

l'art de vivre...

# flèche

LAURENTIDES

SEPTEMBRE 2023

MA MAISON

AMÉNAGEMENT  
D'UN BUREAU À  
LA MAISON

CÉLÉBRITÉ

DOMINIC  
ET MARTIN

IMMOBILIER

INSTALLATIONS  
SEPTIQUES SOUS  
SURVEILLANCE

# FORNIRAMA



fabriqué au Canada 🇨🇦

## KitchenAid®

CONÇU POUR LES CRÉATIFS



**BRANDSOURCE**

AMEUBLEMENT

*Serge Prévost*

**Venez vous inspirer**  
**À LA PLUS GRANDE SURFACE**  
DE MEUBLES ET D'ÉLECTROMÉNAGERS  
DES LAURENTIDES !

500, Rue Principale Est,  
Sainte-Agathe-des-Monts,  
819-326-3442  
[brandsourceprevost.ca](http://brandsourceprevost.ca)



# Magalex Construction inc.

RÉSIDENCE *de Prestige*



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

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

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



# SÈGEAT



ARCHITECTURE ÉBÉNISTERIE GÉRANCE DE PROJETS

**514 974-2330 SEGEAT.COM**

VIVRE AU CŒUR DE LA NATURE

# 4 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 TRÈMÄ

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

8	FLÈCHE JOUE DEHORS
9	FLÈCHE EN ESCAPADE
10	FLÈCHE DÉGUSTE
11	FLÈCHE SANTÉ
12	FLÈCHE & COMPAGNIE
14	FLÈCHE EN MODE ÉCO
15	FLÈCHE SE CULTIVE
16	FLÈCHE CÉLÉBRITÉ : DOMINIC ET MARTIN
18	FLÈCHE IMMOBILIER

**Ma maison**  
**20**  
BUREAU À LA MAISON

**22** HOME STAGING

**Mes plaisirs**  
**24**  
SPECTACLES EN SALLE

**26** FLÈCHE SE FAIT LA MALLE

**27** FLÈCHE VA Y GOÛTER



Rédactrice en chef  
Sandra Mathieu



Dir. des ventes  
Sabrina Desjardins



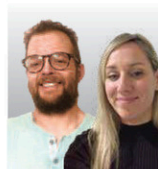
Jean Sébastien Labelle  
Flèche et Compagnie



Louis Giguère  
Immobilier



Nicole Brault  
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



Faites une transaction  
 Faites une transaction  
 immobilière sûre!  
 immobilière sûre!

Mon expertise en construction vous garantit la tranquillité d'esprit. Achetez **VOTRE** maison de rêve **sans surprise!**

Le lieu, le lieu, le Beaulieu.♥



De l'expertise à revendre.

Les courtiers immobiliers centris.ca

ginabeaulieu.ca

CELL. 819 321-5674

SANS FRAIS 1 877 326-2244

>P014713-10



>P016473-1

CERA NORD

CÉRAMIQUE · PIERRE · QUARTZ · BOIS



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

# Ma Vie dans les Laurentides

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION

 **DOMAINE  
LACOSTE**  
TERRAINS CHALETS LAURENTIDES  
**LE REFLET DE VOTRE VIE**



**Le projet**  
domainedulaacoste.ca

- Terrains boisés à partir de seulement 68 000\$
- Terrains sur le lac à partir de 175 000\$
- Location court terme permise pour lots #1, 2 et 34 à 40.
- Location long terme permise pour les autres terrains, 30 jours ou plus.
- Les lots se situent à 30 minutes du mont Tremblant.

**ENGEL & VÖLKERS®**

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

-P017822-1



**SAINTE-ADOLPHE-D'HOWARD**

## LE FESTIVAL FOCUS EST DE RETOUR

Pendant la longue fin de semaine du 1<sup>er</sup> au 3 septembre, la 3<sup>e</sup> édition du festival FOCUS à Saint-Adolphe-d'Howard, mettra de l'avant des incontournables du paysage musical québécois à travers une quinzaine de spectacles telles que le trio rock Zouz, le groupe Gros Mené, l'artiste Claudia Bouvette, RADIO RADIO, Super Plage ou encore The Damn Truth. Dans un cadre enchanteur, au pied des pentes de ski et au bord d'un lac, le festival prévoit aussi des activités de yoga, des shows de cirque, de tissu aérien, du théâtre de rue, un marché local ainsi que des activités de plein air. **Focusfest.ca**



**MONT-BLANC**

## UNE 2<sup>E</sup> ÉDITION POUR LE RODÉOFEST

Sortez le cowboy en vous et venez fêter la 2<sup>e</sup> édition du Rodéofest Mont Blanc les 22 et 23 septembre! Épreuves de rodéo professionnel, ateliers de danse en ligne, spectacle de motocross, artisans de la région, foodtruck, l'ouverture des remontes pentes ainsi que spectacle de musique vous attendent! **skimontblanc.com**

## LA FOIRE GOURMANDE PRÉSENTE SA 9<sup>E</sup> ÉDITION

La Foire Gourmande de Lac-Supérieur est un événement automnal qui connaît un succès grandissant année après année. Pour sa 9<sup>e</sup> édition, les 23 et 24 septembre, plus de 30 artisans seront réunis à la Halte de la Nature pour présenter au public de nombreux produits du terroir et offrir des dégustations afin de promouvoir le secteur agroalimentaire de la région. Une belle occasion de découvrir différents produits artisanaux et naturels.

À l'occasion de cette édition, un spectacle d'ouverture sera présenté le samedi en soirée. En effet, dès 20 h, l'artiste Étienne Drapeau, donnera envie de se déhancher au son de ses rythmes latinos. Des activités d'animation se dérouleront durant la journée du dimanche. Les visiteurs seront invités à venir faire le tour du marché et rencontrer les nombreux exposants entre 10 h et 16 h.

Une belle nouveauté cette année : une formule souper spectacle sera offerte en quantité limitée le samedi soir.



LAC-SUPÉRIEUR



## SKIEZ L'ÉTÉ (ET L'AUTOMNE) À TREMBLANT!

Une nouveauté moderne et rafraîchissante s'ajoute à l'offre estivale à Tremblant : du ski d'été! S'initier au ski ou à la planche à neige et tester ses virages sur une surface synthétique sera dorénavant possible à Tremblant depuis le 18 août. Les adeptes pourront se concentrer sur leur descente alors que le prêt d'équipement est inclus et que des accompagnateurs sont présents sur la pente.

Deux types de surfaces sont proposées dans l'aire d'apprentissage: un tapis à fibres longues pour une surface plus souple dans la piste Équilibre Haut permet d'effectuer des virages plus larges et le tapis à fibres courtes pour une surface plus ferme dans la piste Équilibre Bas accorde plus de place aux techniques de freinage et au contrôle de ses skis ou de sa planche. La location d'équipement est incluse avec l'accès (skis, bottes, bâtons et casque ou planche à neige, bottes et casque) et le centre de location est situé en haut du tapis. Des accompagnateurs sont présents pour accompagner les skieurs et planchistes de tous les âges. On peut aussi apporter son propre équipement au même tarif. Pour une durée d'une heure par bloc de skieurs, cette activité est ouverte 7 jours sur 7, peu importe la météo, jusqu'au 4 septembre, et ensuite sera ouverte les fins de semaine seulement, du 5 septembre au 15 octobre. [tremblant.ca](http://tremblant.ca)



ROYAL LEPAGE  
HUMANIA  
Agence immobilière  
AU-DELÀ D'UNE TRANSACTION, UNE RELATION



ROYAL LEPAGE  
CERCLE EXÉCUTIF  
TOP 2% NATIONAL





**LUCYNE FARAND**  
COURTIER IMMOBILIER

lucynefarand.com   514 952-6316

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

**NOUVEAU PRIX**



**À VENDRE**  
110, ALLEN, MORIN-HEIGHTS | 1 189 000\$  
#15335197

Vivre dans les Laurentides ! Voici un plain-pied parfait et impeccable ! Aires de vie ouvertes, spacieuses et lumineuses. À 3 minutes du coeur du village, sentiers de marche à la porte. 4 chambres, 2 ½ salles de bain, foyer au gaz, garage double, véranda grillagée, sous-sol totalement aménagé.



**À VENDRE**  
1307 RUE GERRY-BOULET, PRÉVOST | 649 000\$ #26652470

Super joli cottage de 3 chambres, 2 SDB, plancher de bois partout, poêle antique, sous-sol tout aménagé, grand garage 200 amps et 2<sup>e</sup> étage isolé, véranda 3 saisons, piscine chauffée. 38 000 PC intime et tranquille. À découvrir !



**VENDU EN 7 JOURS!**

70, VICOMTE ST-SAUVEUR | PRIX DEMANDÉ : 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.



106, ARDOISE, ST-SAUVEUR.



**TEMOIGNAGE**

Merci Lucyne pour ton dévouement, ton efficacité, ta patience, ta disponibilité etc... Tu avais déjà vendu aussi la maison de ma belle-sœur, Carole et elle m'a dit, «C'est la meilleure» ! On est tellement d'accord !

