

LA VIE, EN PLUS FACILE

COUP de POUCE

Cuisine D'AUTOMNE

PSYCHO

MA MÈRE
*me tape
sur les nerfs!*

- /// FILETS DE PORC EN SAUCE,
EN CROÛTE, FARCISS...
- /// SOUPES INSTANTANÉES MAISON
- /// DESSERTS À LA CITROUILLE

MODE

**25
DUOS
SACS et
CHAUSSURES**

TRAVAIL

«CE QUE
L'ÉCHEC
M'A APPRIS»

3 LECTRICES
témoignent



**LASAGNE
VÉGÉ**
AUX ÉPINARDS
ET AUX PATATES
DOUCES

RECETTE
PAGE
110

BEAUTÉ

COUPEROSE, CICATRICES,
TACHES PIGMENTAIRES:
**LES CONSEILS
DE NOS EXPERTS**

VICHY
LABORATOIRES



DONNEZ À VOTRE PEAU SON
BOOST DE FORCE QUOTIDIENNE.

HYDRATE • REPULPE • FORTIFIE

INNOVATION

MINÉRAL 89

BOOSTER QUOTIDIEN FORTIFIANT & HYDRATANT

Minéral 89 est une formule pure et puissante composée à 89 % d'eau thermale minéralisante de Vichy, née au cœur des volcans français, et d'acide hyaluronique naturel. Elle hydrate votre peau pour la renforcer et la protéger des agressions quotidiennes telles que les changements de température, le stress, la fatigue et la pollution. Jour après jour, votre peau paraît hydratée, repulpée et fortifiée – gorgée d'hydratation pour une apparence saine.

SANS

parabène, parfum, alcool, huile ni silicone

Hypoallergénique - Testé sur peau sensible

[Acide hyaluronique]

[Ca]

[Mn]

[PO₄³⁻]

[Fe]

[Na]

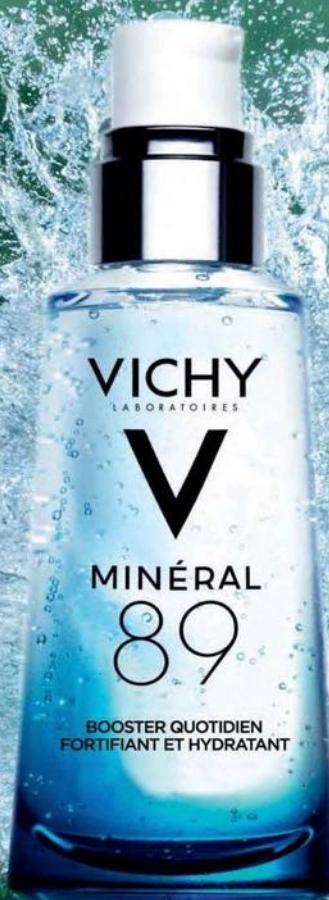
[K]

[F]

[Mg]

[B]

[Li]



Offert chez
 Jean Coutu

[89 % D'EAU THERMALE MINÉRALISANTE DE VICHY
+ ACIDE HYALURONIQUE NATUREL]

PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN™.



«Je confie les soins de mes cheveux à Excellence. Et j'ai bien raison.»

EVA LONGORIA

G, châtain foncé

EXCELLENCE®

SOIN ULTRA RICHE POUR COULEUR ULTRA RICHE

- SYSTÈME TRIPLE SOIN QUI PROTÈGE AVANT, PENDANT ET APRÈS LA COLORATION
- COMPLEXE PRO-KÉRATINE® ET CÉRAMIDE
- FORMULE CRÈME RICHE QUI NE COULE PAS

LES CHEVEUX SONT 85%
PLUS RÉSISTANTS AUX DOMMAGES*
COUVRE LE GRIS À 100 %**



LA MARQUE
DE CONFIANCE
AU CANADA
POUR LA COUVERTURE
DU GRIS†

© 2017 L'Oréal Canada

* Test instrumental : cheveux naturels colorés avec Excellence comparés à des cheveux naturels après un shampoing. ** À l'exception de certaines nuances. † Étude de marché, coloration capillaire, avril 2015.

L'ORÉAL®
PARIS



DES CHEVEUX COLORÉS
PLUS LUMINEUX QUE JAMAIS

#FAITPOURMESCHEVEUX

lorealparis.ca

Blake Lively

*Test instrumental, shampoing et revitalisant vs shampoing classique. TAC Nielsen, L'Oréal Paris, marque n°1 soins pour cheveux colorés + coloration, valeur en dollars, pour l'année 2016 et jusqu'au 4 février 2017. L'Oréal Canada.

8 SEMAINES D'UNE COULEUR RADIEUSE*

COLOR RADIANCE®

HUILE DE LIN ET FILTRE UV

PROTÈGE LES COULEURS QUI S'AFFADISSENT ET SE DÉLAVENT.
RAVIVE LA BRILLANCE DE TOUTES LES NUANCES.

PARCE QUE NOUS LE VALONS TOUTES.

Shampooing protecteur

Nouveau raviveur d'éclat



DE LA MARQUE
N°1
au Québec
POUR CHEVEUX COLORÉS†



L'ORÉAL®
PARIS

Quelques cent kilomètres
pour contempler quelques
milliards d'années lumières.
Voilà un plan intéressant.

La nouvelle Subaru Outback 2018, avec sa traction intégrale
symétrique, sa grande capacité de chargement et son système
de sécurité avancé, vous emmène où vous voulez.

[SubaruSousLesEtoiles.ca](#)



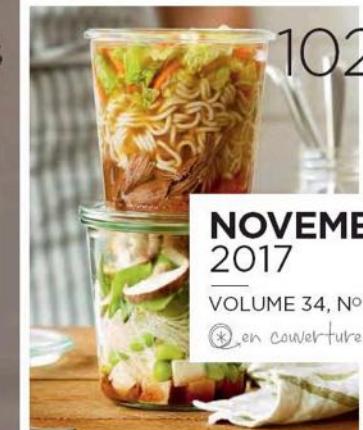
29

102

NOVEMBRE
2017

VOLUME 34, N° 9

en couverture



41

53



116

Elizabeth Arden
NEW YORK

PREVAGE®

187 PRIX BEAUTÉ*

SÉRUM ANTI-ÂGE
QUOTIDIEN

Un Pouvoir Invisible

Un flacon-pompe argent qui renferme un antioxydant extraordinaire qui estompe visiblement les dommages provoqués par le soleil et la pollution. Pourquoi vous sentir concernée? Parce que PREVAGE®, qui contient l'antioxydant idébenone, atténue les rides et les ridules pour un teint frais et radieux dès quatre semaines d'utilisation—effet cliniquement prouvé. C'est ça le pouvoir!

elizabetharden.ca

Créer votre futur
x Reese



* Prix décernés aux produits PREVAGE® par la presse internationale depuis 2006.
© 2017 Elizabeth Arden, Inc.

CHAQUE MOIS

- 12 ÉDITO**
L'automne que j'aime
- 122 DANS LA VIE DE...**
Christine Carle, vétérinaire

RÉCRÉ

- 17 À DÉCOUVRIR
CE MOIS-CI**
- 19 LA RENCONTRE**
Véronic DiCaire

MA VIE

- 53 PERSO**
S'aimer beaucoup, longtemps
- 56 MAMAN, TU M'ÉNERVES! Ⓜ**

- 64 APRÈS L'ÉCHÉC Ⓜ**
Témoignages de femmes qui ont su rebondir dans l'adversité

- 70 BIEN CHOISIR SES
VACANCES DANS LE SUD**
Des conseils d'experts pour s'évader au soleil

- 76 AU QUOTIDIEN**
- 80 VIRUS ET MICROBES:
QUI DIT VRAI?**
- 84 EN FAMILLE**

PAGE COUVERTURE
PHOTOGRAPHIE: MAYA VISNYEI
STYLISTE CULINAIRE: CLAIRE STUBBS
STYLISTE ACCESSOIRES: LARA McGRAW

p.34



p.10

p.41

p.64

p.56

p.110

CUISINE

- 87 TROIS FAÇONS**
La datte
- 89 NOS TROUVAILLES**
- 90 EN VEDETTE:
LE FILET DE PORC Ⓜ**
Un grand classique revisité de 6 nouvelles façons

- 102 SOUPES À EMPORTER Ⓜ**
Des soupes instantanées maison

- 104 DOUCEURS Ⓜ
À LA CITROUILLE**
4 desserts parfaits pour l'automne

- 110 EN COUVERTURE Ⓜ**
Lasagne végé aux épinards et aux patates douces

MAISON

- 113 NOS TROUVAILLES**
- 116 3 SOUS-SOLS BIEN
PENSÉS**



L'AUTOMNE que j'aime

Oui, l'automne s'installe, et avec lui cette irrésistible envie de reprendre nos activités intérieures, de parfumer la maison d'arômes de poulet rôti et de feu qui crépite.

Avec l'arrivée de l'automne, il y a une partie de moi qui s'éteint à l'idée que les heures d'ensoleillement se fassent de plus en plus rares et que la saison froide s'installe. L'autre partie de moi se réjouit et s'excite à l'idée de cuisiner des plats réconfortants, de profiter du plaisir de ne rien faire, les pieds calés sur la bavette du poêle. Je me demande comment est réglée l'année des gens qui vivent dans les pays où l'on perçoit à peine les changements de saisons. Les verts tendres du printemps, la lumière de septembre, les rouges vifs de l'automne, les odeurs modulées par le rythme des saisons. Je ne sais pas comment j'arriverais à m'en passer.



DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE

Toute l'équipe félicite notre lectrice **SANDRA CASSELL**, participante au reportage *Des mamans comme les autres ou presque*, paru dans notre numéro de mai (coupedepouce.com/mamanscommelesautres) et première patiente au Québec à recevoir un «œil bionique» en août dernier. Non-voyante à la suite d'une maladie, Sandra peut désormais voir les silhouettes de ses enfants et effectuer certaines tâches du quotidien. Même si elle ne peut voir avec précision, cet implant a considérablement amélioré sa qualité de vie. Elle espère que d'autres innovations technologiques lui permettront dans le futur d'avoir une vision plus nette. Nous lui souhaitons aussi!


Marie-Claude Bonneau
Éditrice en chef

PHOTOS: ANDRÉANNE GAUTHIER. ASSISTÉE DE MARIE-CLAUDE FOURNIER. MISE EN BEAUTÉ: ALEXIA BAILLARGEON. STYLISATEUR: CRAIG MAJOR.

l'essentiel et à ce qui fait simplement du bien. Des façons de vivre ou de voir la vie qui prônent les activités partagées avec ceux qu'on aime. On mise sur la qualité, mais on insiste sur la quantité. Le bonheur croît avec l'usage! On se plaît à multiplier les gestes qui ont une portée bénéfique pour soi, pour les autres, pour la planète. On consomme moins et mieux. C'est à la fois très égocentré et très «effort de groupe». Et si on avait trouvé une clé de bien-être dans le souci de l'autre? C'est très actuel, porté par une génération qui pousse pour que les choses se fassent autrement. L'idée même est très séduisante, j'avoue. J'aime.

Quelle que soit la façon dont vous choisissez d'aborder la longue saison qui se pointe, je vous la souhaite pleine de rires, de lectures inspirantes, de bouffées d'air frais et de mijotés qui embaument! Parce que l'essentiel, c'est un peu ça, non?

Bas
prix
BEAUX STYLES

849\$
MACALLAN
causeuse

249\$
AGNES
table basse
avec plateaux
amovibles

**Trouvez des meubles que vous aimez
à des prix incroyablement bas.**

QUÉBEC - ONTARIO - ALBERTA - MANITOBA
NOUVELLE-ÉCOSE - COLOMBIE-BRITANNIQUE
Visitez-nous au structube.com

STRUCTUBE

OLAY

TOTAL EFFECTS



APPLIQUEZ votre DOSE QUOTIDIENNE de VITAMINES

Formule enrichie en vitamines B3 et B5 qui procure 7 bienfaits pour une peau d'apparence saine.

