'y rendre! Une fois arrivé à l'eau, on cherche une descente douce pour ne pas en avoir jusqu'au cou après quelques pas; on ne veut pas trop de roches, afin de se baigner

sans sandales aux pieds et pas trop de plantes qui caressent les mollets! Si l'on recherche un lac navigable – sur lequel les bateaux à moteur sont permis – il faudra effectuer une recherche plus technique afin de connaître la puissance permise des moteurs, la vitesse tolérée et les zones de navigation. À chacun son lac!

### UN MARCHÉ ACTIF

Voyons un peu le marché, une recherche Centris qui retient toutes les unifamiliales vendues entre Sainte-Anne-des-Lacs et Labelle sans critère de prix et en ne faisant varier que la caractéristique « bord de l'eau » indique que dans les 12 derniers mois, sur 3 362 unifamiliales vendues, 712 étaient situées au bord de l'eau, soit une propriété sur cinq! C'est énorme, mais c'est quand même moins que les discussions que j'ai eues avec des acheteurs potentiels qui placent la barre à trois à quatre personnes sur cinq qui

désirent faire l'acquisition d'un chalet au bord de l'eau! Pas étonnant que les prix aient augmenté et que la rareté ait fait son œuvre. Quand tout est parfait, il faut alors prévoir payer une prime importante. Selon la municipalité et la réputation de ses lacs, le prix médian des chalets vendus situés au bord de l'eau peut facilement être de 60 % à 100 % plus élevé que celui de chalets qui ne le sont pas.

Malgré toutes ces considérations, pour réussir son coup dans la recherche d'un chalet de bord de l'eau, il faut savoir apprécier la nature pour ce qu'elle est et garder de la flexibilité, car toutes les cases sont rarement cochées. La beauté des lieux et la sensation unique de se trouver au bord d'un lac doivent l'emporter. Pentes abruptes, rochers, aiguilles de pin, feuilles séchées, herbe ou sable – tout concourt à créer cette expérience. Il faut savoir pondérer selon des facteurs qui ont de l'importance. ■

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.



## ENGEL & VÖLKERS®

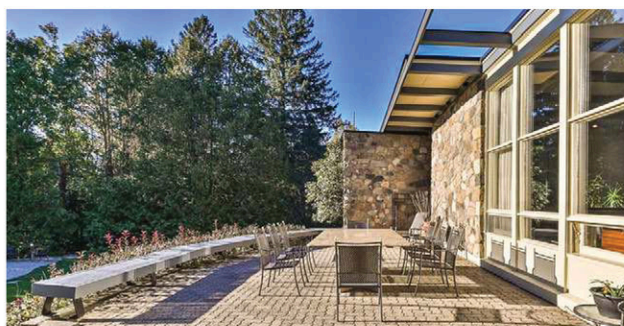
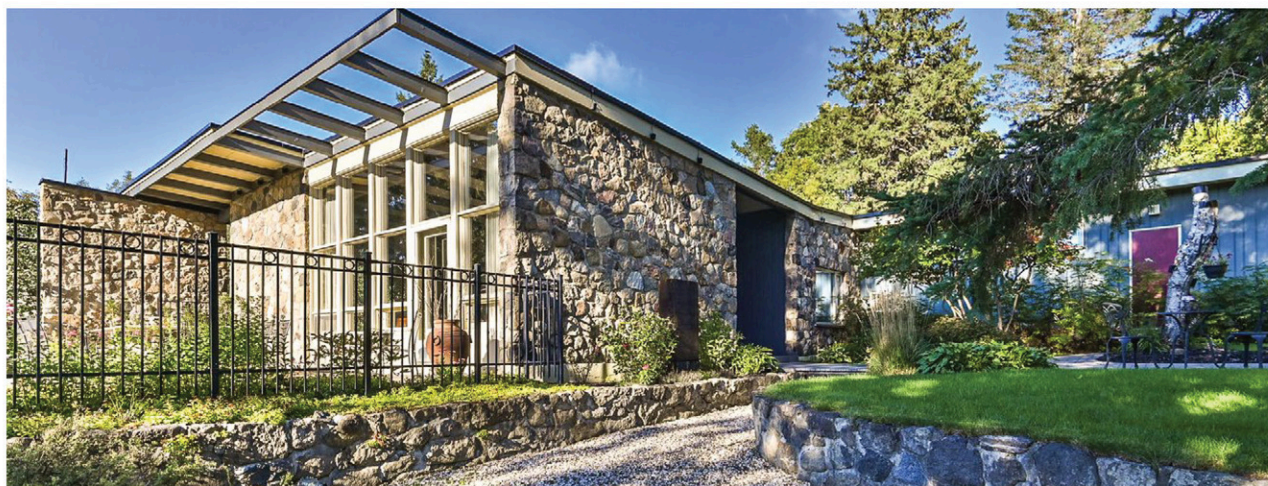
### LOUIS GIGUÈRE

Courtier immobilier résidentiel  
Résident de Ste-Adèle

POUR PRENDRE LA BONNE DÉCISION  
DANS LES LAURENTIDES

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

©2023 Engel & Völkers. Chaque agence est opérée indépendamment par un propriétaire exploitant. Janvier 2023.



**Piedmont | 1 485 000 \$ -**  
**Le style mid-century modern dans sa plus pure expression,** résidence construite en 1964 sur un terrain de plus de 2 acres ½ inspirée par Frank Lloyd Wright. Plan d'architecte original disponible. Entretien avec minutie par 2 propriétaires seulement. À ce prix, rien ne se compare: 5 cac, 3+1 sdb, garage double, terrain paysagé et boisé, arbres centenaires, murs autoportants et structuraux en maçonnerie de pierre des champs, revêtement extérieur et fenêtres en cèdre rouge de Californie, piscine Val-Mar en béton de 40pi x 20pi, grandes terrasses extérieures, hauts plafonds, spectaculaire foyer au bois. Profil bas et empreinte au sol impressionnante de plus de 4700 pc en comptant l'entrée extérieure principale de style "dry river" enclavée entre les deux ailes de la résidence. Centris 25711256

P014260-7

## ON DÉMÉNAGE FÉLIN

Un déménagement est sans contredit un moment épuisant pour la majorité d'entre nous. Pour nos compagnons félin, il s'agit d'une expérience très difficile à vivre. Voici quelques conseils experts pour réduire le stress de votre chat lors votre déménagement.

1. Isoler votre chat dans une pièce avec sa nourriture et sa litière habituelles et indiquer sur la porte qu'il y a un chat à l'intérieur et cela tant au lieu de départ qu'à la nouvelle demeure. Choisir une pièce tranquille dans laquelle il n'y aura pas de va-et-vient.

2. Laisser sortir votre chat, s'il est calme, lorsque le déménagement est terminé (emplacement final des meubles, absence de boîtes, etc.).

3. Laisser le chat dans sa pièce d'isolement tant qu'il n'est pas à l'aise dans celle-ci et attendre que le calme soit revenu dans la maison. Donner accès à un étage à la fois.

4. Frotter le bas des murs avec une couverture sur laquelle votre chat s'est déjà couché pour y mettre son odeur. L'utilisation de Feliway (solution pour aider les chats à s'adapter à des situations difficiles, à se sentir bien) peut également aider.

5. Avoir des gâteries partout dans toutes les pièces pour le pousser à explorer plus

rapidement et croire que cette maison est la plus merveilleuse du monde.

6. Jouer avec vos chats dans les pièces où il a le plus de difficulté à s'adapter.

### L'ISOLEMENT DE L'ANIMAL

La journée du déménagement, isolez-le dans une pièce. La salle de bain constitue un endroit idéal, car elle sera moins fréquentée par les déménageurs. Assurez-vous d'y installer sa litière dans un coin et ses bols d'eau et de nourriture dans celui qui est opposé. La distance entre la litière et les bols d'eau et de nourriture est très importante, car l'animal ne mangera pas et ne boira pas si sa litière est trop près de ses bols. Assurez-vous d'agrémenter ce moment en lui offrant ce qu'il aime le plus! Ces simples gestes aideront votre chat à créer une association positive avec son nouveau territoire. L'ajout de nouveaux jeux peut également l'aider à réduire son stress.