- Diane et Laurent

**De l'expertise à revendre.**

Les courtiers immobiliers  
[centris.ca](http://centris.ca)

>P01124-2



(Photo Violon et champignon)

# S'INITIER À LA CUEILLETTE DE **CHAMPIGNONS**

La cueillette de champignons est sans conteste une excellente façon de passer du temps de qualité en plein air en solo, entre amis, en couple ou en famille. Joignez l'utile à l'agréable et profitez-en pour en apprendre un rayon sur la généreuse forêt boréale qui nous entoure. Découvrez ici quelques astuces pour partir du bon pied dans l'univers de la mycologie.

## ÊTRE ACCOMPAGNÉ

L'idéal pour s'initier en toute sécurité et dans le plaisir est d'être accompagné d'un passionné initié ou encore de vous inscrire à un atelier en compagnie d'experts. Certains parcs nationaux et régionaux ou encore des entreprises spécialisées proposent des événements de mycologie pour les débutants. On peut penser à Violon et champignon, Gourmet sauvage ou encore Un goût de forêt.

De nombreux clubs et communautés de passionnés sur les réseaux sociaux peuvent vous permettre de rencontrer des amateurs lors de sorties ponctuelles. Assurez-vous par contre de corroborer l'information que vous y trouvez.

## VIVE LA TECHNOLOGIE

Les applications peuvent offrir de l'information supplémentaire en soutien à un guide d'identification sur le sujet. C'est le cas de Seek. S'appuyant sur des millions d'observations de la vie sauvage sur iNaturalist. Du côté du Web, le site de Mycoquebec.org vise à promouvoir la mycologie au Québec et à élaborer une vaste base de données sur les plus de 3 000 espèces de champignons répertoriées jusqu'à maintenant. La base de données de Mycoquebec, en développement continu, est maintenant disponible en forêt sans Internet (iPhone et Android).

## GUIDE DE RÉFÉRENCE

Il est également recommandé de partir en forêt avec un livre de référence comme Le grand livre des champignons du Québec et de l'est du Canada. On peut aussi penser à Cueillir la forêt ou encore Champignons médicinaux du Québec (méthodes de cueillette, de conservation et de transformation et critères d'identification).

## AVANT DE GOÛTER

Qui dit champignons dit recettes délicieuses! Avant de goûter ou de cuisiner, faites vos devoirs d'identification et commencez par les espèces les plus facilement identifiables. On peut éviter de nombreux faux pas en sachant

que certaines espèces ont des sosies toxiques et que d'autres, bien que comestibles en totalité ou en partie, ne sont pas tolérées par tous et peuvent causer des troubles gastriques, voire une intoxication. Il est recommandé de faire un test avec une petite quantité.

## CUEILLETTE RESPONSABLE

La cueillette responsable est de mise. Chaque cueilleur doit tenir compte de plusieurs aspects, notamment le lieu de cueillette (écosystème, conditions favorables, permissions et restrictions, achalandage), la saison, le cycle de vie, la méthode de cueillette et la comestibilité. ■



**MICROTEL**  
BY WYNDHAM  
MONT-TREMBLANT

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

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

**POUR RÉSERVATION**  
819-717-2700

**2 SALLES DE CONFÉRENCE DE DISPONIBLES**

**VOUS PLANIFIEZ:**

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

**VOUS AVEZ BESOIN D'UNE SALLE POUR:**

- 1 HEURE
- DEMI-JOURNÉE
- PLUSIEURS JOURS

**CONTACTEZ-NOUS, NOUS SOMMES L'ENDROIT IDÉAL!**

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





(Photo La Bullerie)

## SAINT-JOSEPH-DU-LAC EN MODE AUTOMNE

La municipalité de Saint-Joseph-du-Lac et ses environs a de quoi charmer les épicuriens en quête de terroir local, de même que les adeptes de plein air. L'automne est une saison tout indiquée pour découvrir ou redécouvrir ce territoire au cœur de la nature généreuse basse-laurentienne avec une offre agrotouristique riche et variée. Voici quelques arrêts obligés!

### PARADIS DE LA POMME

Avec plus de 7 000 pommiers et plus de 20 variétés de pommes différentes, le Verger Lacroix et cidrerie offre une expérience de cueillette entre amis ou en famille complètement unique. Découvrez le paysage enchanteur de la cidrerie et l'histoire de ses pommiers. Les sentiers du verger sont maintenant ouverts à l'année longue. Venez parcourir une des deux boucles (1,6 km ou 3,2 km). Le verger vous fait également découvrir la pomme à travers ses cidres et son offre gourmande. [cidrierielacroix.com](http://cidrierielacroix.com)

### PIQUE-NIQUE À LA BULLERIE

Autrefois La Roche des Brises, le domaine se transforme en 2017 pour devenir La Bullerie : le résultat d'un mariage entre passionnés du bon vin, de la bonne bouffe et experts en événementiel. Certaines zones du vignoble sont aménagées spécialement afin d'y allouer des aires de pique-nique où vous pourrez profiter des paysages et du cadre champêtre de Saint-Joseph-du-Lac tout en dégustant leurs boîtes à pique-nique spécialement conçues par leurs chefs. Au menu : sandwichs frais, légumes marinés, fromages locaux, le tout évidemment accompagné d'une bonne bouteille de bulles. [labullerie.com](http://labullerie.com)

### RANDONNÉE ET VÉLO

À quelques kilomètres de là, le parc national d'Oka apparaît comme une mosaïque composée de milieux tous fascinants par leurs différences et présente une grande diversité d'espèces animales et végétales. De la colline du Calvaire au Lac des Deux Montagnes, l'histoire se manifeste sous plusieurs aspects. Venez découvrir la vraie nature d'Oka tout en profitant d'un large éventail d'activités éducatives et récréatives, et cela, en toute saison. Enfourchez votre vélo et roulez sur La Vagabonde, un corridor de plus de 40 km qui relie le parc aux municipalités environnantes. Il traverse le parc sur une distance de 10 km. [sepaq.com/pq/oka](http://sepaq.com/pq/oka)

### LE SAVIEZ-VOUS?

Située aux confins montagneux des trois plus vieilles paroisses du comté de Deux-Montagnes, la paroisse village du patronage de Saint-Joseph évoque la ville sise sur la montagne. À 600 pieds au-dessus du niveau de la mer, le panorama saisissant permet de contempler le Mont-Royal et une vingtaine de villages avec leur clocher.

Pour plus d'information sur les Basses-Laurentides : [basseslaurentides.com](http://basseslaurentides.com)

BMO  Groupe financier



### Karine Dutrisac

Spécialiste hypothécaire | Mortgage Specialist

- Plus de 20 ans d'expérience
- Financement résidence principale, chalet, locatif
- Résident et non-résident
- Spécialiste bilingue

☎ 514-267-5379 ✉ [karine.dutrisac@bmo.com](mailto:karine.dutrisac@bmo.com)

BMO Groupe Financier | BMO Financial Group

Je m'occupe  
de vous!

 **bonjour**  
Agence immobilière



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



☎ 819 507-0297 ☎ 450 229-6666 ✉ [cringuettecourtier@gmail.com](mailto:cringuettecourtier@gmail.com)

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

# L'ABONDANCE DE DAME NATURE

Septembre est notre mois préféré de l'année! C'est non seulement le mois des vendanges, mais également des récoltes de plusieurs autres fruits et légumes, ainsi que le meilleur temps de l'année pour aller aux champignons! Nous sommes de vrais amateurs de cette chasse et année après année on se rend compte que nous contaminons également nos amis autour de nous par cette passion. Donc autour d'un bon repas, on ouvre nos découvertes vin et on cuisine avec joie le fruit de nos récoltes. Voici quelques coups de cœur.



**Gruner Veltliner, 2021, Kamptal, Autriche, Domaine Gobelsburg. Blanc**

**PRIX 21,05 \$**  
**12,5 % ALCOOL 1,9 G/L SUCRE**  
 Code SAQ 14815163

Profitez encore de l'été avec cet excellent blanc autrichien! Si vous voyez du Gobelsburg en SAQ, n'attendez pas, on en reçoit qu'une à deux fois par année au Québec et tant en Riesling qu'en Gruner Veltliner, les vins du Domaine sont toujours d'une grande qualité. D'une couleur dorée enivrante ce Gruner nous offre des notes de compote d'ananas et d'épices au nez avec une touche de crème soda! Et en bouche la rondeur, le fruit blanc et la touche légèrement poivrée nous donnent une très belle complexité. Sortez les poissons et les fruits de mer, brochette de saumon au sirop d'érable, ceviche de pétoncles. Il est aussi tout indiqué pour votre prochaine soirée d'huîtres.

**Langhe Rosso, 2021, Piémont, Italie, G.D. Vajra. Rouge**

**PRIX 23,50 \$**  
**14,5 % ALCOOL 3,6 G/L SUCRE**  
 Code SAQ 12464953

Quel plaisir cette cuvée nous a procuré! Un rouge parfait pour nos goûts, du beau fruit, des épices, un côté floral et un léger grain de tanin, mais sans trop... l'équilibre quoi! Un assemblage de Barbera (40 %), Dolcetto (25 %), Nebbiolo (25 %), et Freisa (10 %). Le fait de travailler plusieurs cépages donne un avantage sérieux aux producteurs car d'une année à l'autre, dépendamment de la météo, ils peuvent utiliser un peu plus d'un ou de l'autre des raisins pour balancer l'acidité, ajouter du fruit, pour plus de structure, etc. C'est une cuvée passe-partout qui peut se marier avec une multitude de plats. Excellent avec nos pizzas maison, avec des manicottis tomate/basilic ou encore de belles côtelettes d'agneau et légumes grillés feraient de très bons compagnons pour ce Piémontais.



