

l'art de vivre...

flèche

LAURENTIDES

FÉVRIER 2022

CÉLÉBRITÉ

**SYLVAIN
COSSETTE**

MA MAISON

LA CHAMBRE 2022

MA VIE

**7 ÉTAPES AVANT
DE VENDRE**



BORD DE L'EAU, EXCLUSIVEMENT.

WATERFRONT REAL ESTATE FOR SALE IN THE LAURENTIANS.



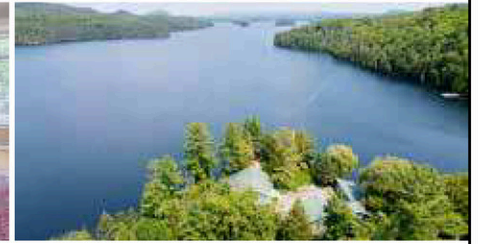
BORD DE L'EAU
LAURENTIDES
WATERFRONT

AGENCE IMMOBILIÈRE | REAL ESTATE AGENCY

Un service ciblé pour mettre en valeur votre propriété.
Le marché est très actif - inscrivez votre propriété maintenant!

A targeted approach to showcasing your property.
The market is very active - list your property now!

819 429-0204 | bdll.ca



3 999 000 \$

Domaine au bord du Lac 31 Milles, Gracefield

CÀC: 5 SDB: 4+2. Emplacement incroyable, près de 13 acres avec environ 1500 pieds sur l'eau, ce domaine est situé sur une péninsule sur le lac 31 Mile. Ce type de propriété arrive rarement sur le marché, privé, calme | MLS 1097723

Marsha Hanna 819.425.0619 | Cody Ratcliffe 819.429.1834



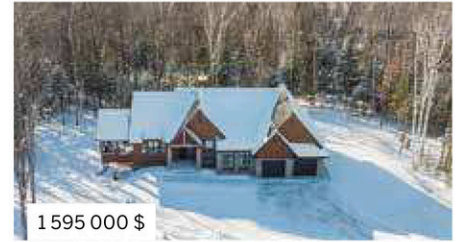
289 000 \$

Revenus garantis, Estérel

CÀC: 1 SDB: 1 | MLS 24733998

Nadia Maltais

514.994.3589



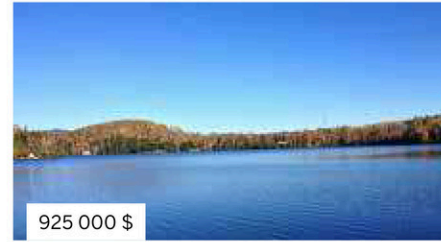
1 595 000 \$

Sommet de la Marquise, Saint-Sauveur

CÀC: 3 SDB: 2 | MLS 27103646

Nadia Maltais

514.994.3589



925 000 \$

105 acres au lac Gélinas, Mont-Tremblant

Superbe terre boisée de 105 acres | MLS 21586568

Raymond Dalbec

819.425.4568



495 000 \$

138 acres agricoles, Ferme-Neuve

Terre longeant le lac des Journalistes | MLS 20875865

Raymond Dalbec

819.425.4568

EN PRIMEUR



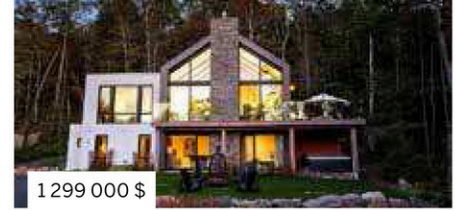
1 200 000 \$

2 lots bord de l'eau, Saint-Hippolyte

9,260.90 M.CA | MLS 10369061

Melanie Clarke

450.694.0678



1 299 000 \$

Maison d'exception, Estérel

CÀC: 4 SDB: 2 | MLS 19958244

Melanie Clarke

450.694.0678



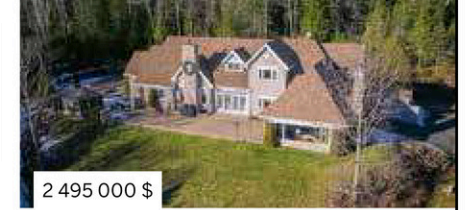
524 900 \$

Commercial, Morin-Heights

CÀC: 3 SDB: 1 | MLS 17788524

Chantale Tardif

514.532.0632



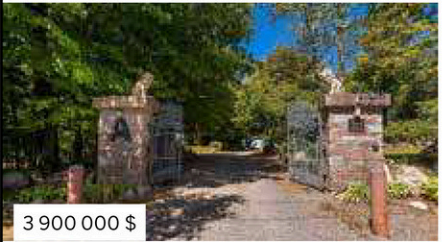
2 495 000 \$

Prestige et intimité, Sainte-Adèle

CÀC: 5 SDB: 3 | MLS 9029013

Chantale Tardif

514.532.0632



3 900 000 \$

Domaine de 90,6 acres, Lachute

90,60 ACRES | MLS 21016197

Louis Jeannotte

514.830.2645



3 900 000 \$

Domaine privé, Lachute

CÀC: 25 SDB: 19 | MLS 27723460

Louis Jeannotte

514.830.2645



18 945 000 \$ + txs

Domaine privé de 2 639 acres, Amherst

2,639 ACRES | MLS 27238269

Herbert Ratsch

819.429.9019



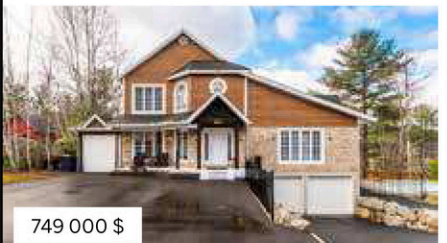
12 597 000 \$ + txs

Lac privé, La Conception

663 ACRES | MLS 28740480

Herbert Ratsch

819.429.9019



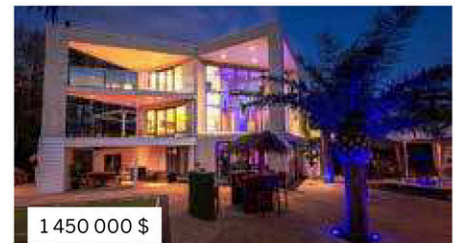
749 000 \$

930, rue du Bois, Sainte-Adèle

CÀC: 4 SDB: 2 | MLS 12530166

Jennifer Vienneau

514.265.3669



1 450 000 \$

Resort cubain privé, Sainte-Adèle

CÀC: 4 SDB: 3 | MLS 11119362

Stéphane Larrivée

514.265.3669



275 000 \$ + txs

Excellent investissement, Mont-Tremblant

CÀC: 2 SDB: 2 | MLS 20877139

Rachelle Demers

514.378.8630



265 000 \$

Bord de l'eau, Notre-Dame-de-Bonsecours

640 acres | MLS 12209454

Rachelle Demers

514.378.8630



Chantale Tardif
Courtier immobilier



Cody Ratcliffe
Courtier immobilier résidentiel



Herbert Ratsch
Courtier immobilier agréé



Jennifer Vienneau
Courtier immobilier



Louis Jeannotte
Courtier immobilier agréé



Marsha Hanna
Courtier immobilier



Melanie Clarke
Courtier immobilier



Nadia Maltais
Courtier immobilier



Rachelle Demers
Courtier immobilier



Raymond Dalbec
Courtier immobilier agréé

Ciao!

février 2022

Ciao!

En février, rions un peu, ça ne fait que du bien ces temps-ci...

Petit coup de gueule:

Avec un premier ministre au Québec qui fait que «une journée c'est quelque chose» et que le lendemain, «c'est autre chose», est-ce qu'il s'appelle François Legault ou François **LEGO**?

Gros coup de gueule: Le Canadien de Montréal...

La dernière fois que les Canadiens de Montréal ont eu une fiche gagnante, c'est en séries éliminatoires de fin de saison l'année dernière alors que Dominique Ducharme était chez lui, en congé de maladie... «faque envoye à maison» mon Dominique, on a hâte de retrouver une équipe gagnante à Montréal! Oups...

Ciao! 

«Si Dieu avait voulu que l'on prenne la vie sérieusement, il ne nous aurait pas donné le sens de l'humour.»

— Anonyme

Jean-Pierre Charland

février
2022



PRODUCTION



DISTRIBUTION



COMPTABILITÉ



RÉDACTEUR EN CHEF



JOURNALISTES ET COLLABORATEURS



ÉDITEUR Jean-Pierre Charland **DIRECTRICE DE PRODUCTION** Brigitte Latour **DIRECTEUR ARTISTIQUE** Karl Morriveau **COMPTABILITÉ** Lise Benoît **DISTRIBUTION** Martin Paquette **SERVICE DES VENTES** 450.229.5444 **RÉDACTEUR EN CHEF** Guy Marceau **JOURNALISTES ET COLLABORATEURS** Bianca Campbell Charland, Alison Caron, Gérard Coderre, Joanie Coutu, François Cominardi, Julie Godin, Dr Jean Sébastien Labelle, Marc Lajambe, Christine Ouin, Natalie Sicard

UNE «PUB» DANS
flèche
UN INVESTISSEMENT
INTELLIGENT

450.229.5444 • info@flehecible.com

PROCHAINE ÉDITION | 3 mars

RÉSERVATION PUBLICITÉ | 18 février • MATÉRIEL FINAL | 22 février

POUR NOUS JOINDRE | 450 229-5444 | info@flehecible.com

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

Flèche Laurentides est publié 11 fois par année par 9366-0090 Québec inc., éditeur. 450.229.5444 - info@flehecible.com - www.flechomag.com Flèche est distribué gratuitement à 20 000 exemplaires, 100% en dépôt de Laval à Mont-Tremblant et de Repentigny à Lachute. Le contenu publicitaire du magazine ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation écrite. Le contenu des publicités n'engage que les annonceurs et en aucun cas Flèche ne peut être tenu responsable de leur incidence. © Tous droits réservés textes et photos.

ÉQUIPE PERREAUPT SIEGMANN



Christiane Perreault
Courtier immobilier
514.238.0544



Maxime Siegmann
Courtier immobilier
450.712.4443



Lyse Perreault Siegmann
Courtier immobilier
514.212.1304

VOTRE ÉQUIPE LAURENTIDES - RIVE NORD NOTRE FAMILLE AU SERVICE DE LA VÔTRE DEPUIS 1979

NOUVEAUTÉ



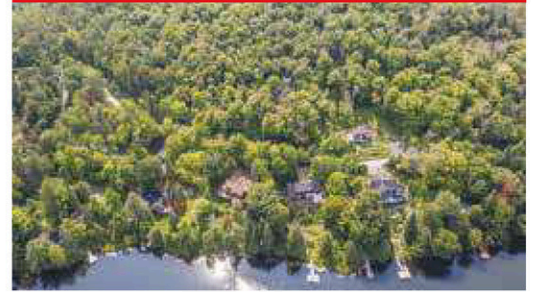
PIEDMONT MONT BELVÉDÈRE
Résidence fastueuse au cachet chic-rustique, structure de béton, volumes impressionnants, belles boiseries, 2 foyers, cuisine & salle de bains au goût du jour, piscine creusée chauffée, garage double, terrain magnifiquement aménagé & privé +++ Accès rapide aux grands axes routiers. VENEZ LA DÉCOUVRIR!
1 249 000\$ - MLS 24022527

VENDU



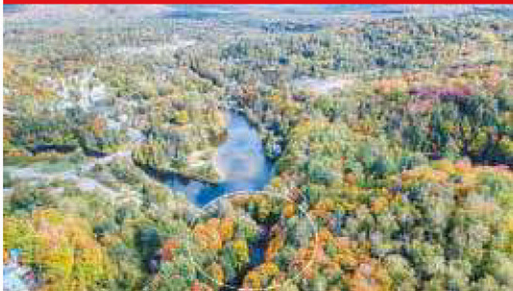
AHUNTSIC
Quartier urbain, grand triplex pour propriétaire occupant ou investisseur. Tous les services rapidement accessibles, métro, transport en commun, écoles, parcs etc. FAITES VITE!
PRIX DEMANDÉ 889 000\$

TERRAIN



LAC DES CHATS
Grand terrain sur ch. du Lac des Chats, rue privée! Un des lots est directement sur la rive du lac ou vous pourrez y installer un quai. Environnement de quiétude, ce secteur est privilégié. À +/- 8 minutes de toutes les activités du village, un emplacement de rêve. Possibilité de subdivision en 3 lots.
450 000\$ - MLS 10943177

VENDU



212' BORD DE RIVIÈRE À SIMON MORIN-HEIGHTS
Chalet loin des regards, longé par le corridor aérobie tout en étant près de tous les services. À 1 minute de ski Morin-Heights. Terrain de 54 479 p.c. boisé.
PRIX DEMANDÉ 449 000\$

NOUVEAUTÉ



BORD DU LAC DES SOURCES SAINT-HIPPOLYTE
Maison plain-pied aires ouvertes, 73' de rive, quai, lac idéal pour baignade. Grand balcon, gazebo... Soleil au rendez-vous. Havre de paix!
449 000\$ - MLS 28507048

NOUVEAU PRIX



SAINT-SAUVEUR
Bâtisse commerciale située à un endroit des plus stratégiques, soit directement à la sortie de l'autoroute 15 avec grande visibilité dans les deux directions. Le riz-de-jardin est disponible rapidement. Plusieurs rénovations et améliorations au fil des ans.
429 000\$ - MLS 9660650

VENDU EN 12 JOURS



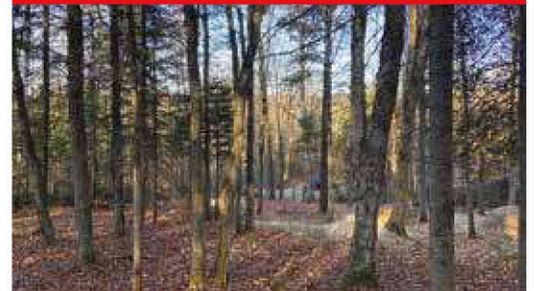
SAINTE-ADÈLE
Niché au fond d'une impasse paisible, au cœur d'un magnifique paysage boisé de près d'un acre et demi, bordé par un ruisseau. À quelques minutes de la piste cyclable du P'tit Train du Nord, du golf Alpine, des chutes de Sainte-Marguerite et à mi chemin entre Sainte-Adèle et Sainte-Marguerite. Un potentiel incroyable!
PRIX DEMANDÉ 415 000\$

NOUVEAUTÉ



SAINTE-ADÈLE SECTEUR MONT-ROLLAND
Plain-pied rénové au fil des années, à 1 minute de la gare Petit Train du Nord. 3 chambres dont 2 aux sous-sol, 2 s.bains, s.familiale. Fenêtres changées et drains français refait en 2012. Très beau terrain privé!
329 000\$ - MLS 10041050

TERRAINS SAINT-SAUVEUR



À 10 MINUTES DU VILLAGE, DEUX GRANDS TERRAINS VENDUS SÉPARÉMENT.
Superficie de 68 980 p.c. ou 53 306 p.c. (coin de rue). Aucun service, facile à construire.
149 000\$ + TAXES - MLS 11774801
149 000\$ + TAXES - MLS 25893934

AU-DELÀ DE LA CONNAISSANCE, IL Y A LA COMPÉTENCE!



ADRESSE TEMPORAIRE
230, rue Principale (À l'arrière).
450.227.8411

GLOBAL.REMAX.COM



*Promesse d'achat conditionnelle

Ma **Vie** dans les
Laurentides

Sommaire | février 2022



FLÈCHE CÉLÉBRITÉ

**SYLVAIN
COSSETTE**

18



22

FLÈCHE IMMOBILIER

**7 ÉTAPES
AVANT DE
VENDRE**

CHRONIQUES

MA VIE DANS LES LAURENTIDES

Deux projets porteurs en développement culturel à Saint-Colomban; vente de la première cuvée du miel sauverois : un succès; des fonds pour le réseau routier; StoneHaven Le Manoir intègre la famille Relais & Châteaux; Sainte-Adèle, bonne première; Mission Recyclage Compostage Laurentides en route pour atteindre les objectifs; ressources d'hébergement en dépendance pour la circonscription de Bertrand.

17 FLÈCHE DÉGUSTE
Le gin Romeo's

24 FLÈCHE NUTRITION
Temps froid, breuvage chaud

25 FLÈCHE EN ESCAPADE
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

**Galerie d'art
M.A. BÉLIVEAU**

Réouverture de la Galerie d'art de Marie-Andrée Béliveau. Vous êtes les bienvenus! Venez découvrir le talent des artistes qui exposent à la Galerie; notamment Ilinca Ghibu, Gérald Trudel, Clarence Bourgoïn, Pauline Paquin et bien d'autres. Vous serez ravis de votre visite et nous serons heureux de vous y accueillir.



200 rue Principale Saint-Sauveur

438 351-3434

www.marieandreebeliveau.com

INSPEC DRAIN

Ici, on prend soin de l'environnement,
car la priorité, c'est la santé!

Pierre Quevillon
Résidentiel & Commercial

- Nettoyage à haute pression
- Débouchage à pression
- Coupe de racine
- Inspection par caméra
- Détection de tuyauterie et dégel de tuyauterie
- Réparation et installation de pompe solide et liquide
- Nettoyage préventif de tuyauterie d'égout
- Entretien de station de pompage
- Nettoyage et déblocage de drain français

**SERVICE
D'URGENCE**

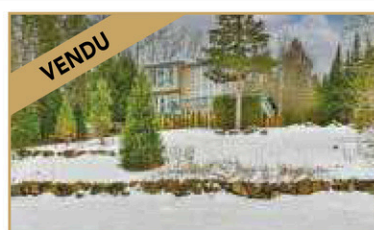
T 450 229-8028 inspecdrain@gmail.com
255, boul. Ste-Adèle, Sainte-Adèle

ROBERT & CORINNE
DESMEULES
COURTIER IMMOBILIER AGRÉGÉ
DESMEULESIMMOBILIER.COM
bonjour



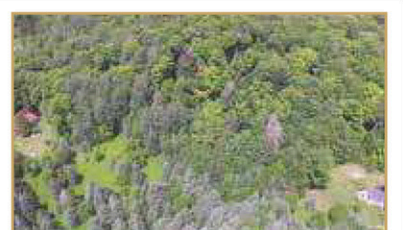
PRÉVOST

Située dans un quartier homogène et paisible, grande propriété familiale inondée de soleil par sa fenestration abondante. Rez-de-chaussée à aire ouverte, vaste cuisine îlot central, armoires de bois, comptoir de granite, foyer au gaz au salon. À l'étage 4 chambres à coucher. Salle familiale au sous-sol, SDB, rangement. Garage séparé 3 places.



SAINT-SAUVEUR

Propriété de qualité, mur vitré inondant la maison de lumière naturelle & vous offrant une superbe vue 4 saisons des montagnes. Cuisine fonctionnelle, salle à manger et salon partagent une aire commune, foyer au gaz. Quartier des maîtres privé avec salle de bain attenante, walk-in et mezzanine. Sous-sol en rez-de-jardin entièrement fini avec 2 CAC, salle de bain, boudoir (foyer au bois) et atelier. Terrasse ceinturant la propriété sur 2 côtés, terrain aménagé de fleurs. À découvrir!



CHEMIN DE CHRISTIEVILLE - MORIN-HEIGHTS

Superbe terrain de 139 785 p.c. (+ de 3 acres) avec 400 pieds de façade sur la rue. Composé d'un boisé le long de la rue, permettant intimité pour future construction, d'une vallée et d'une partie en montagne selon la maison désirée. Beau quartier situé à 5 minutes du village de Saint-Sauveur.

225 000\$ - MLS 22135266

Magalex Construction inc.

RÉSIDENCE de *Prestige*



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

Résidences personnalisées
Constructions neuves clé en main
Gestion de projets - commercial et résidentiel

Domus | Finaliste 38^e édition
Habitation neuve de prestige de plus de 1M\$
Constructeur de l'année

Custom homes
New turnkey constructions
Commercial & residential project management

Domus | 38th Edition Finalist
Prestigious New Home over \$1M
Builder of the year

Pour plus d'information — For more information
514-777-7788 | info@magalex.ca

MAGALEX.CA

RBO 5644-1702-01

NOUS FAISONS DES
SITES WEB QUI DONNENT
DES RÉSULTATS

VORTEXSOLUTION.COM | 514-278-7575

VORTEX
solution

BESOIN DE

PLANS DE RÉNOVATION?

www.segeat.com



Ma maison

Sommaire | février 2022

26

LA CHAMBRE 2022



30

REPORTAGE VISUEL



Pour une TRANSACTION CLAIRE et SANS PRESSION



UNE ENTREPRISE
FAMILIALE
RECOMMANDÉE PAR



Partez en confiance.



