

# Flèche

ART DE VIVRE

## VENDRE OU RÉNOVER SA PROPRIÉTÉ

Célébrité  
Louis T s'ouvre sur la masculinité  
dans *Mâle Alpha*

Immobilier  
Reprise attendue  
dans le marché  
des chalets

On déguste  
Un tour d'Italie  
à travers ses vins

Photo Adobe Stock



GROUPE

Julie St-Laurent

COURTIERS IMMOBILIERS

*Votre référence avec transparence  
depuis 21 ans !*

**LE SAVIEZ-VOUS?**

Remax Bonjour est l'agence immobilière\*\* ayant fait le plus grand nombre de transactions au Québec en 2023!

\*\*agences à territoires multiples

Faut-il vendre sa maison avant d'acheter  
ou acheter avant de vendre?

Pour en savoir plus, communiquer avec nous.



Elle se distingue par sa perfection et son intimité encerclée d'un boisé. Un réel coup de cœur.

MLS 22660503



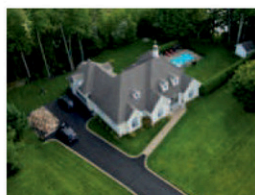
Un duplex au charme fou! Un super investissement pour des acheteurs exigeants.

MLS 25409167



Maison unique au cœur d'un boisé terrain de 65 000 pieds + logement 4 1/2, idéal pour gentleman farmer urbain.

MLS 13942528



Sublime plain-pied adossé au golf, véranda, piscine creusée, cinéma maison, maison de qualité supérieure.

MLS 14821739



Maison ancestrale gagnante d'un prix méritas avec terrain de 81 833 pieds carré + logement 4 1/2, terrain de tennis, un vrai havre de paix.

MLS 28536627



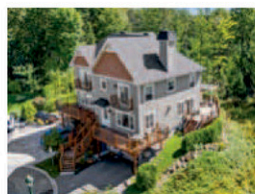
Maison pour acheteurs exigeants. La cour arrière est un réel coup de cœur avec sa rivière et ses sentiers de marche.

MLS 26555910



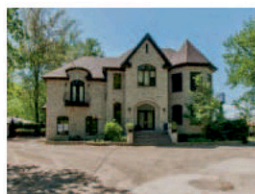
Vêtue de blanc au look ultra moderne située au coeur d'un boisé. Pourrait devenir intergénérationnelle.

MLS 23150565



Une vue directe sur les pentes de ski, cette maison de 3 étages est parfaite pour un investissement.

MLS 24365108



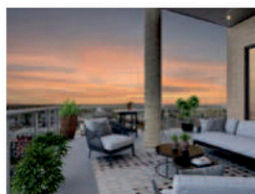
Maison au bord de l'eau (navigable) 2 logements avec revenus, un havre de paix comme si vous étiez en vacances.

MLS 12745426



Maison à revenus pour investisseur avec vue sur Tremblant (plus de 50 000 \$ / année) aussi idéal pour jeune famille avec les grands-parents.

MLS 17878994



Prestigieux penthouse de 2547 pieds carrés avec 3 terrasses et 3 garages. Cette perfection est unique en son genre.

MLS 12923858



Domaine privé avec portail, terrain de 105 000 pieds carrés avec possibilité de 2 subdivisions.

MLS 17738730

*L'automne est le moment idéal pour faire évaluer votre projet immobilier 2025*

**Julie St-Laurent**  
Courtier immobilier & commercial

514 813-2163   
juliestlaurent@remaxbonjour.com  
 Groupe Julie St Laurent  
 Groupejuliestlaurent

**Jean-Marc Vicino**  
Courtier immobilier résidentiel

514 266-0193  
jmvicino@remaxbonjour.com



**bonjour**  
Agence immobilière

11 900, rue de l'Avenir, suite 401, Mirabel, QC J7J 2T6, 450 475-0911



- 4 **Ma vie dans les Laurentides**
- 6 **Vie active :** Augmenter son niveau d'énergie
- 7 **Flèche joue dehors**
- 8 **Flèche se fait la malle :** La Toscane... un jour à la fois
- 9 **Escapade :** L'Halloween à l'honneur en octobre!
- 10 **Célébrité :** Louis T
- 12 **Immobilier :** Reprise attendue dans le marché des chalets
- 14 **Ma maison :** Vendre ou rénover sa propriété
- 16 **Mes plaisirs**
- 17 **Flèche se cultive**
- 18 **Flèche va y goûter**
- 19 **Flèche déguste**

### ÉQUIPE DU MAGAZINE FLÈCHE

**Rédactrice en chef :** Sandra Mathieu  
**Directrice du magazine :** Sabrina Desjardins  
**Directeur artistique :** Etienne Derepentigny  
**Directrice des ventes régionales :** Élise Léonard  
**Conseillers en solutions médias :**  
Stéphanie Lomas, Nathalie Chalifoux,  
Sabrina Rainville, Joëlle Bélisle et Sarah Carrière

### Collaborateurs :

Louis Giguère : Immobilier  
Annie Descôteaux : **Ma Maison**  
Laurence Bonneau-Charland :  
**Vie active**  
Jessica Harnois et Mariève Isabel :  
**Flèche déguste**

### MÉDIALO

**Président :** Frédéric Couture  
**Vice-Présidente :**  
Véronique Gauthier  
**Directeur de production :**  
Cédric Juguet  
**Directrice de l'information :**  
Marilou Séguin

Publié par **Médialo inc.**

**Impression :** Imprimeries  
Transcontinental inc.

**Distribution :** Distribution  
Martin Paquette

**Plus de 100 points de dépôt**

# Ma vie DANS LES LAURENTIDES

L'équipe de rédaction



Photo gracieuse!

## Une incursion unique sur les débuts de la villégiature

Du 9 octobre au 3 novembre, la salle Alphonse-Desjardins à Mont-Tremblant accueillera l'exposition « Hôtels et pensions, les débuts de la villégiature » présentée par la Société du patrimoine SOPABIC. Profitez de cette occasion unique pour plonger au cœur de l'histoire et découvrir les origines de la villégiature sur le territoire. À travers une sélection d'objets d'époque, de photographies historiques et de documents d'archives, découvrez comment ces premiers établissements ont façonné le paysage culturel et économique de la région. Un rendez-vous à ne pas manquer ! [www.villedemont-tremblant.qc.ca](http://www.villedemont-tremblant.qc.ca)



Photo Adobe Stock

## Appel de projets de Loisirs Laurentides

Jusqu'au 11 octobre, les organismes en loisir culturel peuvent déposer des projets dans le cadre du Programme de soutien financier en loisir culturel 2024-2025 rendu possible grâce à un soutien financier du Secrétariat à la jeunesse du ministère de la Culture et des Communications. L'objectif du programme est de soutenir financièrement les organismes locaux ou régionaux dans la réalisation de projets favorisant directement la pratique d'activités en loisir culturel auprès des jeunes de 15 à 29 ans dans la région des Laurentides, et ce en toute saison.

Pour déposer, il faut être un organisme à but non lucratif situé dans la région des Laurentides. Les projets doivent se réaliser entre le 1<sup>er</sup> avril 2024 et le 31 mars 2025. Le loisir culturel réfère à une pratique amateur active, pratiquée à l'extérieur des heures de classe, pour le plaisir et afin de permettre le développement de la créativité dans un ou plusieurs des 5 domaines établis par le ministère de la Culture et des Communications, soit les Arts de la scène, les arts visuels, les arts littéraires, les arts médiatiques ainsi que l'histoire et le patrimoine. [loisirslautentides.com](http://loisirslautentides.com)



Photo Musée du Ski des Laurentides

## « Hommage aux femmes canadiennes dans le ski »

Le Temple de la renommée du Musée du Ski des Laurentides tiendra le 19 octobre son événement de collecte de fonds intitulé « Hommage aux femmes canadiennes dans le ski » au Sommet Saint-Sauveur. Cet « Hommage Placements Mackenzie aux femmes canadiennes dans le ski », co-présidé par les légendes du ski canadien, Lucile Wheeler et Nancy Greene, rendra hommage aux femmes canadiennes qui se sont distinguées internationalement dans le monde du ski : les sœurs Dufour-Lapointe, Justine, Chloé et Maxime (ski acrobatique/bosses), Mélanie Turgeon (ski alpin) et les jumelles Firth, Sharon et Shirley (ski de fond), premières femmes autochtones à représenter le Canada aux Jeux olympiques. Toutes seront intronisées au Temple de la renommée du Ski par plusieurs personnalités du ski canadien dont Erik Guay, Jean-Luc Brassard, Marie-Claude Asselin, Michel Daigle et Pierre Harvey. [museeduski.com](http://museeduski.com)



## Brownsburg-Chatham devient un Village-relais

La Ville de Brownsburg-Chatham se réjouit de devenir le 48<sup>e</sup> Village-relais du Québec. Cette désignation porte ainsi à trois le nombre de Villages-relais dans la région des Laurentides. Concept unique en Amérique du Nord, les Villages-relais permettent aux usagers de la route de bénéficier d'options supplémentaires pour effectuer des arrêts, ce qui contribue à réduire la fatigue au volant et à diminuer les risques d'accident. Cette reconnaissance a été confirmée par la députée d'Argenteuil, Agnès Grondin, représentante de la vice-première ministre et ministre des Transports et de la Mobilité durable, Geneviève Guilbault, lors d'une conférence de presse en présence du maire de Brownsburg-Chatham, Kévin Maurice, ainsi que des représentants de la Fédération des Villages-relais.