**Calabuig, 2022, Bobal Vieilles Vignes, Valence, Espagne, Enologica del Oleana C.B. Rouge. Bio**

**PRIX 13,10 \$**  
**12,5 % ALCOOL 1,9 G/L SUCRE**  
 Code SAQ 14189932

Calabuig est depuis quelques années notre rapport qualité/prix de l'été en rouge! Ce 100% Bobal est vraiment intéressant pour ses 13\$. On utilise ici les méthodes traditionnelles et le moins d'ajouts pour nous donner un beau rouge avec un nez de cassis et de grenade et une belle bouche fraîche et ronde toujours sur le fruit et les épices mais aussi, avec assez de caractère pour accompagner des grillades sur la braise. Transportez-vous en Espagne pour pas cher avec vos calamars farcis au chorizo, pieuvre grillée ou encore une belle sélection d'olives, de charcuteries et un fromage Manchego.



**RÉALISONS VOS PROJETS ENSEMBLE**

**SERVICE DE DESIGNER D'AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR DISPONIBLE SUR PLACE**

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

Tous les chemins mènent chez



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

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

# LES BIENFAITS DE BOUGER EN PLEIN AIR

**Un regard autour de vous à admirer les couleurs, un instant à sentir la chaleur du soleil, le vent ou la pluie sur votre visage, un moment de quiétude à écouter le chant des oiseaux... bienvenue dans la nature.**

**Elle est magique, à la fois forte et apaisante. Elle offre une grande liberté et favorise la pratique d'activité physique en plus d'en multiplier les innombrables bienfaits.**

Les études démontrent que de bouger un minimum de 2 h par semaine en nature augmente significativement votre bien-être et votre santé. En effet, pratiquée régulièrement à l'extérieur, l'activité physique peut réduire de 50 % les risques de problèmes de santé mentale en améliorant notamment l'humeur, en réduisant le stress et l'anxiété, et en atténuant les symptômes de dépression. L'exercice multiplie jusqu'à cinq fois la quantité d'endorphines dans le corps pendant l'effort et jusqu'à 30 à 45 minutes après, tout en stimulant la production de dopamine : le bonheur! La diminution du stress a un impact physiologique positif par la diminution de la tension artérielle, du rythme cardiaque et du taux de cortisol.

La nature facilite l'accès à un plus grand nombre d'activités, encourage les contacts sociaux, brise l'isolement, stimule la créativité et favorise le développement moteur, l'amélioration ou le maintien des capacités physiques.

Cela encourage une saine gestion du poids, conduit à une réduction du risque de maladies cardiovasculaires et à une baisse du taux de mortalité.

L'exposition raisonnable aux rayons UV du soleil permet quant à elle une plus grande absorption de vitamine D stimulant ainsi le système immunitaire et assurant une meilleure santé osseuse et dentaire.

Des répercussions positives sur le sommeil, sur la capacité de concentration, sur les symptômes de TDA et TDAH, et sur le développement de la myopie ont également été prouvées.

## ASTUCES

Choisissez des activités que vous êtes à l'aise de pratiquer ou assurez-vous d'aller chercher l'encadrement nécessaire. Assurez-vous d'être vêtu(e) et équipé(e) de manière appropriée et prévoyez pour différentes éventualités. Favorisez les endroits où vous vous



sentez bien, en sécurité, et où vous pouvez profiter pleinement de votre expérience. Et finalement, allez-y en famille et entre amis pour un moment encore plus mémorable!

Bouger en plein air vous fera le plus grand bien. La nature est synonyme de santé. ■

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



VOTRE PHARMACIEN PROPRIÉTAIRE  
LUC BOURASSA ET SON ÉQUIPE



Bourassa, Halley et Leduc  
Pharmaciens propriétaires  
affiliés à

**UNIPRIX**

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

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

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

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

# COMMENT JOUER AVEC MON CHIEN À L'EXTÉRIEUR?

Avez-vous un chien joueur? Êtes-vous en manque d'idée de jeu? Voici quelques suggestions pour vous permettre de passer le plus de temps possible à l'extérieur avec votre meilleur ami.

## POURQUOI JOUER EST IMPORTANT POUR VOTRE CHIEN?

Le jeu est une activité essentielle pour les chiens afin de répondre à leur besoin et les stimuler correctement. Ce que j'adore avec le jeu c'est que c'est souvent à deux. Donc c'est l'occasion idéale pour entretenir votre relation avec votre compagnon.

Aussi, il est important d'ajouter la portion intellectuelle quand nous jouons avec notre chien pour encourager les bons comportements et cela même si votre chien est excité.

## LE TRADITIONNEL « RAPPORTE »

Dans le jeu, de rapporter n'importe quel jouet est approprié. L'important est de trouver le jouet que votre chien adore, un toutou, une balle, un frisbee. Aussi, la texture, forme, couleur et le bruit du jouet aura un impact sur la volonté de votre chien à vouloir le rapporter.

Apprenez les bonnes manières à votre chien. Avant de lui lancer, demandez-lui de s'asseoir et vous verrez rapidement que cette demande deviendra un réflex.

## HOP DANS L'EAU!

Qu'il s'agisse d'une piscine hors terre, creusée, pour enfant ou même votre arrosoir, si votre chien adore la nage et l'eau, il sera comblé. N'oubliez surtout pas les jouets flottants

Par la même occasion, encourager votre chien à revenir vers vous lorsque vous le demandez. N'oubliez pas que nager est beaucoup plus épuisant qu'une promenade. Sortez votre chien de l'eau après 15-30 minutes et assurez-vous qu'il puisse toucher le fond ou sortir régulièrement pour éviter les noyades.

## CREUSER JUSQU'EN CHINE!

Votre chien aime creuser? Pourquoi ne pas lui offrir son propre jardin de terre avec quelques jouets en plastique



cachés dans la terre. Creuser est un comportement nécessaire pour plusieurs chiens et de pouvoir le diriger vers une zone ou un bac pour lui vous évitera de perdre votre propre jardin. Vous aurez ainsi l'occasion d'enseigner à votre chien la demande « creuse » très pratique pour vous aider dans votre guerre contre les mauvaises herbes.

## À LA RECHERCHE DE JOUETS

Cacher des jouets dans la cour et encouragez votre chien à les trouver. Vous pouvez ainsi le récompenser avec sa gâterie favorite lorsqu'il les trouve. Vous pouvez aussi lancer son repas dans le gazon et l'encourager à chercher

sa nourriture. Profitez-en pour travailler la demande « reste » le temps que vous cachez ses jouets et se croquettes.

N'oubliez pas de rester prudents lors des grandes chaleurs. Lorsque la température est élevée, restez moins longtemps à l'extérieur et sortez plus tôt le matin ou plus tard le soir. Priorisez le gazon pour jouer avec votre chien afin de protéger ses coussinets. ■

Pour lire l'article complet



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 | 855 340-7122 | [aluminiumjclement.com](http://aluminiumjclement.com)





**JØTUL®**

LA DESTINATION  
INCONTOURNABLE  
DES LAURENTIDES



*Depuis 1985*

Venez rencontrer nos spécialistes  
et vous serez enflammé



**valor**

POÊLE, FOYER - BOIS - GAZ - GRANULES - ÉLECTRIQUE



**stuv**

*Vente et installation sans sous-traitance*

**LE CENTRE DU FOYER**

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



EN BORDURE  
DE  
L'AUTOROUTE 15

**J'ACHÈTE  
LOCALEMENT!**

## GUIDE POUR COMPRENDRE LES MATÉRIAUX ET TISSUS ÉCORESPONSABLES

Dans le contexte actuel, où la durabilité et la conscience environnementale sont de plus en plus valorisées, comprendre les matériaux et tissus écoresponsables est essentiel. Faire des choix éclairés sur les produits que nous utilisons peut avoir un impact positif significatif sur la planète. Ce guide vise à vous fournir un bref aperçu des matériaux et tissus écoresponsables sur le marché.

L'un des tissus écoresponsables les plus largement reconnus est le **coton biologique**. Cultivé sans pesticides synthétiques ni engrais, le coton biologique réduit l'impact néfaste de la culture du coton conventionnel sur l'environnement. Il favorise également de meilleures conditions de travail pour les agriculteurs de coton.

Le tissu de **bambou** gagne en popularité en raison de ses propriétés durables. Le bambou est une plante à croissance rapide qui ne nécessite pas de pesticides ni d'engrais. Il est renouvelable et peut être récolté sans tuer la plante. Le tissu de bambou est naturellement respirant, hypoallergénique et biodégradable.

Le **lin** est un tissu naturel fabriqué à partir de fibres de lin. Les plantes de lin nécessitent moins d'eau et moins de pesticides par rapport au coton conventionnel. Le lin est très durable,

biodégradable et possède d'excellentes capacités d'évacuation de l'humidité. C'est un excellent choix pour les climats chauds.

La laine biologique provient de moutons élevés dans des pâturages biologiques, sans exposition à des pesticides ou hormones synthétiques. Elle est traitée sans produits chimiques agressifs ni colorants, ce qui en fait une option plus respectueuse des propriétés isolantes et est souvent utilisée dans les vêtements d'hiver.