Lorsque le brouhaha du déménagement est terminé, vous pouvez libérer votre chat de sa pièce d'isolement (s'il est calme). S'il reste dans un coin, qu'il se déplace en frôlant le plancher et qu'il ne mange pas, c'est qu'il n'est pas encore prêt à explorer le reste de sa nouvelle maison. Certains chats mettront plusieurs jours voire des semaines avant de se sentir à l'aise sur un nouveau territoire, alors que d'autres ne demanderont rien de mieux que de partir à la découverte de la nouveauté. Durant cette période, s'il refuse de manger et surtout de boire pendant plus de deux jours, consultez rapidement un vétérinaire. N'attendez pas que votre chat soit déshydraté.

### LA LIBERTÉ D'ACTION

Lorsque votre chat explore son nouvel environnement, laissez-le agir librement, sans le suivre. Tâchez plutôt d'adopter la routine que vous aviez dans l'ancienne maison, tout en le surveillant du coin de l'œil. Pourquoi

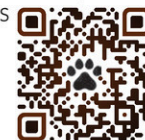
ne pas disposer des gâteries un peu partout dans la maison?

Plus vite vos effets seront placés dans la maison, mieux s'en portera votre chat. Comme la plupart des chats trouvent du réconfort dans les hauteurs, inclure un arbre à chats contribue grandement à lui développer un point d'intérêt et à réduire son anxiété, particulièrement si vous avez plusieurs chats.

L'ajout de litières jetables dans différentes pièces de votre demeure aidera également votre chat à se familiariser rapidement avec son nouvel environnement. Ajoutez-y des grains récoltés dans sa litière habituelle, afin d'y déposer son odeur.

Prendre du temps pour préparer la venue de votre compagnon dans sa nouvelle demeure vaut l'investissement en temps et en énergie et il saura bien vous le rendre à son tour!

Pour lire l'article complet :



La vaste gamme de produits en démonstration, la compétence de nos conseillers et leur professionnalisme sauront faire de votre visite une expérience stimulante et rassurante.

**DECO SURFACES**<sup>MD</sup>

MONT-TREMBLANT

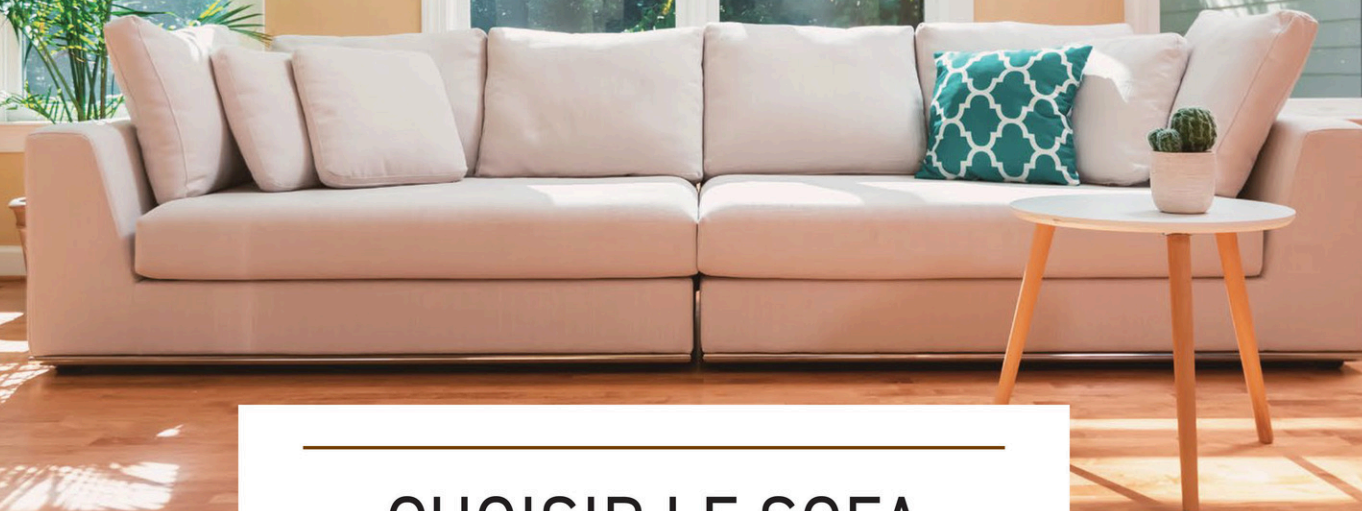
Licence RBQ: 1371-3409-97

*Déco Surfaces Mont-Tremblant, un magasin incontournable de couvre-planchers et de décoration intérieure.*

1230, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant

819 425-2464

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



## CHOISIR LE SOFA PARFAIT POUR VOUS!

Acheter un canapé pour sa maison ou son chalet peut sembler être une tâche simple, mais en réalité cela peut devenir plus compliqué que l'on pense. Au salon, le canapé est souvent le point central de votre décor, il doit être confortable et élégant et répondre à des critères différents pour chacun. Voici quelques éléments à considérer qui pourront vous aider dans votre processus décisionnel.

NICOLE BRAULT, DESIGNER



NICOLE  rault  
DESIGN

MEUBLES | PAPIER PEINT ET ACCESSOIRES  
HABILLAGE DE FENÊTRES | LITERIE

414, RUE DE SAINT-JOVITE, MONT-TREMBLANT  
819 425-2211 | [NICOLEBRAULTDESIGN.COM](http://NICOLEBRAULTDESIGN.COM)



### LA TAILLE ET LA FORME

Il faut prendre en compte la grandeur de la pièce, ceci est très important. Le plus simple avant de commencer est de faire un plan du salon. On doit considérer, l'emplacement des fenêtres, le foyer, la télévision et les aires de passage. Ceci permettra de choisir la forme du canapé et la grandeur.

Parmi les canapés, on retrouve une grande variété de grandeurs. Le sofa est le plus long; le condo sofa est de grandeur intermédiaire et la causeuse est le format le plus petit. Il y a aussi les sectionnels qui souvent peuvent être adaptés à vos mesures. Une nouvelle tendance sont les sofas dont la forme est arrondie, cela demande d'avoir plus d'espace, mais c'est une option très intéressante pour le style. Les sectionnels peuvent être un bon choix car ils offrent souvent plus de places assises.

### LES MATÉRIAUX

Évidemment la qualité et les matériaux qui composent la structure du canapé vont déterminer sa durabilité. Une structure en bois franc ou en bois d'ingénierie, la qualité des ressorts et la densité de la mousse seront des facteurs importants sur la durabilité et le prix du canapé.

Dans les matériaux, on parle aussi des tissus ou des cuirs. Un des facteurs de durabilité des tissus est sa composition. Le « double rub » est un test utilisé dans l'industrie qui donne une cote sur le frottement; plus le nombre est élevé, plus le tissu résistera aux frottements. Aussi pour le cuir, il y a différentes qualités.

### LE STYLE ET LE DESIGN

Très souvent l'architecture de la maison, du condo ou de votre chalet va déterminer le style du canapé. Aujourd'hui les tendances contemporaines fortes font en sorte que l'on retrouve beaucoup sur le marché des sofas aux lignes droites et épurées, les dossiers sont bas, et les bras carrés. Il faut déterminer quels critères sont importants pour vous car parfois le style l'emporte sur le confort. De là l'importance d'essayer votre sofa avant de l'acheter.



Plus de 45 ans de professionnalisme!

R.B.Q.: 1645-0777-46



Revêtements extérieurs | Toitures en acier, métalliques et bardeau d'asphalte | Portes et fenêtres | Rampes | Balcons  
**VENTE | INSTALLATION | TRAVAIL GARANTI**

1535, route 117, Mont-Tremblant | 819 425-7122 | [aluminiumjoclement.com](http://aluminiumjoclement.com)

## LE CONFORT

À mon avis, le confort et le style doivent être au même niveau dans les facteurs qui déterminent le choix d'un sofa. Cependant dans une famille ou un couple, il faut parfois faire des compromis car le confort est un critère très personnel. Certains préfèrent une assise ferme, d'autres le confort douillet des plumes. Certains aiment une assise courte et avoir les pieds au sol, d'autres aiment une assise profonde. Je conseille d'essayer plusieurs sofas, ceci précise davantage nos critères dans le processus d'achat.

## LE PRIX

Les canapés peuvent varier considérablement en termes de prix. Pour la plupart des gens le prix est un facteur important. Considérer le critère de qualité/durabilité versus le prix peut vous faire changer d'avis sur votre achat. Acheter un canapé qui dure deux à trois ans n'est pas un achat rentable. Souvent le critère fait au Canada est garant de qualité, mais les manufacturiers canadiens n'ont pas tous les mêmes standards. Vérifiez auprès de votre marchand les garanties et la satisfaction des clients.