CIVIC⁺
EN STOCK
1700
LIVRAISON
IMMÉDIATE!

**CIVIC
2022**
VERSION TOURING
ILLUSTRÉE

LOCATION À PARTIR DE
1,99%
JUSQU'À 30 MOIS SUR
LA CIVIC BERLINE 2022
À L'EXCEPTION DE LA
VERSION SI



**CR-V
2022**
VERSION TOURING IL-
LUSTRÉE

LOCATION À PARTIR DE
1,49%
JUSQU'À 30 MOIS
SUR LE CR-V 2022



**HR-V
2022**
VERSION LX 2RM
ILLUSTRÉE

LOCATION 60 MOIS
80\$
PAR SEMAINE

VALEUR AU DÉTAIL
28 470\$
1499\$ D'ACCOMPTE - 260 VERSEMENTS - 100 000 KM INCLUS
12¢/KM EXCÉDENTAIRE. TRANSPORT, PRÉPARATION
ET SURCHARGE A/C INCLUS.

2020, Route 117, Val-David - 819.320.0068
1.877.326.1717 - www.hondasteagathe.com

* Taux de location à partir de 1,99 % jusqu'à 30 mois applicable sur les modèles Civic berlines neufs 2022 (à l'exception de la version Si). Exemple de location représentatif basé sur une Civic berline LX 2022 avec une valeur au détail de 28 285 \$ incluant transport et préparation de 1 700 \$ et surcharge sur le climatiseur (100 \$) et un acompte de 0 \$ ou un échange équivalent requis, tout à un taux annuel de 1,99 % équivalent à 95 \$/semaine pour 30 mois. 150 versements hebdomadaires requis. Franchise de kilométrage total de 50 000 km, frais de 0,12 \$ le kilomètre excédentaire. Les frais d'engagement auprès du ROPRM et les frais d'agent pour l'inscription (jusqu'à 41,55 \$ au total) ne sont pas inclus. Comme le premier paiement périodique, ils sont dus à la livraison du véhicule. Les taxes, droits spécifiques sur les pneus neufs (15 \$), assurances, immatriculation et options sont en sus. Sur approbation de crédit par l'entremise de Services Financiers Honda (SFH). Certaines conditions s'appliquent. Offres d'une durée limitée et sujettes à changements ou annulation sans préavis. Offres valides sur les véhicules neufs seulement. Offres valides seulement pour les résidents du Québec chez les concessionnaires Honda du Québec participants. Le concessionnaire peut devoir commander ou échanger un véhicule. Jusqu'à épuisement des stocks. Voyez votre concessionnaire Honda pour plus de détails. † Inventaire disponible à travers la province de Québec pour les modèles Civic berlines 2022 neufs, toutes versions confondues (LX, EX, Sport, Touring). Prix 2021 de la meilleure valeur retenue du Canadian Black Book décerné à la Civic en novembre 2021 pour la catégorie Compacte. Pour plus d'information sur le processus d'attribution des prix, veuillez-vous rendre sur www.canadainblackbook.com/wards/.

UNE ENTREPRISE
FAMILIALE
RECOMMANDÉE PAR



VISITEZ-NOUS!

www.hondasteagathe.com

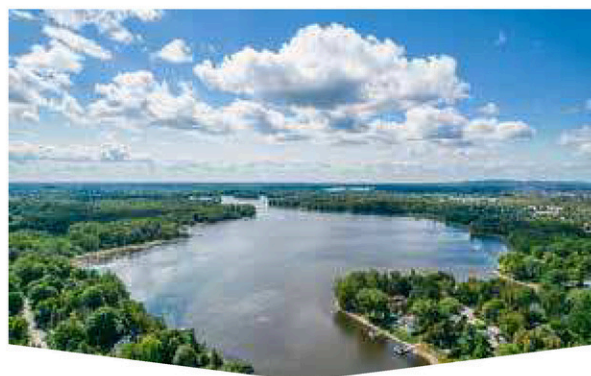
VOS COURTIERS EN IMMOBILIER DE LUXE DANS LES LAURENTIDES



Nos ventes records au quotidien sont le résultat de notre arsenal de marketing ciblé et pointu allié à notre liste d'investisseurs de prestige. Nous sommes le géant mondial du luxe immobilier bénéficiant d'un volume milliardaire.



OFFRE D'ACHAT ACCEPTÉE



PENTHOUSE VENDU



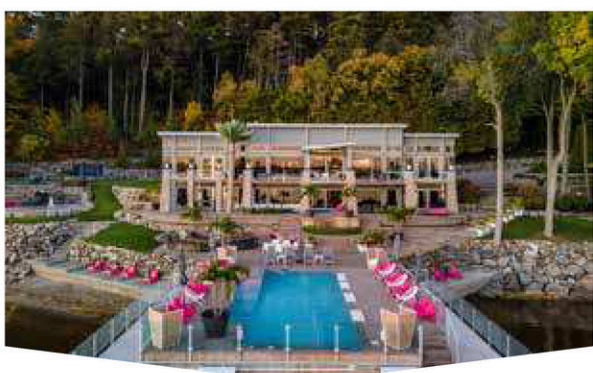
VENDU



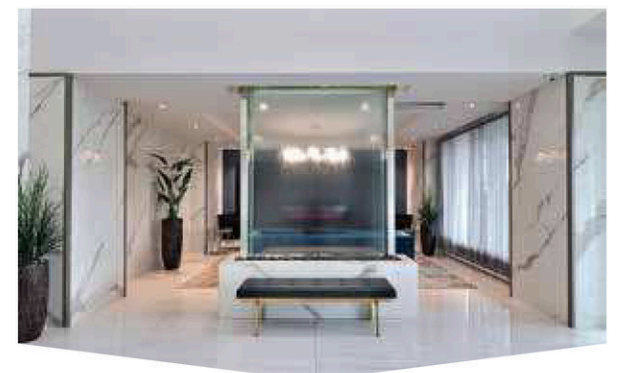
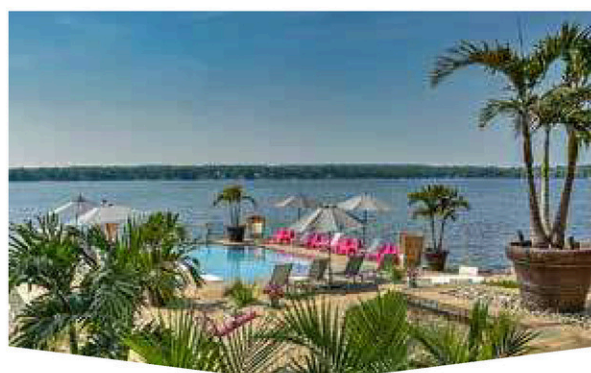
VENDU



VENTE RECORD



DOMAINE PRIVÉ AU LAC DES DEUX MONTAGNES
10 799 000\$



LUXUEUX PENTHOUSE
2 899 000\$

Votre projet de vente est notre priorité et notre expérience saura vous guider dans toutes vos démarches. Ensemble, nous ferons de cette histoire votre succès.

Contactez-nous pour plus de détails.

Julie St-Laurent

Courtière immobilière et conseillère

T. 514 813-2163 | julie.st-laurent@engelvoelkers.com

julist-laurent.evimmobilier.com

GAGNANTE DU PRIX ÉLITE DIAMANT 2020 | 2019 - 25^e/4000 COURTIERS EN AMÉRIQUE

©2022 Engel & Völkers. All rights reserved. Independently owned and operated. If your property is already listed, please disregard this ad. Real estate broker, real estate agency, Engel & Völkers Montréal / Québec

ENGEL & VÖLKERS
JULIE ST-LAURENT

Mes plaisirs

Sommaire | février 2022



Chant des épidermes:
L'ultime pérégrination



La mosaïque dans
tous ses éclats

MES PLAISIRS

Harrington: première gamme d'eau de source pétillante; Palliaco: c'est parti pour le Rallye; exposition d'art contemporain chez Riopel à Sainte-Adèle; musique classique en ligne; *Chant des épidermes: L'ultime pérégrination*; Saint-Sauveur annonce l'annulation de ses événements extérieurs hivernaux; Film Laurentides: une force agissante; exposition «Grands formats» au Centre d'art Saint-Faustin, *La mosaïque dans tous ses éclats* à Blainville.

CHRONIQUES

36 FLÈCHE & COMPAGNIE

Votre chien est-il prêt pour l'hiver?

37 ON SE FAIT LA MALLE

Beijing et les Jeux olympiques

38 FLÈCHE VA Y GOÛTER

La pistache

39 FLÈCHE VA COCOONER

DVD, livres et disques à surveiller

La vente

J'♥l'hiver



Location⁹ ou financement¹ à partir de
0,99%
sur modèles 2022 sélectionnés.

ELANTRA 2022

Louez l'Essential manuelle pour :

55 \$

par semaine

pour **48**

mois (208 semaines)

avec acompte de 1195 \$ *



Prix au comptant¹ :

20 638 \$

Caractéristiques clés de série :

- Sièges avant chauffants
- Deux rétroviseurs dégivrants à réglage électrique
- Écran tactile de 8,0 pouces avec Apple CarPlay^{MC} et Android Auto^{MC}

TUCSON 2022

Louez l'Essential 2,5 L à trac. av. pour :

75 \$

par semaine

pour **48**

mois (208 semaines)

avec acompte de 2 395 \$ *



Prix au comptant¹ :

30 538 \$

Caractéristiques clés de série :

- Sièges avant chauffants
- Rétroviseurs dégivrants
- Écran tactile de 8,0 pouces avec Apple CarPlay^{MC} et Android Auto^{MC}

KONA 2022

Louez l'Essential à trac. av. pour :

60 \$

par semaine

pour **48**

mois (208 semaines)

avec acompte de 1 495 \$ *



Prix au comptant¹ :

24 738 \$

Caractéristiques clés de série :

- Sièges avant chauffants
- Rétroviseurs extérieurs dégivrants avec clignotants
- Écran tactile de 8,0 pouces avec Apple CarPlay^{MC} et Android Auto^{MC}

hyundaivaldavid.com

819.321.3777

2017 route 117, Val-David Qc J0T 2N0

Offres de location sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai pour : ELANTRA Essential manuelle 2022 / ELANTRA Essential manuelle 2022 / TUCSON 2.5 L Essential 2022 à traction avant / KONA Essential 2022 à traction avant à un taux annuel de 0,99% / 2,99% / 3,99% / 3,99%. Obligation totale de 9 072 \$ / 12 645 \$ / 18 010 \$ / 14 020 \$ / 143 / 208 / 208 versements hebdomadaires de 60 \$ / 55 \$ / 75 \$ / 60 \$ pendant 35 / 48 / 48 / 48 mois sur contrat de location à montant fixe. Acompte initial de 0 \$ / 1 195 \$ / 2 395 \$ / 1 495 \$ et paiement de la première mensualité requis. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. Limite de 16 000 km par année; 12 c par kilomètre excédentaire. Les offres de location comprennent les frais de livraison et de destination de 1 725 \$ / 1 725 \$ / 1 825 \$ / 1 825 \$ et des frais de 115 \$ base de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur et les frais du concessionnaire de 499 \$. Frais d'immatriculation, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM et toutes les taxes applicables en sus. *Offre de financement sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai pour : ELANTRA Essential manuelle 2022 à un taux annuel de 0,99%. Côté d'emprunt de 214 \$, pour une obligation totale de 20 862 \$, 104 versements hebdomadaires de 200 \$ pour 24 mois. Acompte initial requis de 0 \$. Les frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur) sur les modèles dotés d'un climatiseur et les frais de livraison et de destination de 1 725 \$ sont inclus. Frais d'immatriculation, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM (maximum 76 \$) et toutes les taxes applicables en sus pour toute offre de financement à l'achat et payables à la livraison. \$Prix au comptant de 20 638 \$ / 30 538 \$ / 24 738 \$ offert sur ces modèles neufs en stock. ELANTRA Essential manuelle 2022 / TUCSON 2.5 L Essential 2022 à traction avant / KONA Essential 2022 à traction avant. Les frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur) sur les modèles dotés d'un climatiseur, les frais de livraison et de destination de 1 725 \$ / 1 825 \$ / 1 825 \$ et les frais du concessionnaire de 499 \$ sont inclus. Frais d'immatriculation, RDPRM (maximum 76 \$) et toutes les taxes applicables en sus. *Offre valide pour une durée limitée et sous réserve de changement ou d'annulation sans préavis. Couleur du véhicule sous réserve de sa disponibilité. Les frais de livraison et de destination comprennent les frais de transport et de préparation et un réservoir plein de carburant. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. Les stocks sont limités. Le concessionnaire pourrait devoir commander le véhicule. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. Visitez www.hyundaicarada.com ou un concessionnaire pour tous les détails. †La garantie globale limitée de Hyundai couvre la plupart des pièces du véhicule contre les défauts de fabrication, sous réserve du respect des conditions normales d'utilisation et d'entretien. MCM/LES noms, logos, noms de produits, noms des caractéristiques, images et slogans Hyundai sont des marques de commerce appartenant à (ou utilisées sous licence par) Hyundai Auto Canada Corp. Toutes les autres marques et appellations commerciales sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

hyundaivaldavid.com
2017, route 117, Val-David, Qc J0T 2N0
819.321.3777

Conduite électrisante

Avec la **IONIQ 5**

Commandez la
vôtre dès aujourd'hui

A partir de 44 999\$ avant les incitatifs.



**C'est le temps de prendre
votre rendez-vous pour
votre **dose de rappel**
contre la COVID-19.**

**Suivez la séquence de vaccination
prévue et prenez rendez-vous.**

[Québec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID)

Avec la dose de rappel, restez protégé plus longtemps.

Pour bien vous protéger contre la COVID-19 et ses variants, vous devez recevoir la dose de rappel et suivre les consignes sanitaires.

Ma Vie dans les Laurentides

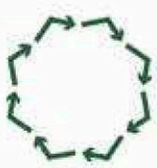


LAURENTIDES

MONTANT RECORD POUR LA FONDATION DES JEUNES DE LA DPJ

«La campagne de fin d'année de la Fondation des jeunes de la DPJ s'est conclue sur un montant record de 830 000\$! Ce résultat témoigne non seulement du désir d'agir des Québécois.es pour les jeunes les plus vulnérables de notre société, mais également de la confiance de la population envers la Fondation afin de jouer un rôle essentiel dans l'amélioration de leur mieux-être à travers la province. Cette mobilisation sans précédent de la population québécoise pour les jeunes de la DPJ est assurément en tête de liste des nouvelles qui font du bien ! Grâce à la générosité d'individus, d'entreprises, de fondations et d'élus désireux de contribuer à cette grande cause, la Fondation a amassé un montant record de 830 000 \$ pour sa campagne des Fêtes. De plus, elle a distribué plus de 4000 cadeaux pour que les enfants et les adolescents de la DPJ puissent vivre un Noël teinté de magie.»

SAINTE-ADÈLE



Mission
Recyclage
Compostage
Laurentides

Fier participant

MISSION RECYCLAGE COMPOSTAGE LAURENTIDES : EN ROUTE POUR ATTEINDRE LES OBJECTIFS FIXÉS PAR LA STRATÉGIE DE VALORISATION DE LA MATIÈRE ORGANIQUE

«Les agents du projet Mission Recyclage Compostage Laurentides ont le mandat de renforcer les efforts d'information, de sensibilisation et d'éducation ainsi que de conseiller les gestionnaires et employés pour la valorisation de la matière organique auprès des industries, commerces et institutions (ICI) de la région. Lors de l'événement virtuel de Synergie Économique Laurentides tenu le 1^{er} décembre dernier, Madame Agnès Grondin, députée d'Argenteuil, et Madame Sonia Gagné, présidente-directrice générale de RECYC-QUÉBEC ont annoncé des appuis financiers, soit 100 000\$ et 486 676\$ respectivement. Ce projet est soutenu financièrement par RECYC-QUÉBEC dans le cadre de l'appel de propositions Réduction, récupération et recyclage des matières organiques du secteur des ICI qui est financé par l'entremise du Fonds d'électrification et de changements climatiques. L'aide de 100 000\$ est octroyée par le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation par le biais du Soutien au rayonnement des régions du Fonds régions et ruralité.»



SAINT-COLOMBAN

DEUX PROJETS PORTEURS EN DÉVELOPPEMENT CULTUREL

La ville de Saint-Colomban annonce la réalisation de deux projets avec les ententes de développement culturel (EDC) du ministère de la Culture et des Communications soit les fresques de graffiti avec une subvention reçue de 5000\$ et la bonification du répertoire des artistes et artisans avec une subvention de 2000\$. Auparavant considérée comme illégale, la création de graffiti, est aujourd'hui, et à juste titre, classée dans la catégorie des Arts urbains. Le projet de création de Graffiti, qui avait pour but d'intégrer l'art urbain dans les zones jeunesse de la ville est élaboré en deux phases. La première phase, réalisée par l'artiste Rémi Fléo (Charron-Guay) de Café Graffiti*, consiste à la création de 4 panneaux (4 pi X 8 pi) de graffiti représentant les zones jeunesse suivantes : terrain de soccer du parc Phelan, terrain de basketball du parc Larochelle, parcours d'hébertisme de l'école à l'Orée-des-Bois et skate park du parc Phelan. La phase deux du projet a permis aux ados et jeunes adultes de la municipalité d'assister à un atelier de graffiti dirigé gratuitement. L'atelier, qui a eu lieu le 19 août dernier, a rassemblé environ 25 jeunes et moins jeunes qui ont participé, sous la direction de l'artiste Rémi Fléo, à l'élaboration de la murale installée au skate park du parc Phelan.

* Le Café Graffiti est un lieu de diffusion montréalais de la culture urbaine et un regroupement de gestion d'artistes. Cet organisme offre un milieu de vie aux jeunes afin de favoriser leur reconnaissance professionnelle, de combattre l'exclusion et la marginalité.

LE CALENDRIER DU MOIS

Février
2022

9 février Journée mondiale pour un Internet plus sûr • 14 février Journée de la Saint-Valentin • 28 février Journée mondiale sans Facebook
HISTOIRE 15 février 1965 La feuille d'érable est hissée au Parlement.