Le **polyester recyclé**, également appelé rPET, est fabriqué à partir de bouteilles en plastique recyclées. En réutilisant les déchets plastiques, ce tissu contribue à réduire la quantité de plastique se retrouvant dans les décharges et les océans. Le polyester recyclé présente des propriétés similaires au polyester traditionnel, mais a une empreinte environnementale considérablement réduite.

Le **Tencel** (lyocell) est un type de tissu fabriqué à partir de fibres de cellulose dérivées d'eucalyptus gérés de manière durable. Le processus de production du Tencel utilise un système en boucle fermée qui recycle et réutilise les solvants, ce qui entraîne un minimum de déchets. Le Tencel est connu pour sa douceur, sa respirabilité et ses propriétés d'évacuation de l'humidité.

Lors du choix de matériaux et de tissus écoresponsables, il est essentiel de considérer leur cycle de vie complet. Recherchez des certifications telles que le

*Global Organic Textile Standard (GOTS)* ou le label *Oeko-Tex Standard 100* pour vous assurer que les produits répondent à des critères environnementaux et sociaux spécifiques.

En optant pour des matériaux et des tissus écoresponsables, vous contribuez à réduire l'empreinte carbone, à conserver les ressources naturelles et à soutenir des pratiques durables. De plus, ces matériaux offrent souvent une qualité et un confort supérieurs, ce qui en fait un choix gagnant-gagnant à la fois pour vous et pour l'environnement. ■

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



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!  
INFO@DALMEN.COM | 1 800 267-1747

>P016221-2

**J**  
**E**  
**D**  
**E**  
**S**  
**O**  
**C**  
**I**  
**É**  
**T**  
**É**



**OLÉMAINS**

Découvrez Olémoins, le jeu drôle et bienveillant pour jouer en famille ou entre amis. Une minute pour deviner le plus de mots possible, 9 thèmes sympathiques et déjantés, et des gages pour corser les épreuves ! Mets une carte sur ton front, et les membres de ton équipe te font deviner le mot inscrit. Dès que le mot est trouvé tu en prends une autre. Vite, tu as 1 minute pour trouver le plus de mots possibles. Puis aux suivants, c'est l'autre équipe qui joue sur le même thème!

**B**  
**A**  
**L**  
**A**  
**D**  
**O**



**ON LE FAIT!**

**Visages régionaux**

Nos régions québécoises sont debout, audacieuses, belles et fières. On le fait! vous amène un peu partout dans la province, à la rencontre de gens qui font bouger les régions, qui font la différence, et qui vous donneront envie de faire partie du mouvement. À écouter également : Plonger dans l'immense.

[www.visagesregionaux.com/balados](http://www.visagesregionaux.com/balados)

**M**  
**U**  
**S**  
**I**  
**Q**  
**U**  
**E**



**REINES**

**Ingrid St-Pierre**

Poussée par un élan neuf, Ingrid St-Pierre a donné naissance à l'album Reines dans lequel elle réapprivoise ses propres codes : libres, déliés, délicats et solaires. Une nouvelle facette de sa poésie se dévoile et nous enlace. Plus assumée, ancrée, frontale et sans détour, la lumineuse auteure-compositrice-interprète nous raconte la beauté qui pétille comme un gâteau d'anniversaire.

**L**  
**I**  
**V**  
**R**  
**E**



**BLEUS ET JOIES : CARNETS**

**Juliette Bélanger-Charpentier, KO Éditions**

Dans Bleus et joies, Juliette Bélanger-Charpentier recense comme dans un journal intime ses réflexions sur ce qui l'habite, la secoue, l'indigne et l'émeut. À travers une série de textes à l'intersection de la poésie et du récit, elle rend un hommage poignant aux creux de vagues, aux accalmies qui s'ensuivent et aux jours heureux qui continuent d'exister à travers les éclaboussures.






FUJITSU  
Entrepreneur  
ÉLITE



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

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

**GARANTIE COMPLÈTE**

**12 ANS & 10 ANS**

PIÈCES\*\* MAIN-D'ŒUVRE\*\*



**CENTRE NAUTIQUE PIERRE PLOUFFE TREMBLANT INC.**

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

VOILES / SAILS

NON MOTORISÉ / NON-MOTORISED

CATAMARAN

PÉDALO / PEDAL BOAT

ICEBERG GÉANT

MOTORISÉ / MOTORIZED

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



## DOMINIC ET MARTIN : PLUS COMPLICES QUE JAMAIS!

Peu d'humoristes ont pondu six spectacles en carrière. En duo, cela relève de l'exploit. Pour Dominic et Martin, *SIX* s'inscrit naturellement après *Juste* dont la tournée a pris fin prématurément avec la pandémie, mettant leur carrière sur scène en pause durant presque deux ans. Entre deux représentations de ce 6<sup>e</sup> spectacle qui souligne leurs 30 ans de carrière, Martin Cloutier a pris un moment pour répondre à nos questions.

SANDRA MATHIEU

### LORS DE VOS DÉBUTS, EST-CE QUE VOUS PENSIEZ VOUS RENDRE À 30 ANS DE COMPLICITÉ SUR SCÈNE?

Ça nous surprend nous-même, ça donne le vertige! Nous ne sommes pas carriéristes ni l'un ni l'autre... nous sommes journéristes (rire). Depuis toujours, tout part du gag et dans tous les choix qu'on a fait, on n'a jamais accepté de compromis, on doit tous les deux être à l'aise avec ce qu'on présente. Notre complicité est plus apparente que jamais. On travaille dans le respect de l'autre et on a le souci de toujours s'améliorer.

### QU'Y A-T-IL DE PARTICULIER DANS CE SPECTACLE POSTPANDÉMIQUE?

C'est certain que ce qu'on a vécu pendant la pandémie teinte le show. Tout ce temps qu'on a passé avec nous-même nous a amené d'autres points de vue. Les gags ont un côté introspectif mais pas lourd, on ne fait pas la morale.

C'est un retour aux sources pour nous car dans ce show on n'a pas de personnage, que nous deux sur scène en stand up, 100 % authentiques! Je dirais que de tous, c'est notre spectacle le plus abouti, on est vraiment à l'aise sur scène et le public le ressent... ça rit en masse!

## LE SAVIEZ-VOUS?

En 1993, Dominic Sillon et Martin Cloutier, 21 et 23 ans, obtenaient leur diplôme de l'École nationale de l'humour dans la catégorie Création humoristique.



### QUELS SONT VOS PROJETS POUR LA SUITE?

On a chacun nos projets personnels (je suis entre autres morning man à la radio depuis 10 ans) et pour la première fois, on se dit qu'on a envie de rouler ce show pendant encore plusieurs années. C'est un fantasme absolu et un bel exercice créatif de s'adapter constamment. On garde un bel équilibre en présentant 5 à 8 shows par mois.

### COMMENT PERÇOIS-TU LA VIE À L'AUBE DE LA CINQUANTAINE?

En vieillissant, l'énergie change et je pense que c'est important de ralentir, d'arrêter de courir et d'accomplir tout ce qu'on fait dans la joie. Ce petit mot de quatre lettres fait partie de mon quotidien et ça change tout. Je suis conscient que c'est un privilège de faire ce qui nous passionne dans la vie. ■

S'appuyant sur une vaste expérience de trois décennies, Dominic Sillon et Martin Cloutier s'offrent une fois de plus le plaisir d'exploiter leur chimie naturelle et empreinte de folie pour aborder les questions qui les habitent avec une liberté assumée. Les croyances absurdes, le vieillissement et la liberté font notamment les frais de leur efficace sens du punch.

**DOMINIC ET MARTIN  
SERONT DE PASSAGE  
AVEC SIX LE 21 SEPTEMBRE  
AU THÉÂTRE LE PATRIOTE  
À SAINTE-AGATHE-DES-  
MONTS.**

BOUTIQUE  
**RomyElliot**  
VÊTEMENTS HOMME & FEMME



## NOUVELLES COLLECTIONS AUTOMNALES EN BOUTIQUE

**FEMME:** AG JEANS, BRAX, CAMBIO, CIRCOLO, CLAUDIA NICHOLS, COMPANIA FANTASTICA, D.A.T.E, DESOTO, DL 1961, ESQUALO, FRIEDA & FREDDIES, HUGO WOMEN, ILSE JACOBSEN, INWEAR, MARC CAIN, MASON'S, MOSMOSH, NADYA TOTO, NILES, PARAJUMPERS, PART2, PATRICK ASSARAF, PRINCESS GOES HOLLYWOOD, RAFAELLO, ROSSI, REPEAT, SAINT JAMES, SAVE THE DUCK, ZADIG & VOLTAIRE, ZAKET & PLOVER, ZILCH

**HOMME:** 34 HERITAGE, A FISH NAMED FRED, AG JEANS, ALBERTO, ANDERSON'S, BENSON, BRAX, BUGATCHI, BUGATTI, CIRCOLO, COLE HAAN, DESOTO, DIGEL, EDEN PARK, EMMANUEL BERG, FYNCH HATTON, GRAN SASSO, HUGO BOSS, JOOP, LBM, LUBIAM, MARCOLIANI, MASON'S, MEYER, MICHAEL KORS, MILESTONE, PAIGE DENIM, PARAJUMPERS, PATRICK ASSARAF, PAUL&SHARK, PSYCHO BUNNY, R2, SAND, SAVE THE DUCK, SAXX, SECRID, STENSTRÖMS

292, rue Principale St-Sauveur | 450.227.2421

**RomyElliot.com**



## INSTALLATIONS SEPTIQUES SOUS SURVEILLANCE

**Nous serons témoin d'un branle-bas important dans la mise aux normes des installations septiques sur les territoires des municipalités du Québec. Ces dernières ont l'obligation légale d'appliquer le Règlement sur l'évacuation et le traitement des eaux usées des résidences isolées tiré de la Loi sur la qualité de l'environnement. Tour d'horizon de la situation.**

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

En effet, les municipalités ont jusqu'en 2027 pour s'assurer que tous les systèmes installés sur leur territoire soient conformes aux normes actuelles, date qui correspond à la fin du programme de crédit d'impôt offert par le gouvernement aux propriétaires qui auront des travaux à entreprendre. Grand projet, puisque dans la majorité des cas, tout ce dont elles disposent est l'information sur le type de système dont une résidence a été dotée lors de sa construction, son approbation et les dates des vidanges.