En espérant que ces critères vous aideront dans votre magasinage. Amusez-vous! ■



Issue du milieu de la construction, Nicole Brault s'intéresse au design depuis très jeune. Après des études en arts plastiques et en administration, elle cumule par la suite des formations privées dans le home staging et le design. Toujours à l'affût des tendances, elle cumule près de 20 ans d'expérience à son compte dans la réalisation de projets de décoration intérieure et d'ameublement.



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

**GAMMA**  
BLIM LINE

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

**dalmen.com**

**ENVOYEZ-NOUS VOS PLANS!**

Jean-Philippe Lussier

info@dalmen.com

1 800 267-1747



>P016227-1



## LE STYLE ET L'AMBIANCE À ADOPTER EN HOME STAGING

**Vous avez déjà probablement ressenti un sentiment de bien-être ou d'excitation lorsque vous allez dans votre boutique ou restaurant favori. La musique, le décor, les odeurs et le bon goût font en sorte qu'on se sente bien et que l'on désire prolonger notre expérience. On se souvient également de façon agréable de notre séjour à notre hôtel ou spa préféré et l'on a déjà hâte d'y retourner puisque tous nos sens ont été comblés.**

ANNIE DESCÔTEAUX, COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET DÉCORATRICE D'INTÉRIEUR

L'ambiance de ces endroits est créée pour charmer et attirer une clientèle cible. Lors de la mise en vente d'une propriété, on doit penser comme un marchand qui veut vendre son produit. Démystifions le tout!

Un peu comme une mise en scène, le marketing sensoriel est une méthode pour attirer les acheteurs.

On doit s'attarder au décor et à l'ambiance recherchée pour mettre en valeur notre demeure. L'objectif est de faire en sorte que l'acheteur potentiel se sente chez lui. Pour ce faire, quel style devrions-nous adopter? Quelle ambiance favoriser? Quelles couleurs privilégier?

### HARMONIE ET HOMOGENÉITÉ

Tout d'abord, il faut comprendre que le but du home staging est de séduire

le public sur photos ou en vidéo pour ensuite les amener à visiter la propriété et, une fois sur place, les faire rêver d'y habiter. Pour pouvoir plaire au plus grand nombre possible, on utilisera un style contemporain et une ambiance confortable. L'objectif est d'être au goût du jour. Toutefois il ne faut pas tomber dans l'excès et les tendances trop passagères. Il vaut mieux miser sur l'accessibilité. Si

vous avez à faire des rénovations, créez une homogénéité dans le choix des matériaux et des couleurs, sans trop faire de mélange pour ainsi garder une harmonie.

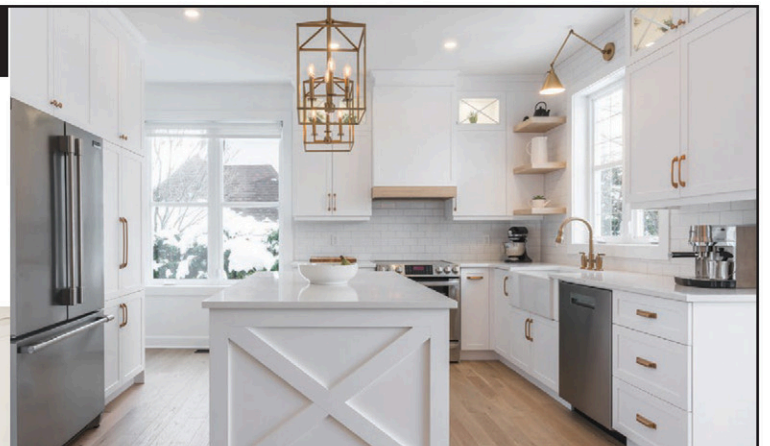
### DÉCOR CHALEUREUX ET LUMINEUX

Faire des choix trop personnels pour la décoration n'est pas de mise pour

UNE SIGNATURE D'EXCELLENCE... DEPUIS 1996



*Ouverture 15 août*  
STE-AGATHE-DES-MONTS



CUISINE **BMD**

CUISINEBMD.COM



réussir un home staging. Par exemple, si vous adorez le rouge, repeindre un mur complet de cette teinte n'est pas recommandé. Il est préférable d'ajouter de la couleur avec parcimonie, de l'utiliser en accent avec des décorations. La touche de couleur amènera de la joie de vivre et de l'éclat au décor et viendra casser la monotonie. Les couleurs claires et neutres sont à privilégier pour la vente. Les blancs et les couleurs naturelles douces et chaudes sont à favoriser pour un décor lumineux et chaleureux.

#### **SOBRIÉTÉ ET DISCRÉTION**

Une autre erreur à éviter est l'abus d'éléments décoratifs. Il ne faut pas

saturer les pièces d'objets décoratifs. En faire trop est déconseillé, donc l'idée de monter la table à dîner pour une réception à venir est à éviter, on ne voudrait pas que la table vole la vedette. Également, ouvrir la radio ou la télévision lors des visites est inapproprié. Il faut comprendre que trop de stimuli, qu'ils soient visuels, olfactifs ou sonores, viendront nuire à l'expérience sur place. Il faut s'en tenir à l'essentiel lors de la visite. Les visiteurs veulent voir l'espace et les éléments fixes. Ils ne veulent pas être influencés par les superflus qui, bien sûr, ne resteront pas sur place. Des odeurs délicates et une musique douce créent une atmosphère paisible et discrète.

#### **TEMPÉRATURE ET ÉCLAIRAGE**

Un point à ne pas oublier lors des visites : assurez-vous que les pièces de la maison soient à la bonne température, ni trop froid, ni trop chaud. Aussi que la luminosité soit bonne partout dans la demeure. Pensez à mettre de l'éclairage d'appoint au besoin. Cela vous semble peut-être inutile, mais ce sont des dé-

tails non négligeables pour soutenir l'attention de vos acheteurs potentiels.

N'hésitez à utiliser les services d'un professionnel en home staging, il sera vous épauler dans l'élaboration du décor et de l'ambiance adaptés à votre propriété. ■

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 travaille 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%**

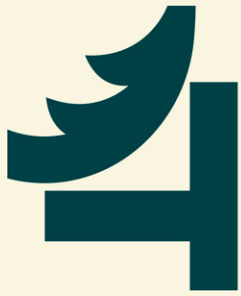
\*Des conditions s'appliquent



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



VIVRE AU CŒUR  
DE LA NATURE



LA FORÊT DES  
**QUATRE**  
VERSANTS



À Sainte-Adèle,  
terrains d'exception boisés  
de 54 000 à 92 000 PC

À proximité de sentiers  
et terrains de golf

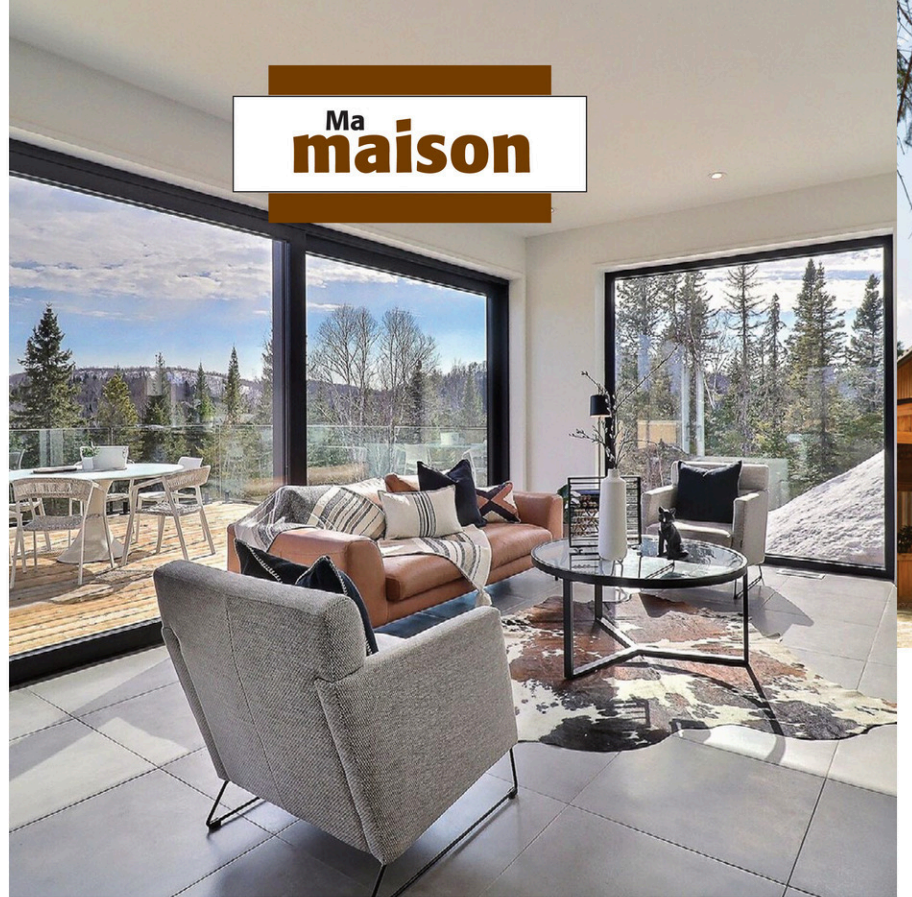
À deux pas du centre de ski  
Sommet Olympia