INTEMPORELLE

COUP de POUCE

Vice-présidente TVA Publications Lyne Robitaille
Éditrice en chef et Rédactrice en chef (intérim) Marie-Claude Bonneau
Rédactrice en chef, mode-beauté, déco Isabelle Volle
Rédactrice en chef, cuisine Catherine Clermont
Adjointe aux contenus, reportages Julia Haubr
Adjointe aux contenus, mode-beauté, déco Sandrine Champigny
Adjointe aux contenus, cuisine Anne-Laure Rièque
Adjointe aux contenus Sylvie Léveillé
Directrice artistique Sylvie Durand
Conseillères graphiques Christine Grutlier, Marie-Èlaine Michaud, Edith Pelletier
Cahier cuisine Marie Bérénice (éditrice), Louise Faucher
Chef de sites, magazines Stéphanie Delagrange
Responsables de mise en ligne, magazines Audrey Dionne, Luba Mikhovsky, Marie-Claude Viala

POUR NOUS JOINDRE, UNE SEULE FORMULE: PRÉNOM.NOM@TVA.CA

ADMINISTRATION

Directrice, Information financière et contrôle Anick Dubois
Coordinatrice administrative Michèle Michaud
Consellière, ressources humaines Laurence Beauchamp-Dugré

OPÉRATIONS

Directrice Johanne Perron
Chefs, production Claude Gagnon, Luc Gauthier
Adjointe, production Martine Lalonde Coordonnatrice de production Linda Desjardins
Référante photos S. Léveillé, J.-P. Bruneau, C. Bourassa, P. Fournier, É. Lépine, J. Michaud, G. Vézina
Référante photos D. Bédard Coordonnatrice, rédaction Véronique L'Heureux
Révision-correction P. Asselin, D. Asselin, H. Barrette, G. Cari, E. Desnolets, M.-È. Gervais, M.-R. Laboucain, S. Mantha, L. Péllet, M. È. Provost, M. Ricard, C. Vaupelje, L. Villeneuve
Chef, infographie et ressources matérielles Stéeve Tremblay
Infographie et conception J. Blais, J. Bouchard, P. Chollet, K. Diamond, S. Grouard
Chef, acquisitions et négociation des droits d'auteurs Mélanie Turcotte
Chef, affections et photographie Dominique Pandina

COMMERCIALISATION

Directrice principale marketing, publications Martine Aubin
Directrice, diffusion et partenariats bannières Michel Nivachuk
Chef, licences et partenariats stratégiques Danièle Samody (par intérim)
Chef, commercialisation et partenariats stratégiques Marie-Andrée Picotte
Charge de projets, commercialisation et partenariats stratégiques Valérie Roy
Conceptrice graphique, commercialisation et partenariats stratégiques Émilie Beaudoin
Conseiller, diffusion et opérations Ghislain Lavergne
Chef, acquisition et renouvellement Mélanie Langlois
Responsable de production Joanne Cormier

VENTES PUBLICITAIRES

MONTREAL 514 589-2890 www.tvapublicite.ca)
Directrice principale, solutions médias, transformateur Patricia Heckmann
Directeurs principaux solutions médias Karl Berthome, Caroline Gagnon
Coordonnateurs, ventes publicitaires Méline Dauphin, Ingrid Martinez, Marie-Laurence Miron, Maria Perrotti
QUÉBEC ET RÉGIONS 418 688-9330 poste 7501
Directrice générale et ventes, TVA Québec Nathalie Langevin
TORONTO 416 227-8248
Coordonnatrice des ventes Jill Alexander
ÉTATS-UNIS 310 919-4801
Vice-présidente des ventes, Media-Corp Michelle Gross

IMPRESSION

Transcontinental Internet Montréal, 1603, boul. de Montarville, Boucherville (Québec) J4B 5Y2

DISTRIBUTION
Messages Dynamiques, 900, boul. Saint-Martin Ouest, Laval (Québec) H7S 2K9 Téléphone: 450 663-9000

SERVICE DES ABONNEMENTS 1 800 528-3836 www.coupdeouceuse.com/serviceabonnes
MAGAZINE COUP DE POUCE
C.P. 11041 succ. Anjou, Montréal (Québec) H1K 0C4

TARIF D'ABONNEMENT

12 numéros pour 20,99 \$ – 34,48 \$ (taxes incluses).
Télécharger l'application Coup de Pouce sur l'iPad ou l'iPhone. Les versions numériques sont aussi disponibles sur Mxit, Zinio, Kobo, Press Reader et Google Play.
Occasionnellement, nous aimons offrir la liste de nos abonnés à des fins de prospection commerciale ou de la mettre à la disposition d'entreprises soigneusement sélectionnées dont les produits pourraient vous intéresser. Si vous déclarez que vous n'avez pas appris par cette liste, nous vous demandons de nous le faire par écrit. Retournez toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à: Service aux abonnés, C.P. 11041 succ. Anjou, Montréal (Québec) H1K 0C4. Convention de la Poste-publication n° 41957548.

DIRECTION GROUPE MEDIA ET GROUPE TVA INC.

Présidente et chef de la direction Julie Tremblay
Vice-présidente et chef de la direction financière Denis Rozon
Vice-président, ressources humaines Jean-François Reid
Vice-président exécutif régie publique Donald Lavoie
Vice-présidente, communications Véronique Mercier

NOTRE POLITIQUE DE LA PROTECTION DE LA CONFIDENTIALITÉ

Toute reproduction de texte, d'illustrations et de photographies provenant de ce magazine est interdite. Bien que toutes les précautions soient été prises pour assurer la rigueur des renseignements contenus dans Coup de Pouce, il est entendu que la responsable ne peut être tenue responsable des erreurs ou des négligences commises dans l'utilisation des renseignements, plus que de leur rédaction.

Le magazine Coup de Pouce est publié 12 fois par année, à l'exception des numéros occasionnels combinés, spéciaux ou en prime par TVA Publications Inc., dont le siège social est situé au 1600, boul. de la Promenade Est, Montréal (Québec) H2C 4P2. Les bureaux d'affaires sont situés au 1600, boul. de la Promenade Est, Montréal (Québec) H2C 4P2. Télécopieur: 514 648-7070. Les prix individuels sont modifiables sans préavis. La marque de commerce Coup de Pouce est déposée par TVA Publications Inc. Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque nationale du Canada, ISBN 0922-3032.

Le contenu de ce magazine est produit sur serveur vocal par Audithoice pour personnes handicapées de l'imprimé du Québec. Tel. (Québec): 416 827-6882. Tel. Montréal: 514 380-0100.

© Tous droits réservés textes et photos 2017



Financé par le gouvernement du Canada | Canada



**HYDRATATION pour
RÉVEILLER les YEUX
fatigués**

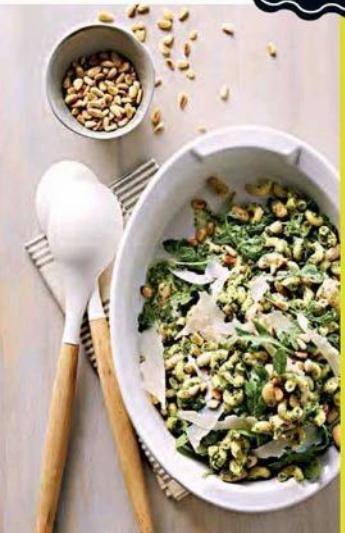
NOUVEAU



**NOUVEAU GEL HYDRATANT
EN PROFONDEUR POUR LES
YEUX OLAY EYES
à base d'acide hyaluronique**

#INTEMPORELLE

OLAY
EYES



FACILES, classiques et SAVOUREUSES

80
recettes



EN KIOSQUE MAINTENANT
ET SUR JEMAGAZINE.CA

PEINTURE: FREDERIC REMINGTON (1861-1909), CHEVAL RETIF, VERS 1893, HUILE SUR TOILE, INDIANAPOLIS, THE ETELLING MUSEUM OF AMERICAN INDIANS AND WESTERN ART.

RÉCRÉ
À VOIR | À LIRE | À FAIRE

À FAIRE
WESTERN AU MUSÉE

Paysages arides et poussiéreux, hors-la-loi, shérifs, fusillades... C'est au cœur du Far West que nous convie le Musée des beaux-arts de Montréal avec *Il était une fois... le western*. L'exposition explore comment ce genre cinématographique a été influencé par les arts visuels, mais aussi comment il a contribué à perpétuer certains clichés et à renforcer la mythologie américaine. Pour les amoureux du genre, des projections de longs métrages sont au programme, dont le classique *Il était une fois dans l'Ouest*, de Sergio Leone. Du 14 octobre au 4 février. Infos: mbam.qc.ca STÉPHANIE PERRON (SP) »»»



Le nouveau robinet de cuisine Trinsic® Pro propulse la préparation des aliments et le nettoyage vers de plus hauts sommets. Ajoutez style et fonctionnalité avec son bras de pulvérisation à tirette pratique et polyvalent, son ressort de style industriel facile à nettoyer, et la possibilité d'intégrer notre technologie Touch2O™ populaire. Bon appétit!

DELTA
voyez ce que Delta peut faire

fr.deltafaucet.ca

PHOTOS: JULIEN CALVIN (VÉRONIC DICAIRES), DANIEL AHN KARLSSON (WARNER MUSIC CANADA (DUA LIPA)), VALERIE REHME (BELLES-SŒURS).



ELLE A PASSÉ L'ÉTÉ À RÉCOLTER DES OVATIONS DANS LES STADES D'EUROPE EN PREMIÈRE PARTIE DE CÉLINE DION. CET AUTOMNE, L'IMITATRICE AUX 100 VOIX REVIENT NOUS DIVERTIR À LA BARRE D'ICI, ON CHANTE, LE NOUVEAU PLATEAU MUSICAL DE RADIO-CANADA.

En 2016, tu as piloté une ambitieuse émission de variétés en France (Le DiCaire Show). Qu'est-ce qui t'a convaincue de renouveler l'expérience, au Québec cette fois? L'émission a été conçue comme un spectacle dans lequel je me mets au service de diverses personnalités qui viennent réaliser leurs fantasmes musicaux. Je joue avec elles, en entrant dans la peau de leurs idoles, notamment. Je ne mène pas d'entrevues de fond, mais je dois réagir à chaud à leurs émotions. C'est dans la continuité naturelle de mon travail sur scène.

Quel fantasme musical te reste-t-il à réaliser? J'aimerais interpréter des chansons de gars, comme *Fields of Gold*, de Sting, ou des ballades d'Aerosmith, qui sont vraiment loin de mon registre habituel. En mai prochain, je releverai aussi un défi excitant avec l'Orchestre symphonique de Montréal, dans le cadre de la série OSM Pop. J'ai hâte de provoquer des rencontres improbables entre cet univers élégant et celui, surcharge, d'une Katy Perry, par exemple.

Ton dernier album en tant qu'auteure-compositrice-interprète date de 2005. Ressens-tu parfois

l'envie de renouer avec ta propre voix? Ma voix reste toujours vivante. Je continue de chanter à la maison, de suivre des cours pour la perfectionner. Par contre, je ne compose plus. Tant que je resterai assez en forme pour danser comme Lady Gaga, je vais y aller à fond dans les imitations. Dès la fin de ma tournée, en décembre, je m'attaquerai d'ailleurs à la création de deux nouveaux spectacles, en français et en anglais.

Les échos de la tournée estivale de Céline Dion concernaient surtout son audace vestimentaire. Pour toi, il s'agissait d'une première immersion en Europe anglophone. Qu'en retiens-tu? Cette tournée revêtait un caractère particulier, parce qu'elle faisait partie du plan initial de René (Angell) pour ma carrière. Je trouvais aussi très intéressante l'idée de répéter le même processus qu'en France en 2008, de me remettre en danger de la même manière. Les réactions ont été très bonnes. On souhaite maintenant profiter de cet élan et aller donner quelques spectacles privés à Londres.

ICI, ON CHANTE, LES VENDREDIS À 20 H À ICI RADIO-CANADA TÉLÉ. VÉRONIC SERA ÉGALÉMENT EN SPECTACLE LES 1^{er} ET 2 MAI 2018 AVEC L'OSM. INFOS: VERONICDICAIRES.COM

RÉCRÉ
la rencontre

En chiffres
113 LE NOMBRE DE VOIX QU'ELLE REPRODUIT

81 représentations de son spectacle *Voices* au Bally's de Las Vegas en 2013

25 SPECTACLES devant 475 000 PERSONNES dans 16 VILLES de 7 PAYS DIFFÉRENTS en tournée estivale avec Céline Dion

68 830 KM PARCOURUS EN EUROPE EN 2017



SUR SON RADAR
DUA LIPA

«J'ai découvert cette jeune auteure-compositrice-interprète anglaise lors de mon passage à Londres. La pop contemporaine de son premier album éponyme m'a tout de suite charmée.»

ON A DIT D'ELLE

«Je veux que sa bonne étoile lui sourie, parce qu'elle le mérite et que je la considère comme mon amie.»