Photo Médialab - Archives

### Accès à rabais aux parcs nationaux

Dans la foulée de l'initiative visant à offrir un meilleur accès aux parcs nationaux pour permettre à la population de bouger en toute saison, la ministre responsable du Sport, du Loisir et du Plein air, M<sup>me</sup> Isabelle Charest, a annoncé la mise en vente de 27 000 nouvelles cartes annuelles d'accès aux parcs nationaux du Québec à 30% de rabais. Ce nouveau lot de 27 000 laissez-passer, qui sera mis en vente dès le 28 septembre à partir de 8 heures, permettra notamment aux amateurs d'activités hivernales de profiter de la saison froide pour découvrir les différents parcs nationaux de la province, dont le parc national du Mont-Tremblant, sous un autre jour. En temps normal, une carte annuelle coûte 88,50 \$. Avec cette mesure, le prix sera de 61,95 \$. [www.sepaq.com](http://www.sepaq.com)



### Farouche s'anime cet automne

La buvette, café fermier et marché Farouche à Lac-Supérieur présente une belle programmation d'événements éphémères en octobre: 4 au 6 octobre: fête des récoltes, 17 octobre: Randonnée pleine lune et 18 octobre: Journée Yoga Rebelle. [Farouche.ca](http://Farouche.ca)



### Les Sommets en couleurs

Profitez des couleurs aux différentes destinations des Sommets. Montez en chaise et descendez à pied pour admirer la vue du paysage automnal et profitez des nombreuses activités sur place. [Sommets.com](http://Sommets.com)

### FestiCouleurs, Mont-Blanc

La station de ski Mont-Blanc se pare de ses plus belles couleurs pour son événement FestiCouleurs Mont-Blanc les 5, 6, 12 et 13 octobre. Au programme: remontées, food-trucks, animation et musique!

**LUCYNE FARAND**  
COURTIER IMMOBILIER  
[lucynefarand.com](http://lucynefarand.com)   
**514 952-6316**

**ROYAL LEPAGE**  
HUMANIA

**192 CH. DE LA RIVIÈRE-À-SIMON, SAINT-SAUVEUR**  
**649 000\$ | #24689246**

Charmante demeure à découvrir de l'intérieur. Très ensoleillée. Cachet, verrière et jardin invitant. 3 CAC, 2 SDB, 1S-E. Cuisine avec îlot, espace déjeuner et salle à manger. Aires de vie ouvertes. Salon avec cheminée et foyer au bois. Den confortable et apaisant. Sous-sol accès au jardin. À ne pas manquer!

**312 CH. DES PINS, PIEDMONT**  
**649 000\$ | #10455162**

Mont Belvédère, Piedmont. Secteur prisé. Accès facile dans toutes les directions et quelques minutes du village. Demeure où il fait bon de vivre et agréable pour recevoir. Aires de vie spacieuses et ensoleillées. Garage double, piscine neuve, foyer au gaz et bien plus. À découvrir sans tarder. Coup de coeur assuré!

**94 CH. DES LORIOTS, SAINTE-ANNE-DES-LACS**  
**775 000\$ NOUVEAU | #19126048**

VUE à l'horizon jusqu'à Montréal. Accès au Lac des Seigneurs. Cottage impeccable avec garage. Magnifique terrain paysager, grand cabanon, une serre et une agréable pergola. Demeure très ensoleillée avec grande cuisine, véranda (solarium) 4 saisons, 3 cac, 1 sdb et 1 s d'eau. Garage et bien plus. Venir découvrir cette si belle maison!

**2118-2120 MITÉE DES QUATRE-LACS, SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD**  
**1 125 000\$ NOUVEAU | #23097121**

BORD du LAC à la Truite. Domaine des Quatre Lacs: Deux maisons sur un même lot en plus d'un terrain privé bord de l'eau juste en face. Propriétés impeccables complètement rénovées et bien entretenues. Offrant la possibilité de faire des revenus avec la location. Maison principale offre 3 CAC, 3 SDB, garage double avec studio au-dessus et espace pour bateau ou RV. Maison d'invités avec 3 CAC, 1 SDB, foyer au gaz. Tout simplement magique!

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

# Augmenter

## SON NIVEAU D'ÉNERGIE

sentiment de satiété et aident à maintenir un haut niveau d'énergie plus longtemps, tout en permettant la création de muscles et la récupération, augmentant ainsi vos capacités physiques et votre facilité à effectuer les tâches.

### Hydratation

La déshydratation ralentit la circulation et affecte l'apport d'oxygène au cerveau. Une consommation d'eau optimale favorise donc les fonctions cardiaques, augmente l'énergie, et améliore la concentration, et peut se calculer comme suit : 20 ml pour chaque livre de poids corporel. Cette quantité est toutefois à ajuster à la hausse lors de journées très chaudes ou d'un effort physique important.

### Exposition à la lumière du jour

Profitez de la lumière naturelle du soleil pour vous ériger ! Une exposition au soleil à la sortie du lit aide à réguler le rythme circadien et facilite le réveil. En plein jour, la lumière extérieure revigore et stimule la production de vitamine D qui contribue à la bonne humeur.

### Les effets de la caféine et de la cigarette

Certes, le café augmente le niveau d'énergie et améliore la concentration et la mémoire à court terme. Toutefois, en réalité ce qu'il fait c'est empêcher le cerveau de ressentir la fatigue en bloquant un récepteur (A1) à l'adénosine, substance qui provoque l'endormissement. Et le problème est que votre corps s'adapte et crée de nouveaux récepteurs. Pour tirer un maximum de bénéfices et un minimum de désavantages du café, attendez 1 h 30 après votre réveil avant de boire votre café et n'en buvez pas dans les 8 h avant votre coucher.

La nicotine dans la cigarette est un stimulant et donc accélère votre rythme cardiaque, augmente votre pression artérielle et amène un état d'éveil, ce qui limite votre capacité à vous endormir. En plus, son pouvoir addictif peut frapper n'importe quand et vous réveiller avec un besoin soudain de fumer.

### Stress et charge mentale

Les émotions provoquées par le stress grugent énormément d'énergie tout comme une charge mentale trop importante. Tentez de ne pas vous en demander trop au même moment aux niveaux professionnel, familial et social. Priorisez vos tâches et activités de manière à vous concentrer sur le plus important maintenant et sur ce qui vous stimule. Allez chercher de l'aide au besoin, accordez-vous des moments ressourçants, et utilisez divers outils de gestion du stress tels que le yoga, la méditation, l'activité physique, et n'hésitez pas à parler avec un proche/ami ou un professionnel.

Bref, il existe une panoplie de moyens accessibles et sains d'augmenter votre niveau d'énergie, profitez-en !

C'est fatiguant d'être fatigué ! En plus d'amener un grand inconfort, la fatigue est à l'origine d'une baisse de l'hygiène de vie, d'une réduction des aptitudes cognitives et de la capacité à prendre des décisions, d'une baisse de performance importante, d'abandons, et même d'accidents graves. N'attendez pas d'être trop fatigué, utilisez plutôt les conseils suivants pour augmenter votre niveau d'énergie et apprécier la vie.

Par Laurence Bonneau-Charland, kinésiologue

### Sommeil

Avoir un bon sommeil pour avoir plus d'énergie n'est pas un secret ! Un individu devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit. Toutefois, faites des tests pour connaître la quantité de sommeil optimale pour vous afin de limiter ces périodes éveillées à tourner en rond et à ruminer. Cela permettra de vous endormir plus facilement et d'avoir un sommeil plus récupérateur. Malgré tout, ce n'est pas qu'une question de durée. La qualité de votre sommeil est cruciale. Prenez l'habitude de vous coucher à une heure régulière et de vous lever à la même heure tous les jours afin de réguler votre rythme circadien et d'optimiser votre métabolisme. Limitez l'exposition aux écrans et évitez également la consommation d'alcool quelques heures avant d'aller au lit.