**4VERSANTS.COM**

Réalisé par



**TRÉMÄ**



Ma  
**maison**

TOUNDRA CONSTRUCTION

## DES ÉCO ENTREPRENEURS À L'AFFÛT DES INNOVATIONS!

La construction d'une maison est un projet exigeant qui demande de la planification, surtout lorsque l'on vise une haute efficacité énergétique et un faible impact sur l'environnement. Maison solaire passive, certification LEED, récupérateur d'eau de pluie sont des expressions que l'on entend de plus en plus sur les chantiers. Rencontrez avec l'équipe de Toundra Construction, des éco entrepreneurs passionnés et convaincus.

ÉQUIPE DE RÉDACTION

« On est à l'affût des innovations dans notre domaine pour offrir à nos clients un service adapté à leurs besoins en incluant toutes les parties prenantes dans la réflexion », souligne Philippe Potvin Lefebvre, charpentier-menuisier et copropriétaire de Toundra Construction, entreprise des Laurentides qui bâtit des maisons écologiques, durables et à haute efficacité énergétique.

Constamment en formation continue concernant les avancées dans le domaine de la construction résidentielle, particulièrement au niveau du volet écologique, Philippe et son équipe proposent le service de planification intégrée clé en main qui permet aux clients d'optimiser la configuration de leur superficie et d'évaluer les coûts de leur construction tout au long du processus de conception.

Ce travail en collaboration avec des spécialistes et partenaires de confiance permet d'éviter les mauvaises surprises et de planifier un projet réaliste, étape par étape, selon le

budget du client sans pour autant négliger la vision globale et à long terme.

« Nous évitons le plus possible tout ce qui est pétrochimique en optant plutôt pour des éco matériaux biosourcés que nous espérons retrouver de plus en plus sur les chantiers puisqu'ils favorisent les principes de l'économie circulaire. C'est le genre de changement qui peut faire une différence pour l'environnement dans notre milieu », ajoute Philippe qui détient plusieurs formations avec Écohabitation.

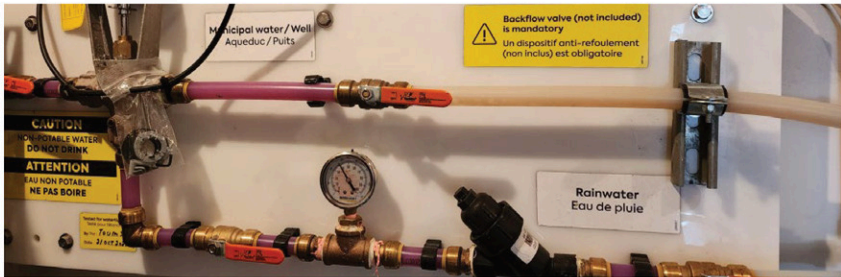
### RÉFLÉCHIR DÈS LA CONCEPTION

Une maison bien réfléchie permet entre autres d'optimiser une dimension adaptée aux besoins du propriétaire, d'obtenir une isolation au-dessus des normes et une construction qui tient en compte la récupération des matériaux dans un centre de tri, de prévoir une fenestration abondante au sud (solaire passif), des matériaux provenant d'une scierie locale, un récupérateur d'eau de pluie pour alimenter les toilettes, la laveuse et l'usage extérieur, etc. ■



## ISOLATION EN CHANVRE

Le panneau d'isolation en chanvre est d'ailleurs un grand choucou de l'entreprise. Le chanvre ne demande aucun pesticides et insecticides et très peu d'eau. Pour la même période de croissance, le chanvre fixe cinq fois plus de CO2 que le bois. De plus, il valorise les terres en friche, car il est cultivé dans le cadre de rotation des cultures. La laine de chanvre accumule les avantages : elle agit comme un isolant thermique et acoustique, elle résiste très bien aux nuisibles, présente une forte résistance mécanique, et reste ouverte à la diffusion de vapeur d'eau en jouant un rôle de régulateur hygrométrique. Perméable, la fibre de chanvre permet de réguler les flux de vapeurs résultant des différences de températures intérieures et extérieures. Ainsi, le climat intérieur des pièces et leur taux d'humidité relative sont régulés de manière optimisée.



## RÉDUCTION DE LA CONSOMMATION D'EAU POTABLE

Lorsqu'on planifie la construction d'une maison neuve, au moment de l'excavation, on peut prévoir l'installation d'un réservoir d'eau qui nous permettra de récupérer l'eau de la pluie avec les gouttières. Quand on considère l'utilisation d'une toilette compte pour 30 % de la consommation d'eau d'une maison et que la laveuse pour 20 %, on peut dire que de réduire son utilisation d'eau potable de moitié est un geste non négligeable pour l'environnement.

## LA DESTINATION INCONTOURNABLE DES LAURENTIDES

POÊLES - FOYERS - BOIS - GAZ - GRANULES



stuv

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)

**LUCYNE FARAND**  
COURTIER IMMOBILIER

lucynefarand.com 514 952-6316

ROYAL LEPAGE CERCLE EXECUTIF TOP 2% ANNUAL

ROYAL LEPAGE HUMANIA Agence immobilière

AU-DELÀ D'UNE TRANSACTION, UNE RELATION.

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



À VENDRE 110, ALLEN À MORIN-HEIGHTS | 1 250 000\$ #15335197

Domaine Allen's Fall Morin-Heights. Magnifique plain-pied de qualité supérieure (2018). 4 chambres, 2 ½ salles de bain, foyer au gaz, garage double, véranda, terrain boisé aménagé, sous-sol fini. Accès au lac Lefebvre ainsi qu'aux sentiers du parc Basler.



À VENDRE 70, VICOMTE ST-SAUVEUR | 1 380 000\$ # 10218755

Splendide plain-pied avec sous-sol hors terre au coeur du village avec un terrain des plus intimes. Vues sur les montagnes pendant 3 saisons. Garage double, véranda avec moustiquaires électriques, 4 chambres, 3 salles de bain. À découvrir ! Coup de coeur assuré.

**TEMOIGNAGE**

« Lucyne est une vraie experte de son domaine. Elle a appliqué une approche méthodique pour la mise en vente de notre propriété dans les Laurentides. Sa personnalité et son professionnalisme ont été des facteurs importants dans la vente de notre propriété qui s'est vendue en un temps record ! Nous ne pouvons que la recommander très fortement »

De l'expertise à revendre.

Les courtiers immobiliers **centris.ca**

# COMMENT CRÉER DE L'INTIMITÉ AU JARDIN ET SUR LA TERRASSE?

Vous en avez assez que vos voisins aient le loisir de vous épier sur votre terrain? Outre la clôture et la haie de cèdres — tou-

jours aussi efficace au jardin, mais pas très pratique sur une terrasse urbaine! —, il existe 1001 manières de se protéger des regards indiscrets. En voici quelques-unes qui vous inspireront assurément!



**Graminées et plantes grimpantes, notamment, sont de précieuses alliées pour se soustraire aux regards curieux!**

Par ailleurs, il suffit parfois d'une plante imposante (palmier, hibiscus, etc.) judicieusement positionnée pour faire écran — pensez-y!

ratifs adaptés aux conditions extérieures

ou une banquette au dossier très haut, par exemple, sont aussi de bonnes façons de vous mettre à l'abri des regards.

### AMÉNAGEMENTS FUTÉS

Divers types d'aménagements permettent de profiter de la cour en toute intimité. Pensez notamment aux auvents : une simple toile au-dessus du coin repas ou du salon extérieur vous soustrait à la vue des voisins dont les fenêtres surplombent votre terrasse.