Pleine lune Nouvelle lune

16

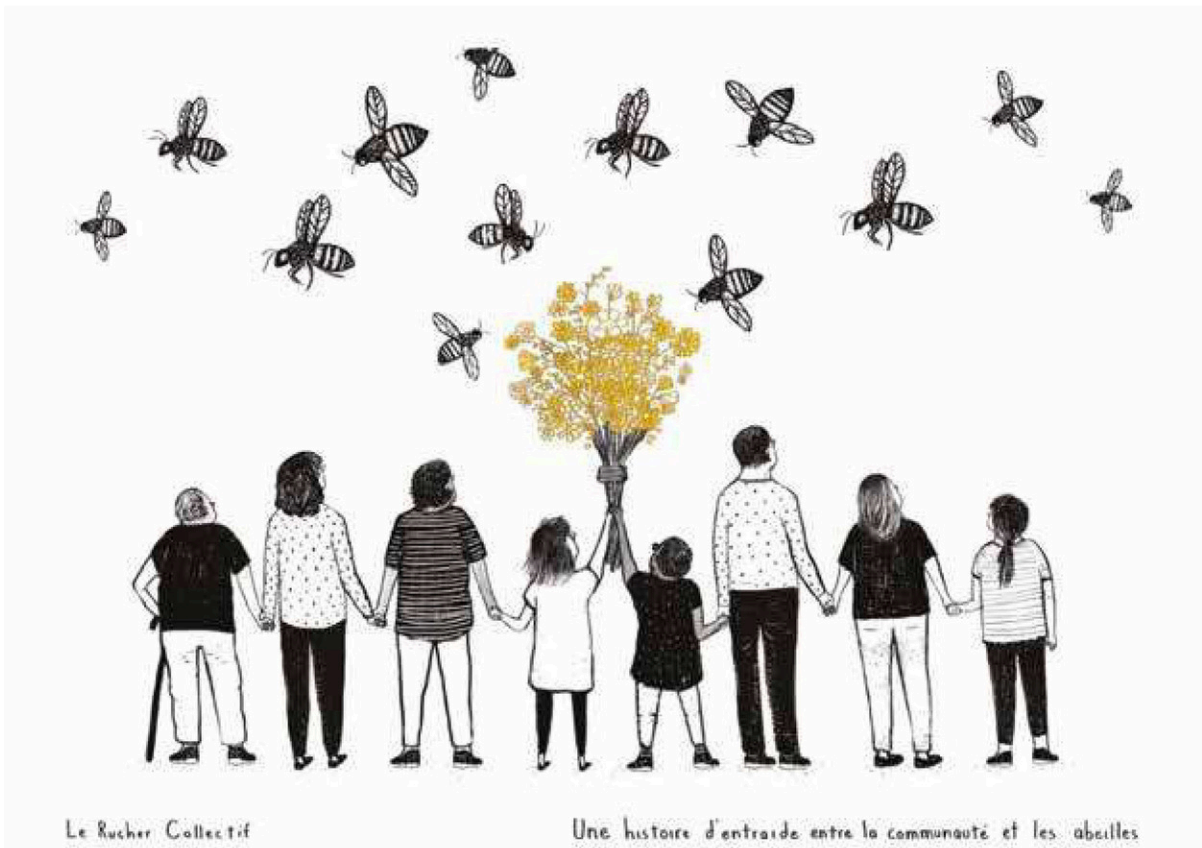
2

FÉVRIER, ENTRE TOUS LES MOIS, LE PLUS COURT ET LE MOINS COURTOIS.

Écrivez-nous

Commentaires et suggestions à Flèche Laurentides
CP 5035 Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, QC J8B 1A1
info@flecheclub.com ou www.facebook.com/magazinefleche

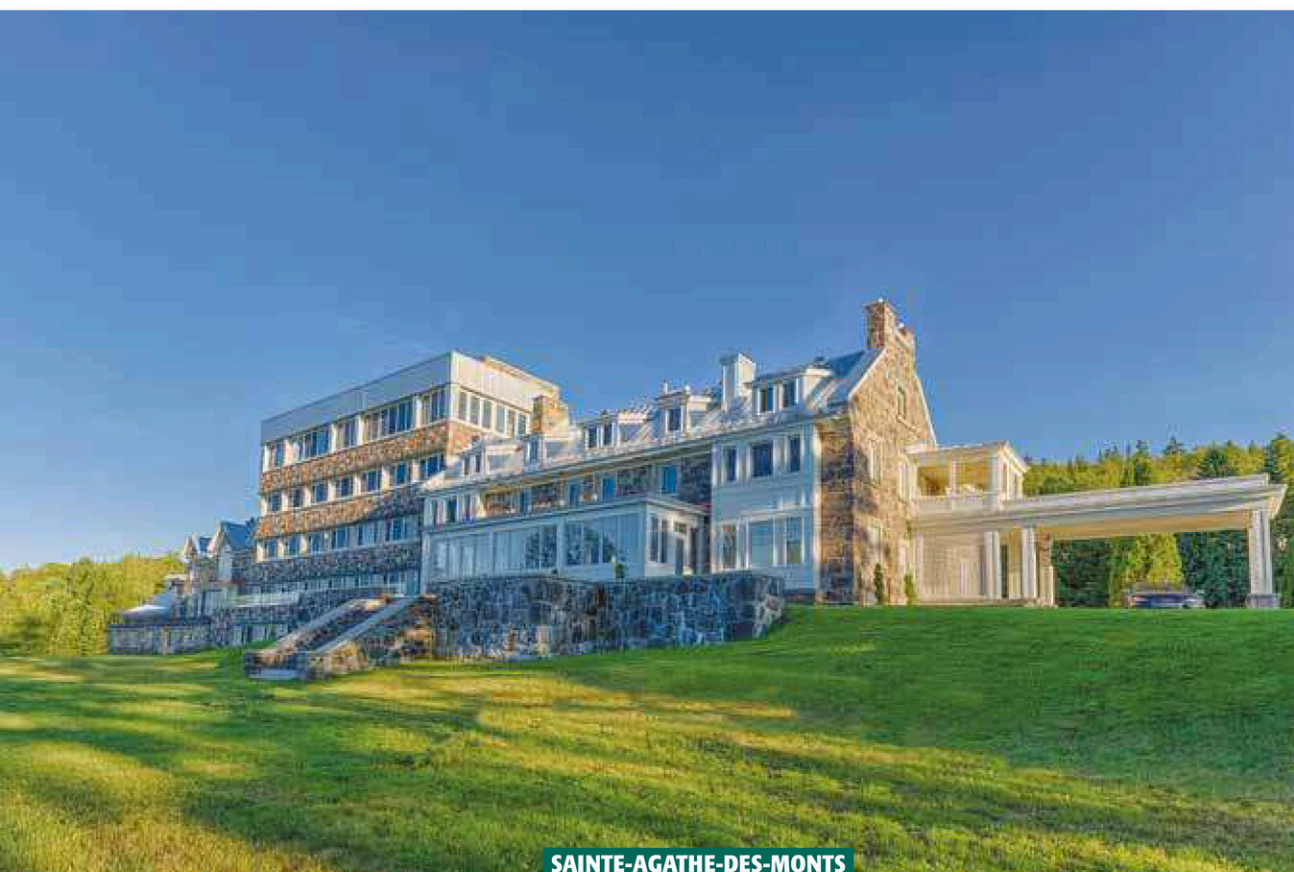
Vos lettres doivent être signées et contenir vos coordonnées.
Flèche se réserve le droit d'abréger certaines lettres.



SAINT-SAUVEUR

VENTE DE LA PREMIÈRE CUVÉE DU MIEL SAUVEROIS : UN SUCCÈS !

La première cuvée de miel sauverois, mise en vente le 18 décembre dernier, lors du «pop-up marché mielleux» de Saint-Sauveur, a connu un franc succès. Le marché, organisé par l'organisme Le Rucher collectif, a accueilli de nombreux visiteurs désireux de se procurer l'un des 287 pots de savoureux miel mis en vente, lesquels ont, d'ailleurs, tous trouvé preneurs. Ce projet de miel sauverois a débuté le 20 mai dernier alors que la ville de Saint-Sauveur, en collaboration avec le Rucher collectif, accueillait deux ruches d'abeilles sur le terrain de l'hôtel de ville, et ce, afin de contrer le phénomène d'extinction de cet insecte. Six mois plus tard, on procédait à l'extraction du miel en vue de sa mise en pot. Afin d'enjoliver les pots, le Rucher collectif a organisé un concours de dessins ayant pour thème «Moi, j'aime les abeilles!». Celui-ci fut remporté par une élève de l'école primaire Saint-Sauveur. Les dessins colorés qui figuraient sur les étiquettes des pots vendus étaient l'œuvre de la gagnante du concours ainsi que des autres participants. En plus de la participation du Rucher collectif et de la Ville, soulignons la contribution de Place aux jeunes Les Pays-d'en-Haut, un service chapeauté par le Carrefour jeunesse-emploi des Pays-d'en-Haut. Le fruit de la vente des pots de miel contribuera au financement d'aménagements visant à attirer et à nourrir les pollinisateurs, ainsi qu'au développement d'un projet structurant pour améliorer la sécurité alimentaire dans la MRC des Pays-d'en-Haut.



SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

STONEHAVEN LE MANOIR INTÈGRE LA FAMILLE RELAIS & CHÂTEAUX

«StoneHaven Le Manoir, joyau d'hôtellerie dans les Laurentides, est heureux de partager l'annonce de son affiliation à la célèbre famille Relais & Châteaux. Récemment rénové, l'établissement de prestige met en valeur une décoration et un aménagement du début du XX^e siècle. L'hôtel est ainsi reconnu pour son excellence tant au niveau de l'hébergement de ses 51 chambres et suites au caractère unique que de son exceptionnelle cuisine gastronomique. Troisième établissement hôtelier au Québec à être affilié Relais & Châteaux, le StoneHaven Le Manoir constitue plus que jamais une adresse incontournable pour qui souhaite apprécier un séjour ainsi que l'art de bien manger et bien boire. La réputation de cette enseigne ajoutée à l'expérience unique et authentique au StoneHaven Le Manoir feront rayonner internationalement le Québec. Rouvert en 2019, le StoneHaven Le Manoir se déploie sur 140 acres avec une vue idéale sur le lac des Sables de Sainte-Agathe-des-Monts. «Nous sommes ravis que StoneHaven Le Manoir rejoigne la grande famille Relais & Châteaux. Nous partageons les mêmes valeurs et la même vision de faire vivre un délicieux et authentique voyage», indique la directrice générale Marie-Josée Denis. Diplômée de l'ITHQ, la passionnée d'hôtellerie a notamment travaillé à l'Hôtel Rive-Gauche/Coureurdesbois, le Hilton Montréal Bonaventure et au Château Bromont. Madame Denis dirige depuis deux ans l'hôtel à l'histoire particulière, doté d'une élégance naturelle et offrant un souci du détail. Elle est par ailleurs fière du rattachement à la célèbre enseigne Relais & Châteaux soulignant ainsi l'excellence des services et de l'hospitalité de toute son équipe de passionnés.

MONT-TREMBLANT

DES FONDS POUR LE RÉSEAU ROUTIER

La députée de Labelle, Mme Chantale Jeannotte annonce que le gouvernement du Québec accorde des aides financières totalisant 32 373 846\$ à 11 municipalités de la circonscription de Labelle afin de les soutenir dans l'amélioration de leurs réseaux routiers locaux. Ces sommes permettront la réalisation de 14 projets de réfection routière. Soucieux de mieux répondre aux besoins spécifiques des différentes régions, le gouvernement du Québec propose une gamme complète d'outils, dont le Programme d'aide à la voirie locale (PAVL), qui permet aux administrations municipales de revitaliser leurs infrastructures locales. Dans la dernière année, ce sont plus de 52 millions \$ que le gouvernement a octroyé dans la circonscription de Labelle pour lui assurer un réseau routier municipal efficace et sécuritaire, au bénéfice de ses citoyennes et citoyens, et en vue d'assurer sa croissance économique.

LAURENTIDES

SAINTE-ADÈLE, BONNE PREMIÈRE !

«Selon la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL), en 2021, les plus fortes augmentations des mises en chantier ont été enregistrées à Sainte-Adèle (+ 204%), Victoriaville (+ 159%), Granby (+ 84%), Shawinigan (+ 83%), Lachute (+ 81%), Thetford Mines (+ 76%), Marieville (+ 74%), Sorel-Tracy (+ 71%), Alma (+ 64%), Amos (+ 56%), Prévost (+ 44%), Saint-Félicien (+ 38%), Sept-Îles (+ 33%), Saint-Georges (+ 24%) et Drummondville (+ 22%). Par ailleurs, l'économiste de l'APCHQ prévoit 56 000 mises en chantier au Québec en 2022, un tel résultat signifierait une diminution de 18% par rapport au résultat obtenu en 2021.» (source: La Presse)

LAURENTIDES

37^e ÉDITION DU PRIX DE JOURNALISME EN LOISIRS

«Il reste moins d'un mois pour soumettre votre candidature à la 37^e édition du Prix de journalisme en loisirs! Ce prix vise à reconnaître l'excellence du travail des journalistes qui ont contribué, au cours de la dernière année, à faire mieux connaître: l'apport des intervenants-es du milieu associatif dans le domaine du loisir; les diverses formes de loisirs pratiqués au Québec ou par des Québécois-es et les nombreux impacts du loisir notamment aux niveaux individuel, social, culturel, environnemental et économique. En collaboration avec la Fédération professionnelle des journalistes du Québec, le dévoilement des récipiendaires aura lieu dans le cadre de la Semaine de la presse et des médias. Le mode sera, quant à lui, communiqué au cours du printemps 2022. Les documents proposés doivent avoir été diffusés entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2021.»

BERTRAND

RESSOURCES D'HÉBERGEMENT EN DÉPENDANCE POUR LA CIRCONSCRIPTION DE BERTRAND : FINANCEMENT BONIFIÉ DE PRÈS DE 370 000 \$

«La député de Bertrand annonce, au nom du ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux, Lionel Carmant, que le programme Aide financière pour les ressources offrant de l'hébergement en dépendance (AFRHD), qui vise à favoriser l'accès aux activités liées aux programmes d'intervention offerts par les ressources d'hébergement en dépendance, est rehaussé de plus de 369 000\$ pour cinq ressources d'hébergement en dépendance dans la circonscription de Bertrand. À la grandeur du Québec, c'est près de 4 millions \$ que le ministre a annoncé. Ce programme est associé à un montant annuel de 6 millions \$ depuis l'année 2015-2016. Avec le rehaussement annoncé de 4 millions \$, 10 millions \$ par année sera donc consacré aux ressources d'hébergement en dépendance. Le Québec a la chance de pouvoir compter sur un réseau de ressources communautaires ou privées offrant de l'hébergement en dépendance et des services de qualité, en complémentarité avec ceux des établissements du réseau de la santé et des services sociaux. Dans le contexte de la pandémie, ces ressources ont su s'adapter avec agilité afin de répondre aux besoins croissants de la population. Par ce financement, et par les travaux de révision du programme AFRHD présentement en cours, le gouvernement reconnaît les besoins accrus et la nécessité de mieux soutenir les ressources qui viennent en aide aux personnes aux prises avec une dépendance.»

*L'art est une passerelle
vers les sensations*



Niko
Artiste peintre

nikoartist.com

102-157 Rue Principale, Saint-Sauveur



ENGEL & VÖLKERS
LOUIS GIGUÈRE

B. Sc. ecn ; M. Sc. marketing

POUR PRENDRE LA BONNE DÉCISION.

514-594-9527
louis.giguere@evrealestate.com
louisgiguere.evrealstate.com

Suivez moi :
LI louisgiguere
@louisgiguere.laurentides

Courtier immobilier résidentiel
Résident de Sainte-Adèle

Louis m'a représenté et il a fait un travail exceptionnel en m'accompagnant dans mon projet de m'établir dans les Laurentides. Conseil, service, ténacité et il connaît la région. Après plusieurs offres, on a trouvé. Je suis tellement heureux et je le remercie sincèrement.

Corey Armstrong

Louis a fait un très bon travail dans la vente de mon domaine pour lequel il était courtier inscripteur. Il est travaillant, motivé et il écoute les conseils. Je le recommande.

Michel Rochon

Louis nous a représenté dans l'achat de notre condo ski-in / ski-out. Il nous a donné un excellent service. Il est allé plus loin que ce que l'on s'attend d'un courtier dans la gestion de la transaction avec tous ceux qui étaient impliqués pour finaliser avant une date limite importante. Un grand merci ! On ne l'aurait sûrement pas eu sans toi.

Julie Houle et Francis Plante

Le service de Louis a été l'élément principal qui a fait que j'ai pu acheter le domaine dont je suis maintenant propriétaire et dont il était le courtier inscripteur. Il y avait des difficultés à toutes les étapes pour que je puisse y réaliser mon projet. Nous les avons réglées ensemble une par une, et je l'en remercie.

Jeffrey Na

JOANIE COUTU, COLLABORATION SPÉCIALE - SAQ

■ flèche **déguste**

ROMEO'S : TROIS GINS QUÉBÉCOIS UNIQUES

Tout à commencé avec Nicolas Duvernois, président et fondateur de Romeo's Gin lancé en 2015.



Les Roméo's peuvent se déguster simplement sur glace ou avec un tonic.

Après son succès avec Pur vodka, grâce à un partenariat avec des artistes montréalais locaux, chaque édition de Romeo's Gin mettra en vedette l'art d'un artiste différent. Le concept Romeo's Gin est pour soutenir une cause, de promouvoir la créativité, l'innovation, le savoir-faire à travers les différentes bouteilles en édition limitée conçues par des artistes urbains de Montréal dans le but de soutenir l'art urbain en célébrant l'art dans chaque édition limitée.

Le premier Romeo's aux saveurs aromatiques uniques a été découvert lorsque sa copine dégustait une soupe froide à base de concombre, d'aneth, de lavande, d'amande et de citron. C'est exactement cette sensa-

tion de fraîcheur qu'ils recherchaient. Il a donc créé le premier Romeo's Gin du même mélange. Pour ma part, Romeo's reflète l'authenticité des saveurs énoncées. Le gin Romeo's est complexe avec d'agréables notes de genévrier, de coriandre et d'écorce d'agrumes qui relie le nez entre le côté floral ambitieux et la nuance traditionnelle avec le côté doux et soyeux à la première gorgée. Le concombre est d'une fraîcheur impressionnante et bien présenté. Romeo's Gin évolue vers une finale légèrement teintée d'agrumes. Le zeste et la peau de citron, les herbes vertes et une touche de poivre complètent la bouche. La finale de Romeo's Gin est chaleureuse, nette et assez longue.
Code SAQ : 14824001.

ROMEO'S GIN X

Un gin de caractère au melon d'eau. Une co-création unique entre Romeo's Gin et l'artiste et activiste canadienne Miss Me. Le distillat de melon d'eau, ajouté au Romeo's Gin, fait de lui un gin fruité, parfaitement équilibré et délicieusement rafraîchissant. **Code SAQ : 14824001.**

ROMEO'S GIN V

Une trame botanique classique, avec des parfums originaux et envoûtants de melon au miel, de raisin vert et une touche de lime vivifiante. Le Romeo's Gin V est surprenant et frais aux notes d'agrumes avec le caractère végétal du Romeo's Gin. **Code SAQ : 14824001.**

IDÉES DE COCKTAILS

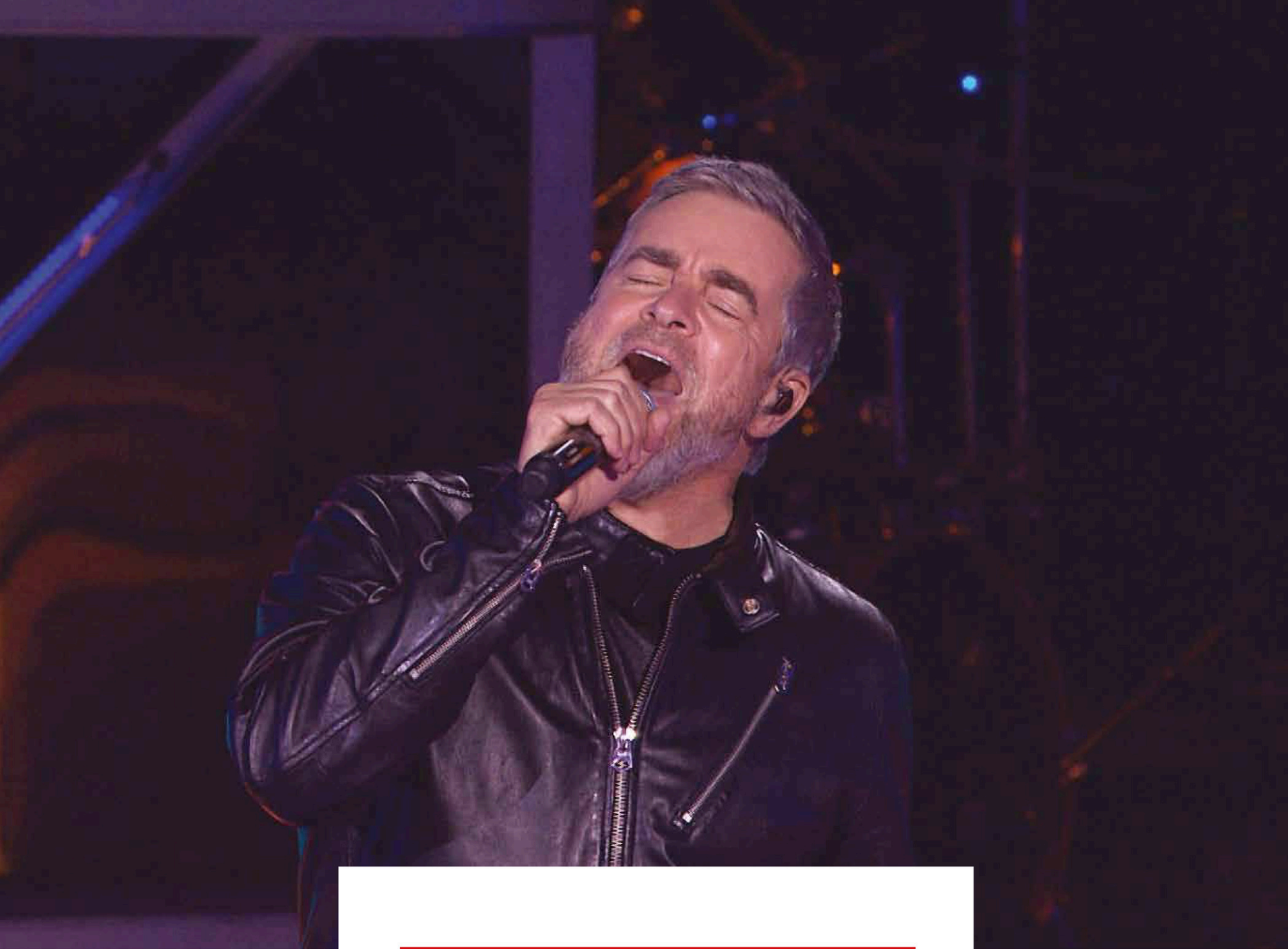
De même, le Romeo's X est le gin parfait pour réaliser et mettre en valeur le melon d'eau. Pour celui-ci, le gin au melon d'eau est assemblé avec du jus de pamplemousse frais ainsi que du kombucha à l'hibiscus. Les ingrédients adéquats pour un verre : il faut, 1 1/2 oz de gin Romeo's X, 1 1/2 oz de jus de pamplemousse frais, 3/4 oz de sirop simple, un blanc d'œuf (ou émulsifiant végétal) et du Kombucha à l'hibiscus. Le cocktail est facile à faire avec peu d'ingrédients et d'outils. Il suffit de verser tous les ingrédients dans un shaker à l'exception du kombucha. Pour finir, l'allonger avec le kombucha à l'hibiscus.