### LES MUNICIPALITÉS EN ONT PLEIN LES BOTTES

Ce règlement, communément appelé le Q2/r.22, a comme objectif de s'assurer que les eaux usées des résidences isolées soient traitées et évacuées de manière à minimiser les risques de contamination des eaux de consommation, de même que les risques pour la santé publique. À cet effet, il encadre la construction et l'exploitation des systèmes septiques et prévoit la correction de ces derniers s'ils s'avèrent non-conformes. Ainsi, compte tenu de l'obligation



**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-MORIN

Secteur paisible et recherché. Belle propriété lumineuse de type suisse, grande fenestration, 3 chambres et 2 salles de bain. Grande aire ouverte avec foyer au gaz. Très bien entretenue au fil des ans. Garage 24x24 + abri. Terrain intime, boisé et paysagé de 55 326 pi<sup>2</sup>. À distance de marche du parc linéaire et de la plage du lac Raymond. Proximité du parc régional et de l'accès par le Far Hills. Voir addenda pour les détails concernant l'installation septique. À la demande du vendeur, le délai de réponse aux promesses d'achat sera de 48 heures.



### VAL-DAVID

Belle propriété au goût du jour et en très bonne condition. Cuisine et salle à manger à aire ouverte rénovée entièrement en 2019, salle de bain et salle d'eau 2023, grand salon avec poêle au gaz, véranda, remise. Emplacement privé et intime au bout d'une rue sans issue, à distance de marche du coeur du village, du marché, du parc régional et parc linéaire, des activités de plein air (ski, vélo, marche etc). Délai de réponse aux promesses d'achat devra être de 48h.



### VAL-DAVID 345 000 \$

Duplex commercial et résidentiel, local commercial au rez-de-chaussée avec excellente visibilité et grand stationnement donnant sur la route 117, vous offrant plusieurs possibilités ou pour investissement, à proximité de tous les services, centres de ski Belle Neige et Vallée Bleue etc. Au sous-sol, beau logement de 2 chambres, grande aire ouverte, avec accès privé par la rue des Peupliers (cul-de-sac) MLS 17546694



### VAL-DAVID PRIX DE LOCATION : 3 400 \$ /M.

Location possible pour minimum 5 mois du 15 nov. 2023 au 15 avril 2024 jusqu'à maximum de 6 mois du 1er novembre 2023 au 30 avril 2024. Spacieux et luxueux plain-pied de 4 chambres, 2 salles de bain. Beaucoup de luminosité. Magnifique aire ouverte offrant une magnifique vue sur les montagnes et le lac Doré (bord de l'eau). À distance de marche du parc régional Dufresne, parc linéaire, ski de fond, village. Pas d'animaux, non-fumeur. Pas de possibilité de louer à l'année, pas de location plus court terme. MLS 16106674



### VAL-DAVID 225 000 \$

Maison mobile de 3 chambres, grande aires ouvertes avec poêle à combustion lente au salon. Le terrain est inclus dans la vente et desservi par l'aqueduc et égout municipaux. Située sur une section de rue privée et sans issue. À proximité du village, du Mont de Ski Vallée Bleue, des activités de plein air du parc régional et du parc linéaire « P'tit Train du Nord », vélo, ski de fond, sentiers etc. Idéale comme pied-à-terre ou habiter à l'année. MLS 13872962



### LAC-SUPÉRIEUR 450 000 \$

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

légale qu'ont les municipalités de veiller à l'application de ce règlement, elles doivent procéder à plusieurs vérifications, parmi celles-ci : la mise à jour du dossier d'installations septiques de chaque propriété située sur leur territoire, l'inspection des installations septiques et la régularisation des installations septiques déficientes.

### INSPECTIONS SURPRISES

Étant donné qu'elles partent de loin pour garnir leurs dossiers de plusieurs de ces informations, on doit s'attendre à un blitz majeur d'inspections. Plusieurs ont commencé. J'ai été témoin, cet été, des démarches entreprises par une municipalité bien gérée qui fait observer ses règlements avec diligence. On contacte les propriétaires avec courtoisie et l'inspection est faite selon les règles de l'art, mais il faut procéder. Ainsi, après inspection, plusieurs propriétaires de maisons construites avant 1981 (date de la parution du règlement Q-2/r.22) qui ont entretenu minutieusement leurs résidences durant des années reçoivent avec surprise un avis de non-conformité de leur système septique avec lequel il n'ont jamais eu de problème et envers lequel la Ville n'a jamais démontré d'intérêt durant plus de 50 ans. Résultat des courses : ils doivent remettre à la Ville d'ici le 31 décembre le détail des travaux qui seront entrepris pour rendre leur système conforme aux normes actuelles et compléter ces travaux d'ici décembre 2024. Dans certains cas, ils auront l'option de se connecter, à leurs frais, aux égouts municipaux. Dans tous les cas, le montant de ces travaux peut facilement atteindre 30 000 \$. Notons qu'un crédit d'impôt d'un maximum de 5 500 \$ est offert par le gouvernement du Québec pour faciliter la mise à niveau des systèmes aux normes actuelles.

### SYSTÈMES NON-CONFORMES DÈS LE DÉPART

Lorsqu'un système septique a été installé sur un terrain assez grand, sans trop de dénivelé ni de remblais, les solutions pour le rendre conforme peuvent, somme toute, être faciles à mettre en œuvre. Il peut en être autrement pour un terrain plus petit, avec un dénivelé de plus de 30 % et du remblai. J'ai été personnellement impliqué dans une série d'inspections d'un système septique qui peut devenir un cas de figure. Fosse septique et puits absorbant déclarés conformes en 2000 et approuvés par un inspecteur de la municipalité lors de la construction de la résidence, vidangé tous les deux ans : tout va bien. Une inspection de ce système faite lors de la vente de la propriété révèle toutefois plusieurs éléments de non-conformité : le puits absorbant est situé dans un dénivelé de plus de 30 %, son fond est dans un remblai – il doit être en sol naturel très perméable et, de plus, le mur de soutènement a subi une forte érosion avec pour conséquence que fosse et puit absorbant ne sont plus à niveau. C'est à se demander comment cette municipalité a pu approuver un tel ouvrage en 2000! La solution n'est pas simple. Les seules options sont une fosse scellée (2800 \$ d'entretien par année) ou un système sophistiqué d'épuration des eaux usées (65 000 \$). Je recommande à tous mes clients de faire l'inspection du système septique lors d'un achat – voyez pourquoi?

### UNE HISTOIRE À SUIVRE

Devant cette complexité, plusieurs modifications ont été apportées au Règlement depuis son adoption en 1981. La plus récente modification, entrée en vigueur en avril 2017, a principalement permis d'offrir quelques options additionnelles aux propriétaires qui doivent installer un système de traitement certifié. Une refonte complète du « Règlement » est aussi attendue, car il encadre présentement autant les résidences non raccordées à un réseau d'égout situées en zone domiciliaire dense que celles en milieu isolé, et ce, avec les mêmes exigences. Bref, une histoire à suivre... ■

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



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

Courtier immobilier résidentiel  
 Résident de Ste-Adèle

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

— *Aurore et Kevin Restlé*

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



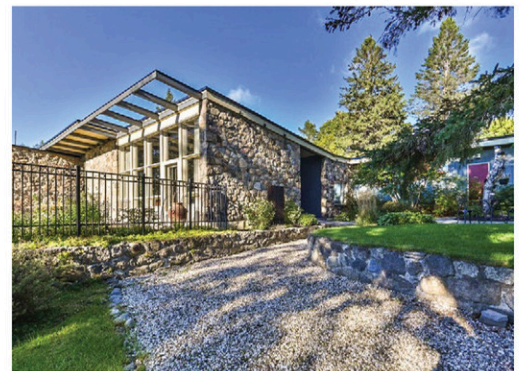
#### Promesse d'achat acceptée

Ste-Adèle. Prix demandé 649 000 \$



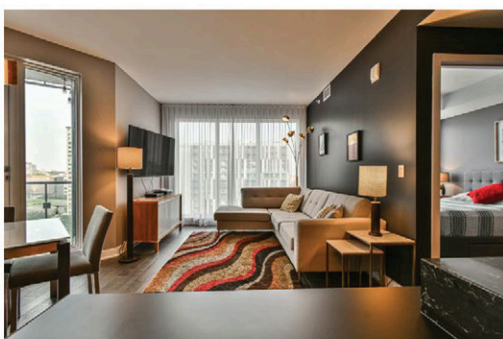
#### Vendu

St-Adolpe-d'Howard. Chalet entièrement rénové.