Bref, avec un peu d'imagination, vous pouvez facilement réaliser un aménagement paysager qui vous permettra de créer en beauté quelques zones d'intimité! ■

De même, vous pourriez encadrer votre canapé d'une structure en bois pour créer une sorte d'alcôve en plein air. Un joli paravent, des rideaux déco-

**LYNE LEGAULT**  
ARCHITECTE PAYSAGISTE  
AAPQ CSLA

RÉSIDENTIEL • MUNICIPAL  
ENVIRONNEMENTAL

PLANS • DEVIS • ESTIMATION  
DÉTAILS TECHNIQUES • ILLUSTRATION 3D  
SUIVI DES TRAVAUX

lynelego@yahoo.ca | 514 578-0835  
Service professionnel dans les Laurentides  
et sur rendez-vous à Mont-Blanc  
www.lynelegault.com

### ÉCRANS NATURELS

Tirez avantage des propriétés de végétaux tels que les graminées et les plantes grimpantes — qui croissent en outre rapidement et nécessitent peu d'entretien — pour concevoir un jardin tout en hauteur. Clématites, chèvrefeuilles et rosiers sarmenteux, par exemple, enjoliveront la terrasse de leurs fleurs colorées, alors que les feuillages denses des vignes, des lierres et du houblon, notamment, formeront un magnifique écran de verdure. Murs, clôtures, treillis, tonnelles... ce ne sont pas les structures qui manquent pour y faire grimper vos plantes!

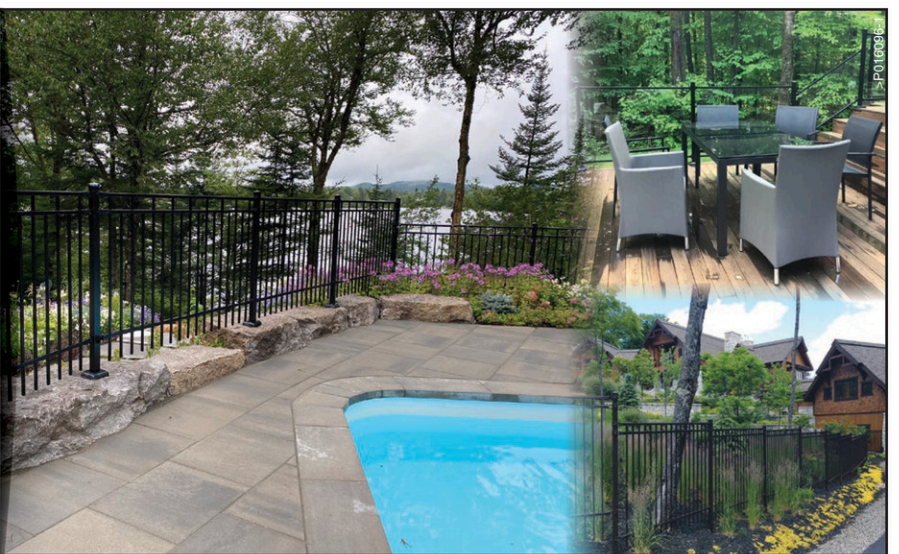
## Clôtures Paris

Clôtures résidentielles et commerciales

Distributeur autorisé Oasis

Conformez-vous à la nouvelle réglementation provinciale  
« Je sécurise ma piscine, c'est ma responsabilité » avant 2025.

819 322-5000 | cloturesparis.com



## VENEZ VOIR NOS SERRES

6' X 8' Rég.: 999.99\$ <b>799<sup>95</sup>\$</b>	6' X 12' Rég.: 1499.99\$ <b>1199<sup>95</sup>\$</b>	8' X 16' Rég.: 2599.99\$ <b>2259<sup>95</sup>\$</b>
8' X 8' Rég.: 1299.99\$ <b>1089<sup>95</sup>\$</b>	8' X 12' Rég.: 1899.99\$ <b>1549<sup>95</sup>\$</b>	

Offre valide jusqu'au 1er juillet 2023 inclusivement.

Tous les chemins mènent chez **BMR EUGÈNE MONETTE** DEPUIS 1961

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

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

## SANTÉ DE LA FEMME

# AMÉLIORER SON BIEN-ÊTRE GRÂCE À LA NUTRITION

Ballonnements, troubles digestifs, gain de poids, bouffées de chaleur, anxiété, troubles du sommeil, perte de cheveux, sécheresse vaginale, hypersensibilité... la ménopause apporte son lot de défis aux femmes. Et si des choix alimentaires éclairés permettaient d'améliorer notre bien-être? Discussion avec la nutritionniste professionnelle Alison Caron

« Je propose une approche individualisée et globale de la santé, fait valoir Mme Caron. Je fais le tour de la routine, du mode de vie et des changements dans la vie de mes clientes et leurs impacts sur leur qualité de vie. Mon angle va changer selon les symptômes de la femme. On fait ensemble le bilan d'où la femme est maintenant et où elle aimerait aller. »

Loin d'être adepte des changements drastiques, Mme Caron propose plutôt la manière progressive pour aider à garder la motivation et développer la discipline. Elle propose une stratégie pour intégrer au quotidien les bonnes habitudes en commençant par deux ou trois objectifs et en observer les bienfaits graduels.

« Je crois en l'approche interdisciplinaire, c'est pourquoi je travaille en collaboration avec d'autres spécialistes : médecin, pharmacien, ostéopathe, physiothérapeute, kinésithérapeute, etc. », souligne-t-elle.

### RÉDUIRE LES SYMPTÔMES

Lorsque l'on vieillit, les besoins nutritionnels changent, le métabolisme s'ajuste entre autres à la baisse du taux d'œstrogène, la masse musculaire diminue. Il importe de revoir l'horaire et la composition des repas et la répartition des nutriments au quotidien. Les recherches montrent qu'une alimentation saine et riche en aliments complets, notamment en fruits, légumes, grains entiers et protéines, peut réduire les symptômes de la ménopause. Diminuer, voire arrêter la consommation d'alcool et intégrer l'activité physique sont également à prioriser. ■

**« En apportant de petites modifications à leur alimentation, les femmes peuvent grandement améliorer leur bien-être. »**

*- Alison Caron, nutritionniste professionnelle*



flèche nutrition

**NUL BESOIN D'OBSERVER DES SYMPTÔMES POUR CONSULTER UN(E) NUTRITIONNISTE, PLUSIEURS PRÔNENT DE PLUS EN PLUS LA PRÉVENTION!**

### ET L'OSTÉOPOROSE DANS TOUT ÇA?

Comme l'ostéoporose (diminution de la densité osseuse) accompagne souvent la ménopause, manger des aliments qui favorisent la santé des os est tout indiqué. Assurez-vous de consommer suffisamment de calcium, de vitamine D et de protéines chaque jour. Les aliments à favoriser sont les produits laitiers, les légumes verts à feuilles, le poisson et les céréales. Veillez également à faire suffisamment d'exercice et à ne pas fumer pour contribuer à la santé de vos os.

Depuis plus de 10 ans, Alison Caron accompagne les personnes désirant améliorer leurs habitudes alimentaires en leur proposant une foule de services, comme des consultations individuelles par visioconférence ou en magasin (Provigo), des webinaires et des idées de recettes.



VOTRE PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE  
LUC BOURASSA ET SON ÉQUIPE

**UNE ÉQUIPE À L'ÉCOUTE  
DE VOS BESOINS**

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

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



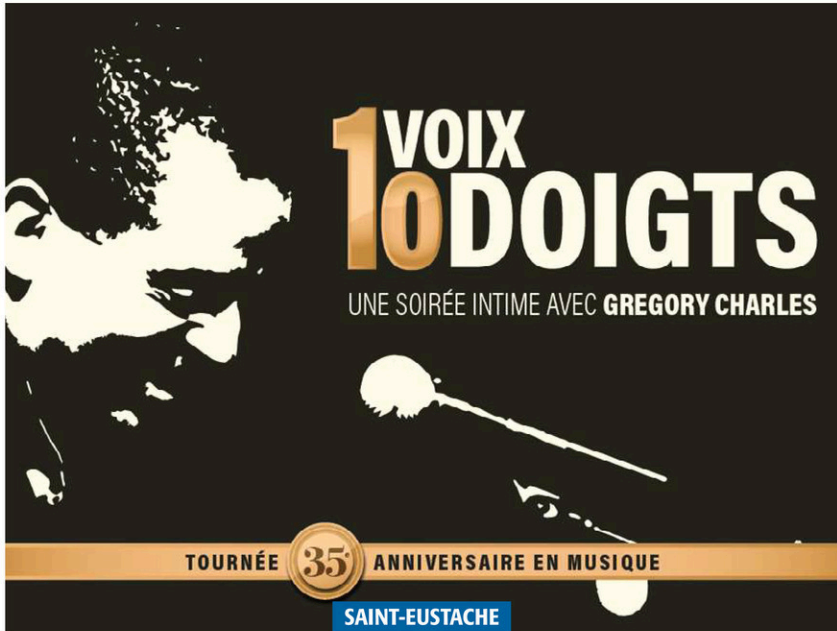
Bourassa, Halley et Leduc  
Pharmaciens-proprétaires  
affiliés à