### Exercice

L'activité physique amène une bonne fatigue physique qui rend le sommeil plus profond, mais elle procure aussi plus d'énergie à vos cellules et accroît la circulation d'oxygène pour un meilleur état d'éveil. L'exercice augmente également le niveau de dopamine qui stimule la bonne humeur. Pensez donc à bouger de manière régulière, à pratiquer des sports, et à éviter les périodes sédentaires en vous levant maximum toutes les 30 minutes ; allez boire de l'eau, montez l'escalier, effectuez quelques exercices ou étirements, etc. Finalement, assurez-vous d'avoir une certaine intensité lorsque vous êtes actifs afin d'aller chercher un maximum de bénéfices pour votre santé.

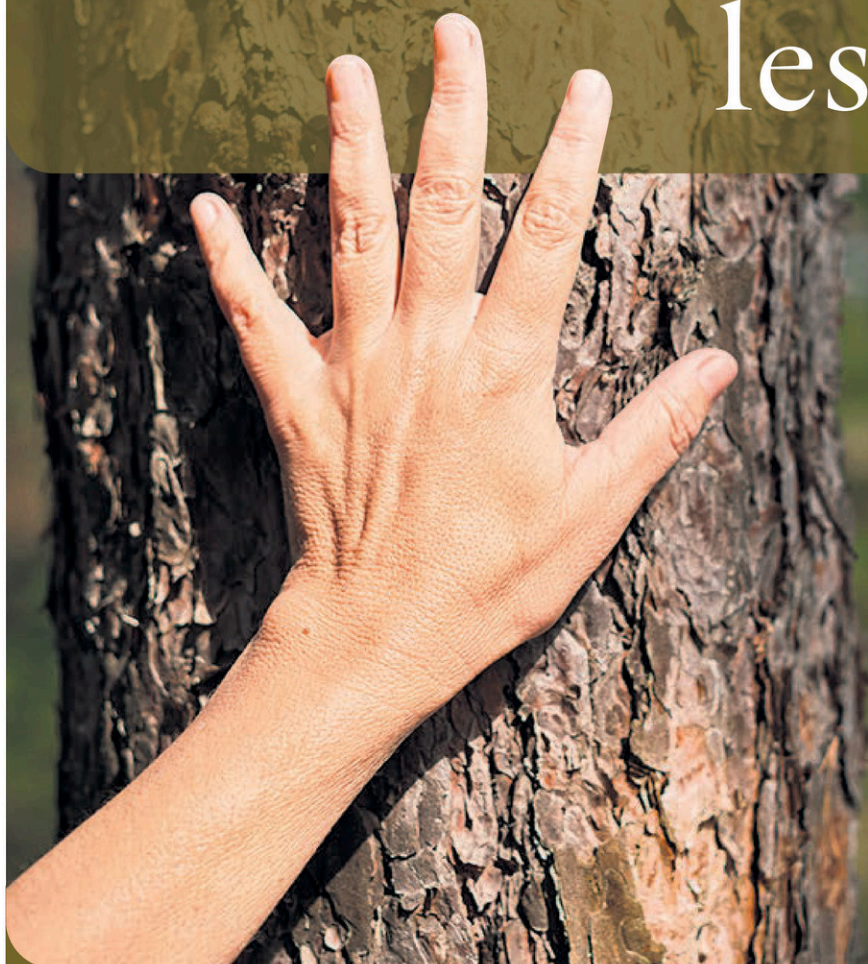
### Nutrition

Toute nourriture donne de l'énergie, mais affecte votre corps de différentes façons. Les sucres et les glucides raffinés amènent un pic d'énergie rapide suivi d'une chute tout aussi rapide, tandis que les grains entiers, les légumes et les aliments complets apportent de l'énergie plus progressivement et permettent à votre corps de tenir plus longtemps. Les protéines, quant à elles, bien qu'elles prennent plus d'énergie à digérer, contribuent au

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

# DÉCOUVRIR

## les bains de forêt



L'automne est certainement la saison parfaite pour s'adonner aux bains de forêt, aussi appelé Shinrin Yoku ou sylvothérapie par les initiés. Démystifions cette pratique qui prône que la nature nous veut du bien. Par L'équipe de rédaction

Originaire du Japon, le Shinrin Yoku consiste en une promenade le plus souvent en forêt ou en milieu urbain dit « naturel ». Différentes invitations à relaxer et à retrouver un bien-être physique et psychologique sont proposées par le biais d'un guide certifié. Le silence est de mise afin d'initier les participants à une immersion dans la nature, leurs sens étant alors sollicités entièrement par le milieu sylvestre.

Connue depuis 1980 par une grande majorité de Japonais, la pratique du Shinrin Yoku a de plus en plus d'adeptes. En Amérique, elle gagne en popularité, conséquence de la recherche de méthodes antistress et de bien-être. De plus, aux États-Unis, et maintenant au Canada, certains thérapeutes la prescrivent déjà comme méthode parallèle à leur propre pratique ([www.prescri-nature.ca](http://www.prescri-nature.ca)).

### De nombreux bienfaits

Parmi ses bienfaits, l'immersion en forêt permet entre autres au lobe cervical frontal de diminuer ses activités, aux taux de cortisol prélevé dans la salive de baisser (hormone du stress), à la tension artérielle et au nombre de battements cardiaques de diminuer eux aussi voire se réguler.<sup>1</sup>

### Par où commencer ?

Plusieurs ouvrages ont été écrits à ce sujet. Informez-vous et trouvez un espace vert près de la maison pour vous initier à cette pratique qui fait ses preuves. Vous êtes curieux et aimeriez aller plus loin ? Trouvez un guide certifié qui vous guidera à utiliser tous vos sens en forêt.

<sup>1</sup> Source : [www.shinrin-yoku-quebec.org](http://www.shinrin-yoku-quebec.org)


**bonjour**  
 Agence immobilière

Gratuit



**BRIGITTE PILON**  
 Courtier immobilier

[brigittepilon2010@gmail.com](mailto:brigittepilon2010@gmail.com)  
[brigittepilon.ca](http://brigittepilon.ca)

**Plus de 2 000 transactions en carrière**



>1265232



# La Toscane... UN JOUR À LA FOIS!

À sa seule évocation, la Toscane fait rêver la plupart d'entre-nous! C'est ma pré-ado (qui porte d'ailleurs le nom de cette magnifique région italienne) qui m'a proposé ce voyage mère-fille pour couronner en beauté ses études primaires. Elle n'a pas eu besoin de nombreux d'arguments pour que j'achète les billets d'avion! Retour sur un périple inoubliable. Texte et photos par Sandra Mathieu

Nous avons opté pour un voyage en mode lent et spontané. Un appartement loué sur Airbnb nous attendait à Florence pour une semaine de découvertes autour de cette ville au charme fou.

Armées de notre guide Lonely Planet et notre petit dictionnaire de conversation, nous nous sommes amusées à improviser nos journées au gré de nos envies et de la météo. Le train était notre moyen de transport de prédilection, c'est si simple et peu coûteux en Europe de se balader d'une ville à l'autre. Notre appartement 100% italien avec vue sur le Duomo était en soi un coup de cœur. Ce havre de paix est devenu notre camp de base et chaque soir nous y revenions la tête remplie de souvenirs partagés dans des paysages uniques et en compagnie de gens si accueillants. Touchés de nos efforts en conversation italienne, les serveurs étaient patients et généreux dans leurs conseils touristiques!

Et que dire de la gastronomie toscane. Nous avons été charmées, des simples salades tomate, bocconcini, basilic aux 1001 variétés de pâtes, sans oublier les fameuses pizzas à croûte mince... accompagnés parfois d'un petit verre de rouge de la région pour maman!

Des trajets d'à peine quelques heures de train chaque jour nous ont permis de nous rendre à Sienne, Viareggio, Pise et Livourne. Nous avons même osé quelques heures de plus pour sortir de la région et découvrir Les Cinque Terre en un jour (il faudra y revenir!) et Venise... on y reviendra aussi!

Nos journées étaient variées et empreintes d'histoire et de patrimoine, d'art et de culture, mais aussi de farniente à la plage et de découvertes culinaires en butinant de terrasse en terrasse ou de gelato en gelato. Merci chère Toscane!