Pour la Saint-Valentin, le Val-en-Thym a été conçu pour séduire les amoureux du sucré et de petits fruits. Les ingrédients : une oz de gin Romeo's, 1/2 oz de liqueur de framboise, du Chambord, 3/4 oz de jus de lime frais, 1/2 oz de sirop d'érable, cinq framboises, un blanc

d'œuf et deux branches de thym. Il faut écraser les framboises et le thym au fond du shaker à l'aide d'un pilon. Ensuite, verser le reste des ingrédients dans le shaker pour secouer une première fois sans glaçons (dry shake). On rajoute les glaçons puis on secoue vigoureusement à nouveau. Pour finir, double-filtrer dans un verre refroidi à l'aide de la passoire fine. En somme, les Roméo's peuvent se déguster simplement sur glace ou avec un tonic. 🍹







LE **ROCK** DANS LE SANG

Le moins qu'on puisse dire, c'est que Sylvain Cossette a le rock dans le sang. Roulant sa bosse depuis près de 40 ans, il a accumulé les succès, en spectacle et sur disques où il a largement visité le répertoire des hits du rock des années 70. Or l'artiste se fait plaisir en entamant une grande tournée québécoise (plus de 70 dates à ce jour) qui s'arrêtera certainement dans un de vos patelins. Quand j'étais journaliste à La Presse, j'avais couvert le spectacle symphonique de Sylvain Cossette avec l'OSM et le large orchestre incluant une section pop, avaient magnifié ses chansons et celles qu'il reprenait pour le plus grand plaisir de ses fans du premier jour. Pour l'heure, Sylvain Cossette avec ses complices musiciens nous ramènent dans les années 70 où le rock connaissait ses heures de gloire. Flèche lui a parlé.

PAR GUY MARCEAU

Où étiez-vous et que faisiez-vous quand la pandémie s'est déclarée ?

Je venais tout juste de terminer ma tournée «80s» autour du 7 mars, et après avoir fait quelques émissions de télé à titre d'invité, ma blonde (Andrée Watters) et moi roulions vers la Floride pour de petites vacances. La journée où on a présenté le point de presse des autorités sanitaires, alors que les choses changeaient de minute en minute, on a du rebrousser chemin et revenir au Canada avant

que tout ne soit fermé. On est revenu à la maison, mais la pandémie a motivé notre choix d'aller s'installer dans notre chalet en Mauricie. Parce qu'on voyait bien que tout ça allait durer, et tant qu'à passer les mois de pandémie à notre maison de Montréal, on a décidé de vendre notre maison et de s'installer définitivement au chalet. Un grand chamboulement en effet, mais un changement très positif au final. Comme je viens de Grand-Mère en Mauricie, on était en terrain connu.



«DANS MA VIE,
JE N'AI PAS FAIT
D'ABUS. J'AI
58 ANS, ET J'AI
ENCORE LE MÊME
RÉGISTRE DE VOIX
QU'À MES 20 ANS
ET AVEC UN PEU
PLUS DE BASSE
QU'À MES DÉBUTS.
J'AI TOUJOURS
FAIT ATTENTION
À ÇA, JE N'AI
JAMAIS FUMÉ, JE
N'AI JAMAIS PRIS
DE DROGUES, JE
BOIS TRÈS PEU, JE
PRENDS SOIN DE
MA SANTÉ.»

- SYLVAIN COSSETTE

Né en 1963, vous venez d'une famille nombreuse. Qu'écoutez-vous ou vos frères et sœurs en 1970 ou autour...

Oui, je suis le 11^e sur 12. En famille, on avait des disques et on écoutait beaucoup de musique folklorique à l'époque, des chansons à répondre. Mon père jouait de l'accordéon, les oncles et tantes aussi, c'était le genre de musique que nos parents écoutaient. Évidemment, mes frères et sœurs avaient d'autres goûts musicaux et ça m'a influencé c'est certain. C'est drôle: récemment j'ai fait une émission de télévision où on m'avait invité. Et je disais que chez nous, on avait au moins un album des Cyniques (Marc Laurendeau, Serge Grenier, Mar-

cel Saint-Germain et André Dubois). Il y avait des albums de Robert Charlebois qui faisaient partie du lot, comme ceux d'Harmonium aussi entre autres. Tout ça sur un vieux «pick-up».

C'était l'âge d'or du rock et du rock progressif...

Personnellement, j'ai commencé à faire de la musique sur le tard. La première fois que j'ai entendu la musique des Beatles ou quand je les vis à la télévision, ç'a été marquant c'est certain. C'était un tout nouveau monde et je découvrais qu'il y avait d'autres choses que *Awignahan*! Mon souvenir le plus lointain, c'est la musique des Beatles qui ma marqué, j'étais tout petit, en 1973, j'avais 10 ans! À 14 ans, j'ai vraiment commencé à jouer de la guitare et vouloir faire de la musique avec mes chums, en amateur. J'écoutais les groupes rock des années 70, et avec ma voix haut perchée, ça faisait l'affaire.

Justement, tu fais partie de la catégorie de chanteur qui ont une voix haute, comme Freddy Mercury de Queen, un créneau assez particulier. Comment entretiens-tu ta voix?

Dans ma vie, je n'ai pas fait d'abus. J'ai 58 ans, et j'ai encore le même registre de voix qu'à mes 20 ans et avec un peu plus de basse qu'à mes débuts. J'ai toujours fait attention à ça, je n'ai jamais fumé, je n'ai jamais pris de drogues, je bois très peu, je prends soin de ma santé. J'ai été opéré deux fois aux cordes vocales dû à du surmenage, avec des laryngites, des pharyngites, et je chantais quand même, alors j'ai abîmé ma voix à une époque. Aujourd'hui, je fais attention à ça, je fais du sport, j'ai une vie assez équilibrée, ce qui aide en effet. Je n'ai jamais pris des cours de chant, je me réchauffe très peu avant de chanter et ça marche comme ça.

Vous avez fait plusieurs spectacles déjà avec le répertoire des années 70. En quoi cette grande tournée est différente?

C'est vrai. Depuis un bon bout de temps, j'ai d'abord fait des tournées avec mes propres chansons, et ensuite avec des covers des années 70 et 80 (600 shows pour les années 70 et une centaine pour celui des années 80). Et tout le monde sait que je suis un maniaque des Beatles. L'été dernier, l'Amphithéâtre Cogeco de Trois-Rivières m'a mandaté de faire deux spectacles «carte blanche». Du fait qu'ils me demandent cela seulement six semaines avant l'événement, je ne pouvais pas faire un spectacle complètement nouveau. Alors j'ai sélectionné le meilleur de mes tournées précédentes, avec des covers et mes chansons. Le public était vraiment content dont ceux qui avaient manqué mes spectacles de chansons des années 70 où ils ont pu se reprendre. Que ce soit pour les hits des années 70 ou 80, j'ai fait aussi beaucoup de mes chansons et c'était beau de voir que le public les connaissait et je les laissais chanter! C'était beau à attendre!

Avec l'embarras du choix, quel sera le répertoire de cette tournée?

Des chansons des années 70 et 80, beaucoup de musique des Beatles

Au moment d'aller sous presse, on apprenait que plus de 20 000 billets ont trouvé preneur auprès de son bassin de fans pour un des spectacles de cette longue tournée de plus de 70 dates qui devait débuter en décembre 2021 et se poursuivre durant presque une année. Dans les Laurentides, mettez à votre agenda les dates suivantes:

- 27 mars: Théâtre du Vieux-Terrebonne (supplémentaire)
- 2 avril: Théâtre Lionel-Groulx, Sainte-Thérèse
- 26 mai: Théâtre Gilles-Vigneault de Saint-Jérôme



et un bloc complet avec mes chansons. Je fais toujours ma mise en scène et le script pour mes shows et je mélange un peu l'humour dans mes interventions en prélude aux

«PERSONNELLEMENT, J'AI COMMENCÉ À FAIRE DE LA MUSIQUE SUR LE TARD. LA PREMIÈRE FOIS QUE J'AI ENTENDU LA MUSIQUE DES BEATLES OU QUAND JE LES VUS À LA TÉLÉVISION, Ç'A ÉTÉ MARQUANT C'EST CERTAIN. C'ÉTAIT UN TOUT NOUVEAU MONDE ET JE DÉCOUVRAIS QU'IL Y AVAIT D'AUTRES CHOSES QUE AWIGNAHAN!»

- SYLVAIN COSSETTE

chansons, et les gens s'attendent à ça lors de mes spectacles. À travers les reprises et mes chansons, il y a toujours des surprises parmi les quelques 25 chansons que j'ai choisies.

Sur scène, à quoi peut-on s'attendre ?

J'ai le même éclairagiste depuis 15 ans, et le public est toujours ébahi par son travail. À travers la série de chansons que je lui envoie, je veux pourvoir obtenir certains éléments visuels qui viennent appuyer la musique. Je travaille beaucoup avec lui, justement pour avoir une valeur ajoutée au spectacle avec des ambiances qui collent bien au reste. On n'est pas dans la veine «effets spéciaux»

ou avec le grand mur d'écrans LED car il faut penser que le spectacle est présenté dans plusieurs salles où on doit s'adapter à l'espace qui n'est pas toujours le même. Or, on verra des sculptures de lumières, beaucoup de musique et de bon son!

Qui sont vos musiciens ?

Mon bras droit, celui avec qui je joue depuis très longtemps, est Matt Laurent, mon grand chum aussi; Sébastien Langlois, à la batterie, avec qui je joue depuis au moins 15 ans, Alex Ouellette à la basse avec qui je joue depuis au moins 8 ans et le plus jeune, Gabriel Bertrand Gagnon, mon claviériste. Sans oublier David Joyal, le sonorisateur et Mathieu Paradis, mon éclairagiste. Je leur laisse beaucoup d'espace sur la scène et les gens aiment ça.

Dans ton spectacle, as-tu des coups de cœur en particulier ?

Dans toutes mes tournées, je chante du Queen, tout le monde sait que je suis un fan de Freddy Mercury comme nous avons le même registre. Et puis il y a un tiers de mon spectacle avec des chansons des Beatles parce que c'est grâce à eux que je fais aujourd'hui de la musique. En plus d'un bon bloc de mes chansons dont le public chante avec moi les refrains.

Votre dernier album de chansons originales date de 2014. Est-ce qu'on peut s'attendre à voir naître un autre album à court ou moyen terme ?

Je n'ai jamais arrêté d'écrire des chansons, je le dis toujours. J'ai plein de chansons dans mes tiroirs, c'est un processus continu de création. D'ailleurs, j'ai écrit une chanson dernièrement pour René Simard pour son album de duo qui est paru récemment. J'écris toujours, mais j'ai moins le goût de faire des albums, pour le moment. Le milieu du disque a tellement changé et la radio aussi, qui appartient aux jeunes présentement. Avec le recul, je me compte chanceux parce que les radios m'ont beaucoup fait jouer, j'ai vendu 1 million d'albums en carrière, alors je me considère très chanceux. Présentement, ce que j'ai le goût de faire, ce sont des spectacles. 🇩🇪

**FLÈCHE VOUS
SOUHAITE UNE
BELLE SAINT-VALENTIN...
GÂTEZ-VOUS, VOUS
LE MÉRITEZ BIEN !**



fleche
LAURENTIDES

7 ÉTAPES POUR L'ACHAT D'UNE PROPRIÉTÉ

L'immobilier est un investissement et vivre dans une maison comporte son lot d'avantages. Il s'agit toutefois d'un long processus qui peut se révéler compliqué lorsque nos connaissances en la matière sont restreintes. Voici donc 7 étapes pour devenir propriétaire.

PAR GUY MARCEAU

ÉTABLIR UN BUDGET

Un budget efficace vous permettra de déterminer votre plan visant à mettre de l'argent de côté pour votre mise de fonds et les frais additionnels. Il vous aidera également à déterminer le prix de la maison que vous êtes en mesure de payer. Contrairement à un loyer, une maison, c'est beaucoup de dépenses. Les taxes, l'assurance, l'hypothèque et les intérêts sont à considérer, sans oublier les dépenses d'électricité et de chauffage. Plusieurs outils sont disponibles en ligne pour calculer les paiements mensuels pour une propriété et il est bien de les utiliser pour se familiariser avec ces nouvelles dépenses.

ÉVALUEZ VOS OPTIONS HYPOTHÉCAIRES

Il existe différents types de prêts hypothécaires. Si vous n'êtes pas en mesure de verser la mise de fonds de 20% nécessaire pour un prêt hypothécaire ordinaire, vous pouvez obtenir un prêt hypothécaire à ratio élevé, doublé d'une assurance prêt hypothécaire, vous permettant de verser une mise de fonds moins élevée. Que ce soit pour un achat, un renouvellement ou un refinancement,

POUR QUEL TYPE D'HABITATION OPTEREZ-VOUS? UNE MAISON, UN CONDO, UN DUPLEX? VIVREZ-VOUS EN VILLE OU À LA CAMPAGNE? ACHÈTEREZ-VOUS UNE MAISON NEUVE OU UNE MAISON EXISTANTE? VOICI D'IMPORTANTES QUESTIONS AUXQUELLES VOUS DEVEZ RÉPONDRE.

le courtier offre une stratégie hypothécaire qui se présente clairement. Il faudra toutefois faire



ÉTIENNE SAVARD

Le seul courtier RE/MAX avec bureau situé à Val-David

Bureau 819.322.3666
2515, de l'église, Val-David



JE SUIS PRÉSENT

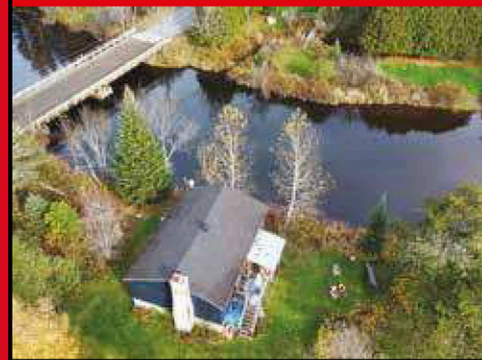
MIRABEL • 2800\$/M



Location 4 1/2, Inspiré des grands hôtels, complexe prestigieux, 7 SENS, redéfinit les standards en matière de luxe et de services. Ses installations hors pair en font la destination de choix pour les personnes actives qui souhaitent vivre dans un environnement conçu pour un bien-être supérieur, complexe unique où rien n'a été laissé au hasard. **MLS 25928077**

VOUS VOULEZ VENDRE OU ACHETER? CONTACTEZ ÉTIENNE SAVARD!

VAL-MORIN • 215 000\$



Bord de la rivière du Nord. Emplacement paisible et privé. Plain-pied de 3 chambres, aire ouverte, salon avec combustion lente. Terrain plat de 47 567 pieds carrés, ayant 580 pieds de façade sur la rivière. Zone inondable déclarée inondable 0-20 par la municipalité. **MLS 18073672**

WWW.ETIENNESAVARD.COM

VAL-MORIN



Secteur paisible, bord du lac Raymond. Cottage de 2 chambres. 2 salles de bain. Foyer au salon. Garage chauffé 14 x 22. Terrain boisé de 15 577 p.c. Lac sans bateau moteur essence, possible pour canot, kayak, etc. À proximité de pistes de ski de fond, ski alpin, du Golf Val-Morin, du parc régional et linéaire.

VAL-DAVID



Magnifique propriété, construction de qualité, impeccable et lumineuse, fenestration abondante, foyer au gaz sur 3 faces, 3 chambres + 1 bureau. Emplacement exceptionnel au cœur du village sur une rue sans issue, accès à tous les attraits et services à pied. Grand logement 3 1/2 au sous-sol. Et plus encore, vous serez charmé!

VAL-MORIN



Maison ayant besoin de travaux à l'intérieur. Beau potentiel. 2 chambres + 1 bureau. Aux limites de Val-David, à proximité des activités de plein air, vélo, ski de fond et alpin, etc. Servitude de passage notarié en faveur du voisin sur une bande de 25 pieds sur le terrain devant la maison. Culture de cannabis par un locataire dans le sous-sol de service en 1994.



attention aux recettes miracles. Les courtiers ne peuvent pas effacer vos dettes ou rendre l'achat d'une maison gratuite. Il faut, c'est inévitable, magasiner son hypothèque et se souvenir qu'il s'agit d'une dette et qu'une dette... c'est une dette! On s'évite quelques déplacements avec un courtier hypothécaire, mais il est conseillé de bien se renseigner sur son offre et d'éviter les solutions de facilité. Et il faut savoir que certains propriétaires vendeurs exigent que leurs visiteurs soient déjà pré-approuvés à la banque avant d'accepter de leur montrer leur maison.

CHOISIR UN COURTIER IMMOBILIER

Votre courtier immobilier joue un rôle essentiel pour votre expérience en matière d'achat de maison. Le courtier idéal joue, en outre, les rôles de conseiller personnel, de consultant et de négociateur. Il vous montre les maisons qui répondent à vos critères, vous guide à travers le processus d'achat de maison, négocie le meilleur prix possible pour votre maison et vous remet vos documents de clôture. Les options «sans courtier» semblent bien populaires pour ceux qui ne veulent pas payer une commission pourtant bien méritée au courtier. Mais ces solutions sont pour des gens aguerris et connaisseurs dans les affaires immobilières et financières. Cela nécessite un investissement de temps important, et ce, sans compter les facteurs de risque. Faites confiance aux courtiers immobiliers, ce sont des professionnels.

TROUVER UNE PROPRIÉTÉ

N'attendez plus et commencez vos recherches! Pour quel type d'habitation opterez-vous? Une maison, un condo, un duplex? Vivrez-vous en ville

ou à la campagne? Achèterez-vous une maison neuve ou une maison existante? Voici d'importantes questions auxquelles vous devez répondre. Un courtier immobilier peut vous épauler dans la recherche d'une maison existante. Si vous achetez une maison neuve, vous devrez transiger directement avec le constructeur (ou avec ses vendeurs). On peut aussi déjà choisir le quartier ou la région choisie et se balader pour y repérer les pancartes. Mais les sites Internet, publications spécialisées et Flèche Laurentides demeurent les endroits idéaux pour faire son choix.