**UNIPRIX**

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

# Mes plaisirs

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION

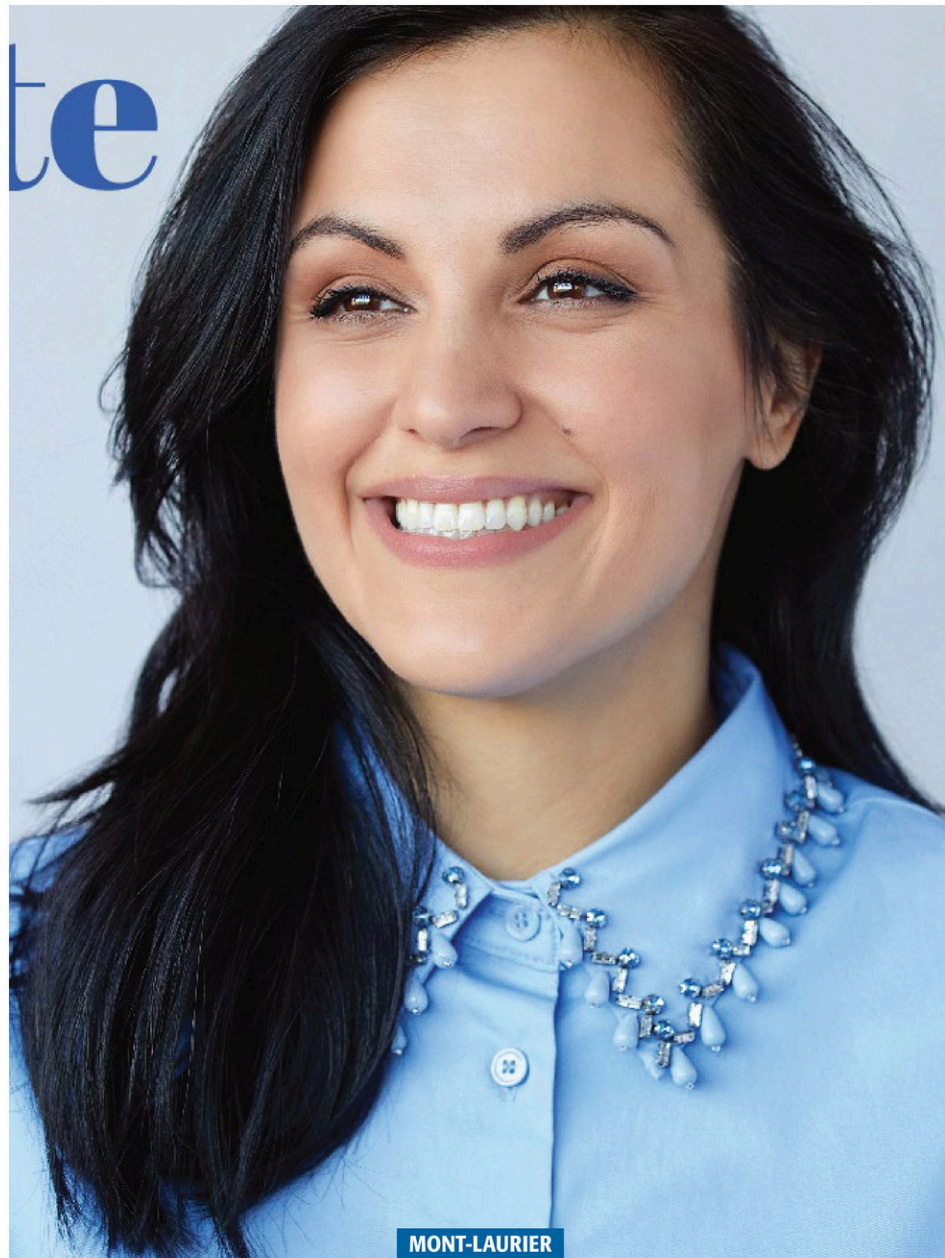


## GRÉGORY CHARLES 1 VOIX, 10 DOIGTS

À l'occasion de son 35<sup>e</sup> anniversaire de carrière et avec des milliers de spectacles interactifs à son actif, Gregory Charles, qui a chanté spontanément plus de 13 000 chansons sur scène, vous présente Une voix, dix doigts, un spectacle solo, au piano, au cours duquel l'artiste offre les chansons qui l'ont le plus marqué.

Mais ce spectacle n'est pas simplement constitué d'une série de chansons. Gregory, raconteur exceptionnel, allie des histoires savoureuses et des anecdotes personnelles à chacun des trésors de musique qu'il a choisis.

LE ZÉNITH  
[lezenithsteustache.ca](http://lezenithsteustache.ca)  
SAMEDI 3 JUIN, 20 H



MONT-LAURIER

## FESTIVAL JOYEUX MONT-LAURIER LA ROUTE DU RIRE

Le festival Joyeux Mont-Laurier est fier de vous présenter le gala La Route du Rire. C'est sans aucun doute le chemin à prendre pour passer une belle soirée et rire de bon cœur avec grâce aux meilleurs humoristes du moment! À l'animation, l'excellente Sinem Kara! Ses invités: Didier Lambert, Rachelle Élie et l'incontournable Sylvain Larocque. Vous ne regretterez pas le détour!

ESPACE THÉÂTRE  
[espacetheatre.com](http://espacetheatre.com)  
VENDREDI 16 JUIN, 20 H

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

SITUÉ À L'INTERSECTION DE L'AUTOROUTE 117 ET DE LA MONTÉE RYAN, NOUS SOMMES VOTRE HÔTEL DE CHOIX POUR VOS ESCAPADES DU PRINTEMPS DANS LES LAURENTIDES!

- PETIT-DÉJEUNER INCLUS
- PISCINE, GLISSADE ET SPA
- GYM 24/7
- ANIMAUX ACCEPTÉS
- CAFÉ DÉPÔT ET LA DIPERIE À PROXIMITÉ

POUR RÉSERVATION

819 717-2700  
[WWW.WYNDHAMHOTELS.COM](http://WWW.WYNDHAMHOTELS.COM)



## DÉCOUVREZ MICROTEL<sup>®</sup> MONT-TREMBLANT

Notre pavillon aquatique s'est refait une beauté.  
Venez profiter de notre magnifique piscine et glissade d'eau intérieure.

Profitez de notre spa extérieur pour relaxer après une journée d'activité.



SAINT-JÉRÔME

## BON DÉBARRAS REPÈRES

Ce tout nouveau spectacle met en lumière les fondements sur lesquels le groupe de musique folk-traditionnelle Bon Débarras s'appuie dans son processus créatif : repères identitaires, géographiques, linguistiques, culturels, et surtout ceux, humains, qui ont fait naître des collaborations en mots (Joséphine Bacon, Gaston Miron, Simon Gauthier, Gilles Vigneault) et en musique (Michel Faubert, Cédric Dind-Lavoie).

Repaires intérieurs, forgés au fil des rencontres, des voyages, des expériences de vie. Repères qui orientent la musique du groupe en l'ancrant solidement dans les traditions québécoises, mais qui la teintent aussi d'un peu d'ailleurs. Repaires où l'on se réfugie pour en ressortir avec une énergie et un mouvement appelant irrésistiblement à la danse.