**ROYAL LEPAGE**

Pour voir toutes les propriétés



**MONT-BLANC 445 000 \$**

Baisse de prix



**35 Rue du Plateau, JOT 1J1**

Magnifique plain-pied de 4 chambres à coucher et 2 salles de bain, à seulement 5 min de la station de ski Mont-Blanc. Avec son emplacement idéal, elle offre la tranquillité et la proximité à tous les services autant pour les familles que les amateurs de plein air et amoureux de la nature. # Centris: 27582680

**RÉSERVOIR BASKATONG 1 375 000 \$**



**100 Ch McCarthy**

En position dominante face au lac, avec ses poutres majestueuses en pin blanc, son plafond cathédral et la lumière du soleil inondant ses immenses pièces, cette propriété est conçue avec un savoir-faire inégalé et une ingénierie de pointe, écoénergétique, elle offre une beauté durable ainsi qu'une vue imprenable sur le célèbre Réservoir Baskatong. # Centris: 21853287

**RIVIÈRE-ROUGE 429 000 \$**



**1553 - 1563, Rue l'Annonciation Sud**

Rare opportunité sur le Marché! Triplex résidentiel et commercial avec 4680 pc de surface habitable deux très grands logements 2 chambres avec spacieuse cour arrière et local commercial sur la rue principale l'Annonciation Sud. Plusieurs possibilités de projets s'offrent à vous selon la grille de zonage. # Centris: 9560821



# L'Halloween À L'HONNEUR EN OCTOBRE!

Quand on pense au mois d'octobre, on a tout de suite en tête les paysages laurentiens colorés et bien sûr l'Halloween et toutes les occasions de célébrer cette fête adorée des enfants... et des plus grands. Sentier hanté, labyrinthe de nuit, décoration de citrouilles... découvrez quelques événements incontournables!  
Par l'équipe de rédaction



## Le grand labyrinthe de maïs à Sainte-Anne-des-Plaines | 3 au 31 octobre

Avez-vous un bon sens de l'orientation? Découvrez le labyrinthe hanté à la Fraisière Lauzon et fils à Sainte-Anne-des-Plaines! Parcourez un labyrinthe de maïs géant et ses décors d'Halloween. Il est également possible de parcourir le labyrinthe à la noirceur alors amenez votre lampe de poche et trouvez votre chemin dans cette noirceur à vous glacer le sang! Déconseillé aux enfants de 11 ans et moins. Réservations obligatoires.

## Parcours d'Halloween, Saint-Sauveur | 31 octobre, de 16h à 19h

La rue Principale sera monstrueusement animée pour l'Halloween. Une variété d'amuseurs publics et de personnages loufoques seront sur place et animeront la soirée dans la zone piétonnière, pendant que les enfants feront la récolte de bonbons.

## Viens décorer ta citrouille et fêter l'Halloween à Val-David

27 et 31 octobre

L'événement Viens décorer ta citrouille se tiendra le 27 octobre au parc du Lac Paquin et la traditionnelle célébration se tiendra le 31 octobre au cœur du village (rue de l'Église).

## Tremblant se transforme | 27 octobre, toute la journée

Pour l'Halloween, Tremblant se transforme en un univers extraordinaire avec une atmosphère bien spéciale. Animations aussi terrifiantes qu'amusantes se côtoient le temps d'une récolte de bonbons. Revêtez votre costume et visitez chacune des stations où se déploient de l'animation et des activités enlevantes. Terminez votre escapade avec une danse animée qui fera résonner une musique endiablée pour toute la famille.

## Festival de la citrouille d'Argenteuil | 12 octobre

Cet événement familial propose une programmation unique : concours, spectacle, marchés et produits locaux vous attendent.

La référence pour vos soirées  
drame et enquête! Laissez-vous  
prendre au jeu pour **L'HALLOWEEN!**



### HALLOWEEN

Durée : 1 heure  
Âge : 12+  
Joueurs : 2 à 4

### MYSTERIUM

Durée : 30-45 minutes  
Âge : 10+  
Joueurs : 2 à 7

### NIGHTMARE AVENTURES D'HORREUR

Durée : 1 heure  
Âge : 16+  
Joueurs : 4 et +

Grandes variétés de jeux en magasin pour l'occasion  
Soirées drame et enquête (Meurtre & Mystère) | Jeux de rôle  
(Vampire La Mascarade) Jeux d'évasion (Escape room le jeu | divers scénarios)  
Figurines et peluches Halloween | Jeux de survie/coopératif  
(Plusieurs versions Zombicide/Loups-Garous)



lecoindujouet.ca | 819 717-3266

976, rue de St-Jovite à Mont-Tremblant  
(Face Au Vieux Four, à côté de Roméo & Juliette Mont-Tremblant)

Surveillez l'infolettre et la page Facebook des différentes municipalités pour ne rien manquer des événements entourant l'Halloween!  
Pour tous les détails, consultez le site Web de Tourisme Laurentides : [www.laurentides.com](http://www.laurentides.com)

# Louis T

S'OUVRE SUR  
LA MASCULINITÉ  
DANS SON TROISIÈME  
ONE-MAN-SHOW



**MB**  
RÉFRIGÉRATION

FUJITSU

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

Admissible à  
Subvention  
canadienne pour des  
**maisons  
plus vertes**

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

877 322-2330 | [www.refrigerationMB.com](http://www.refrigerationMB.com)

>1258472

Photo gracieuseté – André Beaupré

Grâce au succès de son troisième one-man-show Mâle Alpha, qui est en rodage depuis septembre 2023, Louis T ajoute plusieurs nouvelles représentations à sa tournée et en profitera pour s'arrêter dans la région en novembre et en décembre. Pour l'occasion, l'humoriste a accepté de s'entretenir avec le magazine pour parler de ce spectacle dont il est particulièrement fier.

Par Jason Joly

Pour ce one-man-show, Louis T a décidé de se pencher sur le thème de la masculinité. « C'est mon plus drôle, mon plus tannant aussi, raconte l'humoriste. Il y a des réflexions, mais il est moins tactique que mes autres spectacles, alors je suis très satisfait du résultat. À la base, j'ai lu des livres sur le sujet pour mon intérêt personnel, mais ç'a fini par nourrir mon écriture et ce dont j'avais envie de parler. »

L'atteinte de ses 40 ans a aussi apporté beaucoup de réflexions à l'humoriste, tout comme ses observations des hommes autour de lui. Il s'est donc questionné à savoir comment vont les hommes dans la société et comment ils se perçoivent dans leurs différents rôles de pères, de conjoints, etc. « Je voulais savoir de quelle façon on parle des hommes et de quelle façon ils parlent d'eux-mêmes », ajoute-t-il.

### Un sujet plus sensible que prévu

Le spectacle est en rodage depuis plusieurs mois et l'humoriste reconnaît avoir été surpris des réactions face au sujet. Dans Mâle Alpha, et ce tout en s'incluant dans cette critique, il observe que la société s'est montrée légèrement sévère envers les hommes durant les dernières années. « Moi-même, je fais partie de ceux qui ont été sévères et qui ont peut-être manqué d'écoute par rapport à certaines choses que les hommes exprimaient », avoue Louis T. Ce dernier profitera donc de ce spectacle pour s'adresser aux hommes sans faire une vive critique de la masculinité.

# LOUIS T

## MÂLE ALPHA



Il a toutefois apporté plusieurs modifications depuis le début de la tournée: « J'ai réalisé que c'est un thème plus confrontant et controversé. À la base, je pensais que ça allait être mon spectacle le plus léger, mais j'ai dû travailler pour le rendre accessible. » Puisqu'à la base, l'humoriste ne savait pas quel angle prioriser, quelques commentaires de la part des spectateurs lui ont donné l'impression que ses propos n'étaient pas tout à fait clairs. « Les gens se demandaient: « Est-ce que Louis T est devenu masculiniste? Est-ce qu'il trouve que le féminisme va trop loin? » Donc, il y avait beaucoup de ces sensibilités qui sont maintenant réglées dans le spectacle. »

### De retour dans la région

Il ne s'agit pas de la première visite de Louis T dans la région, lui qui est déjà venu lors d'une tournée précédente, en plus d'avoir participé à des soirées d'humour et d'avoir accompagné d'autres humoristes. « C'est le fun parce que c'est près de Montréal, alors les spectateurs sont de bonne humeur et sont contents de nous voir et je vais être content d'être là aussi! »

Louis T sera de passage, avec sa tournée Mâle Alpha, à Sainte-Thérèse le 1<sup>er</sup> novembre, à Terrebonne le 20 novembre et à Saint-Eustache le 11 décembre.