— Céline Dion, avant la première de *Voices* à Las Vegas

UNE ŒUVRE MARQUANTE

«Le spectacle musical *Belles-sœurs*, que j'ai vu à Paris en 2012, n'a rien à envier aux meilleures productions de Broadway. En

plus, j'ai été privilégiée d'assister à la dernière représentation de la grande Janine Sutto.»



À VOIR

EN SALLE CE MOIS-CI



BLADE RUNNER 2049 | Science-fiction

de Denis Villeneuve

À sa sortie en 1982, *Blade Runner*, de Ridley Scott, n'a pas suscité l'enthousiasme. Mais peu à peu, la renommée du film a atteint des dimensions mythiques auprès de nombreux admirateurs. D'où la pression sur le cinéaste québécois qui revisite cet univers situé dans un Los Angeles futuriste et apocalyptique. Le film met toujours en vedette Harrison Ford, cette fois devant Ryan Gosling. Sortie: 6 octobre



INSPIRE | Drame d'Andy Serkis

Un diagnostic de poliomyléite a longtemps signifié une condamnation à mort. Dans ce film inspiré d'un fait vécu, on se retrouve en 1962 alors qu'un scientifique invente pour un patient atteint de la maladie un fauteuil roulant muni d'une bonbonne à oxygène. Cette invention révolutionnaire permettra au jeune homme de vivre plus longtemps et devenir un symbole de courage et de résilience. Sortie: 20 octobre



LA MONTAGNE ENTRE NOUS |

Drame sentimental de Hany Abu-Assad

Ça pourrait ressembler à une comédie romantique: deux inconnus au mauvais endroit, au mauvais moment. Mais après un accident d'avion au cœur des montagnes enneigées, un chirurgien (Idris Elba) et une journaliste (Kate Winslet) vont devoir apprendre à survivre devant la violence des éléments, et celle de leurs sentiments, tout aussi intense. Sortie: 20 octobre ANDRÉ LAVOIE (AL)

À LIRE

LE POUVOIR DE L'ART



Quel impact l'art peut-il avoir dans nos vies? Dans son ouvrage *Faire œuvre utile – Quand l'art répare des vies*, la journaliste culturelle Émilie Perreault,

démontre, grâce à des témoignages de gens du public qui ont été fortement touchés par une œuvre, que l'art peut faire une différence. Comme l'histoire de cette jeune fille qui, pendant sa rémission après un accident de la route, a vu le spectacle de Louis-José Houde 16 fois, ou celle d'un directeur de banque pour qui l'écoute d'une pièce des Cowboys Fringants a été l'élément déclencheur pour entamer un changement de carrière. Touchant! *Cardinal*, 2017, 192 p., 26,95 \$ sp



PORTRAIT

THE BARR BROTHERS: des airs de famille

Plus de 10 ans se sont écoulés depuis l'arrivée en terre montréalaise des frères Andrew et Brad Barr. Intéressés par l'atmosphère artistique qui règne alors dans la ville, les musiciens originaires du Rhode Island font la connaissance de la harpiste Sarah Pagé, qui se joint à la formation musicale aux influences folk, rock et blues. Un premier album, en 2011, les mènera sur les routes d'Amérique, d'Europe et même du Japon; puis un deuxième (*Sleeping Operator*), en 2014, qui rencontrera aussi un succès critique. Ce mois-ci, ils nous proposent *Queens of the Breakers*, un troisième album, dont la réalisation a été notamment teintée par le rôle de père que les frères Barr ont embrassé au cours des dernières années. Un rôle, qui, estime Andrew, contribue à métamorphoser leur créativité: «Avec la paternité, les choses simples deviennent excitantes à nouveau. C'est quelque chose qu'on a voulu montrer: à quel point ça implique de vivre de petits échecs, de faire les choses de la mauvaise manière des tonnes de fois pour ensuite finir par réussir de la bonne façon.» C'est la batterie d'Andrew qu'on entend en premier avec la pièce *Defibrillation*. La guitare puissante de son frère Brad y est quant à elle maniée de façon prodigieuse, tout en étant magnifiée par le son unique de la harpe de Sarah. La sortie de l'album, prévue le 13 octobre, s'accompagne d'une série de concerts un peu partout au Québec cet automne et à l'hiver. L'occasion parfaite d'aller à la rencontre de leur univers musical si particulier. Infos et dates de concerts: thebarrbrothers.com

ELISE JETTE >>>



PHOTO: RICHMOND LAM (BARR BROTHERS)

Vous, avant tout.

The advertisement features a woman with blonde hair looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a white, off-the-shoulder top. To her right is a large, dark brown glass bottle of Clarins Double Serum with a silver pump dispenser. The bottle has the brand name "CLARINS PARIS" and "Double Serum [Hydric + Lipidic System]" printed on it. The background is a soft, out-of-focus landscape.

La jeunesse n'a pas d'âge.
Elle a Double Serum.

CLARINS

À DÉCOUVRIR

FILMS gourmands

Du cinéma, de la gastronomie, les paysages grandioses de Charlevoix... D'entrée de jeu, la proposition du nouveau festival Cuisine, cinéma et confidences séduit. Et l'enthousiasme d'une de ses cofondatrices, Lucie Tremblay, est palpable. C'est notamment en produisant le documentaire *Le nez*, de Kim Nguyen, qu'elle a eu l'idée de créer ce festival. Au programme: la diffusion de plus d'une vingtaine de films ayant pour thème la nourriture, des tables gourmandes inspirées des films à l'affiche et préparées par des chefs invités, des rencontres avec des réalisateurs ainsi que des dégustations de produits locaux. Un rendez-vous alléchant pour les yeux, comme pour le ventre! *Les 3, 4 et 5 novembre à Baie-Saint-Paul. Infos: cuisine-cinema-et-confidences.com sp*

CUISINE CINÉMA & CONFIDENCES



5 QUESTIONS À

JULIE BOULANGER ET AMÉLIE PAQUET



L'AN DERNIER, CE COUPLE D'AUTEURES PUBLIAIT LE PERCUTANT ESSAI *LE BAL DES ABSENTES* (LA MÈCHE). AVEC *ALBERTINE OU LA FÉROCITÉ DES ORCHIDÉES*, ELLES NOUS OFFRENT UN PREMIER ROMAN METTANT EN SCÈNE ALBERTINE, UNE TRENTENAIRE DÉLURÉE AUX AMOURS COMPLIQUÉES, QUI NAVIGUE JOYEUSEMENT ENTRE L'AMITIÉ, LA CRÉATION ET LE DÉSIR FÉMININ.

Qu'est-ce qui a déclenché l'envie d'écrire ce roman? «On publiait déjà ensemble un blogue littéraire où Albertine était notre personnage principal. Quand on a voulu se lancer du côté du roman, on avait plutôt envie de lui faire vivre de nouvelles aventures. Dès le départ, on était très enthousiastes. Albertine, on l'aimait déjà» explique Amélie.

Parlez-nous un peu d'Albertine, votre personnage principal. «Albertine est une grande curieuse, autant en littérature que dans son travail d'écrivaine fantôme, mais aussi dans sa sexualité», explique Julie. «Mais cette fille qui veut tout embrasser va se retrouver plutôt déstabilisée en tombant amoureuse», ajoute-t-elle.

Il y a pas mal d'érotisme dans votre livre. Ça s'est imposé naturellement? «La littérature érotique nous intéresse beaucoup, surtout lorsque c'est fait à partir d'un point de vue féminin, et non à travers des fantasmes masculins», dit Amélie. «J'ai aimé réfléchir aux nombreuses facettes du désir féminin. Albertine essaie plein de choses, mais ce qui l'anime, au départ, c'est son plaisir à elle», précise Julie.

Vous présentez votre roman comme de la chicklit, mais est-ce bien cela? «On avait envie d'emprunter les codes connus de la chicklit — la quête d'amour, l'amitié féminine, le désir de réussite professionnelle — et de s'amuser avec ça», raconte Amélie. «C'est un style qu'on avait envie de bousculer un peu, en y mettant nos couleurs, notre façon de voir les choses», ajoute Julie.

Qu'est-ce que l'écriture à quatre mains vous a apporté? «On a pratiquement toujours écrit ainsi», explique Julie. «Pendant l'écriture, je cherchais souvent à surprendre Julie. Si ça fonctionnait pour elle, c'était bon signe!» ajoute Amélie. Les deux femmes ajoutent — en choeur! — que de longues promenades dans leur quartier, Hochelaga-Maisonneuve, leur ont souvent permis de dénouer des passages plus complexes.

Albertine ou la féroce des orchidées. Québec Amérique, 2017, 240 p., 24,95 \$.

JULIE ROY (JR) >>>

PHOTO: DAVID SIMARD JULIE BOULANGER ET AMÉLIE PAQUET

NOUVEAU Double Serum La prochaine génération

Notre concentré anti-âge le plus puissant.

2 sérum en 1.

Nouvelle formule à la technologie avant-gardiste avec [20+1] puissants extraits de plantes, dont le Curcuma qui se distingue pour ses propriétés anti-âge exceptionnelles.

Double Serum décode le langage de la jeunesse pour agir sur tous les signes visibles de l'âge.

Après 7 jours* :

- 88% La peau est visiblement plus lisse
- 83% La peau est plus éclatante
- 74% La peau est plus ferme

Tous âges, toutes ethnicités, tous types de peau, même les plus sensibles.

*Test de satisfaction - 362 femmes - 7 jours.

LIVRAISON GRATUITE SUR CLARINS.COM

Vous, avant tout.



À VOIR

À LA TÉLÉ CE MOIS-CI



LA VRAIE NATURE

L'intervieweur Jean-Philippe Dion invite chaque semaine trois personnalités de milieux différents à vivre un reposant huis clos dans la campagne estrienne. Alexandre Taillefer, Isabelle Boulay, Alexandre Despatie, Jean-Pierre Ferland et plusieurs autres acceptent ainsi de traverser à la rame une rivière pour passer 24 heures avec deux autres invités qu'ils ne connaissent pas, afin de tisser des liens avec eux et de se livrer autrement sur leur vie et leur carrière. *TVA*, dès le 8 octobre.



LE CIRQUE ALPHONSE: UNE AFFAIRE DE FAMILLE

Le cirque Alphonse est une sympathique tribu qui a fêté en 2005 les 60 ans de son patriarche en lui dédiant un spectacle. Depuis, la troupe d'Antoine, de Julie et de leurs parents a fait des petits... La série documentaire suit le clan trois spectacles et deux petits-enfants plus tard, filmant au passage des joies, mais aussi des déceptions. À la fois touchant et rassembleur! *ICI ARTV*, dès le 18 octobre.



LE SIÈGE

Véritable suspense dont l'histoire se déroule sur 36 heures, *Le siège* oppose les comédiens Gilles Renaud et Alexandre Goyette. Quand l'usine qui emploie la majorité de la population de Cole Creek, au Nouveau-Brunswick, annonce sa fermeture, Mario Cormier, le chef du syndicat, organise une manifestation pacifique, mais le bouillant Alexis Godin en profite pour prendre en otage ses ex-patrons. *ICI ARTV*, dès le 21 octobre. *ICI Radio-Canada Télé*, dès le 6 novembre. MARIE-HELINE GOULET

À FAIRE

LE POIDS DES SECRETS

Il y a déjà près de 20 ans que l'auteur italo-montréalais Steve Galluccio charmait le public du Théâtre Jean-Duceppe pour la première fois avec sa désormais célèbre pièce *Mambo Italiano*. De retour ce mois-ci sur les mêmes planches avec la pièce *Les secrets de la Petite Italie*, il explore un thème qui lui est cher: celui d'une famille italienne aux valeurs conservatrices.