THÉÂTRE GILLES-VIGNEAULT  
theatregillesvigneault.com  
DIMANCHE 4 JUIN, 15 H



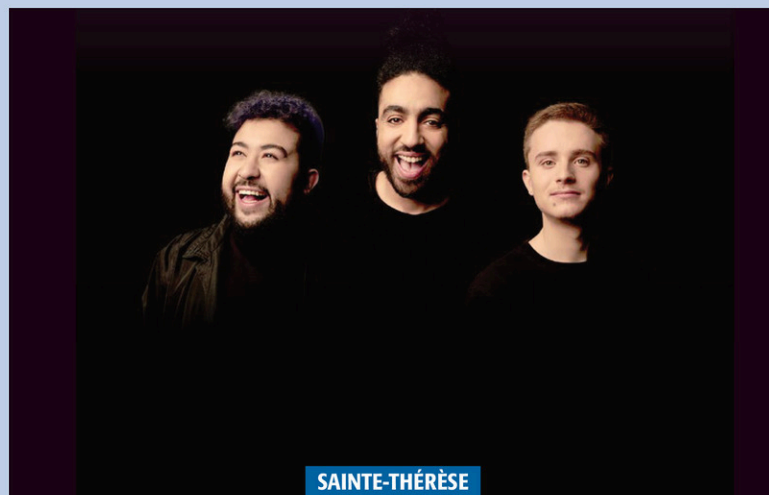
SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

## OLIVIER MARTINEAU ET MATHIEU CYR AVANT LA FIN DU MONDE

Ça pète en Ukraine, la 31<sup>e</sup> vague de COVID s'en vient, la terre est rendue plus chaude qu'un client du Beach Club... Bref, on n'en a plus pour longtemps!

Avec leur désinvolte habituelle, Olivier Martineau & Mathieu Cyr proposent de mettre de côté les grands enjeux et de se laisser aller dans un show complètement déjanté où tout se dit, mais rien ne se répète. Un spectacle pour public averti. Et comme Cyr & Martineau le disent si bien : «De toutes façons, si t'aimes pas ça, on va tous être morts avant que ta plainte se rende à nous autres!»

THÉÂTRE LE PATRIOTE  
theatrepatriote.com  
VENDREDI 30 JUIN, 20 H



SAINTE-THÉRÈSE

## SURTOUT ANAS 3 X PLUS DE RIRE

Depuis quelques années, ces noms résonnent fort dans le milieu de l'humour au Québec : Oussama Fares, Charles Brunet... et surtout Anas Hassouna. Les trois humoristes, qui sont aussi des meilleurs amis et collaborateurs de longue date, s'unissent pour vous offrir Surtout Anas, un spectacle d'une grande originalité dans lequel ils présentent leurs meilleurs numéros solos, mais aussi quelques sketches qui promettent une bonne dose de rire. Alors que nous avons entre autres pu voir Anas Hassouna dans le Club Soly, La soirée Mammouth 2022 et Big Brother Célébrités 3, Oussama Fares s'illustre sur le web et en tant que comédien dans La Tour tandis que Charles Brunet est l'un des humoristes québécois les plus suivis sur TikTok. Surtout Anas est un spectacle ouvert sur le monde, un vent de fraîcheur grâce à l'humour éclaté et aux personnalités attachantes de Anas, Oussama et Charles, qui comptent parmi les nouvelles figures les plus enthousiasmantes de l'humour francophone.

THÉÂTRE LIONEL-GROULX  
odyscene.com  
16 ET 17 JUIN, 20 H



## CENTRE NAUTIQUE PIERRE PLOUFFE TREMBLANT INC.

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



VOILES / SAILS



NON-MOTORSÉ / NON-MOTORSISED



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



Vue de Fira sur l'île de Santorin

## LES CYCLADES, UN VOYAGE DANS LE TEMPS D'ÎLE EN ÎLE

Quelque trois mille îles parsèment la mer Égée dont certaines ne sont que de simples cailloux. Si ces îles, lorsqu'on les aborde par la mer, ont l'air plutôt arides et ne rappellent en rien l'exotisme que l'on trouve dans les îles des mers du Sud, elles sont uniques et comme autant de pierres précieuses et de témoins de notre histoire.

TEXTE ET PHOTO GÉRARD CODERRE

Les Cyclades résument bien l'idée que l'on se fait de la Grèce. Si certaines sont facilement accessibles, d'autres sont hors des sentiers battus et il faudra y mettre plus de temps pour aller à leur découverte.

Délos, c'est l'île sacrée qui marque le centre des Cyclades. Les Grecs firent de cette petite île un sanctuaire à la gloire d'Apollon. Inhabitée, Délos est aujourd'hui réduite au silence. On visite ce site archéologique comme une église, un sanctuaire du passé. Juste à côté, l'île de Mykonos, avec ses moulins à vent sans âge et le labyrinthe de ses ruelles qu'on a créé pour mieux se protéger des vents du large, est devenue un incontournable pour l'ambiance qui y règne. Sur l'île de Santorin ou Thira, on revient quelque 3 500 ans en arrière alors qu'un cataclysme rayait cette île de la carte. On tente aujourd'hui de sortir des cendres la ville d'Akrotiri, la Pompéi de la mer Égée, engloutie depuis plus de trois millénaires. Accrochée aux flancs de ce qui reste du cratère de cette île-volcan, Fira, une ville toute blanche

comme un diadème posé sur la crête et bâtie comme en escalier demeure un témoin éloquent d'un cataclysme qui a ébranlé le monde méditerranéen et fit presque disparaître la civilisation qui nous a vu naître.

Une virée plus longue dans les Cyclades nous amènera à Naxos ne serait-ce que pour y découvrir sa vieille ville (Kastro) et se donner rendez-vous à la porte du temple d'Apollon au coucher de soleil. À Paros, on visitera sa vieille ville et on fera un détour en saison pour la vallée des papillons. Sur l'île de Tinos, les Grecs vont en pèlerinage et sitôt débarqués du ferry, tombent à genoux et grimpent ainsi jusqu'à l'église de la Panagia Evangelistria dédiée à Marie. Andros, Folegandros, Ios, Syros, Milos, Sifnos, etc. seront autant d'îles, autant d'options pour qui veut prendre le temps. Mais pour retrouver la Grèce éternelle, c'est sur l'île de Karpathos qu'il faut aller, là où les traditions se conjuguent au présent, les moulins sont toujours en activité et le costume traditionnel richement brodé demeure à la mode. ■



>P017133-1

**PADDLE BOARD • KAYAK  
TAPIS DE YOGA FLOTTANT ET BIEN PLUS!**



VAL-DAVID 819 322-3833  
ST-ADOLPHE-D'HOWARD 819 714-0065  
STE-AGATHE-DES-MONTS 819 326-2299  
STE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON 450 228-2526  
**eugenemonette.ca**

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 et journaliste pigiste, il publie des articles de voyage dans différents médias écrits depuis une trentaine d'années.

# JE BOIS LA VIE EN ROSE!

Quoi de mieux qu'un bon verre de rosé siroté tranquillement allongé sur une chaise longue autour d'un plan d'eau? Ça ressemble drôlement à des vacances non? Chaque année, la SAQ nous propose une panoplie de rosés. Parfois on est déçus par le manque de finesse, manque de maturité des raisins, etc. Mais quand on aime, c'est un pur plaisir de partager nos découvertes! En voici quelques-unes.



**Nemausa, 2021, Costières de Nîmes, France, Domaine de la Patience. Bio**

**PRIX : 17,80 \$**  
**ALCOOL : 13,5 % 1,5 G/L SUCRE**  
Code SAQ : 13749184

Nous voilà rendus au mois de juin et nous sommes récompensés par la douce saison. C'est l'occasion de sortir du rosé pour célébrer la renaissance! Nous avons adoré Nemausa, un rosé de finesse et d'élégance. Le producteur Christophe Aguilar nous offre une cuvée d'un beau pétale de rose au nez floral avec une touche de melon et de rhubarbe et une bouche ronde et facile sur du beau fruit (entre autres le melon d'eau qui revient). Buvez-le seul au soleil, entre amis ou en mangeant... Toutes les raisons sont bonnes pour l'apprécier!

L'essai avec les Sushis de Sainte-Adèle en valait le coup, sinon sortez les crevettes de Matane ou encore une grosse salade méditerranéenne pour un accord régional et de saison.

**Rosé Reserve, 2020, Okanagan Valley, Colombie-Britannique, Canada, Mission Hill**

**PRIX : 25,35 \$**  
**ALCOOL : 12,9 % 3,6 G/L SUCRE**  
Code SAQ : 14731832

Malgré le fait que nous, le Canada et le Québec, ne soyons pas de grands producteurs de vin rosé, il y a moyen de faire de superbes trouvailles locales. Nous nous transportons complètement à l'ouest du pays avec cette belle Cuvée Réserve de la maison Mission Hill. J'adore ici le fait qu'on a un rosé de trois ans d'âge! Non seulement il tient la route, mais il a une complexité aromatique super intéressante! Voilà un rosé goûteux et assez corsé qui nous ouvre la porte à une multitude d'options pour les accords vins et mets. Cet assemblage de Pinot noir, Syrah et Merlot nous offre des arômes de tangerine et d'orangeade et en bouche une belle acidité, un côté racé et épicé. Vous pourriez le déguster autant avec vos truites fraîchement pêchées et grillées, avec une salsa tomate et basilic ou avec des poitrines de poulet farcies au chèvre et aux tomates séchées, ou encore avec un carré de sanglier grillé avec une salade vinaigrette aux framboises.