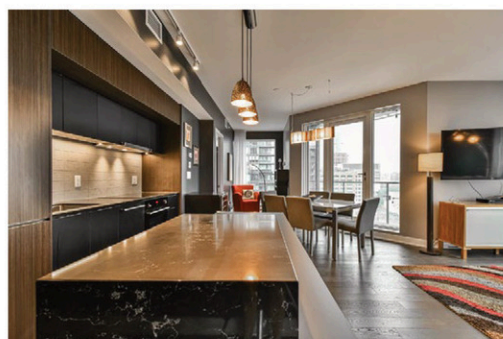
#### Baisse de prix

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



#### Nouveau

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





## AMÉNAGEMENT D'UN BUREAU À LA MAISON

Aujourd'hui, travailler à la maison est chose courante. Que l'on soit travailleur autonome ou employé au sein d'une entreprise, c'est une tendance qui est là pour rester. Certains aiment bien cette nouvelle réalité, mais pour d'autres, rester à la maison pour travailler peut sembler plus difficile. De là l'importance de se créer un espace approprié selon nos besoins. Bien planifier et faire un plan est la clé de la réussite.

— NICOLE BRAULT, DESIGNER —

**A**ménager une pièce complète pour son espace de travail est bien évidemment l'idéal. La porte fermée, on peut se concentrer plus facilement et mettre de côté les tâches de la maison qui souvent peuvent nous distraire. Si on aménage une pièce complète, elle peut cependant aussi avoir d'autres fonctions, comme devenir une chambre d'amis, un lieu de méditation ou de yoga.

### LES BESOINS

Vous devez d'abord vous poser la question : quels sont vos besoins réels. Comme la grandeur de la surface de travail nécessaire, aimez-vous travailler face à une fenêtre ou face au mur? Selon l'emplacement de votre table de travail, la lumière naturelle sera-t-elle adéquate ou nuisible à l'écran de votre ordinateur? Si vous devez avoir des conversations, assurez-vous d'être dans un endroit

**VF**  
VERT FORÊT  
meubles & décor

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

luminaires. accessoires. rideaux.  
& consultation.

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



silencieux et calme et voyez à ce que des prises de courant soient disponibles à proximité. En fait, évitez que des éléments extérieurs perturbent votre concentration.

#### L'EMPLACEMENT

À mon avis l'endroit à éviter pour installer son lieu de travail est dans la chambre à coucher, à moins de pouvoir installer un paravent ou une cloison. Pour avoir un bon équilibre dans sa vie, il ne faut pas confondre les énergies de travail/productivité et de repos.

Si vous avez une garde-robe peu utilisée ou qu'il est possible de relocaliser son contenu ailleurs, ce peut être parfait pour un bureau, on peut même enlever les portes pour ouvrir l'espace. Peindre la garde-robe d'une couleur différente de la pièce apportera une touche personnelle et sophistiquée. Il faut simplement s'assurer d'avoir une prise électrique pour votre ordinateur et une lampe de table.

Sous un escalier, parfois c'est un coin perdu, mais en ajoutant une tablette en bois et un fauteuil d'un beau style ou avec un tissu recherché, il s'agit d'un endroit parfait pour un petit espace de travail qui se démarquera.

Au bout d'un passage, là aussi c'est souvent un endroit inutile où l'on peut aménager un petit espace bureau. Un beau papier peint coloré à motifs imposants ou une murale représentant la nature, quelques tablettes en verre, et au lieu de mettre une chaise, un ottoman de bonne hauteur peut aussi être confortable pour y travailler quelques heures.

Parfois les gens installent le bureau intégré aux cabinets de cuisine, il faut être à mon avis très discipliné pour y travailler.

Si on s'installe au salon sur une table ou intégré dans la bibliothèque, il est préférable d'être seul à la maison durant la journée pour ne pas être distrait.

#### L'AMBIANCE

Choisissez des couleurs qui vous inspirent, qui vous font du bien. Peut-être avez-vous besoin de calme, le vert sera approprié; de créativité, les oranges seront parfaits; un peu d'introspection pour l'écriture, les teintes de bleus sauront vous plaire; votre travail demande beaucoup d'énergie, le rouge vous conviendra. C'est un peu cliché direz-vous, mais les couleurs et la lumière jouent sur notre humeur quotidienne.

Entourez-vous de beaux objets utiles, un porte crayon, un beau bloc-notes, votre tasse à café pour le travail seulement, une photo de votre partenaire ou de votre animal de compagnie.

#### LE CONFORT


Le choix de votre chaise de travail est important, on choisit son fauteuil comme une paire de souliers pour marcher... le confort, le confort, le confort! Autant que possible choisissez un fauteuil dont vous pouvez ajuster la hauteur du siège, l'inclinaison pour le dos et la hauteur des bras. En essayez-en plusieurs pour voir la différence. L'important, c'est que le matin, vous ayez hâte d'aller vous asseoir à votre bureau et de commencer votre journée de travail avec bonheur.

#### L'ÉQUILIBRE


Je pense que faire une transition entre la vie quotidienne et le travail est nécessaire, si votre lieu de vie est restreint et que tout se passe plus ou moins dans la même pièce, il serait intéressant de créer des zones distinctes. Comme l'ajout de plantes suspendues entre le sofa du salon et la table de travail, installer un paravent ou un rideau, une cloison ajourée ou même une vitre. Jouez le jeu de passer de la maison au travail. Certaines personnes vont même prendre une marche le matin et reviennent à la maison pour s'installer directement au bureau de travail.

Comme toute pièce dans la maison, créer votre environnement de travail à votre goût influencera votre bien-être. Si vous ne savez pas par où commencer, fermez les yeux et imaginez votre bureau de rêve, une idée de départ surgira! ■

Issue du milieu de la construction, Nicole Brault s'intéresse au design depuis très jeune. Après des études 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.



Laissez entrer la  
**LUMIÈRE**



**FENÊTRES**  
**Laurentiennes**

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

P016549-2



**Nouveau dans les Laurentides !**

**WIDOO DESIGN**  
**CUISINES SUR MESURE**

Échantillons sur place | Armoires | Comptoirs  
Céramiques | Poignées | Soumission gratuite

978, route 117, Val-David QC  
450 821-6873 | [info@widoodesign.ca](mailto:info@widoodesign.ca)

## COMMENT BIEN S'ENTOURER POUR LA MISE EN VENTE DE SA PROPRIÉTÉ?

Le mois de septembre est arrivé! C'est la rentrée scolaire et la fin des vacances d'été pour plusieurs. Après avoir profité du plein air, on est de retour dans nos chaumières. C'est donc l'automne qui arrivera sous peu et, qui dit automne, dit marché d'automne en immobilier. C'est une période très active pour les ventes de maisons résidentielles. C'est pourquoi c'est le mois idéal pour préparer notre demeure pour une vente de propriété.

ANNIE DESCÔTEAUX, COURTIER IMMOBILIER  
RÉSIDENTIEL ET DÉCORATRICE D'INTÉRIEUR

Comme pour tout projet, mieux vaut être bien organisé et bien entouré. Voyons comment s'y prendre pour orchestrer votre projet vers la réussite.

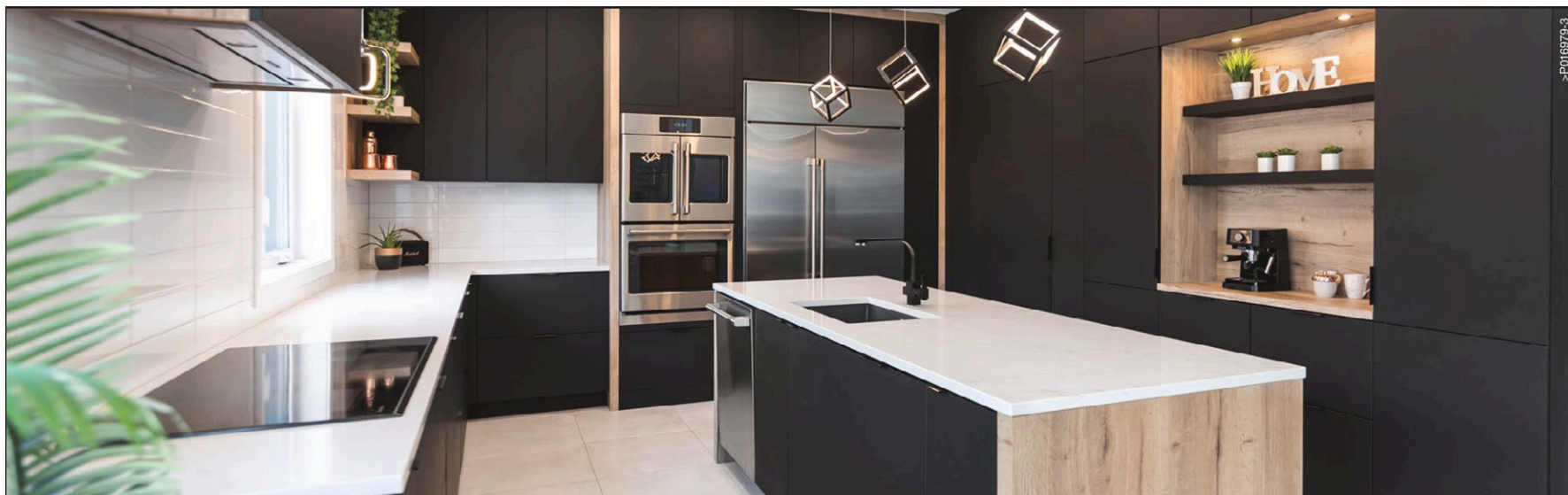
Un bilan de votre maison peut s'avérer nécessaire pour être prêt à mettre la maison sur le marché. Donc la première étape est de connaître l'état du bâtiment. La personne toute désignée pour cette tâche est un inspecteur en bâtiment. Le but étant d'être préparé et de ne pas avoir de mauvaises surprises lors de la vente.