Cette fois, c'est la présence d'une personne transgenre au sein du clan qui viendra déstabiliser l'unité de la famille. Les membres de cette dernière seront-ils en mesure de faire face à la réalité et de s'ouvrir à la différence? *Du 25 octobre au 2 décembre. Infos: duceppe.com* SP



À FAIRE

CONCERT ensorcelant

Des fans de Harry Potter dans la salle? Pour une sortie originale, on met à notre agenda le ciné-concert *Harry Potter et la chambre des secrets*. À la Salle Wilfrid-Pelletier de la Place des Arts, le deuxième volet des aventures de l'apprenti sorcier sera diffusé sur grand écran alors qu'un orchestre jouera en direct la trame sonore maintes fois primée du compositeur John Williams. La sortie parfaite pour s'imprégner de magie à l'approche de l'Halloween. *Les 21 et 22 octobre. Infos: placedesarts.com* SP

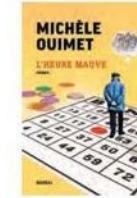
À LIRE

EN LIBRAirie CE MOIS-CI

L'HEURE MAUVE

par Michèle Ouimet

La journaliste Jacqueline Laflamme a couvert de grands conflits mondiaux, mais c'est quand elle s'installe à la résidence Le Bel Âge qu'elle entame sa propre petite révolution! Vieilles rancunes, amours naissantes, rien n'échappe au regard caustique de Jacqueline, qui doit, malgré tout, faire la paix avec la vieillesse et, au final, avec la mort. Et nous aussi, on a envie de se demander: que reste-t-il après notre propre fin? *Boréal*, 2017. 256 p., 27,95 \$.



ICI, AILLEURS

par Matthieu Simard

Pour fuir la ville, son vacarme et ses drames, Marie et Simon s'installent dans une vieille maison au cœur d'un village sur le point de mourir. Les derniers résidents ne leur font pas l'accueil prévu, et le jeune couple doit panser ses propres plaies dans un endroit rude où le bonheur coule difficilement. Un (trop!) court roman, sombre certes, mais d'une rare beauté. *Alto*, 2017. 128 p., 20,95 \$.

UNDERGROUND RAILROAD

par Colson Whitehead

Quand Cora, une adolescente dégourdie, décide de s'enfuir de la plantation de coton où elle est esclave, son périple s'annonce ardu. Voyageant à bord d'un train souterrain clandestin, elle découvrira qu'on est rarement libre, même quand on ne porte aucune chaîne. Un roman maintes fois primé, mais surtout nécessaire. *Albin Michel*, 2017. 350 p., 32,95 \$. JR



FRANCIS LÉCLERC

EN CINQ MOTS

AVEC PIEDS NUS DANS L'AUBE, LE RÉALISATEUR FRANCIS LÉCLERC ABORDE POUR LA PREMIÈRE FOIS L'ŒUVRE DE SON ILLUSTRE PÈRE, FÉLIX LÉCLERC. EN CINQ MOTS, LE CINÉASTE NOUS PARLE DE SON QUATRIÈME LONG MÉTRAGE.

Adaptation — «Ce n'est pas un film sur Félix Léclerc, mais plutôt l'adaptation de son roman du même nom, dans lequel il s'inspire de son enfance et raconte comment l'année 1927 a changé sa vie. J'ai pris plusieurs libertés avec l'histoire, en y incluant certains souvenirs personnels sur ma relation avec lui.»

Enfants — «J'aime travailler avec les enfants et établir une complicité avec eux, mais ça doit rester un jeu. D'ailleurs, je leur parle comme je parle aux adultes. Je suis conscient qu'un premier film à cet âge, ça peut transformer leur vie. Je me sens responsable, et pas seulement au moment du tournage.»

Famille — «Depuis mes débuts, je me plaît à bâtir une famille d'acteurs et de techniciens talentueux, dont Steve Asselin à la direction photo. Travailler avec les mêmes personnes nous permet de nous donner de nouveaux défis et surtout de ne pas perdre de temps en explications inutiles!»

Vedette — «Roy Dupuis a joué dans pratiquement tous mes films et mes séries télévisées. Notre relation est basée depuis longtemps sur la confiance. Il est fabuleux avec les enfants. Les jeunes ne voient pas la vedette en lui, juste un grand acteur qui a le goût de s'amuser avec eux et de leur donner de bons conseils.»

Coscénariste — «Fred Pellerin, c'est un peu un des fils de Félix, et d'une certaine façon, je me cherchais un frère. J'avais besoin de son aide comme coscénariste pour que le film devienne magique. Cependant, je ne voulais pas du "Pellerin": il a su s'effacer tout en faisant en sorte que ça soit encore plus beau. Et lui seul est capable de résumer le monde entier en une seule phrase.» *Sortie: 27 octobre AL* ●



Balados EN RAFALE

QU'ON LES ÉCOUTE DANS LE TRANSPORT EN COMMUN,
DANS LA VOITURE, EN CUISINANT OU EN JOGGANT,
VOICI SIX BALADOS D'ICI À TÉLÉCHARGER SELON NOS ENVIES.

Distorsion | Durée moyenne d'un épisode: 1 h
Si on aime les histoires de peur, on se branche sur ce balado animé par les adeptes de *true crime stories*, Émile Gauthier et Sébastien Lévesque. À chaque épisode, une histoire sordide provenant des recoins cachés du web est présentée. Intrigues, meurtres, ventes d'armes et de drogues... nos deux curieux n'ont pas froid aux yeux!

Maintenant que les enfants sont couchés
Durée moyenne d'un épisode: 50 min | Quel bonheur de retrouver l'animatrice Josée Boudreault dans ce balado intimiste et sympathique! Le concept? Son conjoint, Louis-Philippe Rivard, et elle s'ouvrent une bouteille de vin et placent. Ceux qui ont suivi leurs Facebook Live retrouveront la même complicité, parsemée de fous rires et de moments cocasses.

T'es où, Yousef?
Le journal du film | Durée moyenne d'un épisode: 30 min | Diffusé sur les ondes de Télé-Québec en février dernier, ce documentaire présentant les démarches d'un journaliste pour retrouver un ami ayant rejoint l'Etat islamique est toujours d'actualité. Les réalisateurs ont eu la bonne idée de documenter sous forme de balado le processus de création du film et les nombreuses embûches qu'ils ont rencontrées. Haletant!

On frissonne



On relaxe



On réfléchit



On se motive



On s'évade



On explore



Chroniques croquantes

Durée moyenne d'un épisode: 10 min | La conférencière et entrepreneure Karine Deneault livre chaque samedi un court épisode où elle mélange anecdotes personnelles et pistes de réflexion pour se sentir mieux. Vivre un deuil, écouter sa voix intérieure, assumer ses choix... les sujets variés qu'elle aborde sont l'antidote parfait à nos vies bien remplies.

Les retours de voyage de Kim Thùy

Durée moyenne d'un épisode: entre 5 et 11 min | Elles sont toutes minuscules, les cartes postales sonores de Kim Thùy, mais elles sont à la fois belles et évocatrices. Le premier mercredi de chaque mois, l'auteure raconte un de ses souvenirs de voyage dans ce balado produit par ICI Radio-Canada Première. Paris, l'Écosse, l'Italie, la Serbie... elle nous emmène partout!

BON À SAVOIR

Si on s'y connaît peu en balados, c'est tout simple.

Par iTunes, Google Play ou une autre plateforme musicale, on peut s'abonner à une série (on est avisé quand un nouvel épisode est en ligne) ou télécharger les épisodes qui nous plairont. Un bon site pour s'y retrouver: baladoquebec.ca

LES EXPERTS ONT PARLÉ.



PHOTO: ISTOCKPHOTO (TELEPHONE).

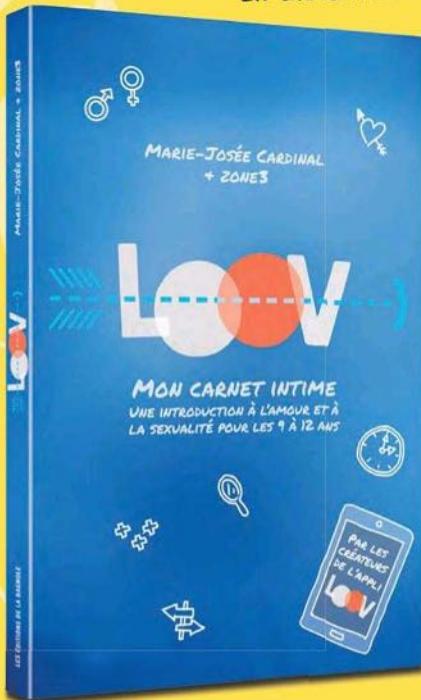
LA CONDUITE SANS COMPROMIS

VROOM-VROOM



DES OUTILS ESSENTIELS POUR LES ADOS ET LES PRÉADOS

MON CARNET INTIME
EN LIBRAIRIE



MES APPLICATIONS

Disponible sur
App Store



UNE INTRODUCTION À L'AMOUR ET À
LA SEXUALITÉ POUR LES 9 À 14 ANS.

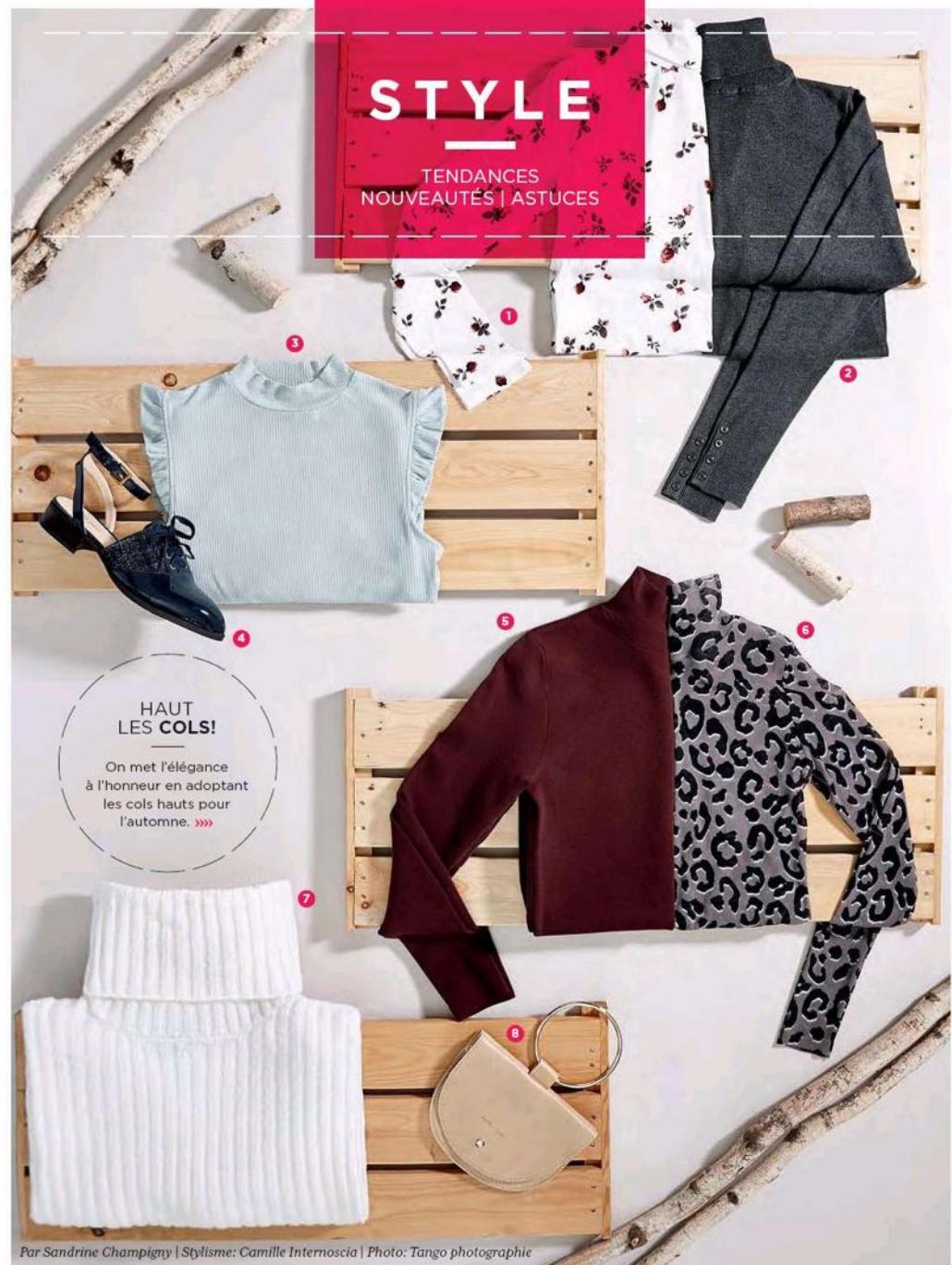
#EstimeDeSoi #Puberté #PremiersÉmois #Désir #Préjugés #IdentitéSexuelle

LOOV.CA • [f/LOOV](https://facebook.com/LOOV)



STYLE

TENDANCES
NOUVEAUTÉS | ASTUCES





HAUT LES COLS!
ASTUCES

Replié ou montant, le col haut à la cote par temps froid. Chic, il se fait essentiel dans la superposition de vêtements si son tissu est fin, et devient l'élément confort par excellence s'il s'agit d'un tricot. Pour bien intégrer le col roulé à notre garde-robe, on s'assure d'en choisir un qui convient à notre style. Si on compte le porter au travail, il sera ravissant dans une couleur neutre et pourra remplacer notre chemisier blanc sous un tailleur. Si on l'adopte plutôt pour les escapades au chalet, on le préfère très grand, porté avec des leggings ou un jean cigarette.