**DOMAINE DE LA LUMIÈRE**  
LE RÊVE D'UNE VIE

**PROJET IMMOBILIER**

Réservez maintenant  
**T 1-833-533-7383**  
(rêve)

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

**PHASE 1 VENDUE À 50%**

Projet situé à  
**Ste-Agathe-des-Monts**

**BUREAU DES VENTES**  
1701, rue Piché,  
**Ste-Agathe-des-Monts**

**BONNEVILLE**  
pour la vie

>1270003



Photo Adobe Stock

On se souvient très bien des hausses successives du taux d'intérêt de mars 2022 à juillet 2023 qui visaient à freiner la progression de l'inflation en période post pandémie. Eh bien, en juin dernier, la banque du Canada annonçait, enfin, une baisse du taux directeur de 0,25 % pour l'amener à 4,75 %. En juillet, la baisse s'est poursuivie amenant le taux à 4,50 % et tous les économistes s'attendent à ce que le taux baisse à deux reprises encore d'ici la fin de l'année, l'amenant ainsi à 3,75 %. De bonnes nouvelles pour le marché des chalets, plus sensible aux fluctuations économiques. Par Louis Giguère B.A. Ecn., M. Sc., courtier immobilier résidentiel

### Des prévisions économiques encourageantes

La Banque du Canada trace un portrait positif de l'économie canadienne. Toutefois, la cible de réduction de l'inflation amène forcément un ralentissement économique, c'est le but ! La crainte de tous aura été que ce but soit dépassé et que l'on crée plutôt une récession. Ça n'aura pas été le cas ! La croissance économique s'est raffermie pour atteindre environ 1 ½ % durant la première moitié de cette année et, toujours selon la Banque du Canada, la croissance du PIB devrait augmenter durant la deuxième moitié de 2024 et tout au long de 2025 en raison d'un renforcement des exportations et d'une reprise des dépenses des ménages et des investissements des entreprises, le tout sous l'effet de la baisse des taux. On s'attend, de plus, à ce que les investissements résidentiels affichent une progression robuste.

### Retard des anticipations positives

Toutefois, et c'est bien là que le bât blesse, selon la dernière enquête sur les attentes des consommateurs que la Banque publie à chaque trimestre, la plupart des répondants continuent de penser que des facteurs nationaux contribuent à la forte inflation ! Les tensions financières perçues restent élevées, la majorité des répondants continuent d'indiquer qu'ils réduisent leurs dépenses, et le pessimisme persiste quant aux conditions économiques à venir... La perception du marché du travail qu'ont les consommateurs s'est détériorée, surtout chez les employés du secteur privé.

# Reprise attendue DANS LE MARCHÉ DES CHALETS

Cette perception négative, ou du moins le retard du public à reconnaître les conditions positives qui se manifestent dans l'économie, peut expliquer les résultats mitigés observés sur le marché immobilier laurentien cet été. Ainsi, dans la MRC des Laurentides, les ventes de propriétés unifamiliales n'ont pas progressé cet été, alors que les inscriptions en vigueur augmentaient de 20 %. Dans la MRC des Pays-d'en-Haut, même scénario, les ventes d'unifamiliales n'ont progressé que de 4 %, alors que les inscriptions en vigueur ont augmenté pour leur part de 31 %. Cette légère hausse des ventes ne compense pas pour l'augmentation importante des inscriptions créant ainsi une impression de lenteur.

### Résidences principales vs secondaires

On doit noter que le marché des résidences secondaires est important dans les MRC des Laurentides et des Pays-d'en-Haut. Bien que plusieurs aient établi résidence dans ces deux MRC et que la vie sociale y soit vibrante, ce marché, reconnu pour la villégiature, est plus sensible aux attentes des consommateurs que ne l'est celui de la résidence principale. En effet, on y pense à deux fois avant de faire l'acquisition d'une résidence secondaire si l'on a des doutes quant aux conditions économiques à venir. En contraste, des marchés dominés par la vente de résidences principales, tels que ceux des MRC de la Rivière du Nord (Saint-Jérôme) et de Mirabel sont en surchauffe ! Le marché de la Rive-Nord, jusqu'à Saint-Jérôme est toujours sous l'effet du nombre grandissant de petites familles fondées par des parents issus de la grande génération Y (les millenials) qui ont entre 30 et 45 ans et qui ont besoin de plus d'espace de vie pour les enfants. La banlieue est toujours pertinente, d'autant plus que plusieurs d'entre eux bénéficient de quelques jours de télétravail par semaine. Cet achat est certainement prioritaire.

### Quelles conclusions tirer ?

Le marché de la résidence principale est également actif dans les MRC des Pays-d'en-Haut et des Laurentides en raison, notamment, de la qualité de vie que ces régions offrent et du manque de main d'œuvre dont souffrent plusieurs secteurs. Cette demande fait en sorte que le marché total se maintient, malgré une certaine lenteur dans la vente de résidences secondaires. Une petite analyse des propriétés vendues penche en faveur de résidences principales (garage, espace de rangement, proximité des services, terrassement extérieur propre) et un petit coup d'œil sur l'inventaire révèle une présence importante de résidences secondaires (plus rustique, rangement de villégiature, plus isolé). On peut croire que ce marché est légèrement en retard sur les indicateurs économiques présentés dans les paragraphes précédents.

La succession de baisses des taux annoncée et la croissance économique attendue pour le reste de l'année et pour l'année prochaine pourra certainement y remettre un peu d'oxygène !

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.



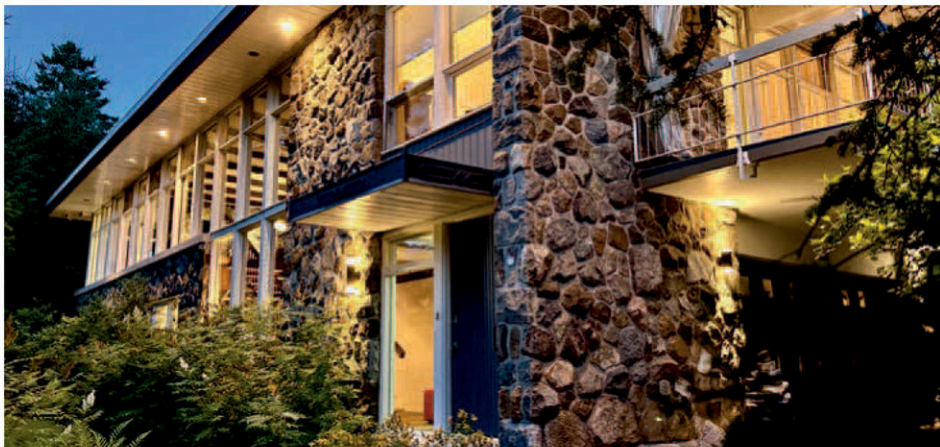
# ENGEL & VÖLKERS®

## LOUIS GIGUÈRE

Courtier immobilier résidentiel  
Engel & Völkers Tremblant  
Onyx Level Elite Club Advisor  
Résident de Ste-Adèle  
[Louis.giguere@evrealestate.com](mailto:Louis.giguere@evrealestate.com)  
Direct: 514-594-9527

« Louis voit à tout et s'occupe de tous les détails » Pierre Bessette  
« Il connaît le beau et sait le vendre » Suzanne Buono

Propriété du mois: Ste-Adèle - Maison d'architecte de style mid-century moderne, construite en 1962, rénovée.



**Ste-Adèle.** Exclusivité, confort et style. Résidence mid-century moderne 5 cac, près de 3 000 p.c. habitable, terrain paysagé de 30 000 p.c.. Planchers en bois d'ipé et céramique, cuisine rénovée à aire ouverte, murs en noyer, nouveau système de chauffage et de climatisation et bien plus. Accès direct aux sentiers entretenus par PASA. Exclusivité, luxe, confort et style. Offerte à 1 495 000 \$ - Centris #15351532



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](http://etiennesavard.com)  
819 322-3666



**SAINTE-ADÈLE 699 000 \$**

Emplacement privé, boisé et paisible sur un terrain de 64 733 pieds carré. Propriété exceptionnelle offrant beaucoup de potentiel selon vos besoins, un garage et un atelier détaché, tous les deux avec pièces aménagées au 2e étage «bureau, gym etc.» Une immense résidence familiale au goût du jour, fenestration abondante, plancher radiant au rez-de-jardin du 4 chambres et 2 salles de bain. Idéal pour une famille et activité professionnelle à même la propriété (voir la ville pour autorisation selon vos besoins. Site résidentiel et commercial stratégique et facile d'accès entre Ste-Adèle et Val-Morin.) MLS 9455447



**VAL-DAVID 369 000 \$**

Charmante Propriété de 3 chambres avec beau cachet, boiseries, grande véranda grillagée donnant sur la cour arrière, bien entretenue au fil des années. Accès à la rivière juste au bout de la rue pour vos randonnées en kayak ou paddle board. À proximité du parc linéaire et parc régional, sentier de ski de fonds, marche en montagne, vélo etc. et des villages de Val-David et Val Morin. Terrain plat de 10 064 pieds carrés desservi par l'Aqueduc et les égouts de la municipalité. MLS 16834339



**VAL-DAVID 429 000 \$**

À distance de marche du cœur villageois, parc linéaire et régional. Grand plain-pied lumineux de 3 chambres + beau grand bachelors. Offrant la possibilité de relier facilement les deux logements ensemble selon vos besoins. Les deux Logements sont présentement loués à l'année ( bail jusqu'au 30 juin 2025) . Idéal pour investisseur, ou sinon pour une famille. Avis de 24h minimum pour les visites. MLS 27628880



**VAL-DAVID**

Spacieux plain-pied de 3 chambres, foyer au salon, grande salle à manger donnant sur la grande terrasse ensoleillée, sous-sol aménagé donnant accès au grand garage 20 x22. Desservi par l'aqueduc et l'égout municipal. Vue sur la montagne de Vallée bleue. Secteur paisible, à proximité du centre de ski Vallée Bleue et du village, des services, des activités de plein air (vélo, marche en montagne, ski, raquette etc), parc linéaire et régionale. Occupation rapide possible.