**Champagne Rosé Brut, Premier Cru, Champagne, France, Forget-Brimont**

**PRIX : 55 \$**  
**ALCOOL : 12 % 11 G/L SUCRE**  
Code SAQ : 10845883

Lorsqu'on parle rosé, on oublie souvent les bulles qui peuvent également nous offrir de belles possibilités. Allons faire un tour en Champagne rosé pour vos célébrations ou pour profiter d'un grand vin tout simplement! Le Champagne rosé de Forget-Brimont est un classique SAQ, disponible à l'année et d'une constance irréprochable année après année! C'est un bon rapport qualité/prix. D'une belle couleur saumon, les bulles sont fines et persistantes. Au nez comme en bouche, les petits fruits rouges sont au rendez-vous; framboises et fraises des champs et une belle prise de mousse nous donne la fraîcheur. Ce qui est intéressant avec les mousseux/Champagnes c'est qu'on peut les boire à tout moment : brunch, apéros, entrées, plats et desserts, fromages, etc. Nous vous le conseillons entre autres avec une belle rosace de saumon fumé, vos premiers homards ou un bon dessert aux fraises des champs, ou tout simplement les yeux dans les yeux avec l'être cher.



## 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  
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 | Quitance et radiation d'hypothèque  
Création de servitude | Création de copropriété (condominium)

TESTAMENT ET SUCCESSION

IMMOBILIER | HYPOTHÈQUE

FAMILLE

AFFAIRES | VENTE D'ENTREPRISE



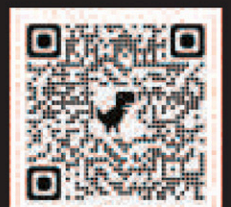
>P01628-2

# PLAN DE CONSTRUCTION / RÉNOVATION

VISITEZ

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

514.974.2330



JEU DE SOCIÉTÉ



**CLAC MOTS, FOX MIND**

Sois rapide et futé pour gagner à Clac Mots. Secoue le gobelet et ferme le d'un clac pour déterminer les 3 lettres. Trouve rapidement un mot comportant les 3 lettres et passe le gobelet au joueur suivant qui doit trouver un nouveau mot. Clac Mots est un jeu de mots portable et amusant pour toute la famille. Le jeu a un format idéal pour le voyage.

BALADO



**SORTIR DU RANG, LES AGRICOLES**

Voilà un intéressant balado bonus signé Les agricoles avec l'auteure Julie Francoeur qui présente « Sortir du rang - la place des femmes en agriculture ». Des échanges qui amènent de belles réflexions, l'envie de bouger les lignes et surtout de soutenir et reconnaître celles qui nourrissent le monde. Les Agricoles est un podcast qui donne la parole aux femmes qui fabriquent le monde agricole.

[baladoquebec.ca/les-agricoles](http://baladoquebec.ca/les-agricoles)

MUSIQUE



**SCRUB OAK : THE DOG AND THE MOON, DANIEL LAVOIE**

Alors que sa tournée Tension Attention – 40 ans bat son plein partout au Québec, l'auteur-compositeur-interprète franco-manitobain Daniel Lavoie lance un nouvel album de compositions anglophones country-folk aux influences des années 30, *Scrub Oak : The dog and the Moon*. À découvrir! [madistribution.com](http://madistribution.com)

LIVRE



**DE L'ÉCOLE AU JARDIN, KARINE LÉVESQUE, ÉCOSOCIÉTÉ**

Divisé en deux parties – côté cour (théorie) et côté jardin (pratique) –, ce guide offre de nombreux conseils en matière d'horticulture et de pédagogie, mais également de gestion et de planification. Richement illustré, il saura rejoindre aussi bien le personnel scolaire que les intervenant.e.s en petite enfance, les animateurs et animatrices d'associations, ou

encore les parents, peu importe la surface cultivable disponible. Démontrant avec brio les multiples bienfaits de la pratique du jardinage en milieu scolaire, cet ouvrage essentiel inspiré du Jardinier-maraîcher de Jean-Martin Fortier participe assurément de cette révolution agricole en marche.

DU 15 AVRIL AU 15 JUIN

**ÉCONOMISEZ JUSQU'À 1 000\$\***

**SUR UNE THERMOPOMPE FUJITSU**

Des conditions s'appliquent.

FUJITSU

Rien n'est confortable autrement.

Admissible à la Subvention canadienne pour des maisons plus vertes

877 322-2330

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

GARANTIE COMPLÈTE 12 ANS & 10 ANNÉES\*\*

\* Séries Airstage admissibles et rabais : LPAS 125\$, LMAS & LMAH 225\$, LZAS, LZAH, RLFFH et unités avec conduits à moyenne pression statique 300\$, multizones 500\$ et souffleurs multi position 1000\$. Offert uniquement chez les détaillants ÉLITE participants. Contactez un détaillant pour tous les détails.

Laissez entrer la

**LUMIÈRE**

FENÊTRES Laurentiennes

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

# Le mélilot : la vanille boréale!

**Le mélilot est une plante très commune mais anonyme que vous avez probablement souvent croisée sans la remarquer.**

Le *Melilotus alba* (mélilot blanc) est une grande légumineuse bisannuelle de la famille des Fabacées, fleurissant de mai à septembre en général. En séchant, les feuilles et les fleurs dégagent au froissement une odeur proche de la vanille, pouvant servir à aromatiser une infusion ou des plats sucrés.

En effet, vos desserts ne seront plus les mêmes lorsque vous les parfumerez au mélilot. Cette divine essence est aussi la bienvenue dans les cocktails et les cafés alcoolisés, sans compter qu'elle se marie bien avec les poissons et les fruits de mer.



L'essence de mélilot signée Gourmet Sauvage, c'est la vanille boréale! Créée à partir des minuscules fleurs de mélilot soigneusement triées à la pince, l'essence artisanale a des notes complexes et enivrantes de vanille, d'amandes et de foin frais similaires à la fève tonka.



## Saumon fumé à l'essence de mélilot

### Ingrédients

- 1 filet de saumon
- 1 tasse de rhum brun
- 1 tasse de cassonade
- ½ tasse de gros sel
- 1 c à soupe d'essence de mélilot
- 1 c à soupe de poivre
- 1 c à thé de paprika

### PRÉPARATION

**Rincer** le saumon et bien l'éponger. Dans un plat, **déposer** le saumon la peau vers le haut et **ajouter** le rhum et l'essence de mélilot. **Couvrir** et laisser mariner au réfrigérateur 30 minutes. **Mélanger** les ingrédients secs et **étendre** sur la chair du poisson. **Couvrir et laisser** 4 heures au réfrigérateur. **Rincer** délicatement et éponger. **Sécher** à découvert au réfrigérateur 2 heures. **Fumer** le saumon à 225 degrés environ 1 heure.



## Crêpes dentelle à l'essence de mélilot

### Ingrédients

- 1 tasse de farine tout usage non blanchie
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 1 pincée de sel
- 2 oeufs
- (1 ½ tasse) de lait
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'essence de mélilot
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre non salé, fondu

### PRÉPARATION

**Mélanger** la farine, le sucre et le sel. Ajouter les oeufs, 125 ml (½ tasse) du lait et l'essence de mélilot. **Mélanger** au fouet puis **ajouter** le reste du lait graduellement en remuant. **Incorporer** le beurre fondu. **Cuire** dans une poêle antiadhésive à feu moyen.



[sainte-adele.chezmilot.com](http://sainte-adele.chezmilot.com)



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

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

victoria ⊕ albert®



# PLOMBERIE

## Concept

### L'ART DU BAIN

Les baignoires Victoria + Albert® sont des œuvres d'art : des formes sculpturales qui transforment n'importe quel espace en un sanctuaire luxueux. Individuellement polies à la main en Afrique du Sud, nos silhouettes sont façonnées pour compléter le corps pour une expérience vraiment indulgente. Avec des designs classiques et modernes dans une gamme de couleurs, chaque baignoire Victoria + Albert® est une pièce maîtresse qui crée une déclaration somptueuse.

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

450 431-9050  
PLOMBERIECONCEPT.CA

facebook.com/plomberiesaintjerome