1 COL ROULÉ en viscose et élasthanne (49,90 \$, chez RW&CO; TTP-TG). **2 COL ROULÉ** en viscose et nylon (29,95 \$, chez Simons; TP-TG).

3 COL MONTANT en rayonne et élasthanne (24,95 \$, chez Dynamite; TP-TG). **4 CHAUSSURES** en tissu et cuir (135 \$, chez Nine West).

5 COL ROULÉ en mélange de laine (135 \$, chez COS; TP-G). **6 COL ROULÉ** en polyamide (160 \$, chez Marc Cain; O2-12).

7 COL ROULÉ en acrylique, nylon, laine et élasthanne (138 \$, chez French Connection; TP-G). **8 SAC** en polyuréthane (Melle Bianco, 59 \$, chez Simons).

UN COL ROULÉ
2 LOOKS

En superposition, le col roulé est idéal pour reporter une robe de soirée.

Le col roulé rayé compense efficacement le côté rebelle du motif camouflage.

MAQUILLAGE NATHALIE DODON AVEC LES PRODUITS L'ORÉAL PARIS. MANNEQUIN: SOFIE (FOLIO).

Stylisme: Camille Internoscia | Photo: Julien Faugère

COL ROULÉ en jersey (19,94 \$, chez Old Navy; TP-TG). **PARKA** en coton et élasthanne (160 \$, chez Banana Republic; TP-TG). **PANTALON** en coton, polyester et élasthanne (59,90 \$, chez RW&CO; TTP-TG). **BOUCLES D'OREILLES** en métal (19,99 \$, chez Simons). **CHAUSSURES** en cuir (140 \$, chez Nine West). **BOTTES** en cuir synthétique (95 \$, chez Aldo). ■

La crème antirides qui ne tourne pas autour du pot.



NOUVEAU! Crème régénératrice
Correcteur de rides express

Atténue l'apparence
des rides jusqu'à
5x plus qu'un
sérum antiâge chef
de file de prestige.

Il s'agit de la formule au rétinol SA Avancé la plus concentrée. Votre peau aura une apparence plus saine et plus jeune au bout d'une seule semaine.

Découvrez les possibilités.

Neutrogena®

N° 1 Recommandée par les dermatologues*

*par rapport à un sérum antiâge chef de file de prestige aux É.-U. Selon l'apparence des rides du front, des joues, sous les yeux, ainsi que des pattes-d'oeie.

*Marque de soins de la peau pour adultes en Amérique du Nord, à l'exception du Mexique. Données internes.

© Johnson & Johnson Inc. 2017



QUEL OUTIL POUR QUELLE COUVRANCE

IL EXISTE DE NOMBREUX OUTILS POUR APPLIQUER LE FOND DE TEINT. LEQUEL RÉPOND À NOS BESOINS?



CHAPEAU!

TROIS CHAPEAUX QUI FERONT TOURNER LES TÊTES CET AUTOMNE.



Chapeau en laine et polyester (35 \$, chez Aldo).

Chapeau en laine (90 \$, info: marc-cain.com).

Chapeau marine (149 \$, à canadianhat.ca et chez Harricana par Mariouche).

Par Sandrine Champigny et Isabelle Vallée

1 PANTALON À CARREAUX 3 LOOKS

5 à 7



1

2

3

4

5

6

7

Week-end

Travail

- ① Pantalon en viscose, polyester et élasthanne (Lisette L, 149 \$, info: lisette.ca; 00-16).
- ② Chemisier en coton (125 \$, chez Aritzia; 01-03).
- ③ Chaussures en microfibre (39,99 \$, chez Yellow).
- ④ Veste en polyester (89,95 \$, chez Le château; TTP-TG).
- ⑤ Sac en nylon recyclé (Matt & Nat, 95 \$, chez Indigo).
- ⑥ Chandail en modal, coton et élasthanne (54,95 \$, chez Gap; TTP-TG).
- ⑦ Bottillons en cuir (356 \$, chez Rudsak).

Par Isabelle Vallée et Sandrine Champigny

TESTÉS PAR L'ÉQUIPE



Isabelle a testé

CHAUSSURES AGILITY PEAK FLEX DE MERRELL

C'est quoi? Une chaussure pour les longues courses et les terrains escarpés.

On aime: J'ai eu l'occasion de mettre cette chaussure à l'épreuve lors d'une séance de Boot Camp. Sa semelle flexible protège le pied et s'adapte bien aux terrains escarpés, ce qui donne une grande stabilité. J'aime son système de lacage qui moule parfaitement le pied. Outre les séances de sport à l'extérieur, je la porte pour de courtes randonnées en sentier. Détail intéressant pour la coquette que je suis: elle me fait un pied plutôt fin malgré le fait que je chausse du 9!

Bémol: Je cherche et je ne trouve pas.

Son prix: 160 \$ chez Atmosphère, Sports Experts et à merrell.com

LE DUEL NETTOYANTS AU CHARBON POUR LE VISAGE

Chaque mois, l'équipe de Coup de pouce teste deux produits similaires dans deux gammes de prix.

ÉCONOMIQUE



NETTOYANT EN PROFONDEUR AU CHARBON POUR LES PORES, DE BIORÉ (7,99 \$, dans les pharmacies et les grandes surfaces).

HAUT DE GAMME



GEL NETTOYANT AU CHARBON ÉCRAN-VILLE PURIFYING, DE CLINIQUE (27 \$, chez La Baie, Pharmaprix, Jean Coutu et à clinique.ca).

«La sensation de fraîcheur que ce nettoyant laisse sur ma peau m'a agréablement surprise. Sa texture gélifiée se transforme en mousse onctueuse au contact de la peau et nettoie en profondeur.» — Sandrine

«Comme j'ai la peau plutôt sèche, j'ai tendance à éviter les nettoyants purifiants. Cependant, celui-ci m'a agréablement surprise. Il laisse la peau matifiée sans la dessécher.» — Sandrine

«Ce gel enlève efficacement toutes traces de maquillage et laisse ma peau ultra-propre. J'aime également son flacon pompe hyper pratique! Par contre, son côté mentholé peut-être légèrement irritant pour les yeux.» — Isabelle

LE VERDICT

Pour un nettoyage en profondeur, on aime le nettoyant de Bioré. Si le fini mentholé nous rebute, on se tourne plutôt vers le soin Clinique, parfait pour tous les types de peau. ■

Sandrine a testé

ROUGE SCULPTANT MAT SUBTIL COLOUR ENVY D'ESTÉE LAUDER

C'est quoi? Un rouge à lèvres mat.

On aime: Son application facile qui laisse les lèvres ultra-hydratées. Contrairement à certains rouges à lèvres mats qui ont tendance à dessécher les lèvres, celui-ci a une texture veloutée qui le rend agréable à porter toute la journée. Points bonus pour son parfum divin.

Bémol: Je n'en vois aucun; même l'étui est d'un chic fou!

Son prix: 28 \$, chez Pharmaprix et à esteeleauder.ca

DES PARFUMS À EMPORTER

On craque pour ces parfums du designer Derek Lam, qui sont maintenant offerts sous forme de bâtons. Ce nouveau format pratique se glisse à merveille dans notre sac sans qu'on ait à craindre que le flacon ne coule. De plus, ces cinq fragrances tiennent aussi longtemps qu'une eau de parfum.

Parfums Derek Lam 10 Crosby, 49 \$, chez Sephora ou à sephora.com.

PHOTOS: ISTOCKPHOTO (OUTILS COUVRANCE); GUY BEAUPRÉ (PANTALON LISSETTE)

32

NOVEMBRE 2017 COUPDEPOUCE.COM

STYLE
 banc dessai

NOVEMBRE 2017 COUPDEPOUCE.COM | 33



Problèmes de peau? DES SOLUTIONS!

COUPEROSE, ACNÉ, TACHES PIGMENTAIRES... VOTRE PEAU VOUS CAUSE DES SOUCIS? PAS DE PANIQUE! GRÂCE À DES TRAITEMENTS APPROPRIÉS, CES IRRÉGULARITÉS SONT APPELÉES À DISPARAÎTRE. DES EXPERTS DE LA PEAU NOUS EXPLIQUENT COMMENT Y ARRIVER.

Par Marie-Claude Marsolais

PHOTOS: GETTY IMAGES / FEMMEX /ISTOCKPHOTO (TRACE DE CŒME)

Les taches pigmentaires

Les lentigos actiniques. Voilà comment on nomme la forme de taches brunes qui peuvent apparaître sur le visage, le décolleté et les mains dès la trentaine. Plus rare, le mélasma est un autre trouble pigmentaire, celui-là hormonal, souvent associé à la grossesse ou à la pilule contraceptive. «Quel que soit le type de tache, le principal coupable est souvent le soleil», souligne la Dr Sonya Abdulla, dermatologue.

■ Prescription

À la maison La protection solaire est LE meilleur traitement pour atténuer et prévenir l'hyperpigmentation. Pour nos crèmes hydratantes, la Dr Abdulla conseille des produits à base d'acide kojique, d'arbutine ou d'hydroquinone, qui diminuent la synthèse de la mélanine. «Vous pouvez inclure dans votre rituel des nettoyants et des hydratants avec AHA, BHA, LHA. Ils exfolient en douceur et ont un effet correctif», explique la dermatologue.

Chez le dermatô Le médecin peut nous prescrire des crèmes éclaircissantes en formulation plus concentrées que celles vendues en pharmacie.

En institut Plusieurs options sont proposées. Parmi les plus fréquentes: la cryothérapie (application d'azote liquide sur les taches), le peeling chimique (exfoliation avec un produit chimique, comme les AHA) et le laser pigmentaire (fragmentation de la mélanine). On peut aussi opter pour la lumière pulsée (IPL). Mais attention, ce traitement semblable au laser n'est pas adéquat pour le mélasma; il risque plutôt de l'aggraver, selon la Dr Abdulla.

■ L'erreur à éviter

On ne prend pas ce problème à la légère. «La grande majorité des taches sont bénignes, mais certaines peuvent se révéler des formes de cancer comme le mélanome», insiste la Dr Loukia Mitsos, dermatologue cofondatrice de la clinique Protoderma et porte-parole de la marque Neutrogena. Pour reconnaître les signes inquiétants, on utilise la règle ABCDE et on n'hésite pas à consulter au besoin.

LES BONS PRODUITS

■ **Sheer à large spectre FPS 30**, de Vivier (62,50 \$, en institut ou à vivierpharma.com). Une crème de jour à la texture mate qui nous protège du soleil.

■ **Masque Peel Double éclat**, de Vichy (34 \$, en pharmacie ou à vichy.ca). Un traitement pour exfolier et raviver le teint à base d'AHA et de vitamine C.

■ **Secure White Crème éclaircissante FPS 30**, de Neostrata (44 \$, en pharmacie). Outre son pouvoir éclaircissant, cette crème offre une protection solaire.



LA RÈGLE ABCDE POUR RECONNAÎTRE UN MÉLANOME

- A (Asymétrie): une forme asymétrique.
- B (Bordure): une bordure dentelée et irrégulière.
- C (Couleurs): plusieurs tons (brun, rouge, noir) dans la même tache.
- D (Diamètre): un diamètre de plus de 6 mm.
- E (Évolution): une tache qui évolue (taille, couleur, saignement). >>>

L'acné adulte

Ce type d'acné survient après l'âge de 25 ans et apparaît souvent sur la partie inférieure du visage (menton, mâchoire, cou). «Les rechutes sont souvent cycliques; elles sont associées au cycle menstruel», explique la Dr Abdulla. «Certaines femmes souffrent aussi d'acné "cosmétique", causée par une occlusion de la peau à cause du maquillage», ajoute la Dr Loukia Mitsos.

Prescriptions

A la maison On s'assure de suivre une bonne routine de nettoyage et d'hydratation au quotidien. «On choisit des produits pour peau mixte à grasse, des hydratants non gras ni comédogènes», conseille le Dr Jean-François Tremblay, directeur médical de la clinique Médime. Que devraient contenir nos produits? Des ingrédients comme l'acide salicylique pour son effet anti-inflammatoire, le rétinol et l'acide glycolique, qui exfolient en douceur, ainsi que le LHA, qui contribue à diminuer la sécrétion de sébum.