Celui-ci saura vous émettre un rapport avec les déficiences et les recommandations appropriées à apporter à votre maison. Vous

connaîtrez donc les travaux urgents à faire, s'il y a lieu, et les améliorations à apporter. Vous pourrez remettre ce rapport aux futurs acheteurs et déclarer les points qui ont été soulevés ou les corriger au préalable le cas échéant. Vous ne voudrez peut-être pas faire toutes les recommandations abordées par l'inspecteur, alors comment déterminer les priorités?

### AVOIR L'HEURE JUSTE

Votre courtier immobilier vous donnera l'heure juste. Selon le marché actuel, il pourra vous guider sur les points essentiels à mettre à niveau ou à corriger. Il peut s'agir par exemple d'un changement de chauffe-eau, de réparation de



CUISINE



MIRABEL



STE-AGATHE-DES-MONTS



BLAINVILLE

*Maintenant ouvert*

*Ouverture Automne*

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



fissures, de calfeutrage, ou encore des recommandations concernant la mise à jour des éléments touchant la sécurité. Vous pourrez peut-être faire certaines tâches par vous-même ce qui diminue les coûts. Le mieux est d'établir une liste de choses à faire. Les belles journées vous permettront d'effectuer les tâches à l'extérieur et, les journées pluvieuses, d'améliorer l'intérieur. Vous pourrez également vous préparer à avoir des devis de certains professionnels, tels qu'un carreleur, un couvreur, un peintre, un plombier ou un électricien qui sauront établir le coût des travaux à faire. Un reçu de facture et une garantie sur les travaux émis par un professionnel sont souvent demandés par les futurs acheteurs comme preuve à l'appui.

Il se peut aussi qu'une expertise soit recommandée par votre inspecteur en bâtiment ou votre courtier immobilier, par exemple un test de pyrite, une

vérification du drain de fondation, un test d'amiante, etc. Il est préférable de les avoir effectués à l'avance pour être prêt lors de la mise en marché.

Un autre bon allié, l'arpenteur-géomètre qui pourra mettre à jour votre certificat de localisation, un document à remettre lors de la transaction chez le notaire. Le certificat de localisation, représente l'état physique actuel des lieux, ainsi que les limitations et droits de la propriété. Un délai de quelques semaines est à prévoir pour le recevoir. Il est préférable de le commander à l'avance.

#### UNE PROPRIÉTÉ ATTRAYANTE

Un conseiller en home staging (valorisation immobilière) pourrait vous guider sur les choix esthétiques à faire selon un budget établi. Ce spécialiste vous aidera à désencombrer et à rendre la propriété plus neutre et attrayante aux yeux de l'acheteur. L'ajout de décorations

intérieures mettra la touche finale pour rendre votre propriété irrésistible. Le but est de créer une ambiance chaleureuse et invitante.

#### UN CHEF D'ORCHESTRE

Votre courtier immobilier est le maestro qui fera en sorte que toutes les étapes se passent dans le bon ordre et avec succès. Il a souvent toutes les références dont vous aurez besoin tout

au long du processus. Il saura établir le prix de vente de votre propriété et pourra faire la mise en marché avec son photographe professionnel.

Bref, bien s'entourer et mettre quelque peu la main dans sa poche avant de vendre sa propriété demeure le meilleur moyen de maximiser la valeur de sa maison et de passer à travers cette étape en toute tranquillité. ■

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)



-P017131-1

# Mes plaisirs

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION



MONT-LAURIER

## MAMMA MIA!

Double Défi présente sa plus récente production, la comédie musicale Mamma Mia! Plus de 30 comédiens vous transporteront en Grèce le temps d'une soirée au son de la musique d'ABBA! Un spectacle haut en couleurs!

Double Défi est un organisme sans but lucratif qui rassemble des individus provenant de différents milieux sur scène afin d'interpréter des pièces à succès. Les profits recueillis pour cette production seront remis en bourse pour la création ou l'expansion d'une ou de plusieurs nouvelles entreprises oeuvrant dans divers secteurs.

**ESPACE THÉÂTRE**  
[www.espacetheatre.com](http://www.espacetheatre.com)  
**8, 9 ET 15 SEPTEMBRE, 20 H**



SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

## ROCH VOISINE AMERICANA LIGHT

Roch Voisine revient avec son spectacle Americana Light, entouré de quatre musiciens de talent qui uniront leurs voix à la sienne. Il offrira un concert dépouillé et chaleureux autour des morceaux qui ont accompagné sa jeunesse et qui l'habitent encore aujourd'hui.

De grands hits country-folk-rock américains, des années 50, 60 et 70 rendant hommage aux géants tels que Willie Nelson, Elvis, Roy Orbison, Neil Young, Willie Lamothe, Johnny Cash et tant d'autres. Crazy, Suspicious Minds, Mille après mille, Take it easy, Always on my mind, Ring of Fire, City of New Orleans / Salut les amoureux, Pretty Woman, Sundow ou encore Heart Of Gold. Tous ces titres risquent fort de se retrouver au programme de cette nouvelle performance du chanteur qui soulève encore les foules comme les critiques!

**THÉÂTRE LE PATRIOTE**  
[theatrepatriote.com](http://theatrepatriote.com)  
**SAMEDI 9 SEPTEMBRE, 20 H**

## Clôtures Paris

Clôtures résidentielles et commerciales

Distributeur autorisé



Conformez-vous à la nouvelle réglementation provinciale

**« Je sécurise ma piscine, c'est ma responsabilité » avant 2025.**

819 322-5000 | [cloturesparis.com](http://cloturesparis.com)





SAINTE-THÉRÈSE

## RICHARDSON ZÉPHIR ZÉPHIR

Richardson Zéphir, grand gagnant du prix du public de l'émission Big Brother Célébrités, présente son one-man-show ZÉPHIR. Richardson se démarque en stand-up par son énergie explosive, ses interprétations aux mimiques bien typées et ses blagues livrées à un rythme effréné. Véritable showman, l'humoriste nous entraîne dans un feu roulant avec ses personnages aux multiples voix à la fois excentriques et recherchés. Nul ne peut résister à ce charismatique comique qui offre une performance scénique tout simplement hilarante!

THÉÂTRE LIONEL-GROULX  
odyscene.com  
VENDREDI 22 SEPTEMBRE, 20 H

VAL-MORIN

## BOBBY BAZINI PEARL

Bobby Bazini nous fait une fois de plus l'honneur de lancer sa tournée internationale à Val-Morin. Venez le voir et l'écouter dans l'intimité du Marais, comme s'il était dans votre salon! Pearl, une perle, que l'huître fabrique de son nacre pour se protéger des irritants du monde extérieur; voilà qui illustre bien le parcours de Bobby Bazini pour en arriver à ce cinquième album studio : « J'ai néanmoins l'impression que c'est aussi mon premier, en quelque sorte. J'avais toujours rêvé de créer un album comme celui-là et j'ai maintenant l'expérience, la maturité, la liberté et l'équipe pour le faire. J'avais des choses à dire, il fallait que ces chansons-là sortent de moi. C'est un album qui fait voyager; en l'écrivant, j'avais constamment l'écho de la mer dans les oreilles. Je souhaite qu'il en soit tout autant pour l'auditeur ».

THÉÂTRE DU MARAIS  
theatredumarais.com  
JEUDI 21 SEPTEMBRE, 20 H



## MÉLANIE GHANIMÉ MIXTE

Le 2ème one-woman-show de Mélanie Ghanimé est un mixte entre rire et réfléchir, mixte entre humour et développement personnel, mixte entre se reconnaître et se découvrir, mixte entre légèreté et profondeur, mixte entre auto-dérision et vulnérabilité, mixte entre authenticité et prises de conscience, mixte entre cheminement et surprise, un spectacle drôle, sensible et ressenti.

THÉÂTRE GILLES-VIGNEAULT  
theatregillesvigneault.com  
DIMANCHE 10 SEPTEMBRE, 15 H

SAINT-EUSTACHE



## FOUKI ZAYON

Bienvenue dans l'univers de FouKi, à la rencontre des murmures de la ruelle, de la douce folie des parcs, du vacarme de la ville, de l'écho des régions. L'inspiration musicale de FouKi est plurielle : d'ici et d'ailleurs, du Québec et de la France, des Amériques et du monde, à l'écoute des sons et des mots qui se bousculent, se croisent et s'entrecroisent, de la chanson à texte québécoise au folk et au rock, du blues au jazz, de la musique latine, du reggae au R&B, jusqu'au trap, au hip-hop et au rap... puis le Rap Queb!