FAIRE INSPECTER

L'embauche d'un inspecteur est facultative, mais c'est une idée intelligente pour les maisons existantes. Vous pouvez choisir de présenter une offre d'achat sur la maison conditionnelle au résultat de votre inspection. Si celle-ci révèle de graves problèmes, vous pouvez négocier ces réparations avec le vendeur avant la conclusion de votre transaction ou retirer votre offre de façon tout à fait légale. L'inspecteur passera l'endroit au peigne fin et vous fournira un rapport détaillé. Grâce à ce rapport, vous serez au courant de tous les petits accrocs du bâtiment, de la fondation au grenier. Si vous acceptez d'acheter une maison sans garanties légales, le prix peut en effet être moins élevé, mais qui sait quand un vrai pépin surviendra?

PRÉSENTER L'OFFRE D'ACHAT


Quand un acheteur est prêt à se porter acquéreur d'une maison, il dépose une offre d'achat formelle (ou promesse d'achat). C'est dans ce document que figurent tous les renseignements relatifs à la vente (notamment le prix, les éléments inclus,

UN POUVOIR D'ACHAT À LA HAUSSE

Selon un rapport de la Banque Nationale (BN) publié en janvier dernier, les hausses de taux hypothécaires prévues en 2018 ne seront pas assez fortes pour déstabiliser le marché immobilier et il sera toujours possible de réaliser des transactions intéressantes. D'autant plus que la proportion de Canadiens en âge de travailler se classe au deuxième rang de tous les pays de l'OCDE et que sa croissance est la plus rapide parmi les économies parvenues à maturité. De plus, la BN souligne que la croissance du PIB canadien depuis le début de 2007 a dépassé celle de tous les autres pays du G7. La vigueur exceptionnelle du marché de l'emploi et la hausse marquée du solde migratoire stimulent la demande d'habitations.

la date de prise de possession et les conditions). Le propriétaire aura ensuite la liberté d'accepter l'offre, de la rejeter ou de présenter une contre-offre. Si les parties s'entendent, l'offre d'achat est signée et chacun sera tenu de remplir ses obligations.

TRANSFÉRER LA PROPRIÉTÉ

L'étape finale de l'achat d'une propriété est le passage chez le notaire. L'acheteur choisira celui avec qui il veut faire affaire puis il acquittera ses honoraires. Le notaire se chargera notamment de payer le vendeur, d'enregistrer la propriété au nom de l'acheteur et de lui remettre l'acte de vente final. Le nouvel acquéreur recevra alors les clés et la transaction sera enfin réalisée! 

BESOIN DE

PLANS DE CONSTRUCTION?

www.segeat.com





j'aime

metro

PLUS

Joanne Dubé

TOUS LES JOURS!

Alimentation Joanne Dubé inc. 555, boul. Ste-Adèle, Sainte-Adèle | 450.229.2345



TEMPS **FROID** ET BREUVAGE CHAUD

Un réel réconfort! Quoi de mieux lors d'une journée froide d'hiver que de déguster un bon breuvage chaud emmitoufflé dans une couverture, mais lequel?



On ne se lasse pas des classiques chocolats chauds, mais qu'en est-il de leur valeur nutritive?

LES CHOCOLATS CHAUDS DU COMMERCE

La plupart des mélanges à chocolat chaud trouvés en épicerie sont riches en sucre. D'ailleurs, il n'est pas rare de voir le sucre comme premier ingrédient de la liste, ce qui signifie qu'on en retrouve en grande quantité dans le produit. Aussi, ils sont souvent élevés en gras saturés, type de gras que l'on tente d'éviter dans l'alimentation afin de prévenir les maladies cardiovasculaires. Enfin, ils sont très faibles en protéines, donc, peu nourrissants. Faites attention aux choix légers qui contiennent souvent des édulcorants qui sont loin d'être une solution miracle. Ceci étant dit, un aliment plaisir à l'occasion n'est pas à bannir totalement de son alimentation, mais on peut toujours

essayer de se gâter différemment avec des recettes faciles à faire chez soi.

ALLONS-Y POUR UN BREUVAGE FAIT MAISON

Pourquoi ne pas se faire plaisir en essayant des recettes faites maison offrant une valeur nutritive plus intéressante et un goût tout aussi savoureux?

Je vous propose donc trois alternatives qui sauront vous plaire:

Thé latté chaï maison

Un choix intéressant si vous êtes amateurs de thé. Il vous faudra d'abord du thé chaï que vous pourrez trouver en épicerie dans la section des thés/tisanes. Faire infuser le thé

dans ½ tasse (125 ml) d'eau bouillante pendant environ 5 minutes et retirer la poche de thé. Ajouter ½ cuillère à thé (2.5 ml) d'agent sucrant au choix: sucre, sirop d'érable ou miel (facultatif). À l'aide d'un fouet ou d'un mousser à lait, fouetter 1 tasse (250 ml) de lait chaud jusqu'à l'obtention d'une mousse. Retenir la mousse à l'aide d'une cuillère, verser le lait et ajouter la mousse sur le dessus. Garnir au goût de muscade, de cannelle ou de mélange d'épices (tarte à la citrouille, pain d'épices, etc.).

Café Dalgona chaud

Vous connaissez peut-être le café Dalgona qui est composé d'un mélange moussé de café déposé sur du lait froid ou chaud. Je vous suggère une version chaude. Dans un bol, mélanger 2 cuillères à soupe (30 ml) de café instan-

tané, 2 cuillères à soupe (30 ml) d'eau chaude et 1 cuillère à soupe (15 ml) de sucre. À l'aide d'un batteur électrique, fouetter le mélange jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse. Ajouter la mousse sur 1 tasse (250ml) de lait chaud. Saupoudrer de cannelle ou de cacao au goût.

Chocolat chaud maison

Le chocolat chaud étant un classique, je vous suggère une version maison: moins sucrée, moins grasse et plus protéinée. Dans une petite casserole, mélanger 1 cuillère à soupe (15 ml) de cacao et 2 cuillères à thé (10 ml) de sucre. Ajouter 1 tasse (250ml) de lait et ¼ de cuillère à thé (1ml) de vanille. Chauffer à feu moyen en fouettant jusqu'à ce que le mélange frémit légèrement. Verser dans une tasse, ajouter un nuage de lait et garnir au goût de cannelle, de cacao, de cardamome, de muscade, de zestes d'orange, de citron ou de lime.

En espérant que ces petits breuvages sauront réchauffer votre cœur en cette période hivernale. Nous vous souhaitons des tendres moments entourés des personnes qui vous sont chères. ☺



Geneviève Bergevin et Alison Caron sont diététistes-nutritionnistes au Provigo de Saint-Sauveur. Elles offrent des consultations individuelles et des programmes de groupe. N'hésitez pas à communiquer avec elles pour en savoir plus sur les services de nutrition offerts en magasin au 450-569-6231 ou via courriel à genevieve.bergevin@provigo.ca ou alison.caron@provigo.ca.

UNE ÉQUIPE À L'ÉCOUTE DE VOS BESOINS!

VOTRE PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE LUC BOURASSA ET SON ÉQUIPE

halte + santé

Assistez à nos Journées santé.
Horaire en succursale.

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi 9 h à 21 h
Samedi 9 h à 18 h
Dimanche 10 h à 17 h

Bourassa, Halley et Leduc
Pharmaciens-propriétaires
affiliés à **uniprix**

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

Soyez assuré que nous respectons toutes les mesures sanitaires dans le contexte de la pandémie.

Coiffure chez Sania

920, boul. Sainte-Adèle, Sainte-Adèle
www.salon-de-coiffure-chez-sonai.business.site

450 229-7007

SAINTE-MARGUERITE : EN AMOUR AVEC L'HIVER

Pendant que certains sirotent des Margarita dans les Caraïbes, d'autres préfèrent savourer les plaisirs nordiques au bord du lac Masson.



On est si bien qu'on oublie que nous sommes en plein cœur de l'hiver, les deux pieds sur l'une des plus grandes patinoires du Québec.

Depuis que le sieur Masson et une poignée de braves colons, en 1864, ont porté leur regard sur ce splendide lac entouré de montagnes et forêts, Massonais et Massonnaises ont appris à tirer profit de cette nature luxuriante. Aujourd'hui, on vient d'Europe et d'ailleurs pour s'adonner aux plaisirs d'hiver et sillonner ses chemins enneigés, raquettes ou skis aux pieds. Et que dire de cet immense écheveau de sentiers de motoneige qui relie Sainte-Marguerite aux autres villages des régions de Lanaudière et des Laurentides!

UNE MER DE GLACE

Chaussés de nos patins, nous admirons le magnifique lac Masson scintillant sous le

soleil hivernal. Bien emmitoufflés de la tête aux pieds, on est si bien qu'on oublie que nous sommes en plein

cœur de l'hiver, les deux pieds sur l'une des plus grandes patinoires du Québec. Huit kilomètres de patinoire, c'est assez pour colorer les joues! Autour de nous, familles, couples et patineurs de tous âges égaient le paysage de leurs habits colorés. Pendant que les danseurs trémoussent leurs plumes à Cuba, c'est la grande valse des capuchons et tuques à pompon sur la grande étendue glacée.

Les abords du lac sont le point de ralliement. Un grand stationnement gratuit permet de se garer tout près du centre des activités. De l'autre côté de la rue, on se rend au pavillon Violette-Gauthier pour louer de l'équipement,

chausser nos patins ou tout simplement se réchauffer entre deux parties de plaisir givré.

FÉVRIER EN FÊTE

Au pavillon, nous apprenons que les samedis 5 et 12 février, ce sera la fête. Des thématiques donneront le ton: démonstration de cerfs-volants, jeux géants, rallye thématique, parcours d'hébertisme (5 février, de 10h à 18h), en plus des autos tamponneuses, bataille de boules de neige, pétanque sur neige et DJ dans l'igloo (12 février, de 10h à 20h).

LE PLEIN AIR, ÇA CREUSE

Après avoir dépensé mille calories, nous partons à la recherche d'un petit resto pour casser

la croûte. Non loin du lac, nous découvrons la perle rare, le café boutique O' Marguerites, une coopérative unique en son genre. On y trouve des produits locaux, bières, fromages, miels et café. Une cuisine bistro permet de profiter de la magnifique terrasse avec vue sur le lac en dégustant une collation ou un repas concocté avec amour par deux partenaires de la coopérative.

Nous y rencontrons des amis revenant d'une randonnée de ski de fond sur la piste du P'tit train du Nord. Nous décidons de passer la soirée ensemble. Destination: le bout du lac et l'hôtel l'Estérel avec ses trois restaurants gastronomiques et la fameuse cave du Bistro Champlain. Ce complexe hôtelier, avec son spa nordique, ses somptueuses suites et les multiples sports et activités à proximité, est une destination très prisée. En février, c'est l'endroit rêvé pour une escapade romantique inoubliable ou simplement se retrouver entre amis après une journée de plaisirs d'hiver. ❄️



QUOI FAIRE

- Sentiers de raquette et ski de fond, location, accès aux pistes
www.skidefondesterel.com
- Accès aux sentiers de motoneige
Club Auto-Neige Blizzard
www.club-motoneige.ca
- Lac Masson en Fête, activités pour tous
www.lacmasson.com



ÉLAGAGE J.M.com

Jean-Michel Chevretils, Diplômé en arboriculture depuis 2007

DÉNEIGEMENT DE TOITURES

- Assurances responsabilité
- Émondage / Élagage
- Abattage (arbres dangereux)
- Déboisement / Nettoyage de sous-bois

URGENCE 24 HEURES / 7 JOURS

DISPONIBLE PARTOUT DANS LES LAURENTIDES

514 833-1490



Suivez nous sur facebook 



ROYAL LEPAGE
HUMANIA
Agence immobilière

AU-DELÀ D'UNE TRANSACTION,
UNE RELATION



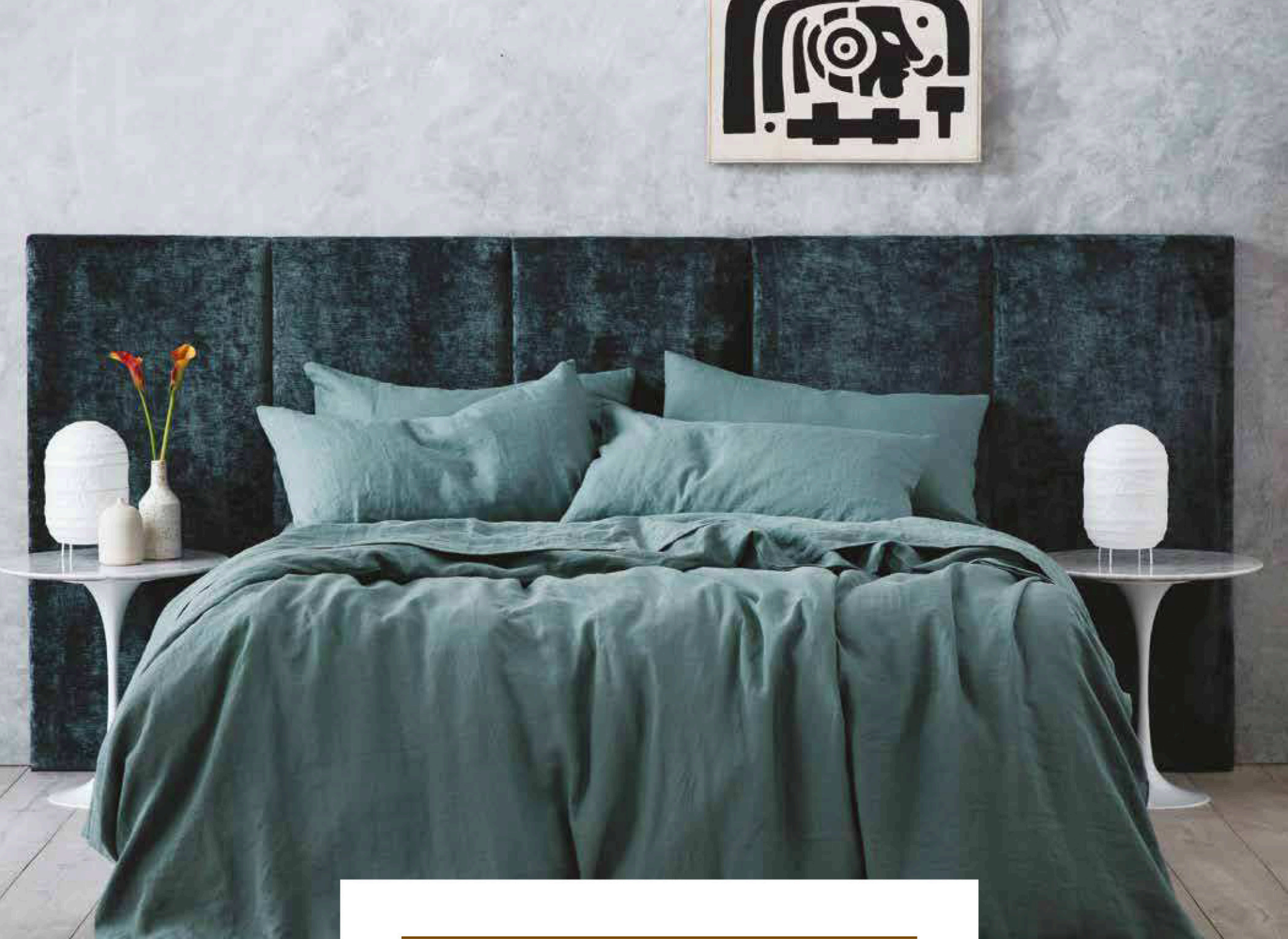
POUR UNE TRANSACTION DE QUALITÉ!

204, rue Principale
Saint-Sauveur

C. 514.219.5976
B. 450.227.2611
C. ecenac@royallepage.ca

Eric Cénac
Courtier immobilier résidentiel

FRANCHISÉE INDÉPENDANTE ET AUTONOME | INDEPENDENTLY OWNED AND OPERATED



LA CHAMBRE 2022

C'est la douceur et le confort qui sont à l'honneur pour notre chambre en 2022. Nous vivons à nouveau un début d'année difficile et rempli d'incertitudes qui nous amène à vouloir créer une pièce calme et apaisante où se réfugier. C'est sans contredit les besoins de réconfort et de relaxation qui dictent le décor de nos chambres à coucher cette année. On s'occupe de notre santé mentale passablement éprouvée en s'offrant un petit havre de paix où se recueillir et se reposer afin de trouver la force d'affronter nos nouvelles réalités.

PAR BIANCA CAMPBELL CHARLAND

LES COULEURS

Plus que jamais, les couleurs douces, neutres et une palette ton sur ton sont privilégiées. On opte pour des dégradés de crème, beige et gris chaud ou encore des pastels avec une pointe de gris qui donneront un caractère très apaisant à la pièce. Si vous préférez des teintes plus éclatantes, le bleu royal et vert émeraude sont toujours en vogue mais en y ajoutant des accents rose ou corail pâles. Ainsi vous y donnerez un air de nouveauté. Finalement, choisir un seul mur de couleur très foncée comme le bleu marine, le vert forêt ou charbon tout en gardant les autres murs blancs pour réaliser une pièce enveloppante et actuelle. Il ne restera qu'à y ajouter des touches de bois pour un décor parfait.

STYLES ET MATIÈRES

Un air de bohème, rustique et vintage s'installe dans nos maisons et la chambre n'y fait pas exception. C'est par le mélange de matières naturelles telles que le lin, la fourrure, la laine, le rotin, le cuir et le bois, jumelés à un mobilier antique qu'on obtient ce style confortable parfait pour le cocooning, les grasses matinées et le café au lit. Encore une fois cette année, l'incontournable style minimaliste revient. Par contre, on l'accomplit cette fois en misant sur les différentes textures. Un mobilier en bois et une couette simple et unie mais où le grain du tissu est bien visible. Une pièce épurée, bien rangée où tout a une fonction et où les couleurs restent sobres et claires mais qui dégage tout de même une ambiance chaleureuse.



LA DESTINATION
INCONTOURNABLE
DES LAURENTIDES



Depuis 1985



Venez rencontrer nos spécialistes
et vous serez enflammé



suprême

POÊLE, FOYER - BOIS - GAZ - GRANULES - ÉLECTRIQUE



Vente et installation sans sous-traitance

LE CENTRE DU FOYER

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



EN BORDURE
DE
L'AUTOROUTE 15

**J'ACHÈTE
LOCALEMENT!**



LES TENDANCES SORTANTES

- Les ensembles de meubles (bureaux, commodes, lit, tables de chevet...) ou encore de literie (drap, housse, rideaux...) tous agencés.
- Le look industriel pour la chambre à coucher trop rude et qui manque de chaleur.
- Un décor trop droit et stérile! 2022 est l'année des textures, de la chaleur et du confort en abondance.
- L'espace de travail bien en vue. La chambre est souvent notre seul endroit où trouver un peu de repos alors faisons en sorte qu'elle conserve cet aspect.

UNE DÉCO VERTE ET RESPONSABLE

La consommation locale, équitable et qui respecte l'environnement prend de plus en plus d'importance dans notre échelle de valeur et ça se reflète dans le décor de nos maisons. La tranquillité que nous recherchons dans la chambre provient en partie de notre tranquillité d'esprit avec des meubles de seconde main, des matières recyclées et des objets décoratifs en moins grandes quantités. Choisis soigneusement chez un artiste ou un marchand du coin, ils contribueront à obtenir un décor sublime, et surtout, sans culpabilité. Les plantes vertes peuvent aussi contribuer à



LA TRANQUILLITÉ QUE NOUS RECHERCHONS DANS LA CHAMBRE PROVIENT EN PARTIE DE NOTRE TRANQUILLITÉ D'ESPRIT AVEC DES MEUBLES DE SECONDE MAIN, DES MATIÈRES RECYCLÉES ET DES OBJETS DÉCORATIFS EN MOINS GRANDES QUANTITÉS MAIS CHOISIS SOIGNEUSEMENT CHEZ UN ARTISTE OU UN MARCHAND DU COIN CONTRIBUERONT À OBTENIR UN DÉCOR SUBLIME ET SURTOUT, SANS CULPABILITÉ.