Chez le dermatologue «On peut contrôler ce problème avec des traitements médicamenteux en crème qu'on appliquera directement sur le bouton. Dans certains cas, la pilule contraceptive aide à réguler les hormones et à diminuer les androgènes qui stimulent la production de sébum», indique la Dr Mitsos.

En institut Selon le Dr Tremblay, des thérapies photodynamiques peuvent aider à contrôler l'acné. «On applique sur la peau un médicament appelé acide aminolévulinique. Lorsqu'il est activé par la lumière, il favorise la réduction de la taille des glandes sébacées et ainsi celle de la production de sébum», explique-t-il.

L'erreur à éviter

«On résiste à l'envie de toucher à nos boutons; ça peut causer des cicatrices», rappelle Janie Lelièvre, directrice nationale de la formation chez Lierac Paris.



LES BONS PRODUITS

Concentré localisé correction imperfections Sébologie, de Lierac Paris (27 \$, en pharmacie ou à lierac.ca). Au lieu de traiter tout le visage, on cible le problème avec cette formule biphasée à base de poudre de calamine antiseptique et d'acide salicylique.

Masque de luminothérapie antiacné, de Neutrogena (49,99 \$, en pharmacie et grande surface). Un masque lumineux qu'on porte en continu à raison de 10 minutes par jour pour traiter l'inflammation et combattre les bactéries responsables de l'acné.

Normaderm gel nettoyant, de Vichy (19,95 \$, en pharmacie ou à vichy.ca). Un nettoyant hypoallergénique sans alcool ni savon, à base d'acide salicylique et de LHA.

Pores dilatés

«Les pores dilatés sont souvent le signe d'un excès de sébum, explique Janie Lelièvre. De plus, en vieillissant, la peau manque de collagène, donc de structure, et cela rend les pores encore plus apparents.»

Prescriptions

A la maison «Un excellent rituel de nettoyage de la peau est indispensable. Et pour enlever tous les débris, une bonne exfoliation hebdomadaire est nécessaire», indique la Dr Loukia Mitsos. Nettoyants, hydratants, masques, peelings, nos produits devraient contenir des ingrédients aux propriétés exfoliantes (AHA, BHA, LHA).

Chez le dermatologue «Il est possible de prescrire des médicaments comme les rétinoïdes topiques qui s'appliquent sur la peau et aident à diminuer la production excessive de sébum et à favoriser la régénération du collagène», explique la Dr Mitsos.

PHOTO: ISTOCKPHOTO / TRACE DE GENEI

En institut D'après le Dr Tremblay, on devrait s'offrir un soin du visage toutes les quatre à six semaines pour désincrustez les pores. Et qu'en est-il du laser? «Les types fractionnel radiofréquence et fractionnel CO₂ referment les pores et lisent la texture de la peau», précise le dermatologue.

L'erreur à éviter

«Quand on a la peau grasse, on est souvent tenté de la nettoyer de façon agressive, avec des produits très desséchants ou en l'exfoliant plus d'une fois par semaine. Il faut savoir qu'une peau qui se sent agressée produira plus de sébum», prévient la spécialiste de Lierac Paris.

Les cicatrices

Les cicatrices sont dues à une perte de collagène au niveau du derme, la couche médiane de la peau. Elles sont souvent les conséquences de l'acné. «Quand le mal est fait, il est difficile de les faire disparaître complètement», avoue la spécialiste de Neutrogena.

Prescriptions

A la maison «Si notre peau est sujette aux cicatrices, il faut renforcer sa protection solaire pour réduire les risques de décoloration permanente, conseille le Dr Tremblay. On doit utiliser aussi des crèmes avec de la vitamine A, car elles favorisent une meilleure guérison et une réparation du collagène.»

Chez le dermatologue Lorsque les cicatrices sont anciennes, les crèmes sont moins efficaces. Selon le Dr Tremblay, le laser devient alors tout indiqué pour stimuler la réparation de la peau. Cependant, un dermatologue peut nous aider à prévenir le problème. «Si vous souffrez d'acné kystique (un type d'acné sévère très inflammatoire avec lésions profondes), ne tardez pas à consulter, conseille la Dr Abdulla. Des traitements plus complexes sont souvent nécessaires pour éviter une cicatrisation précoce, et un dermatologue pourra vous proposer des solutions adaptées à votre situation.»

En institut Les lasers CO₂ et Erbium YAG sont souvent utilisés pour atténuer les cicatrices. La Dr Mitsos conseille aussi le micro-needling associé à un appareil de radiofréquence. «Cette méthode consiste à faire de petits trous dans la peau à l'aide d'un rouleau à microaiguilles. Ce soin permet une régénération du collagène.»

L'erreur à éviter

«La microdermabrasion aide à atténuer les marques très superficielles, mais elle n'est pas efficace contre la majorité des cicatrices, qui nécessitent un traitement laser plus en profondeur», souligne le Dr Jean-François Tremblay.

LES BONS PRODUITS

Cicalfate Crème restauratrice, Eau thermale, d'Avène (16 \$, en pharmacie et à boutiquebeaute.ca). À base de sucralfate (actif réparateur) et d'oxyde de zinc (aux propriétés antibactériennes), ce soin cicale les peaux abîmées.

Redermic R Correcteur dermatologique intensif, de La Roche-Posay (56 \$, en pharmacie ou à laroche-posay.ca). Cette crème à base de rétinol, substance qui aide à la réparation du collagène, s'applique à titre préventif.

Crème ultra-réparatrice épithéliale AH Duo, de A-Derma (19 \$, en pharmacie ou à boutiquebeaute.ca). Une crème à base d'acide hyaluronique, ingrédient qui favorise la régénération des cellules de l'épiderme.



LES BONS PRODUITS

Nettoyant Pore Refining, de Neutrogena (11,99 \$, en pharmacie et grande surface). Composé de AHA et de BHA, il élimine les cellules mortes de la peau et nettoie en profondeur.

Sébium Pore Refiner, de Bioderma (29,95 \$, en pharmacie). Afin de resserrer les pores, on applique ce soin sur une peau nettoyée, sur l'ensemble du visage ou sur la zone T.

Rondelles pour une mine radieuse, de Fab (37 \$, chez Sephora ou à sephora.ca). Des tampons à base d'hamamélis et d'acide salicylique qui aident à réguler la production de sébum. »»



Couperose (ou rosacée)

Qu'elle apparaisse sous forme de blush (soudaine), de rougeurs persistantes ou de vaisseaux sanguins apparents, la couperose est causée par des facteurs aggravants parfois génétiques, souvent environnementaux, comme l'exposition aux températures extrêmes, aux rayons UV, à la consommation d'alcool ou aux mets épicés. «La peau reçoit constamment des messages qui proviennent de l'extérieur. Lorsqu'on souffre de rosacée, notre barrière cutanée est souvent fragile et elle interprète tous ces messages avec trop d'intensité. C'est notamment ce qui fait rougir la peau», explique la spécialiste de Lierac Paris.

Prescriptions

A la maison Tous les produits cosmétiques qu'on utilise devraient être conçus pour la peau sensible ou très sensible. Le soleil étant un facteur aggravant, l'utilisation d'écrans solaires UVA, UVB et infrarouge au quotidien aidera grandement notre cause. Quant aux ingrédients alliés, le Dr Tremblay conseille des céramides ou de l'acide hyaluronique – pour renforcer la barrière cutanée – et des substances comme la vitamine B3 ou la caféine – pour diminuer les rougeurs.

chez le dermatologue Selon le stade et le type de rosacée, il peut nous prescrire une crème anti-inflammatoire (avec ou sans antibiotiques) et des traitements médicamenteux, topiques ou oraux.

En Institut «Le traitement au laser vasculaire permet de refermer les vaisseaux sanguins dilatés, décongestionner la microcirculation sanguine, maîtriser l'inflammation et prévenir l'évolution de la rosacée», affirme le Dr Tremblay. Cela dit, l'effet du traitement n'est pas permanent. «Les facteurs aggravants sont toujours présents, rappelle la Dr Abdulla. Il faut donc s'en préserver pour éviter le retour des rougeurs.»

L'erreur à éviter

On évite les produits alcoolisés et parfumés ainsi que les exfoliants abrasifs. «Ils peuvent induire des poussées de rosacée inflammatoire», prévient le Dr Tremblay.



LES BONS PRODUITS

Rosilogie crème neutralisante correction rougeurs, de Lierac Paris (40 \$, en pharmacie ou à lierac.ca). Un traitement qui cible trois types de rougeurs: soudaines et éphémères, diffuses et celles avec vaisseaux apparents.

Roseliâne crème anti-rougeurs, d'Uriage (27,95 \$, en pharmacie). Une crème de jour qui combat les rougeurs et protège la barrière d'hydratation de la peau.

Crème hydratante ultra-réparatrice Formule SOS, de Jouviance (30 \$, en pharmacie). À base d'acide hyaluronique et de céramides, cette crème s'applique sur les zones touchées. •



Pour en savoir plus à propos des ingrédients mentionnés dans ce texte, rendez-vous sur coupdepouce.com/ingredientsproduits

PHOTO: ISTOCKPHOTO (TRACE DE GRÈVE)



UN SÉRUM ANTI-ÂGE COMPLET

Double Serum est le traitement anti-âge intensif le plus complet grâce à ses 21 puissants extraits de plantes et à sa double formule unique. Il combine les meilleurs ingrédients actifs pour renforcer les cinq fonctions vitales de la peau essentielles à sa jeunesse. La peau semble immédiatement radieuse et plus belle!

clarins.com



Active Liver™

Helps promote a healthy liver
Favorise une bonne santé hépatique

One tablet per day • Un comprimé par jour

MANUFACTURED IN CANADA • fabriqué au Canada

30 coated tablets • 30 comprimés enrobés

Natural health product • Produit de santé naturel

Naturally sourced • provençal source

UNE DÉTOX AU QUOTIDIEN

Active Liver est un produit de santé naturel qui favorise une bonne santé hépatique. Ses comprimés sont constitués d'extraits de chardon-Marie, de curcuma et d'artichaut, des plantes qui, grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes ainsi qu'à leur capacité d'augmenter la production de bile, soutiennent le foie dans ses fonctions digestives.

newnordic.ca

COUP de POUCE plus+

TROUVAILLES, NOUVEAUTÉS ET OFFRES SPÉCIALES À DECOUVRIR



PRENEZ LA PAROLE ET LEVEZ LA MAIN POUR LE DIABÈTE

On estime que près de 4 millions de Canadiens vivent avec le diabète. Rendez-vous en ligne pour partager votre histoire dans le but d'enrichir la conversation pour tous les Québécois atteints de cette maladie. Une initiative communautaire de Sanofi en collaboration avec Diabète Québec.

levezlamainpourlediabete.ca



PANTALONS CHOUCHOUS

Commencez cette saison en beauté avec la nouvelle collection d'automne de Lisette L. Montréal. Pièce phare de la collection, le pantalon Silver Garden, qui, grâce au ton argenté de son délicat motif floral, peut être porté en toutes occasions.

lisettel.ca

SEMAINE BIEN REMPLIE

LUNDI MARDI



EMPLOI-
FORMATION

TANT
QU'À SE
DÉPLACER

avec LOUIS-PHILIPPE
MESSIER



MERCREDI

STYLE

avec
ANNE-
LOVELY
ÉTIENNE

PAR 4
CHEMINS

avec SIMON DELISLE



JEUDI



SORTIR
avec ANNE-LOVELY
ÉTIENNE

LE SAC DE
CHIPS

Quand on commerce
on ne s'arrête plus !

DANS MON SAC
par LE SAC DE CHIPS

CASA
avec CHANTAL LAPONTÉ



VENDREDI



CARICATURE
avec MATHIEU
RODRIGUE



JOUR DE TRICHE
avec CAROLINE MERCIER



VIN DE LA SEMAINE
par LES MÉCHANTS RAISINS



Chaque jour de la semaine, nos chroniqueurs passionnés partagent avec vous des sujets captivants, tendance et complètement branchés sur l'actualité. De la mode aux plaisirs de la table, en passant par les vins, les sorties, l'univers du travail, les transports et bien plus encore, découvrez sans tarder ces rendez-vous incontournables!