LE ZÉNITH  
lezenithsteustache.ca  
SAMEDI 9 SEPTEMBRE, 20 H

Sotheby's | Québec  
INTERNATIONAL REALTY

GRUPE  
Julie St Laurent  
COURTIERS IMMOBILIERS

PEU IMPORTE L'ENVERGURE DE VOTRE PROJET,  
SA RÉUSSITE EST NOTRE PRIORITÉ.



373, rue des Chutes-Wilson, Saint-Jérôme

Si vous avez un projet de vendre pour 2024, c'est maintenant qu'il faut nous rencontrer pour l'évaluation de votre propriété.

Intégrité • Transparence • Expérience



Jean-Marc Vicino  
Courtier immobilier résidentiel

514.266.0193  
jean-marc.vicino@sothebysrealty.ca

Julie St Laurent  
Courtier immobilier résidentiel et commercial

514.813.2163  
julie.st-laurent@sothebysrealty.ca

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

>P017966-1

ENGEL & VÖLKERS®  
MICHEL BEAULIEU



MAISON MODÈLE  
2 520 000\$

Il ne reste que 5 terrains  
prêts-à-construire sur les 25

## Quand le rêve prend demeure

**Le Lagom Mont-Tremblant**  
Un projet domiciliaire d'exception de  
25 habitations aux charpentes de bois  
massif, sur le golf Le Géant. C'est un  
havre de paix qui accueille les  
amoureux de la nature et offre de  
nombreuses occasions de bouger.  
Situé au pied de la montagne, près du  
centre de villégiature Tremblant qui  
est accessible grâce à un service de  
navette, le Lagom Mont-Tremblant  
offre un milieu de vie unique

ENGEL & VÖLKERS®  
MICHEL BEAULIEU Courtier immobilier résidentiel  
michel@michelbeaulieu.ca | C. 1 819-425-0477



>P017842-1

flèche se fait la malle



## NÉPAL : ENTRE MONTAGNE ET SPIRITUALITÉ

**Boudhanath est de loin mon endroit préféré avant de partir en montagne lorsque je vais guider des groupes au Népal. Refuge pour les tibétains en exil, endroit mythique et paisible au milieu d'une capitale effervescente. Incursion dans un univers parallèle en plein cœur de Katmandou.**

COLLABORATION SPÉCIALE EMMANUEL DAIGLE,  
GUIDE DE TREK EN HAUTE ALTITUDE

**K**atmandou, capitale du Népal, située dans une vallée au pied de l'Himalaya avec ses 1,4 millions d'habitants sur une superficie de 49 km<sup>2</sup>, est une ville unique en son genre.

Thamel est le quartier dans Katmandou d'où les expéditions partent depuis la conquête de l'Everest en 1953. C'est un passage quasi obligé pour tous les trekkers qui veulent réaliser un séjour en montagne. Malgré le décalage horaire et la fatigue du voyage en avion, vous serez fasciné par les couleurs, les odeurs, le bruit et le vas et viens incessant des motos, taxis, rickshaws dans ce quartier mythique.

Le matin, très tôt, vous pourrez apprécier la quiétude du peuple népalais qui se réveille tranquillement, mais très rapidement. Ce quartier aux rues et ruelles labyrinthiques se transforme en une réelle fourmilière où les marchands vous proposent des œuvres d'art, de l'équipement pour la montagne, du Tiger Balm ou autres substances illicites. Pour échapper à ce chaos, je vous propose une visite de mon endroit favori : Boudhanath.

en taxi à partir de Thamel vous mènera dans un lieu très prisé des bouddhistes. Cet endroit sacré est protégé par l'UNESCO depuis 1979 et la stupa (monument gigantesque en forme de cloche) au centre de ce quartier est l'une des plus grosses au monde.

Imaginez-vous sortir du taxi dans une rue bondée de monde où le bruit des klaxons est omniprésent, les vaches sacrées se baladent paisiblement à travers la circulation et tout à coup, vous entrez dans un univers parallèle où le calme et la sérénité sont roi. Bienvenue à Boudhanath!

Tôt le matin est le meilleur moment de la journée pour découvrir ce lieu hors du temps. En circulant autour de la Stupa (toujours dans le sens horaire), vous pourrez faire tourner les moulins de prière et ressentir le sentiment de calme vous envahir. N'oubliez pas d'aller visiter les monastères qui bordent la stupa et pourquoi pas, vous initier à la méditation par la même occasion.

Cette petite pause dans ce havre de paix vous donnera une autre perspective des mille et une choses à découvrir dans ce pays fantastique. ■

**UN ARRÊT DANS LE TEMPS**  
Un petit trajet d'environ 20 minutes

La saison des courges

# FLAMBOYANTE DIVERSITÉ DANS NOS CHAMPS ET NOS ASSIETTES

VÉRONIQUE BOUCHARD, AGRONOME ET AUTRICE DE  
CUISINER SANS RECETTES : GUIDE DE RÉSILIENCE ALIMENTAIRE

**La récolte des courges marque une transition dans la saison à la ferme entre les cultures d'été et celles d'hiver. D'ailleurs, il existe des courges dites d'été, comme la courgette ou le pâtisson, et des courges d'hiver. La diversité des cultivars de courges est impressionnante et nous révèle un spectacle de couleurs en champ.**

Lorsque le feuillage meurt avec l'arrivée des nuits froides, les plants de courges dévoilent leurs fruits aux formes et couleurs variées, faisant écho à nos montagnes laurentiennes qui se colorent aussi à cette période de l'année.

Les courges sont récoltées en septembre, en prévision du premier gel, puisque l'exposition au gel peut affecter la conservation longue durée. Elles sont ensuite séchées à l'intérieur avec un système puissant de ventilation pour favoriser la cicatrisation et le renforcement de leur peau extérieure. Les courges continuent alors à mûrir et sont encore meilleures après cette phase de maturation, qui favorise également leur conservation longue durée.

## CUISINER LES COURGES

Les courges sont des légumes riches en vitamines et en anti-oxydants. On peut les cuisiner d'une myriade de façons différentes. Pour cuisiner les courges, on les coupe en deux, puis on enlève les graines que l'on peut assaisonner et faire griller pour la plupart des variétés.

## VOICI QUELQUES IDÉES POUR LES INTÉGRER DANS VOS RECETTES SELON LES DIFFÉRENTS CULTIVARS

- ◆ **Delicata** : Essayez-là farcie et cuite au four, un peu comme on le fait avec la courgette. En demi-rondelles, vous pouvez la faire cuire aussi bien à la vapeur, à la poêle, sur le BBQ que la faire frire à la friteuse régulière ou à air chaud.
- ◆ **Butternut** : En potage, en purée, grillée au four, la butternut est facile à cuisiner. En combinant la purée avec du fromage et un peu de sauce tomate, vous pourrez cuisiner un délicieux et nutritif mac & cheese.
- ◆ **Citrouille** : En purée, vous pouvez l'ajouter à plusieurs recettes de desserts : muffins, biscuits, carrés aux dattes. Décorez votre citrouille d'Halloween la veille, puis cuisinez-la le lendemain pour éviter le gaspillage.
- ◆ **Spaghetti** : Comme son nom l'indique, sa chair se défait en filaments semblables à des spaghettis. Utilisez-la en remplacement des pâtes ou combinez-la avec des pâtes, dans une lasagne par exemple.



(Photos ferme aux petits oignons coop de solidarité)



◆ **Poivrée** : Sa chair sucrée en fait une courge parfaite pour le curry, les bols repas ou comme légume d'accompagnement. En combinant la purée de courge poivrée avec du chocolat fondu et un peu de crème, concoctez une mousse au chocolat, légère et savoureuse, qui saura impressionner vos convives.

Les courges bio n'ont pas été traitées avec des fongicides et peuvent donc se dégrader en cours de conservation. Il est important d'inspecter régulièrement ses courges et de les cuisiner dès qu'une tache semble s'y développer. Il suffit alors d'enlever la partie abîmée et de cuisiner la courge. On peut faire une transformation rapide en préparant la courge en cubes ou en purée, puis la congeler pour utilisation ultérieure.

## CONSERVER LES COURGES POUR NE RIEN GASPILLER

Facile à entreposer, les courges nécessitent simplement un endroit sec et à l'abri des variations de température dans la maison. De plus, elles peuvent même décorer la cuisine avec leurs formes et couleurs diverses.

Pour plus d'information : Ferme aux petits oignons coop de solidarité [www.auxpetitsoignons.bio](http://www.auxpetitsoignons.bio)

## UNE VISITE EN RESTAURANT ET VOUS SEREZ CONQUIS



# LA BRASSERIE



409, RUE DE SAINT-JOVITE, MONT-TREMBLANT - 819.717.4141

->P017502-1



RR HOUSE OF ROHL

P016641-3

**PLOMBERIE**  
*Concept*

**RIOBEL AVANTAGE**  
valide jusqu'en octobre 2023  
**Obtenez 15% de rabais**  
sur la collection Culinario  
jusqu'au 15 septembre 2023

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

(450) 431-9050  
[PLOMBERIECONCEPT.CA](http://PLOMBERIECONCEPT.CA)

[facebook.com/plomberiesaintjerome](https://facebook.com/plomberiesaintjerome)