**VAL-DAVID 449 000 \$**

Propriété de 5 chambres à coucher sur le même étage, Grand salon avec foyer. 2 salles de bain. Situé dans un secteur paisible avec un grand terrain plat, ensoleillé, boisé et privé de 37 189 pieds carrés. À proximité du village et du parc régional et linéaire. Desservi par l'aqueduc municipal. Grande remise de 20x16 et Hangar 9x24. MLS 13807219



**VAL-DAVID 599 000 \$**

Propriété unique, spacieuse et ensoleillée, immense cuisine au goût du jour offrant beaucoup d'espace de travail, grande îlot 2023, et de rangement, et 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. MLS 11364976

# Vendre ou rénover SA PROPRIÉTÉ



Photo Adobe Stock

Les projets c'est la vie, petits ou grands, il nous tient à cœur de les réaliser. Puisque notre mode de vie évolue, choisir de changer sa propriété peut être un des grands projets dans une vie. Ainsi avec la baisse des taux d'intérêt, beaucoup réfléchissent à rénover leur maison ou à déménager. Avant de prendre une décision, il faut tout de même peser le pour et le contre. Le côté financier, l'énergie et le temps pour accomplir ce changement sont à considérer pour faire un choix éclairé.  
Par Annie Descôteaux, courtier immobilier résidentiel et home stager

Lorsque l'on a l'option de rénover ou de vendre sa propriété, on doit analyser nos besoins prioritaires. Est-ce seulement une envie de changement passagère ou une nécessité? Par exemple, lorsque les enfants grandissent ou dans le cas d'une famille recomposée, on a besoin de plus d'espace. Ajouter un bureau à domicile est un autre indispensable pour plusieurs, mais comment y arriver? Quand notre espace de vie ne nous convient plus, on peut bien sûr décider de faire un agrandissement ou peut-être ajouter un étage. Certains choisissent de changer de maison et de trouver celle qui leur convient parfaitement. Chaque éventualité à ses avantages et inconvénients.



CUISINE



**BLAINVILLE** *Nouvelle salle de montre*  
1250, BOUL. MICHÈLE-BOHEC

MIRABEL  
17540, RUE CHARLES

STE-AGATHE-DES-MONTS  
4663, ROUTE 117

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

## Vendre

Décider de vendre implique un déménagement. Faire les boîtes et engager une entreprise de déménagement est dans la nature des choses. Vous aurez l'assurance d'avoir une équipe de professionnels et éviter les bris. Vous devrez également faire votre changement d'adresse. Choisir le réacheminement du courrier pour une période d'un an est une bonne astuce. Vous devrez également penser à informer de votre déménagement votre compagnie de télécommunication, ainsi qu'Hydro Québec. Une nouvelle police d'assurance habitation devra être prise pour l'achat.

Lorsqu'on change de maison, on doit nécessairement passer chez le notaire, des frais sont reliés à leurs services. Autant pour la vente que pour l'achat, le notaire devra vous charger un montant pour la recherche, la quittance, l'acte d'hypothèque et l'acte de vente. La taxe de mutation lors de l'achat d'une nouvelle propriété est également à prendre en compte. Pensez aussi à votre institution financière, avec qui vous aurez à discuter de pénalités en cas de vente avant la fin du terme. Votre courtier hypothécaire sera votre meilleur allié pour vous trouver le meilleur produit et le meilleur taux. C'est également lui qui pourra évaluer votre capacité d'emprunt et produire une lettre de préautorisation bancaire pour rechercher votre nouvelle propriété.

Votre courtier immobilier sera un atout dans votre transaction, il vous donnera la valeur marchande de votre propriété et maximisera la vente. Il se peut que votre certificat de localisation ne soit pas à jour donc envisagez de devoir le refaire au besoin par un arpenteur-géomètre. À la nouvelle demeure, vous aurez un ménage à faire, probablement de la peinture et de la décoration à acheter, ça fera également partie de votre budget. Lors de la vente de votre propriété, vous aurez possiblement fait un profit qui pourra palier à ses dépenses.

## Rénover

Lorsque l'on choisit de rénover pour avoir un espace plus spacieux, on doit travailler avec des professionnels. Les plans d'un agrandissement ou un étage supplémentaire doivent être conçus par un architecte. Un entrepreneur en construction pourra préparer une soumission des travaux et un designer d'intérieur sera un must pour votre projet d'aménagement. Aussi vous aurez à informer la municipalité de votre projet et devrez le faire approuver avant de débiter. Souvent lors de la rénovation d'une propriété, on doit s'attendre à des surprises en cours de route, pensez à faire un budget avec une marge pour couvrir les imprévus.

Vivre des rénovations peut être très stressant pour certains. Le chantier de construction est dans votre maison après tout. Il se peut que vous n'ayez pas accès à toutes vos commodités et que vous soyez en mode dépannage. La poussière et l'embaras feront partie de votre quotidien et il faudra gérer ce compromis pendant la durée des travaux. Un bon test pour votre patience et votre indulgence. Bien souvent on décide également de mettre la main à la pâte et de faire quelques tâches nous-même. Prévoyez de devoir donner du temps et de l'énergie pendant cette période.

Le coût des matériaux et de la main-d'œuvre peuvent varier selon le marché du moment. Il faut savoir que certaines rénovations vont de pair avec la valeur de revente d'une propriété.

Notamment une nouvelle cuisine coûtera 10 à 15% de la valeur de revente et une salle de bain 5 à 10% de la valeur de revente. Un sous-sol à finir, une toiture à refaire et des portes et fenêtres à changer sont des travaux importants à prévoir. Informez-vous à votre conseiller financier pour connaître la meilleure façon de financer vos rénovations. Une marge de crédit hypothécaire ou un refinancement à l'aide de votre équité sur votre propriété est une possibilité pour réaliser votre projet. Pour des rénovations majeures votre banque vous suggérera fortement le prêt-rénovations qui sera probablement le meilleur produit pour vous. La marge de crédit personnelle sera la dernière alternative étant donné le taux d'intérêt élevé.

À vous d'étudier la meilleure avenue pour vous et votre famille. Entourez-vous de personnes de confiance et vous pourrez mener à terme votre nouveau projet de vie!

Pour recevoir gratuitement l'outil « Mon projet immobilier » écrivez moi par courriel [adescoteaux@royallepage.ca](mailto:adescoteaux@royallepage.ca) Cet outil contient les étapes à faire lors du processus de vente et d'achat d'une propriété, ainsi que le budget et les frais reliés aux changements d'une propriété.



Photo Adobe Stock

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

Faible taux à partir de **2%\***

### Évaluation gratuite

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

ROYAL LEPAGE

PATRIMOINE | Agence immobilière



\*Des conditions s'appliquent

>1270046

# MES plaisirs

L'équipe de rédaction



NOUVEAU SPECTACLE

## Mont-Laurier MESSMER • 13HZ

Après de multiples tournées à succès et plus de 2 millions de billets vendus, Messmer, connu et reconnu comme le Maître Mondial de l'Hypnose revient avec un tout nouveau spectacle. Dans 13Hz, Messmer vous invite à entrer dans son mystérieux et hilarant univers où la frontière entre la réalité et l'illusion s'efface, pour diriger vos pensées vers des territoires inconnus. Avec sa présence charismatique inégalée et son talent exceptionnel, le recordman en hypnose collective avec 1066 personnes hypnotisées en moins de 5 minutes, vous plonge au cœur de vos pensées les plus profondes avant de vous guider à travers un jeu subtil d'ondes cérébrales à 13Hz.