24heures.ca

STYLE
mode

LES DEUX *font la paire*

NUL BESOIN D'ASSORTIR SES CHAUSSURES À SON SAC À MAIN POUR OBTENIR UN ENSEMBLE HARMONIEUX. VOICI 25 DUOS ORIGINAUX QUI COMPLÉTERONT VOTRE LOOK À MERVEILLE.

Stylisme: Kahdy Tamadina | Photos: Julien Faugère | Direction artistique: Isabelle Vallée



SAC en cuir synthétique
(Miss Caprice, 100 \$,
à [savannahs.com](#)).
ESCARPINS brodés en denim
(39,99 \$, chez Yellow). »»



① SAC À DOS matelassé en cuir synthétique (100 \$, à [jeaneandlax.com](#)). CHAUSSURES en tissu (120 \$, chez Nine West). ② SAC en cuir (295 \$, chez Rudnak). BOTTILLONS en cuir (Atelier, 268 \$, à [ateliersshoes.com](#)). ③ POCHETTE demi-lune en cuir et poil de vache (85 \$, chez Banana Republic). BOTTILLONS en cuir (140 \$, chez Little Burgundy). ④ SAC en cuir synthétique (125 \$, chez French Connection). ESCARPINS imprimés en tissu (Sam Edelman, 175 \$, chez La Baie). ⑤ SAC en cuir synthétique (Miss Caprice, 100 \$, à [sayenbags.com](#)). BALLERINES en cuir synthétique (39,99 \$, chez Yellow).



SAC en cuir synthétique (165 \$, à [co-lab.ca](#)).
ESCARPINS en velours (130 \$, chez Nine West).



SAC à rivets, en cuir synthétique et suède (120 \$, chez Nine West).
MULES en cuir synthétique (39,99 \$, chez Yellow).

⑥ SAC en cuir synthétique (55 \$, chez Le Château). BALLERINES en cuir (Sam Edelman, 175 \$, à [amazon.ca](#)). ⑦ SAC en cuir synthétique et suède (130 \$, chez Nine West). BOTTILLONS en tissu (59,99 \$, chez Yellow). ⑧ SAC en cuir synthétique (69,95 \$, chez Le Château). RICHELIEUS en tissu (135 \$, chez Nine West). ⑨ POCHETTE à coulisse, en cuir synthétique (Miss Caprice, 48 \$, à [sayenbags.com](#)). BOTTILLONS à talons cloutés, en cuir (160 \$, chez Nine West). ⑩ SAC en cuir (295 \$, chez Rudnak). BOTTILLONS cloutés en cuir (Atelier, 218 \$, à [ateliersshoes.com](#)). »»»





(11) SAC façon croco en cuir synthétique (90 \$, chez Nine West). MULES en suède (130 \$, chez Nine West). (12) SAC en velours (110 \$, chez Nine West). BOTTILLONS en velours (Atelier, 238 \$, à [ateliersshoes.com](#)). (13) SAC imprimé en cuir synthétique (42,99 \$, chez Spring). ESCARPINS roses en suède (Vince Camuto, 150 \$, chez Jean-Paul Fortin). (14) SAC en cuir synthétique et suède (French Connection, 140 \$, à [taylor.ca](#)). MOCASSINS en cuir (170 \$, chez Geox). (15) SAC avec cordon, en cuir synthétique (110 \$, chez Nine West). ESCARPINS à imprimé léopard en poil de veau (I. State, 145 \$, chez La Baie).



SAC en tissu (120 \$, chez Nine West).
BALLERINES en tissu (Sam Edelman, 175 \$, à [amazon.ca](#)).



(16) SAC À DOS en cuir synthétique (75 \$, à [co-lab.ca](#)). MULES en cuir (Louise et Cie, 175 \$, à [nordstrom.com](#)). (17) SAC avec cordon, en cuir synthétique (80 \$, à [co-lab.ca](#)). RICHELIEUS en cuir synthétique et tweed (135 \$, chez Nine West). (18) SAC en cuir synthétique (65 \$, chez Aldo). ESCARPINS en suède (Jessica Simpson, 145 \$, à [amazon.ca](#)). (19) SAC À DOS à volants, en cuir synthétique (39,99 \$, chez Spring). BALLERINES en velours (54,95 \$, chez Gap). (20) SAC À DOS en cuir synthétique (60 \$, chez Aldo). ESCARPINS en suède synthétique (89,95 \$, chez Le Château). ●



Choisir le bon MANTEAU

AH, L'HIVER! FROID INTENSE, VENT GLACIAL, NEIGE ET PLUIE... LA RECHERCHE D'UN MANTEAU ADAPTÉ À NOTRE STYLE DE VIE PEUT ÊTRE ARDUE. VOICI DES PISTES POUR FAIRE LE BON CHOIX.

Par Emmanuelle Gherzi et Isabelle Vallée

Des détails à surveiller

Les manches

Elles doivent dépasser le poignet pour protéger les mains.

On priviliege les poignets élastiques ou réglables pour une meilleure isolation.

Le col

On le choisit haut pour protéger notre cou des intempéries.

On porte attention à la finition intérieure: une laine polaire, par exemple, sera confortable sur la peau et gardera au chaud.

Le capuchon

On le choisit bordé de fourrure pour la chaleur. Dans ce cas, la bordure ou le capuchon sera amovible afin de pouvoir laver le manteau séparément.

Un capuchon à réglages multiples améliore la protection contre le vent et le froid.

La fermeture éclair

Le fermoir à deux directions est intéressant, car il permet d'ouvrir le manteau à partir du haut ou du bas.

Si elle est scellée au niveau des coutures, elle protégera mieux du froid.



PHOTO: GETTY IMAGES (FEMME)

Le bon choix SELON NOTRE MODE DE VIE

Si on va au boulot en voiture et qu'on passe peu de temps à l'extérieur, le niveau d'isolation n'a pas besoin d'être élevé. On préfère une coupe au-dessus du genou parce qu'elle offre une plus grande liberté de mouvement lors de la conduite. Pour cette même raison, on choisit un modèle qui se déboutonne facilement.

Si on voyage en transport en commun, on doit s'assurer que le manteau nous tient chaud, mais surtout qu'il est léger et compressible pour qu'on puisse le transporter facilement lorsqu'on l'enlève.

Si on va travailler à pied ou qu'on doit souvent se rendre dehors, on a besoin d'un manteau chaud, imperméable et coupe-vent. On se tourne vers un manteau à capuchon qui s'arrête au-dessus du genou, plus confortable pour marcher. Les poignets se régleront pour que les mains soient protégées du froid.

LA Laine

LES MANTEAUX EN Laine APPORTENT UNE TOUCHE CHIC ET DEMEURENT INCONTOURNABLES POUR BEAUCOUP, ILS SONT IDÉAUX LORSQU'IL FAIT PLUS DOUX OU SI ON PASSE PEU DE TEMPS À L'EXTERIEUR.

Les avantages

La laine est isolante, respirante et absorbe l'humidité à l'intérieur de sa fibre pour nous tenir au chaud lors de journées douces et humides.

Les inconvénients

Elle n'est pas imperméable et ne coupe pas très bien le vent.

L'entretien

Nettoyage à sec uniquement.

Comment reconnaître la qualité

Il doit être composé à 70 % de laine. Une étoffe plus douce contiendra un peu d'alpaga et de cachemire. Un mélange contenant du polyester est intéressant, car la laine sera plus résistante et le manteau, moins coûteux. Par contre, mieux vaut éviter d'acheter un manteau avec un pourcentage élevé d'acrylique, car cette matière n'est pas chaude, s'use rapidement et bouloche. On recherche une doublure en kasha: elle coupe le vent et protège du froid.

Des options intéressantes



Manteau en laine, polyester et nylon (299 \$, chez RW&CO; TP-TG).



Manteau en viscose et laine bouillie (198 \$, chez Le Château; TTP-TTG).



Manteau en laine, nylon et cachemire (375 \$, chez Aritzia; TTP-G). »»

Des options intéressantes



Manteau en duvet, Coreloft et Gore-Tex (Centrale Parka, d'Arc'teryx, 1000 \$, dans les magasins de sport, chez Arc'teryx et à arcteryx.com; TP-TG).



Manteau en duvet et plume (Hem, de Fig, 600 \$, infos: figclothing.com; TP-TG).



Manteau en duvet (Ayaba, d'Indygena, 575 \$, dans les magasins de sport et à indygena.com; TP-TG).

LE DUVET

LE DUVET PROVIENT DE LA SOUS-COUCHE D'ANIMAUX À PLUMES COMME LES CANARDS ET LES OIES. C'EST LE MATERIAU OFFRANT LE PLUS DE CHALEUR, CAR IL L'EMPRISONNE ET LA RETOURNE VERS LE CORPS.

Les avantages

Les manteaux en duvet sont légers, confortables et très chauds. Le duvet est la matière à privilégier par temps sec et froid.

Les inconvénients

Une fois mouillé, le duvet perd ses propriétés, d'où l'importance de le choisir avec une coquille enduite d'un produit déperlant, pour que l'eau ne traverse pas le tissu. Il est également plus cher qu'un modèle en fibre synthétique et demande un entretien plus minutieux.

L'entretien

On lave ce genre de manteau à la machine au cycle délicat avec un savon pour duvet, vendu dans les magasins de sport. Ce savon contient un très faible taux de détergent, ce qui permet un lavage en douceur. Il sera également moins abrasif pour l'enduit imperméable de la coquille. On n'oublie pas de fermer les glissières ainsi que les velcros, pour éviter que ceux-ci abîment le vêtement. Pour le faire sécher, on le place dans la sécheuse avec quelques balles de tennis qui feront gonfler le duvet. Surtout, on s'assure qu'il est complètement sec afin d'éviter qu'il moisisse.

Comment reconnaître la qualité?

On doit considérer le facteur de gonflement et le poids de remplissage. Le facteur de gonflement est un indicateur de la qualité du duvet. Plus ce facteur est élevé, plus le duvet a la capacité de prendre de l'expansion, et plus il est léger et chaud. Quant au poids de remplissage, il s'agit de la quantité de duvet utilisée par manteau. Ensuite, on s'informe sur la provenance du duvet: celui de l'oie offre une meilleure isolation que celui du canard. Si on sent des tiges rigides en tâtant le manteau, cela peut indiquer qu'il n'est pas fait de duvet, mais de plumes, et qu'il sera donc moins chaud. Enfin, on s'assure que les plumes ne sortent pas du manteau et que le tissu extérieur est de qualité pour éviter les déchirures.

L'asclépiade: UN ISOLANT VÉGÉTAL

La compagnie québécoise Quartz Co. est la seule à travailler avec cette fibre produite à partir d'une plante qui pousse au Québec. L'asclépiade possède plusieurs avantages: elle est résistante à l'eau et offre une capacité thermique similaire à celle du duvet. De plus, contrairement à ce dernier, l'asclépiade ne perd pas son pouvoir isolant une fois compressée.



Manteau en asclépiade (Quartz Co., 800 \$, infos: quartz-co.ca TP-TG).

Des options intéressantes



Manteau en polyester, similicuir et fourrure synthétique (224,90 \$, chez Reitmans; TTP-3TG).



Manteau en isolant synthétique Exkin air (Havana, d'Audvik, 600 \$, dans les magasins de sport et à audvik.com; 02-16).



Manteau en duvet synthétique (Petrina, de Lutha, 375 \$, dans les magasins de sport; 02-18).

LA FIBRE SYNTHÉTIQUE

LES ISOLANTS SYNTHÉTIQUES SE VEULENT UNE IMITATION DU DUVET. ILS NE CONTIENNENT PAS DE MATIÈRES ANIMALES ET SONT CONFECTIÖNÉS À PARTIR DE FIBRES DE POLYESTER QUI RETIENNENT L'AIR. COMME ILS SONT DE PLUS EN PLUS PERFORMANTS ET SOUVENT MOINS COÛTEUX QUE LE DUVET, C'EST UN CHOIX À CONSIDÉRER.

Les avantages

Elle retient bien la chaleur et conserve ses propriétés thermiques dans un climat humide. Elle est moins fragile, sèche plus vite, est plus facile d'entretien que le duvet et ne s'aplatis pas comme ce dernier. Enfin, elle n'est pas allergène.

Les inconvénients

La fibre synthétique est beaucoup moins compressible et moins durable que l'isolant naturel. De plus, elle est plus lourde et n'offre pas la même capacité d'isolation.

L'entretien

On peut laver un manteau en fibre synthétique à la machine, à cycle délicat, avec un savon spécialisé pour les vêtements de plein air. On évite d'ajouter de l'assouplisseur sous peine de bloquer les pores du tissu et de nuire à l'évacuation de la vapeur de transpiration. On le suspend sur un cintre pour le faire sécher.