Du 5 janvier au 5 février,
on a besoin de vous



de la tête
aux skis.

LES
BE4UX
HEURES

Peu importe le sport, on s'active tous pour aider les victimes de traumatisme crânien à retrouver leur autonomie.

DE CHEZ SOI OU À LA MONTAGNE

Inscriptions ou dons sur [LESBEAUX4H.COM](https://www.lesbeaux4h.com)



Fondation
Martin-Matte



Sommet
Saint-Sauveur

Présenté par



BANQUE
NATIONALE

En collaboration avec



maxi
QUÉBECOR

28

février2022 ■ www.flechomag.com



LES INCONTOURNABLES

- Un petit coin cosy avec un ou deux fauteuils confortables pour y lire ou simplement relaxer et s'offrir un petit moment de détente et solitude.
- Des matières naturelles et chaleureuses comme le lin, la laine, le bois et le rotin pour ajouter une touche de confort et de chaleur.
- Des plantes vertes à profusion ! Question d'apporter un peu de vie et un peu du monde extérieur dans notre refuge.
- Surtout, surtout, surtout !! De la literie douce et de qualité. Il est temps d'investir dans des draps de qualité qui restent beaux et doux, des oreillers neufs qui vous conviennent réellement et une couette bien duveteuse. Notre lit deviendra vite aussi luxueux que celui du plus bel hôtel...

rehausser votre intérieur sans peser sur votre conscience et, coup de chance, elles sont très tendances !

LE MOBILIER

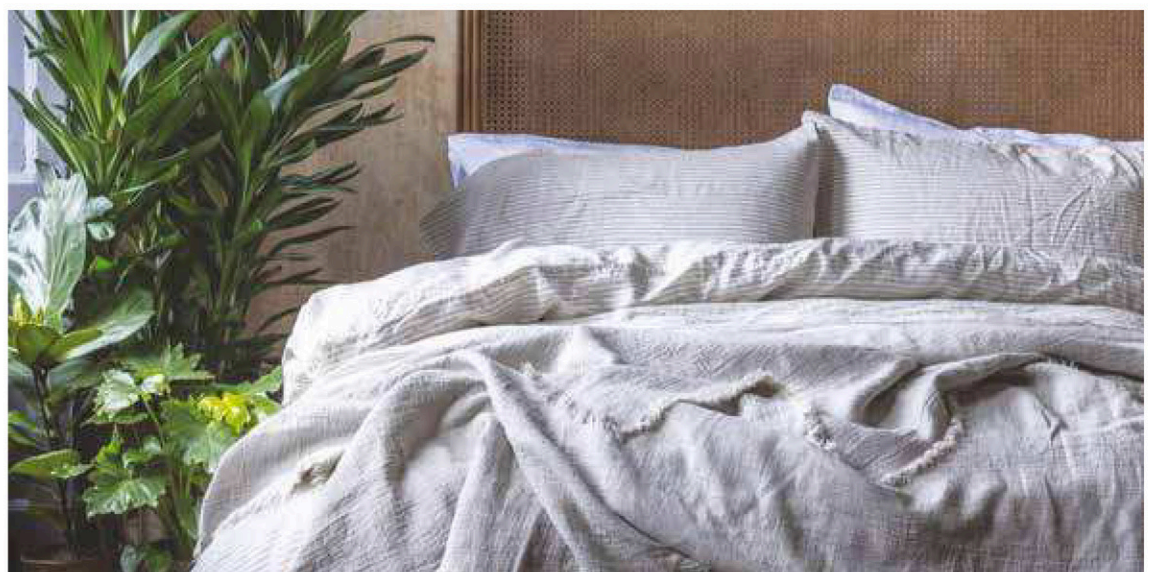
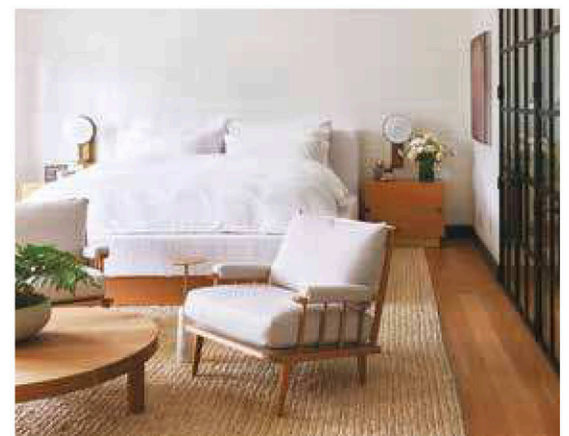
La tête de lit est à l'honneur cette année et il ne faut pas hésiter à l'utiliser pour créer un grand impact dans la pièce. Une tête de lit surdimensionnée avec une texture intéressante servira de point focal et donnera au lit un effet de cocon douillet. Allez-y avec un modèle très haut ou encore assez large pour contenir les tables de chevets en bois, rotin, recouverte de velours ou de cuir... on fait ce qu'il faut pour qu'elle attire le regard. Si vous ne souhaitez pas investir pour une nouvelle tête de lit, une belle solution serait d'en créer l'illusion avec du papier peint ou de la

UN AIR DE BOHÈME, RUSTIQUE ET VINTAGE S'INSTALLE DANS NOS MAISONS ET LA CHAMBRE N'Y FAIT PAS EXCEPTION.

peinture. Vous obtiendrez ainsi le résultat désiré sans la dépense.

Le mobilier auquel on donne une seconde vie est aussi un must en 2022. Que ce soit un don de la famille, un meuble oublié dans le garage ou trouvé chez un antiquaire... On peut toujours les laisser tel quel ou encore les modifier à votre goût. Les émissions et sites internet de décoration et de relooking regorgent d'idées qui abondent dans ce sens et vous obtiendrez un décor unique qui vous reflète et vous ressemble. Les courbes sont également à l'honneur cette année. Les fauteuils bien rembourrés, les meubles arrondis, les miroirs ou autres décor muraux ronds ou ovales ont la cote.

C'est le bureau qui se fait discret à l'avenir ! Avec le télétravail qui fait maintenant partie intégrante de nos vies, il devient nécessaire de sortir le bureau de la chambre à coucher pour éviter que le stress et les tracas du boulot nous suivent jusque dans notre sommeil. S'il est impossible de l'installer dans une autre pièce, il existe maintenant plusieurs options de bureaux faciles à ranger et qui n'aura plus l'air d'un espace de travail après les heures. Des secrétaires qui se fixent au mur, des bureaux qui, une fois rangés, se transforment en consoles ou encore un espace de travail caché dans la garde-robe sont seulement quelques-unes des nouvelles options pour y remédier. 📁



IDÉES DE GRANDEUR

Cette aire ouverte offre juste assez de cloisons pour assurer l'intimité. Quand on a les moyens de ses ambitions, *sky is the limit*. Hors normes, cette chambre nappée de blanc, de bois blond, de rotin et de quelques drapées, inspire le calme et la sérénité et l'âtre est réconfortant. Le chic du tapis blanc, l'épure des accessoires, le lit douillet, tout concourt à l'harmonie soignée là où l'on devine les autres pièces par les ouvertures. C'est du propre!



Soleil et Laurier
RELOOKING - DÉCO - STAGING

[f](#) Soleil & laurier [Instagram](#) Soleil_et_laurier bianca.campbell@hotmail.com **BIANCA CAMPBELL CHARLAND 514 290-3518**

INTIME LUCARNE

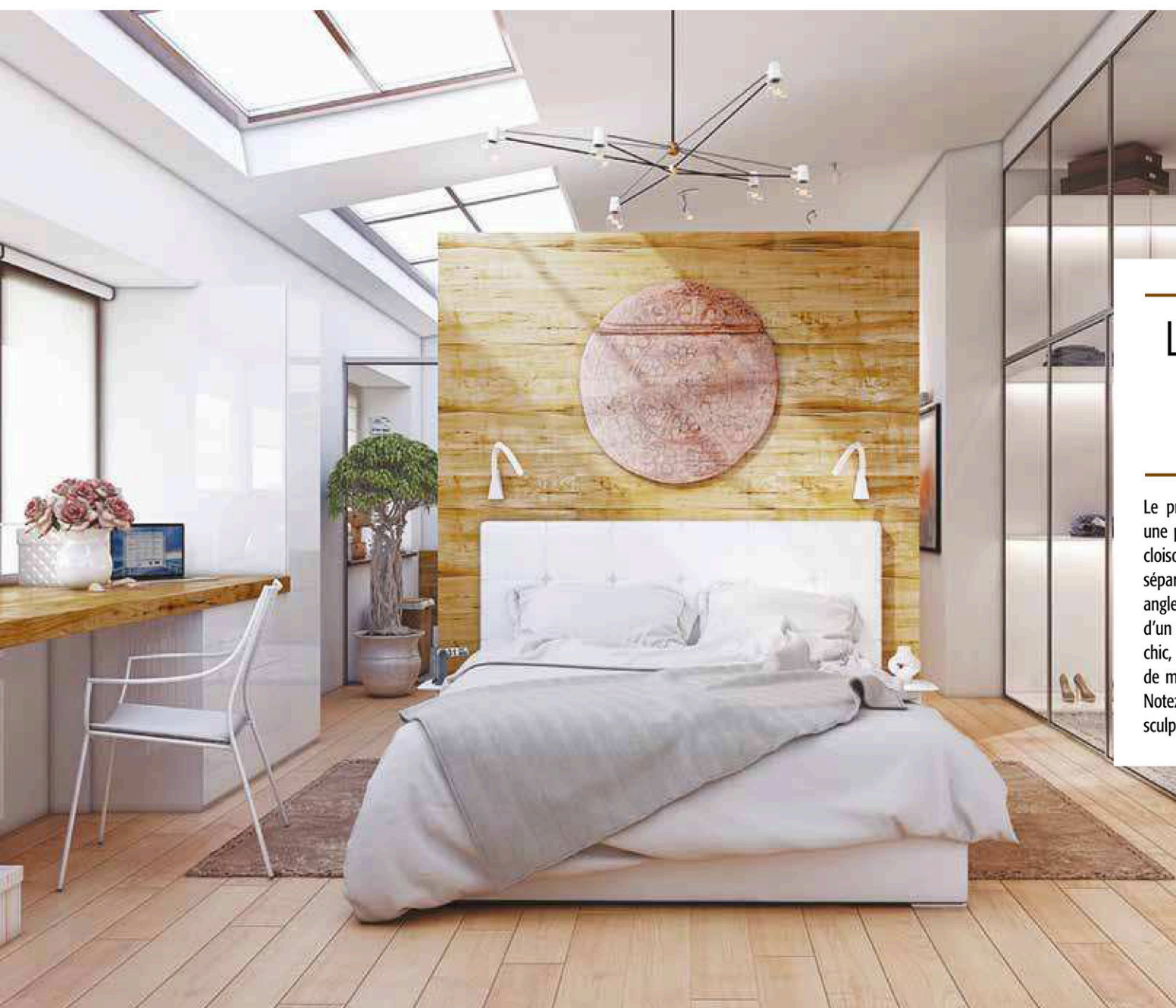
Bien juchée dans les combles, cette mansarde est mystérieusement attirante, comme cette chambre de bonne, petit repaire où l'on aime se lover. Le lieu à lui seul commande le décor. Poutres apparentes, bois vieilli et briques à la chaux concourent à définir l'ambiance à l'aune de la rusticité. Négligé calculé, dépouillement volontaire ou goût certain, cette chambre baignée de lumière nous invite au farniente surtout que le poêle à bois et ses braises sont des alliés de taille pour réchauffer l'atmosphère.





CHAMBRE AVEC **VUE**

Bien enveloppée dans un camaïeu de gris, cette chambre dévoile ses charmes et avantages: plafond cathédrale, lambris de bois vieilli horizontaux qui découpent les angles du plafond, foyer de pierre ouvragé qui semble donner la réplique au lit douillet. On peut ne pas aimer le chrome du baldaquin dont le modernisme tranche avec les envolées rustiques, mais il a le mérite de presque s'effacer. Et la vue: imprenable!

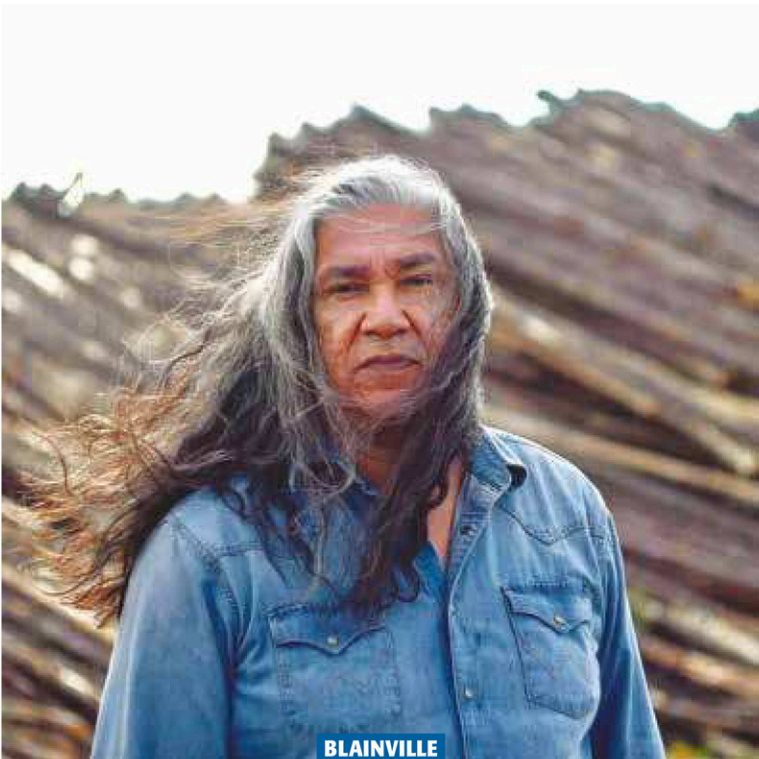


L'ÉLÉPHANT DANS LA PIÈCE

Le protagoniste de cette chambre se taille une place de choix. Belle idée d'ériger cette cloison de bois, tête de lit rustique, pour séparer l'espace de ce design dominé par les angles. Pourvue de larges puits de lumière, d'un *walk-in* aux portes de verre d'un grand chic, nimbée de blanc, elle offre juste assez de minimalisme pour épouser la modernité. Notez le luminaire qui prend des allures d'une sculpture de Calder.

Mes plaisirs

* Prenez note que dans le contexte de la pandémie où l'incertitude plane sur la tenue de certains spectacles, nous vous conseillons fortement de vérifier auprès des salles de spectacles ou sur Internet pour savoir si les spectacles auront lieu ou non. Merci de votre collaboration!



Voies Parallèles

L'exposition Voies parallèles : pour ouvrir le dialogue avec les autochtones. Adaptée du balado du même nom, l'exposition itinérante Voies Parallèles entreprend sa tournée québécoise avec cette présentation inaugurale au centre d'exposition de Blainville jusqu'au 27 mars. Projet novateur, il s'agit de la toute première fois au Québec qu'un balado est adapté en exposition. Ces derniers se veulent des espaces axés sur la recherche de solutions et sur la mise en œuvre d'actions autour des principes universels de paix et d'unité. L'exposition vulgarise et illustre les thèmes principaux des épisodes du balado. Parmi ceux-ci : la gouvernance et le leadership, les philosophies spirituelles et la transmission d'un savoir-faire traditionnel. De plus, ce projet contribue à ouvrir le dialogue entre les nations et permet de mieux comprendre les revendications autochtones. Pour vivre pleinement l'expérience de l'exposition, prévoyez appareils mobiles et écouteurs afin d'avoir accès aux nombreux extraits audio. Écouter le balado en compagnie de leurs invités, Kijâtai-Alexandra Veillette Cheezo et Laurence McEvoy qui échangent, à travers six épisodes, sur les réalités des communautés autochtones et proposent des actions concrètes tirées du Plan d'action sur le racisme et la discrimination de l'Assemblée des Premières Nations Québec-Labrador (APNQL) et de la Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones. Disponible sur différentes plateformes. Activité complémentaire le 26 mars : à la rencontre de Voies parallèles – échange convivial entre Laurence D. McEvoy (idéatrice du projet) et Michelle L. Gerrior (guide de paix). Le centre d'exposition est accessible en semaine sur rendez-vous uniquement. Entrée libre la fin de semaine. Détails et inscriptions : blainville.ca



LAURENTIDES

EAU PÉTILLANTE D'ICI

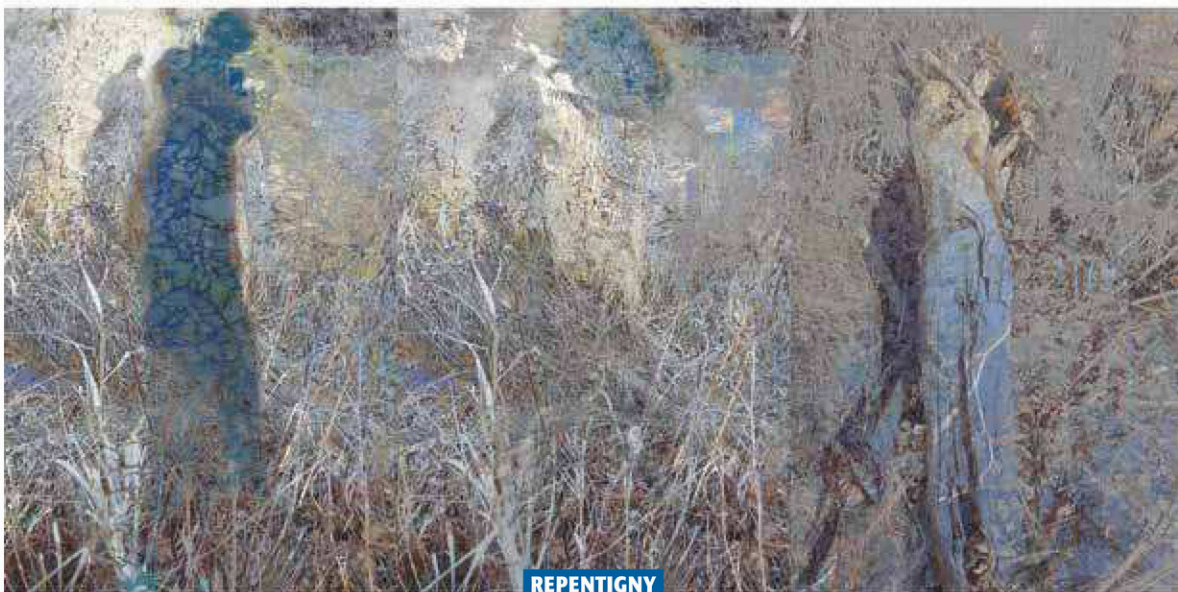
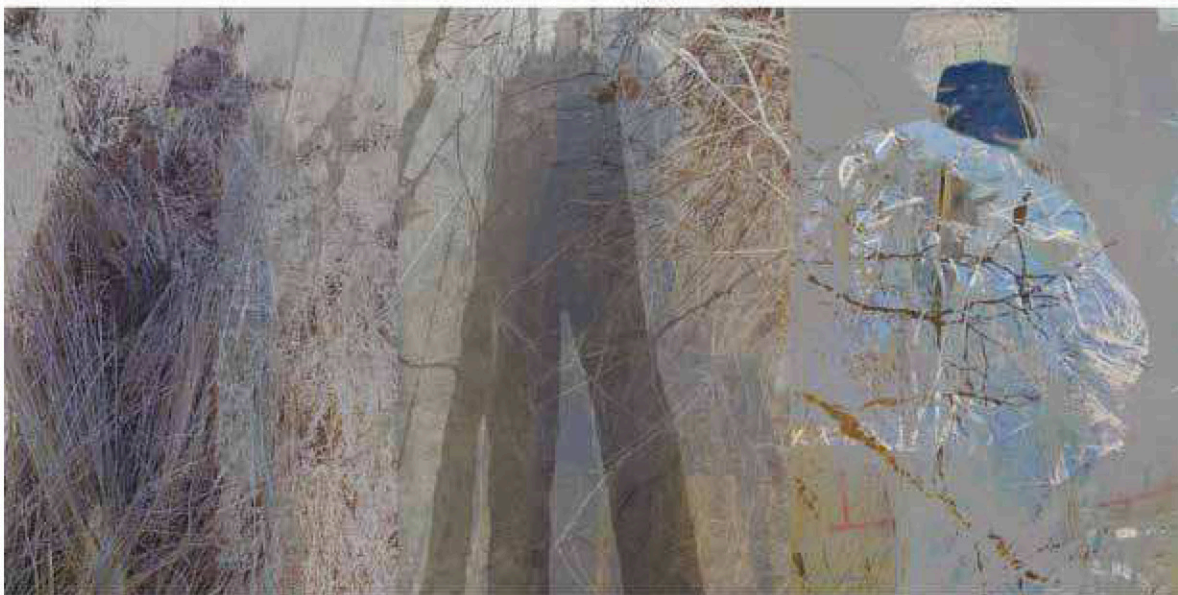
«Harrington est la toute première gamme d'eau de source pétillante aux extraits botaniques nordiques proposant de véritables trésors à boire. Découvrir les saveurs nordiques, champêtres et forestières par le biais de breuvages santé conçus pour toute la famille à Harrington, au creux de la vallée de la rivière Rouge. Véritable réserve botanique à ciel ouvert, les 400 acres du Domaine Harrington, situé au cœur des Laurentides, révèle l'immense richesse de tout ce que la forêt boréale a à offrir, et sert d'inspiration et de garde-manger dans la création des saveurs Harrington. Harrington Pétillants Botaniques propose quatre variétés d'eaux aux saveurs boréales qui feront voyager vos papilles à travers la biodiversité de notre belle province: thé des bois, épinette douce, baie de genévrier et la toute nouvelle saveur de la gamme Florale & Fruitée, Pommes et mélilot, sont disponibles en format 250 ml et bientôt en bouteille de 750 ml. Un breuvage polyvalent pour petits et grands, qui sort des sentiers battus et qui sublime les précieuses essences forestières et champêtres. Harrington n'utilise que des ingrédients simples et naturels, soit de l'eau de source locale et des essences naturelles issues de la cueillette en forêt.»