Jeudi 17 octobre, 20h  
[www.espacetheatre.com](http://www.espacetheatre.com)



## Saint-Eustache BROUE

Depuis la toute première représentation qui a eu lieu le mercredi 21 mars 1979 l'histoire d'amour entre le public québécois et Broue aura duré presque 39 ans sans interruption. Cette pièce de théâtre a dépassé depuis longtemps le simple statut de divertissement et de comédie pour devenir un véritable objet de fierté nationale. Car Broue a fracassé de nombreux records. Ses personnages hauts en couleurs font partis de notre imaginaire collectif, dans un portrait d'un Québec pré-référendaire, à la veille d'une invasion qui menacent leur aire protégée: l'arrivée des femmes dans ce lieu sacré-saint qu'est... la Taverne!

Le Zénith • 24 et 25 octobre, 20h  
[lezenithsteustache.ca](http://lezenithsteustache.ca)



## Sainte-Thérèse HARRY MANX • WAY OUT EAST

Agent de rencontres interculturelles, Harry Manx marie musique classique indienne et blues du sud des États-Unis. Né sur l'Île de Man, le bluesman est un citoyen du monde. Après avoir passé son enfance au Canada, il partage ensuite sa vie entre Europe, Japon, Inde et Brésil avant de revenir s'installer en Amérique du Nord. C'est au fil de ses nombreux voyages qu'il perfectionne son identité sonore et qu'il peaufine ses spectacles sur des coins de rue, dans des bars ou cafés, mais aussi dans plusieurs festivals. La musique indienne captive particulièrement Harry Manx et, au milieu des années 1980, il commence sa tutelle de cinq ans avec le Maître Rajasthani Vishwa Mohan Bhatt qui lui apprend à jouer la fameuse sitar/guitare Mohan Veena qui devient son instrument fétiche. Sa réputation sur scène lui ouvre les portes de festivals internationaux prestigieux et des clubs de blues parmi les plus réputés à travers la planète. Instrumentiste polyvalent maniant aussi bien sitar, banjo, harmonica, guitare lap steel avec un bonheur communicatif, il transporte son public au cœur de la « Harry Zone ».

Cabaret BMO • Jeudi 10 octobre, 20h • [odyscene.com](http://odyscene.com)

## Val-Morin ÉMILE PROULX-CLOUTIER • NOUVEAU SPECTACLE

Après trois albums aux textes éloquentes, d'une richesse musicale saluée par le public et la critique, Émile Proulx-Cloutier nous éblouit une fois de plus avec sa voix percutante, assumée et émouvante, confirmant qu'il a su définir le son d'un univers musical bien à lui. Dans ce spectacle, l'auteur-compositeur-interprète nous livre les nouvelles chansons de son album *Ma main au feu*, ainsi que plusieurs autres pièces poétiques et vives de son répertoire.

Théâtre du Marais • Vendredi 25 octobre, 20h • [theatredumarais.com](http://theatredumarais.com)



## Saint-Jérôme PHILIPPE LAPRISE • POURQUOI PAS

Inspiré comme jamais, l'humoriste Philippe Laprise lance un tout nouveau spectacle, Pourquoi pas, son 4<sup>e</sup> en carrière. Un événement significatif et inusité dans la vie de Philippe a été une véritable bougie d'allumage pour la création de ce nouveau spectacle. En effet, cette expérience hors de l'ordinaire a fait cheminer notre Phil national vers une grande ouverture à de nouvelles expériences... nouvelles expériences qui viennent évidemment avec de multiples rebondissements! Avec son aisance physique unique sur scène, Laprise nous surprend encore une fois avec son sens du punch, ses mimiques colorées et son énergie incroyable. Voyez cet incomparable raconteur débiller ses anecdotes du quotidien à un rythme qui vous fera assurément crouler de rire!

Théâtre Gilles-Vigneault • Jeudi 24 octobre, 20h • [theatregillesvigneault.com](http://theatregillesvigneault.com)

## Mont-Tremblant PING PONG GO

Ping Pong Go est le nouveau projet instrumental du pianiste Vincent Gagnon et du batteur P-E Beaudoin, deux musiciens un peu trop motivés et aux ambitions démesurées, bien connus sur la scène québécoise pour avoir accompagné les Hubert Lenoir, Lou-Adriane Cassidy, Keith Kouna, Tire le Coyote, Ariane Roy, Gabrielle Shonk, Emilie Clepper et plusieurs autres. Après un retour forcé de Belgique en mars 2019, les deux comparses se sont retrouvés en quarantaine forcée avec des nouilles széchuannaises, deux raquettes de ping-pong, une batterie et 25 synthétiseurs. Un an et demi plus tard, après des centaines d'heures d'entraînement et de composition, ils ont abouti à une musique originale, accrocheuse et disjonctée. Cette musique, qu'ils qualifient de Gamer Jazz, est une pop instrumentale cinématographique et ludique qui s'inspire du jazz rock, de la musique électronique et du rock progressif, avec une inclination pour la musique de jeux vidéo vintage.

Première Scène • Samedi 19 octobre, 20h • [www.villedemont-tremblant.qc.ca](http://www.villedemont-tremblant.qc.ca)

# FLÈCHE SE • cultive

L'équipe de rédaction

## Balado INSPIRER, ALEX BOILY

Bienvenue sur Inspirer par Alex Boily, entrepreneur, kinésologue et passionné par la haute performance. Ce podcast est une exploration des parcours inspirants de personnes extraordinaires dont les succès et les expériences peuvent nous enseigner des leçons précieuses. Dans chaque épisode, Alex décortique les traces laissées par le succès dans divers domaines, découvrant comment ces individus surmontent leurs défis et atteignent leurs objectifs. Peu importe votre domaine, il y a toujours quelque chose à apprendre des expériences des autres.



## Jeu de société TRANQUILLITÉ, LUDOVOX

Montez à bord du joli bateau Tranquillité et voguez vers le paradis. Faites toutefois attention, car dans une terre où le jour se fond avec la nuit, il est facile de perdre la notion du temps, et vous avez besoin de trouver une petite île comme foyer. Tranquillité est un jeu de stratégie coopératif de 1 à 5 joueurs, qui conviendra à des joueurs de tout âge pour des parties de 15 à 20 minutes. Les joueurs devront collaborer pour remplir la mer d'îles et guider le bateau vers leur nouveau foyer avant qu'un joueur n'ait plus de cartes...

## Livre LES FEMMES DU BOUT DU MONDE, MÉLISSA DA COSTA

À la pointe sud de la Nouvelle-Zélande, dans la région isolée des Catlins, au cœur d'une nature sauvage, vivent Autumn et sa fille Milly. Sur ce dernier bastion de terre avant l'océan Austral et le pôle Sud, elles gèrent le camping Mutunga o te ao, « le bout du monde » en maori. Elles forment un duo inséparable, jusqu'au jour où débarque Flore, une jeune Parisienne en quête de rédemption... Hantées par le passé, mais bercées par les vents et les légendes maories, ces trois femmes apprendront à se connaître, à se pardonner et s'aimer..



## Musique PUB ROYAL, LES COWBOYS FRINGANTS

Le groupe Les Cowboys Fringants présente 13 nouveaux titres, dix chansons et trois pièces instrumentales, dont plus de la moitié ont été écrits tout spécialement pour leur comédie musicale Pub royal. Karl Tremblay aura eu le temps d'en chanter six : Bienvenue chez nous, Loulou vs Loulou en duo avec Marie-Annick Lépine, La fin du show, Questions sans réponses, (re)Bienvenue chez vous et Y'est 3 heures on ferme ! En plus de Loulou vs Loulou, Marie-Annick nous propose la chanson Les cheveux blancs qu'elle a elle-même écrite et composée. Jean-François Pauzé chante Vie et mort de Gina Pinaud. Les deux ensembles interprètent Merci ben !



# LA SAISON DES CAROTTES :

des réserves de saveur  
en prévision de la saison froide

S'il y a bien un légume dont le goût ne ment pas, c'est bien la carotte ! À la Ferme aux petits oignons, c'est un de nos légumes vedettes. Disponibles presque à l'année, on ne se lasse pas de manger des carottes lorsqu'elles ont aussi bon goût. Nous cultivons deux variétés de type nantaise, une variété d'été sélectionnée pour être consommée fraîche, et que l'on récolte en bottes, et une variété d'hiver sélectionnée pour conserver ses sucres lors de l'entreposage que nous gardons précieusement tout l'hiver dans de grosses bennes en bois dans nos chambres froides. Par **Véronique Bouchard, agronome**

## Les corvées festives

Dans chaque carotte cultivée à la ferme, il y a beaucoup d'amour puisque les carottes doivent être désherbées manuellement au moins une fois durant la saison, ce qui représente une charge énorme de travail. C'est pourquoi nous organisons durant l'été quelques corvées festives où la communauté est invitée à se joindre à nous pour le désherbage, une tâche facile et agréable en groupe. Plus tard en saison, d'autres corvées, notamment celle de la fête des récoltes, permettent aussi de participer aux grandes récoltes d'automne, une activité très appréciée des enfants.