SAINTE-ADÈLE

EXPOSITION D'ART CONTEMPORAIN CHEZ RIOPEL

«Depuis deux ans, nos modes de vie sont chamboulés. En tant qu'artiste peintre, je me suis demandée comme plusieurs de mes consœurs comment j'allais poursuivre mon travail que j'adore et comment j'allais continuer de vivre de mon art. Vu que les lieux culturels étaient inaccessibles, il fallait s'infiltrer. De ce fait, pour ceux et celles qui franchiront les portes du centre de rénovations Riopel à Sainte-Adèle, vous pouvez dorénavant acheter des œuvres d'art d'artistes locaux. La Maison du Casse-Tête a aussi emboîté le pas. À l'instant même, une symphonie de couleurs vous attend. En temps de pandémie, alors que tout était fermé, ces commerces ont accepté d'exposer les peintures. De retour dans les Laurentides, je désire partager avec vous mon inspiration et vous faire découvrir le plaisir de cohabiter avec l'expression artistique. Et pour ce, j'ouvre un espace d'exposition au 3094, rue Charette à Sainte-Adèle, secteur Mont-Rolland, baptisé L'Apostrophe. La présente expo est celle de Martin St-Laurent depuis le 5 janvier. Bienvenue à tous. Également à venir, un film documentaire La Macha de Claudia Chabot, qui raconte un segment de mon histoire, sera présenté en première canadienne à Montréal fin février. Il a déjà été projeté dans différents festivals en Israël, les Caraïbes, Orlando, Louisiane et Tunisie.»



REPENTIGNY

Chant des épidermes: L'ultime pérégrination

Chant des épidermes: L'ultime pérégrination d'Hélène Roy est un projet de création amorcé fin 2017... et suite sans prévision sur sa finalité. «Après presque six décennies de création, je sens qu'enfin je réalise ce que je souhaitais atteindre. L'œuvre en train de se faire provoque la sérialité à son ultime finalité. Je sais que ce long projet me fait vivre la synthèse recherchée au cours de ma longue carrière. Un projet à la fois intime et ouvert sur le monde, ce monde en éternel mouvement qui défie la fin. Cette fin «inconnue» étant la provocation à cette longue marche sans issue probable, sachant qu'il y aura à un moment donné une fin. C'est cette fuite en avant qui a nourri ma création depuis plusieurs années. Je ne connais pas la fin de cette marche, ni le lieu qui sera le mien... ni même si ce lieu existe.»

Jusqu'au 3 avril • CENTRE D'ART DIANE-DUFRESNE • 450 470-3010



BLAINVILLE

La mosaïque dans tous ses éclats

L'artiste mosaïste Christian Martin présente son exposition solo *La mosaïque dans tous ses éclats* au centre d'exposition de Blainville jusqu'au 6 février. Divisé en quatre sections, l'artiste vous invite d'abord à découvrir son village d'origine, Rivière-Ouelle, à travers les mosaïques de la section Connais-tu mon beau village. En deuxième lieu, une section Méli-mélo permet de découvrir l'étendue du talent et de la créativité de l'artiste. La troisième section Dialogue avec la nature présente, entre autres, deux mosaïques murales de grands formats, ainsi que deux sculptures de hérons. L'exposition se termine avec Dialogue entre le poète Bernard Doucet et le mosaïste Christian Martin. Cette section propose une alliance entre la poésie et les arts visuels : les mosaïques de type picassiette, de Christian Martin, sont inspirées par une brève poésie de Bernard Doucet. «Avec mes mosaïques, je cherche à traduire l'âme qui se cache derrière cette poésie, ou, du moins, mon interprétation» explique l'artiste. Rencontrez l'artiste les 5 et 6 février, entre 13 h et 16 h, au centre d'exposition. Les visiteurs pourront alors échanger de façon conviviale avec l'artiste blainvillois. Une occasion unique de découvrir l'exposition en sa compagnie et de comprendre sa démarche artistique de même que les différentes facettes de la mosaïque.

Jusqu'au 6 février
CENTRE D'EXPOSITION DE BLAINVILLE

MONT-TREMBLANT

PALLIACCO: C'EST PARTI POUR LE RALLYE

Le week-end dernier, le rallye de la Randonnée sous les étoiles orchestré par Palliaco est commencé. Sur un parcours qui s'effectue en ski de fond, en raquettes ou à pied, les participants s'amuse en répondant à sept questions réparties sur les sentiers, que ce soit au Domaine Saint-Bernard à Mont-Tremblant, au Camping et centre de plein air Sainte-Agathe-des-Monts ou au Réseau plein air - Chalet Bellevue à Morin-Heights. Ce rallye se fait de jour, durant les heures d'opération de ces trois sites, jusqu'au 18 février.

En plus de profiter d'une journée de plein air, l'objectif est de recueillir des dons pour Palliaco, un organisme important et surtout nécessaire sur les territoires de la MRC des Pays-d'en-Haut, des Laurentides et du sud d'Antoine-Labelle.

En ce qui a trait aux trois Soirées aux flambeaux dans le cadre de la Randonnée sous les étoiles, elles ont toujours lieu : les samedis 19 février au Camping et centre de plein air Sainte-Agathe-des-Monts, 26 février au Réseau plein air - Chalet Bellevue à Morin-Heights et 5 mars au Domaine Saint-Bernard à Mont-Tremblant. Pour s'assurer de respecter les recommandations de la santé publique, tout se déroulera à l'extérieur. Lors de la randonnée qui se fait elle aussi en ski de fond, en raquettes ou à pied sur des parcours entre 2 et 8 km, les participants seront accueillis pour déguster un vin chaud et un consommé chaud, à la lueur des flambeaux, sous les étoiles. La participation à la Randonnée sous les étoiles se fait en équipe de 10 personnes, ou en solo en joignant l'équipe La Camaraderie du site hôte. L'inscription se fait directement sur le site Internet de Palliaco, soit au www.palliaco.org/randonnee. La contribution minimale pour la soirée aux flambeaux et le rallye est de 100\$ par participant.

LAURENTIDES

MUSIQUE CLASSIQUE EN LIGNE

Dès le 6 mars, les concerts de la saison de la Société Pro Musica commenceront leur webdiffusion en commençant par le concert du Nouveau Quatuor à cordes Oford. Tous les musiciens de la programmation sont de grands talents! À apprécier dans le confort de son foyer. Les dates de webdiffusion et détails sont ici : www.pro-musica.qc.ca/calendrier/

SAINT-FAUSTIN-LAC-CARRÉ

EXPOSITION «GRANDS FORMATS»

La Maison des Arts de Saint-Faustin annonce la tenue de son événement «Exposition Grands formats». Une fois de plus, cette exposition très attendue a tout pour séduire. Y sont exposées, des œuvres d'une quarantaine d'artistes : peintres, photographes, artistes d'arts numériques et sculpteurs, en autant de styles et de techniques, de mediums traditionnels à de l'inattendu. Le tout présenté en grands formats qui sauront vous en mettre plein la vue. L'entrée est libre, du mercredi au dimanche de 12 h à 17 h. Commissaires : Louise Larose et Carole Bergeron.

Jusqu'au 26 mars
www.maisondesarts.ca



SAINT-SAUVEUR

LA VILLE DE SAINT-SAUVEUR ANNULE SES ÉVÉNEMENTS EXTÉRIEURS HIVERNAUX

En raison de la situation pandémique actuelle, la ville de Saint-Sauveur a pris la décision d'annuler les événements hivernaux grand public qui devaient avoir lieu au courant des mois de février et mars. Plus précisément, les événements extérieurs qui ont été annulés sont les suivants : la Soirée disco du 19 février ainsi que le Fest'érable du 19 mars. Comme le précise Jacques Gariépy, maire de Saint-Sauveur : «Ce n'est pas de gaieté de cœur que nous avons décidé d'annuler nos événements extérieurs hivernaux. Nous savons que les citoyens apprécient ces activités festives et y participent en grand nombre. Cependant, considérant le contexte pandémique, la ville se doit d'agir de façon responsable et contribuer à l'effort collectif visant à réduire les risques de propagation de la COVID-19 au sein de la collectivité.» Outre ces annulations, la ville de Saint-Sauveur informe que les installations extérieures du parc John-H.-Molson sont en opération, notamment les patinoires, le sentier glacé, l'aire de glissade et le sentier de raquettes. Pour connaître l'état de ces dernières, le public est invité à joindre la ligne Info-patinoire au 450 227-0000 poste 4099.

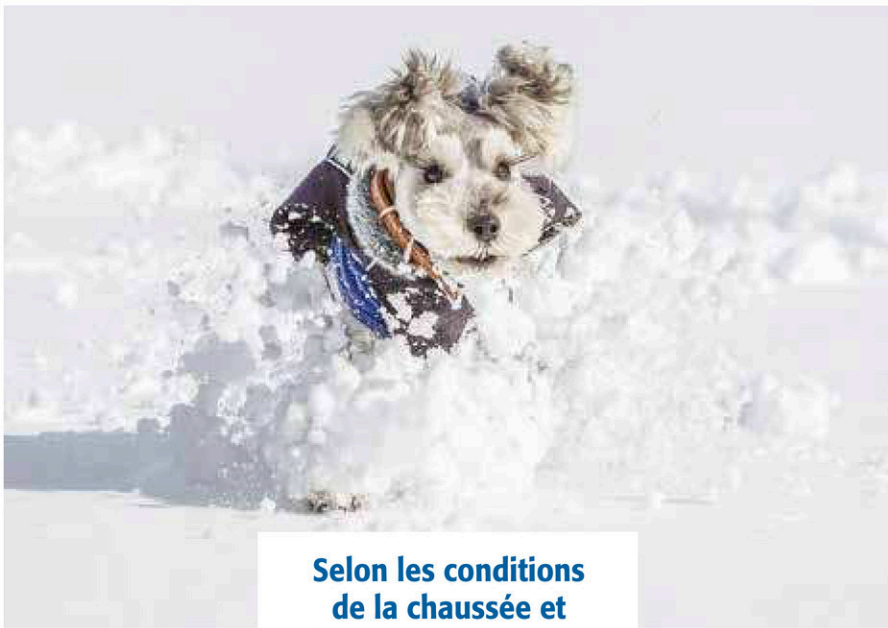
LAURENTIDES

FILM LAURENTIDES: UNE FORCE AGISSANTE

«Créé en 1997 pour faciliter l'accueil des producteurs québécois et étrangers qui souhaitent tourner en région, Film Laurentides, aussi connu sous le nom de Bureau du cinéma et de la télévision des Laurentides, est aujourd'hui une référence incontournable. Soutenu par les trois paliers de gouvernement, l'organisme amorce une 25^e année d'activité d'accueil et de promotion, reconnaissant de la confiance que lui accordent ses partenaires et les professionnels de l'industrie. Film Laurentides soulignera cette réalisation en diffusant, tout au cours de l'année, une rétrospective des principaux points marquants qui ont contribué à faire rayonner la région de Laurentides et à générer des retombées économiques, touristiques et culturelles enviables. Rappelons que la démarche de Film Laurentides s'appuie sur ces principaux facteurs : la portée supra régionale de sa mission (7 MRC des Laurentides et la ville de Mirabel), le rayonnement à l'échelle régionale, nationale et internationale, les retombées économiques, touristiques et culturelles, la compétitivité de la région et l'expertise développée, la valorisation des attraits naturels, des paysages et du patrimoine, la capacité de mobilisation du milieu, le rapport coûts/bénéfices.»

VOTRE CHIEN EST-IL PRÊT POUR L'HIVER?

Afin de profiter de cette belle saison, quoi de mieux que de pratiquer des sports d'hiver avec votre toutou.



Selon les conditions de la chaussée et la température, une promenade pourrait rapidement causer des engelures aux doigts et orteils de votre chien

Mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'hiver! Expéditions en forêt, ski joëring, traîneau à chiens, randonnées urbaines ou simplement du bon temps passé à l'extérieur avec la famille pour jouer dans la neige sont toutes des activités dans lesquelles votre chien peut vous accompagner. Voici quelques suggestions ou précautions à considérer.

FROID POUR VOUS, FROID POUR LUI

Si certaines races de chiens sont très résistantes au froid, les chiens à poils courts comme les teckels, boxers et danois seront plutôt frileux lorsque la température descend

sous zéro. L'absence d'un sous poils dense ne leur donnera pas la protection thermique nécessaire à une longue activité hivernale.

Lorsqu'il a froid, votre chien grelotte, soulève une patte ou refuse de poursuivre sa promenade. L'ajout d'un manteau lui apportera le confort et surtout la chaleur nécessaire pour profiter pleinement de sa sortie. Plusieurs variétés et qualités de manteau sont maintenant disponibles pour votre toutou. Coupevent, imperméable, isolant, sont toutes des caractéristiques que vous devriez rechercher. Assurez-vous également que l'ajustement du manteau sur votre chien est adéquat et que

les attaches ne lui causent pas d'irritation lors des longues activités.

DES BOTTES ? POURQUOI PAS !

Selon les conditions de la chaussée et la température, une promenade pourrait rapidement causer des engelures aux doigts et orteils de votre chien, particulièrement si vous devez marcher dans la neige mouillée. En plus d'être tendance, l'utilisation de bottes pourrait éviter à votre chien ces engelures. Si vous n'en n'utilisez pas, vous pouvez réduire les risques d'engelure en appliquant, avant votre promenade de la vaseline sur ses coussinets. Dès votre retour à la maison, rincez-lui les pattes à l'eau tiède afin de les réchauffer progressivement et d'éliminer tous les résidus de calcium qui pourraient causer une irritation cutanée.

En plus des pattes, les oreilles sont particulièrement vulnérables aux engelures. Si vous suspectez une telle condition, évitez de frotter la région gelée trop vigoureusement et n'utilisez pas d'eau chaude pour la réchauffer car ceci pourrait aggraver la lésion. Après avoir procédé à un bon séchage (attention au séchoir à cheveux qui pourrait causer des brûlures), assurez-vous que votre toutou ne se lèche ou ne se gratte pas excessivement. Un tel comportement pourrait éventuellement aggraver la lésion ou causer une dermatite de léchage nécessitant une visite chez votre vétérinaire.

Des griffes et des ergots arrachés, ainsi que des lacérations cutanées et des blessures aux coussinets sont d'autres problèmes que vous pourrez éviter en faisant l'usage de bottes. Ces incidents se produisent généralement lorsqu'une couche de glace cède sous le poids de votre animal. Soyez particulièrement

vigilants s'il y a eu du grésil ou du verglas peu de temps après avoir neigé. Si vous n'avez pas été en mesure d'éviter une telle blessure, vous pouvez réduire les saignements en appliquant un bandage compressif. En cas de doute, rendez-vous chez votre vétérinaire afin de faire évaluer la plaie et de voir si des points de suture ou d'autres soins ont requis. En tout temps, assurez-vous que les griffes soient courtes et portez une attention particulière aux ergots qui sont plus vulnérables lorsqu'ils sont longs.

LE BON SENS

Adaptez-vous à l'environnement et soyez prévoyants. Ajuster la longueur de vos expéditions selon la météo. Si votre chien tombe en hypothermie, il faut être capable de lui offrir rapidement une source de chaleur pour le réchauffer. Lors de vos randonnées en forêt, n'oubliez pas que votre chien sort souvent des sentiers battus et doit composer avec d'importantes accumulations de neige. Il doit donc fournir beaucoup plus d'efforts qu'à l'habitude pour parcourir le même trajet. Prévoyez une source d'eau pour l'abreuver. Il ne faut pas se fier à la neige. L'ingestion d'une grande quantité pourrait effectivement lui causer des problèmes digestifs. Soyez également vigilant à l'approche des plans d'eau, car votre chien pourrait s'aventurer sur une glace trop mince qui pourrait céder sous son poids.

Avec de bons équipements et de la prévoyance, vous pourrez apprécier, avec votre chien, de nos beaux hivers québécois et, comme je le répète souvent, souvenez-vous qu'un chien actif est un chien heureux!



**Académie
moulées
du nord**

**NOUVEAU : COURS
DE FANTAISIE
AVEC VOTRE
MEILLEUR AMI.**



PASSEZ DU TEMPS
DE QUALITÉ AVEC SON ANIMAL
CHÉRI, C'EST UN SIGNE D'AMOUR !

Toilettage et cours d'obéissance
Nourriture, accessoires et plus encore pour vos animaux de compagnie!
ON EST LÀ POUR VOUS !!

Ouvert 7 jours sur 7 | www.mouleesdunord.com
459, ch. Pierre-Péladeau, Ste-Adèle **450.229.3030**



DES BISCUITS HAUT DE GAMME



🐾 LÉGUMES

🐾 POULET

🐾 BOEUF

🐾 CRÈME DE BACON

🐾 HYPOALLERGÈNE

🐾 SAUMON/THON

🌐 WWW.BISCUITSHAMBEL.COM

📷 [SHAMBELBISCUITSCANINS](#)

📘 SHAMBEL ☎️ (819) 616-9014

FLÈCHE LA PUISSANCE MÉDIA #1 DES LAURENTIDES

450.229.5444 | info@flechecible.com

BEIJING, LA VILLE OLYMPIQUE

La Cité interdite, le temple du ciel, le Palais d'été et la Grande muraille située non loin de la ville sont des incontournables.



Après avoir accueilli les Jeux olympiques d'été en 2008, elle s'offrira les Jeux olympiques d'hiver 2022, soit du 4 au 20 février.

On croirait, en arrivant à Beijing, avec ses grandes artères et ses édifices aux allures soviétiques de la place Tiananmen, que l'histoire de cette ville a commencé avec Mao Zedong en 1949, un peu comme si l'âme de cette ville millénaire au centre de l'empire du Milieu, avait été reléguée aux oubliettes pour mieux tourner le dos au passé. Mais une culture plusieurs fois millénaire et un empire qui s'établit en 221 avant notre ère et s'achève au début du 20^e siècle (1912) laisse nécessairement des traces, et Beijing, malgré ses airs tantôt socialistes, tantôt résolument modernes et capitalistes, demeure la clef de voûte pour quiconque s'intéresse à la Chine impériale.

LES OLYMPIQUES

Beijing, comme c'est le cas pour les villes canadiennes, est à la fois une ville d'été et d'hiver. Après avoir accueilli les Jeux olympiques d'été en 2008, elle s'offrira les Jeux olympiques d'hiver 2022, soit du 4 au 20 février (4 au 13 mars pour les Jeux paralympiques), tout juste après les célébrations entourant le Nouvel An chinois (1^{er} février / année du tigre).

Autant le communisme de Mao avait balayé du revers de la main la Chine des empereurs, autant le Beijing d'aujourd'hui semble vouloir confiner aux oubliettes, comme une époque révolue, la Chine de Mao. La Chine semble être résolument passée d'un communisme

qui mettait l'accent sur les valeurs révolutionnaires à un socialisme qui considère d'abord et avant tout les résultats économiques. Et entre le collet mao et le *blue jeans*, le confucianisme et le capitalisme, le tai shi et l'argent, Beijing semble déjà avoir fait son choix. La capitale chinoise apparaît donc, de prime abord, comme une suite de grands boulevards où l'automobile prend de plus en plus de place et où des milliers de travailleurs, avec l'avènement du communisme, ont été relogés dans de vastes immeubles.

TOUR DE VILLE

Pourtant, dans les *houtongs*, ces quartiers aux murs grisâtres, austères et peu invitants, bon nombre d'habitants de la capitale vivent encore dans de vieilles maisons surpeuplées d'un étage et d'une seule pièce. Dans

ce dédale de ruelles étroites d'une autre époque qui semblent ne mener nulle part, la vie de village survit au cœur d'une ville qui change trop rapidement. Dans ces quartiers que le temps semble avoir oublié, la vie des gens a peu changé depuis la fin de l'empire, comme si ni l'avènement de Mao, ni ce qui ressemble de plus en plus à du capitalisme effréné, n'avait réussi à modifier leur quotidien. Pendant les journées trop chaudes, on vit littéralement à l'extérieur ou sur le pas de la porte pour bavarder et observer le va-et-vient. Les personnes âgées jouent au *mah-jong* ou fument à l'ombre d'un mur pendant que les enfants transforment la ruelle en terrain de jeu et, qu'un peu plus loin, maraîchers, artisans et marchands de toutes sortes assurent la survie du quartier et vibrent au rythme de la vieille Chine. 🇨🇳



NOUVEAUTÉ
Section de vêtements prêts-à-porter

118 B, rue Principale
Sainte-Agathe-des-Monts
819 326-8882

www.lingerieromeoetjuliette.com





La pistache

La pistache fait partie de la grande famille des fruits à coque dont la consommation est recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé. Ses bienfaits sur la santé sont reconnus tout en limitant l'apport en calories. Riche en nutriments, la pistache entre dans la composition d'une alimentation équilibrée et saine. Le Haut Conseil de santé Publique recommande de consommer des fruits à coque, non salés, pour leur propriétés nutritives sans pour autant augmenter l'apport en calories. La production mondiale de pistaches se partage entre les Etats-Unis et l'Iran : 650 000 tonnes (2013), les Etats-Unis en ont produit 250 000 tonnes contre 200 000 en Iran. Quelque 40% de la production mondiale se situe en Californie.

Les pistaches possèdent de multiples bienfaits. Jadis, il était recommandé d'en manger pour guérir les maladies bénignes comme le mal de dents. La pistache est l'une des noix les plus pauvres en calories. Bonnes en acides gras, riches en phytostérols, les pistaches apportent également de nombreuses fibres alimentaires et est une vraie source d'antioxydants.

Le froid et le manque de soleil vous déprime? Et si vous croquiez des pistaches pour vous remonter le moral? De récentes études scientifiques ont démontré que les pistaches auraient une action bénéfique sur les réactions aiguës liées au stress grâce aux nombreux antioxydants contenus dans les pistaches comme le resvératrol (qu'on trouve aussi dans le raisin et les cacahuètes), la lutéine, la quercétine ou la naringénine. Ceux-ci permettraient de freiner les effets néfastes du stress. Ainsi, manger chaque jour quelques pistaches permettraient de réduire les effets du stress sur la pression sanguine.

L'histoire nous dit... On pense qu'il y a 9000 ans, au Moyen-Orient, la pistache était déjà consommée et appréciée. Il s'agissait probablement de fruits sauvages. Le pistachier aurait ensuite été cultivé il y a 4000 ans, en Assyrie, au nord de la Mésopotamie. Puis la pistache serait arrivée chez les Romains, qui auraient contribué à son développement en Europe dès le 1^{er} siècle. Aujourd'hui, si plusieurs pays cultivent la pistache, c'est toujours en Iran qu'elle est produite en grande quantité, mais aussi en Californie. Il est facile pour les producteurs de savoir quand récolter les fruits : la coque de la pistache s'ouvre naturellement lorsque celle-ci est mûre. ■

Escalopes de poulet croustillantes aux pistaches

Ingrédients

- 4 escalopes de poulet
- 1/2 c. à café de sel
- 1/2 c. à café de poivre noir
- 1/4 tasse de fécule de maïs
- 1 gros œuf battu
- 1 c. à soupe d'eau
- 3/4 tasse de pistaches salées finement hachées
- 2 c. à soupe de romarin frais haché
- 2 c. à soupe huile d'olive



PRÉPARATION

Saler et poivrer les escalopes de poulet. En les **travaillant** une à la fois, **mettre** les escalopes dans la fécule de maïs ensuite **tremper** dans le mélange d'œuf battu et d'eau et **terminer** dans le mélange de pistaches et de romarin, en pressant pour bien **enrober**. **Chauffer** l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. **Faire cuire** les escalopes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 2 à 3 minutes de chaque côté. **Servir** avec une salade de roquette.



Pesto de pistaches

Ingrédients

- 2 tasses de pistaches salées, décortiquées
- 1 1/2 tasse de feuilles de basilic frais
- 1/3 tasse de parmesan fraîchement râpé
- Jus de 1 lime
- 1 gousse d'ail
- 2/3 tasse d'huile d'olive

PRÉPARATION

Dans le robot culinaire, à grande vitesse, **mélanger** les pistaches, le basilic, le fromage, le jus de lime et l'ail jusqu'à obtenir une consistance pâteuse. **Ajouter** lentement l'huile d'olive et **réduire** en purée. Vous aurez besoin de plus ou moins d'huile d'olive, selon la façon dont vous **aimiez** votre pesto. À **utiliser** avec pâtes et poisson.

Biscuits de dentelle à la pistache

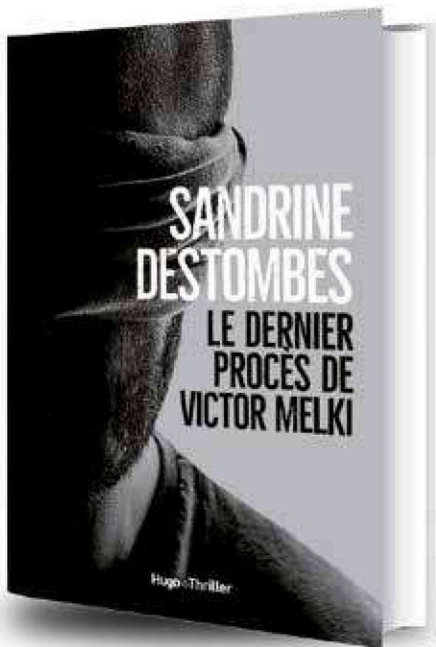
Ingrédients

- 1 1/2 tasse de pistaches salées décortiquées
- 3 c. à soupe de farine tout usage
- 6 c. à soupe de beurre non salé
- 1/2 tasse de cassonade
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de crème 35%
- 1/2 c. à café de sel
- 1 c. à café de vanille
- 8 onces de chocolat noir, haché en petits morceaux



PRÉPARATION

Tapiser deux plaques à pâtisserie de papier parchemin et **préchauffer** le four à 350 ° F. **Placer** les pistaches dans un robot culinaire ou un mixeur et **battre** jusqu'à ce qu'elles soient finement hachées. **Mettre** de côté. Dans une petite casserole, faites **fondre** le beurre, le sucre, le miel et la crème jusqu'à ce que le sucre se dissolve. **Retirer** du feu et **incorporer** le sel et la vanille. **Incorporer** les pistaches hachées et la farine et **laisser reposer**. **Mesurer** des cuillères à café rases et **espacez** de 3 pouces sur les plaques à pâtisserie. Les biscuits s'étaleront beaucoup pendant la cuisson. **Placez** les biscuits au four et **faites cuire** environ 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient juste dorés et que les biscuits bouillonnent (cela créera le motif de dentelle). **Laisser refroidir** complètement. Dans un bain-marie ou au micro-onde, **faire fondre** le chocolat haché jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. À l'aide d'une spatule, **étez** sur le côté plat du biscuit une fine couche de chocolat et **laisser refroidir**.



LE DERNIER PROCÈS DE VICTOR MELKI

SANDRINE DESTOMBES

Éditions Hugo Thriller, 384 pages

Assaillie par les doutes aussi bien dans sa vie personnelle que professionnelle, la commissaire Maxime est en disponibilité depuis plusieurs semaines quand un messenger anonyme la met sur la piste d'une organisation qui s'en prend à des criminels relaxés par la justice. N'ayant plus les moyens officiels de mener une enquête, elle fait appel au capitaine Brémont, expert en profilage, pour suivre la piste de ces justiciers qui transforment les coupables en victimes. Une quatrième enquête de Maxime Tellier. Un polar intelligent et addictif!



Aussi reçus

LA PATIENCE DES TRACES

JEANNE BENAMEUR

Éditions Actes Sud, 208 pages

Psychanalyste, Simon a fait profession d'écouter les autres, au risque de faire taire sa propre histoire. À la faveur d'une brèche dans le quotidien - un bol cassé - vient le temps du rendez-vous avec lui-même.

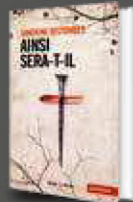


AINSI SERA-T-IL

SANDRINE DESTOMBES

Éditions Hugo Poche, 432 pages

Le commandant Fabio Cavalli se trouve entre la vie et la mort, Maxime et son équipe sont bien décidés à mettre la main sur celui qui a tiré sur leur ami et confrère. Troisième enquête de la commissaire Maxime Tellier.

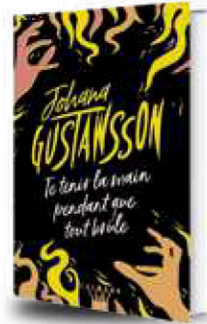


LE LIVRE DES FERVEURS

SUE MONK KIDD

Éditions JC Lattès, 496 pages

Issue d'une famille aisée de Galilée, Ana est rebelle et dotée d'une intelligence rare. Elle poursuit des études approfondies et court après les papyrus pour écrire le récit des femmes maltraitées et réduites au silence. Sa rencontre avec Jésus, âgé de 18 ans, changera radicalement le cours de sa vie. À ses côtés, elle vivra une existence intense. Elle se lancera dans la résistance, menée en partie par son frère Judas. Un roman où la place est donnée aux femmes!



TE TENIR LA MAIN PENDANT QUE TOUT BRÛLE

JOHANA GUSTAWSSON

Éditions Calmann-Lévy, 360 pages

Trois femmes, trois époques différentes. Paris, 1899. Lucienne Lelanger femme mariée qui a perdu ses filles dans un incendie. Lac-Clarence, Québec, 1949. Lina jeune adolescence mouvementée. Lac-Clarence, Québec, 2002. Maxine Grant, inspectrice et mère célibataire dépassée. Quel lien peut-il y avoir entre les trois? En 2002 l'ancienne institutrice du village, appréciée de tous, a massacré son mari, le lardant de coups de couteau. Chapitres courts, rythme rapide et une finale renversante!

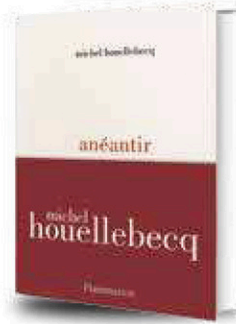


SOUDAIN LE MINOTAURE

MARIE HÉLÈNE POITRAS

Éditions Alto, 176 pages

Novembre, un soir de neige. Une rencontre qui n'aurait jamais dû avoir lieu. Le quotidien tranquille d'une étudiante bouleversé par l'arrivée d'un être venu apporter la peur en cadeau. Quelques mois plus tard, depuis le fond de sa cellule, Mino Torrès décharge son fiel sur les femmes. Quant à Ariane, c'est entre Munich et Berlin qu'elle renoue avec ses sens, avec le corps des autres, et avec le sien. Édition vingt-tième anniversaire revue et suivie d'une postface de l'autrice. Plus que jamais d'actualité!

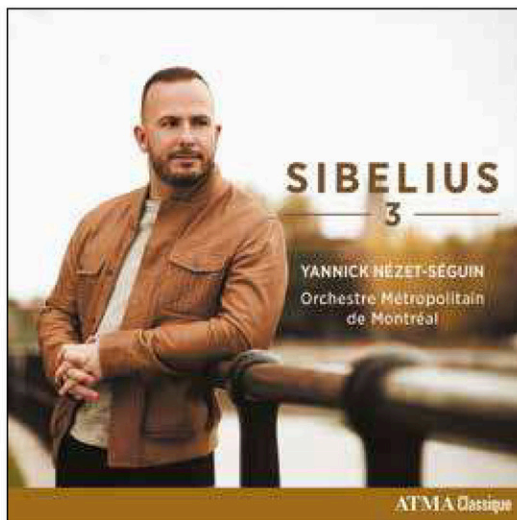


ANÉANTIR

MICHEL HOUELLEBECQ

Éditions Flammarion, 736 pages

Projeté dans un avenir pas si lointain, en 2027, Paul Raison un ancien de l'École nationale d'administration au service de Bruno Juge, ministre de l'Économie, suit de très près une affaire d'attentats perpétrés aux quatre coins de la planète, relayés sur les réseaux sociaux, et dont les agents de la DGSi ont du mal à décrypter les messages occultes... des attentats terroristes, du travail d'enquête, une campagne présidentielle, mais avant tout une histoire d'amour conjugal négligé. Voilà de quoi est fait notre monde!

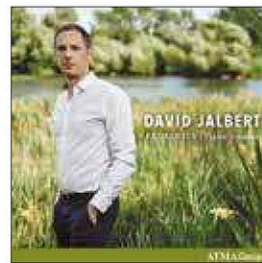


JEAN SIBELIUS

SYMPHONIE NO. 3 - ORCHESTRE MÉTROPOLITAIN,
YANNICK NÉZET-SÉGUIN, CHEF

ATMA Classique

«Après la création triomphale de sa Symphonie no 2 (1902), Sibelius poursuit dans la même veine avec son Concerto pour violon, dont il achève la première version en 1904. La même année, il commence à travailler sur sa Symphonie no 3 et cette fois, la gestation sera longue. En effet, il négocie un virage stylistique qui le mène du romantisme nationaliste militant à une recherche de concision toute classique. Alors que ses deux premières symphonies sont marquées de son admiration pour Tchaïkovski, Sibelius se tourne désormais vers Mozart: «Dans mon esprit, un allegro de Mozart constitue un modèle parfait pour un mouvement symphonique. Remarquez sa merveilleuse unité, son homogénéité! C'est comme un flot ininterrompu dans lequel rien ne ressort, et rien n'empiète sur le reste», écrit-il. Parmi les sept symphonies de Sibelius, la troisième est celle dont l'effectif orchestral est le plus réduit, ce qui favorise une clarté et une transparence dans les textures sonores. Les cuivres, moins nombreux que dans les deux précédentes symphonies, y sont utilisés parcimonieusement, ce qui rend d'autant plus spectaculaire les passages où ils ressortent! Sibelius va ainsi à l'encontre des tendances de son époque, surtout lorsqu'on pense aux symphonies de Mahler et aux opéras de Richard Strauss, qui requièrent des forces gigantesques. Ici, Yannick Nézet-Séguin et son orchestre nous plonge dans des ambiances à la fois grandiose et introspective et le commentaire symphonique est de première classe.



DAVID JALBERT, PIANO

SERGUEÏ PROKOFIEV

SONATE VOL. 1

ATMA Classique

«Les œuvres (sonates 1 à 4) qui apparaissent sur cet enregistrement appartiennent toutes à la période russe. Pour mieux comprendre la genèse de la création chez Prokofiev, il faut garder en tête à quel point il aura été toute sa vie un boureau de travail. À l'instar de Beethoven, il trainait constamment dans sa poche un carnet dans lequel il consignait trouvailles, thèmes, idées, mélodies, sans jamais attendre «l'inspiration» mais en la provoquant. Ses quatre premières sonates, toutes dans des tonalités mineures, sont le résultat du remaniement et de la réappropriation du matériel qu'il avait déposé dans une demi-douzaine de sonates de jeunesse composées avant ses seize ans (1907). Prokofiev n'a jamais pu abandonner un thème et a constamment recyclé et reloué le matériel qui risquait de se retrouver orphelin. Il aurait pu dire: Avec moi, rien de ce que je crée ne se perd! David Jalbert, féru de la musique de Prokofiev, magnifie ce beau répertoire avec le «punch» voulu et nous fait redécouvrir d'autres de ses pièces pour piano. On attend le volume 2!



AUTOUR DE BACH

PENTAÈDRE, QUINTETTE À VENT

ATMA Classique

«Lorsqu'on est confronté à l'œuvre, grandiose, du tout aussi immense Johann Sebastian Bach (1685-1750), à tout ce qui a été dit sur l'homme, le compositeur, l'œuvre, enregistrée des centaines de fois, il est légitime de se demander s'il est encore possible d'exprimer quelque chose de nouveau. Et pourtant! Son oeuvre est si profonde, si riche, si parlante, encore aujourd'hui. Colossale, celle-ci s'exprime autant dans le grand déploiement - plus de 200 cantates, ses Passions, ses œuvres pour clavecin seul, ses Six suites pour violoncelle seul, ses nombreuses Sonates avec continuo, ses Sonates et Partitas pour violon seul. Pour un quintette à vent, ce répertoire à la fois si varié et riche se révèle être un terrain de jeu précieux. Les différents jeux de timbre de l'orgue - un instrument à vent, ne l'oublions pas! - sièent naturellement aux composantes du quintette, alors que les sonorités distinctes des instruments à vent de l'ensemble permettent, par exemple, une nouvelle perspective à une fugue interprétée habituellement par un seul instrumentiste.» Le quintette à vent Pentaèdre donne encore une fois à ce répertoire ce qui lui est dû dans des transcriptions habiles pour vent. Bach autrement, pourquoi pas!



FRANZ SCHUBERT

MATHIEU GAUDET, PIANO

SONATES VOL. 5

«Artiste polyvalent et musicien passionné, Mathieu Gaudet poursuit depuis une vingtaine d'années une remarquable carrière de soliste, de chambrière et de chef d'orchestre. Il interprète un vaste répertoire qui l'a conduit dans les dix provinces canadiennes, aux États-Unis, en Europe et en Asie. Ses concerts et enregistrements sont régulièrement diffusés sur les ondes de RadioCanada et de CBC. Son premier album, les 24 Préludes de Rachmaninov, a été accueilli avec enthousiasme par la critique et les mélomanes. Un second enregistrement est consacré aux Davidsbündlertänze op.6 et à la Fantaisie op.17 de Schumann. Depuis 2019, M. Gaudet enregistre l'intégrale de la musique pour piano de Schubert sous l'étiquette Analekta, un projet qui s'étendra sur une quinzaine d'albums. Le volume 1, Le premier romantique, était en nomination au gala de l'ADISQ 2020.» Intitulé Chaleur, c'est dans les timbres et les ambiances bien chaleureuses, voire charnelles que le pianiste nous transporte. C'est beau et on en redemande!

À surveiller

MATT HERKSOWITZ. PIANO

ALL GOOD THINGS

JUSTIN TIME RECORDS

Pour sa verve toujours brillante



LA TOURTIÈRE

DOMINIQUE CÔTÉ, BARYTON

ATMA Classique

Pour ce classique joliment revisité de Lionel Daunais





bonjour
Agence immobilière

**AU CŒUR DES
LAURENTIDES**

**Le marché des Laurentides
fracasse tous les records!**

FAITES ÉVALUER VOTRE PROPRIÉTÉ

REMAX**bonjour**.com