## Conserver les carottes pour ne rien gaspiller et ne pas en abîmer le goût !

Il est très important de ne jamais entreposer les carottes avec des pommes ! L'éthylène dégagée par les pommes et d'autres fruits (ou légumes fruits comme le poivron) transforme le goût des carottes en lui donnant un goût amer. Donc, si on a des pommes dans son réfrigérateur, il est préférable de les mettre dans un contenant hermétique, loin des carottes.

On entrepose habituellement les carottes dans un sac de plastique perforé, pour les laisser respirer tout en évitant qu'elles ne ramollissent. Si les carottes sont devenues molles, cuisinez-les en potage ou en soupe.



## Idées culinaires pour bien savourer les carottes à l'année

En plus d'être riche en fibres et faible en calorie, la carotte est très riche en bêta-carotène (santé des yeux et de la peau), en vitamine C et en plusieurs minéraux essentiels. C'est un aliment facilement disponible, abordable et versatile en cuisine.

### La carotte crue

- **En crudités :** préparer-les à l'avance en bâtonnet pour en avoir toujours de disponible au réfrigérateur afin de calmer les petites fringales. Elle accompagne bien tous les types de trempettes : hummus, baba ganoush, mayonnaise assaisonnée, etc.
- **Lactofermentée ou marinée :** seule ou en compagnie d'autres légumes, comme le radis daïkon, on peut la mariner crue ou la lactofermenter pour l'ajouter aux sandwichs et aux salades. Pour la marinade, faire chauffer un mélange d'eau et de vinaigre de cidre (moitié-moitié) avec du miel ou du sirop d'érable et des aromates, au goût, puis verser sur les légumes crus parés.
- **En salade :** râpée, en rondelles, en spirales, en julienne, en dés, la carotte s'ajoute à une foule de recettes de salades.

### La carotte cuite

- **En soupe ou potage et dans une foule de recettes :** couscous, curry, quiches, chili, sauce spaghetti, etc.
- **En dessert :** muffins, pains, gâteau, sorbet, etc.

### Faire ses réserves pour l'hiver

Plus elles sont entreposées à basse température, plus les carottes se conservent longtemps. On les garde donc idéalement dans un réfrigérateur (ou une chambre froide). Si vous n'avez pas de bonnes conditions pour les entreposer, achetez de plus petites quantités à la fois pour éviter le gaspillage.

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

# Un tour d'Italie À TRAVERS SES VINS

L'Italie est synonyme de raffinement, de plaisir et d'art de vivre. Peu de choses incarnent cette essence aussi bien que le vin et la cuisine italienne. Du pétillant Prosecco de la Vénétie au Sangiovese toscan, chaque région a son propre héritage viticole qui reflète la diversité des terroirs italiens. Ce voyage à travers les vignobles vous emmène à la découverte de vins de la Vénétie, de la Sicile, de la Toscane et même de l'influence italienne en Californie. **Par Jessica Harnois et Mariève Isabel, sommelières**

## Le Prosecco, un classique de la Vénétie

Le Prosecco est obtenu par la méthode Charmat, qu'on appelle aussi méthode cuve close. Contrairement à la méthode traditionnelle (ou champenoise), où la deuxième fermentation se fait en bouteille, la prise de bulles se produit plutôt en cuve close d'acier inoxydable. La méthode Charmat permet de produire des vins pétillants plus rapidement et à moindre coût, tout en conservant des arômes frais et fruités.

Le Prosecco Bottega Gold est un prosecco haut de gamme produit par la célèbre maison Bottega.

On le choisit pour sa qualité, mais aussi par sa présentation iconique dans une bouteille dorée très glamour, parfaite pour les célébrations. Ce vin est élaboré à partir du cépage Glera, typique du Prosecco. On l'apprécie pour son élégance et ses notes de fruits à noyau, de poire et de pomme, ainsi que ses nuances florales. On pourra le prendre à l'apéro, mais aussi avec des antipasti (bruschetta, crostini, fromages frais), de la pizza bianca (mozzarella, ricotta et roquette) ou encore un dessert (panna cotta).

## De l'Italie à la Californie

L'immigration italienne aux États-Unis a été l'une des plus importantes vagues migratoires de l'histoire de ce pays. Environ quatre millions d'Italiens ont émigré vers l'Amérique entre la fin du 19<sup>e</sup> siècle et le début du 20<sup>e</sup> siècle, en particulier entre les années 1880 et 1920. Aujourd'hui, on estime qu'il y a plus de 17 millions d'Américains d'origine italienne. Parmi ceux-ci, on retrouve le réalisateur Francis Ford Coppola, lui-même né aux États-Unis, et bien connu pour ses films Le Parrain. Ce directeur est aussi un vigneron aujourd'hui bien établi en Californie.

Ce chardonnay aromatique et rond plaira aux amateurs de vins californiens old style ou classiques. On y retrouve un peu plus de sucrosité, avec 6,1 g/l, de même qu'une acidité discrète, beaucoup de rondeur et un boisé qui contribue aussi à son amplitude en bouche. Somme toute bien équilibré, il présente des arômes de fleurs blanches, de poire caramélisée et de vanille qui feront le bonheur de certains. Côté accords, on voudra le servir avec un met riche comme un risotto crémeux au parmesan ou encore une lasagne aux fruits de mer.

## La Toscane à bon prix

En Toscane, le Chianti et les Super Toscans sont souvent en vedette. Pourtant, cette région italienne regorge aussi d'autres excellents vins qui reflètent bien la diversité et la qualité de son terroir. Depuis quelques décennies, une véritable renaissance viticole s'est opérée en Toscane, avec l'émergence de nouvelles tendances et la mise en avant de cépages autochtones et internationaux.

Ce vin nous vient de Castel San Pietro Terme, une charmante ville touristique et thermale qui se situe au pied des collines verdoyantes de Bologne, à la frontière entre l'Émilie et la Romagne. À 16 \$ la bouteille, il présente un bon rapport qualité-prix, surtout qu'il est certifié biologique. Si vous prévoyez allumer le four à pizza, sachez que ce Sangiovese fera un accord heureux ! Le Quarzo Rosso est mi-corsé, avec une belle acidité et une bouche généreuse. Il ne touche pas de bois ; on reste donc sur des notes fruitées à souhait.

## Les trésors de la Sicile

Les vins de la Sicile sont parmi les plus anciens et les plus fascinants d'Italie. Avec un climat méditerranéen ensoleillé et des sols volcaniques uniques, cette île située au sud de la péninsule italienne est une terre idéale pour la viticulture. Au fil des siècles, la Sicile a su se réinventer en matière de vinification, passant d'une production de masse à la création de vins de haute qualité, souvent issus de cépages autochtones.

Le cépage Frappato fait partie de ces variétés autochtones que l'on connaît moins, mais qui gagne à être découvert. Il donne des vins légers, fruités et aromatiques, faciles à boire et sapides. Les sols sablonneux, volcaniques et calcaires qui caractérisent l'île offrant de bonnes conditions de drainage et contribuent à la finesse de ces vins insulaires. Celui-ci présente des notes de fruits rouges ainsi qu'une touche florale. En bouche, l'acidité est bien marquée, ce qui le rend rafraîchissant. D'ailleurs, on voudra le servir légèrement refroidi – il suffit de le mettre au frigo pour 20 minutes. En raison de sa légèreté et de son acidité, le Frappato se marie bien avec des plats italiens simples et savoureux, comme les pâtes à la sauce tomate fraîche.

Bonnes découvertes et bon appétit !

**Bottega Gold Prosecco**  
29,95 \$



**Francis Coppola Diamond Collection Chardonnay 2021**  
24,95 \$



**Quarzo Rosso Sangiovese**  
16,05 \$



**Planeta Frappato**  
22,10 \$



Pour découvrir l'art du vin, inscrivez-vous à notre club de vins en ligne au [clubdevinsjh.com](http://clubdevinsjh.com) et profitez de 50 % de rabais avec le code promo Fleche50.



**morso**

LA DESTINATION  
INCONTOURNABLE  
DES LAURENTIDES



Depuis 1985

Venez rencontrer nos spécialistes  
et vous serez enflammé

POÊLE, FOYER - BOIS - GAZ



**JØTUL**



**valor** Radiant  
Gas Fireplaces



*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

**CMMTQ**

RBQ. : 5832-9442-01