Comment reconnaître la qualité?

On choisit une technologie d'isolants synthétiques reconnue, comme Primaloft, Thermadux et Isosoft.

LE PRIX À PAYER

Une foule de facteurs sont à considérer, comme la qualité des matériaux, le pays de fabrication, les garanties offertes. De l'avis des experts, il faut compter un minimum de 350 \$ pour un manteau qui durera de 5 à 10 ans selon qu'on le porte tous les jours ou qu'on alterne avec un autre manteau. Si on se tourne vers un manteau de conception et fabrication canadienne, compter environ 800 \$. Les produits conçus au Canada, créés pour les hivers d'ici, sont donc souvent plus adaptés à nos conditions climatiques.

MERCI À NOS EXPERTS

JO SALAMON, directrice des relations de presse Amérique du Nord chez Arc'teryx

JEAN-PHILIPPE ROBERT, président de Quartz Co.

LOUISE LABRECQUE, styliste et présidente fondatrice de l'Académie Avec Style

NATHALIE DANSEREAU, enseignante en textile au Collège LaSalle •

DÉFI DE STYLE

CHAQUE MOIS, NOTRE STYLISTE
RELÈVE LE DÉFI VESTIMENTAIRE
D'UNE LECTRICE.

Par Sandrine Champigny

ANNIE-CLAUDE GALARNEAU
33 ans | adjointe juridique

DÉFI:
Porter des talons hauts quand on est grande.

NOTRE STYLISTE RECOMMANDÉE DE:

- Adopter le pantalon court ou le pantalon à jambe évasée pour mettre en valeur de longues jambes.

- Opter pour un talon haut de 2 pouces et demi maximum qui soulignera la jambe sans l'allonger.

- Jouer avec les proportions de la silhouette en osant les superpositions de hauts longs et de vestes plus courtes.



Comme la séance photo a eu lieu il y a un certain temps, nous ne pouvons garantir la disponibilité de tous les vêtements.

Stylisme: Craig Major | Photos: Marc-Antoine Charlebois | Mise en beauté: Nathalie Dodon

2 LOOKS POUR ADOPTER LE TALON HAUT



Le bottillon raccourcit une jambe très longue.



Le jean court affine les jambes sans les allonger.



BLOUSE en polyester (110 \$, chez Banana Republic; TP-TG). **JEAN** en coton, polyester et élasthanne (79,94 \$, chez Gap; 24-30). **SAC** à main en cuir (375 \$, chez Aritzia). **BOTTILLONS** en velours (79,99 \$, chez Call It Spring).



Le manteau long peut écraser la silhouette, mais il est parfait pour les grandes.



Mixer les matières et les jouer en blocs de couleurs équilibrer les proportions du corps.

Choisir une jupe ou une robe qui couvrent le genou pour éviter de trop allonger les jambes.

ROBE en viscose (69,95 \$, chez Le Château; TTP-TG). **VESTE** en laine (295 \$, chez Aritzia; TTP-TG). **GANTS** en cuir synthétique (45 \$, chez Simons). **BOUCLES D'OREILLES** en métal et tissu (12 \$, chez Simons). **SOULIERS** en matière synthétique (90 \$, chez Aldo).

Conseils beauté pour reproduire ce look

Souligner les lèvres ajoute de la vibrance à un maquillage d'automne.



ROUGE À LÈVRES Colour Rich Matte, de L'Oréal Paris (10,99 \$, dans les pharmacies et les grandes surfaces).



Miser sur les yeux en structurant les sourcils et en choisissant un mascara qui épaisse et allonge les cils.

Définir les pommettes pour donner à un visage rond une forme plus ovale. •

ENVIE DE PARTICIPER À CETTE CHRONIQUE?
coupdepouce.com/stylistesup

FÉLICITATIONS!

80 000 ex.
vendus:
Merci !

JÉRÉMY DEMAY LA LISTE

• 978-289225-896-7 • 192 pages • 19,95 \$

DAN MILLMAN
AUTEUR DU SÉLECTEUR INTERNATIONAUX
LE GUERRIER PACIFIQUE

L'ÉCOLE
DE LA VIE

Le retour du
guerrier pacifique



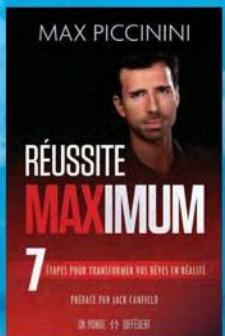
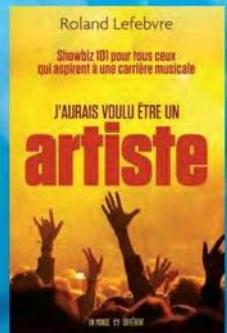
DES LECTURES QUI FONT...

Découvrir
LEFEBVRE

Réaliser
NAUD

Comprendre
THOND

Progresser
PICCININI



■ 978-289225-949-0 • 198 pages • 19,95 \$

■ 978-289225-943-8 • 176 pages • 18,95 \$

■ 978-289225-953-7 • 192 pages • 19,95 \$

■ 978-289225-921-6 • 192 pages • 19,95 \$

UN MONDE DIFFÉRENT

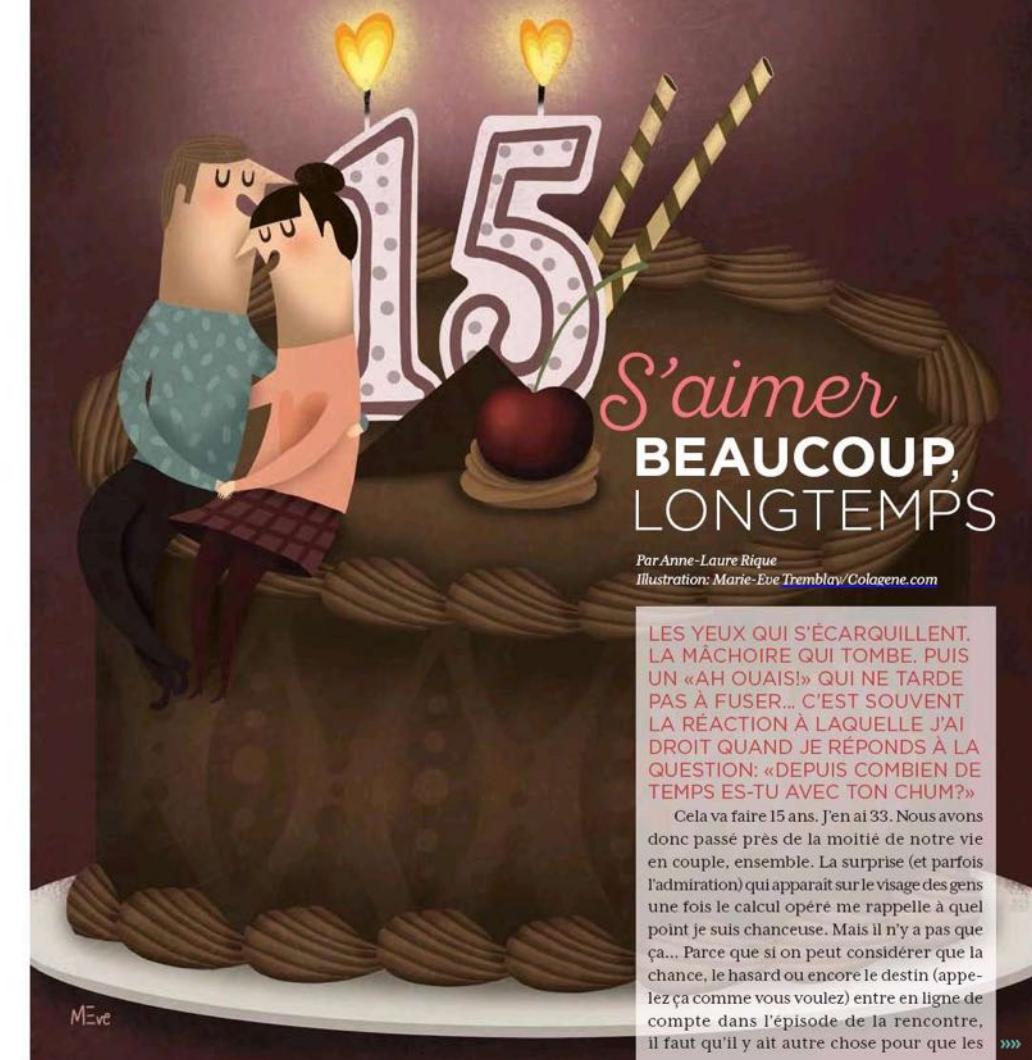
En vente dès maintenant • Distribués par Messageries ADP
Tél. : 450 656-2660 • www.unmondedifferent.com • info@umd.ca

Canada
Québec



MA VIE

TÉMOIGNAGES
RÉFLEXIONS | CONSEILS



Par Anne-Laure Rique
Illustration: Marie-Eve Tremblay/Collagene.com

LES YEUX QUI S'ÉCARQUILLENT,
LA MÂCHOIRE QUI TOMBE, PUIS
UN «AH OUAIS!» QUI NE TARDE
PAS À FUSER... C'EST SOUVENT
LA RÉACTION À LAQUELLE J'AI
DROIT QUAND JE RÉPOND à LA
QUESTION: «DEPUIS COMBIEN DE
TEMPS ES-TU AVEC TON CHUM?»

Cela va faire 15 ans. J'en ai 33. Nous avons donc passé près de la moitié de notre vie en couple, ensemble. La surprise (et parfois l'admiration) qui apparaît sur le visage des gens une fois le calcul opéré me rappelle à quel point je suis chanceuse. Mais il n'y a pas que ça... Parce que si on peut considérer que la chance, le hasard ou encore le destin (appelez ça comme vous levez) entre en ligne de compte dans l'épisode de la rencontre, il faut qu'il y ait autre chose pour que les

saisons s'enchaînent et que la relation soit un succès. «Lorsqu'on est en couple avec quelqu'un, la chance n'a pas grand-chose à voir avec le fait qu'on est bien ou pas», confirme François St Père, psychologue spécialisé en thérapie de couple et en médiation familiale. «C'est plus une question d'attitude, de volonté, de comportement, de compétence et de loyauté.»

De la volonté, il en a fallu à Maria Teresa pour que son histoire d'amour dépasse les frontières, les différences culturelles et la distance géographique. Les débuts avaient tout de la comédie romantique: une séance de cinéma bondée pousse la jeune femme à aller s'installer sur une terrasse avec une amie. C'est là qu'elle rencontre son futur mari, un militaire français en escale au Pérou pour qui elle quitte son pays, sa famille et ses repères. Trente-quatre ans plus tard, ils sont toujours ensemble. Quel scénariste n'en aurait pas fait un film?! Pourtant, la réussite de leur couple ne tient pas à des tapis de pétales de roses ou à des déclarations enflammées. C'est le respect et la confiance qui leur ont permis de maintenir leur relation.

«Une relation harmonieuse, respectueuse, d'entraide, où chacun des individus encourage le développement personnel de l'autre, c'est vraiment ce à quoi on peut aspirer de mieux.»

— François St Père, psychologue



«Et nous communiquons énormément, ajoute-t-elle. Nous partageons nos doutes, nous nous consultons pour chaque grande décision. Si nous ne sommes pas d'accord, nous finissons par faire des concessions chacun de notre côté pour arriver à trouver une solution.» Pour François St Père, le dialogue, c'est bien, et s'écouter, c'est encore mieux. Il n'est pas toujours facile d'entendre ce que l'autre a à dire, d'accepter qu'il émette des critiques à notre sujet. C'est toutefois une preuve

l'amour comme un travail qu'on aime, avec un désir d'apprendre, de se remettre en question, de s'améliorer et de se dépasser, habituellement, ça fonctionne.» Moi, je vois l'amour comme un gâteau au chocolat. Des pacanes en garniture, de la farine de riz plutôt que de la farine de blé, avec ou sans œufs... Chacun y va de sa recette, mais il y a un ingrédient qui me semble indispensable: le chocolat, euh, le respect!

ANNE-LAURE RIQUE EST ADJOINTE AUX CONTENUS CUISINE. ELLE NE DÉTIENIT PAS LA RECETTE MAGIQUE DU COUPLE PARFAIT, MAIS CELLE D'UN BON GÂTEAU AU CHOCOLAT. OUI!!

d'ouverture et d'intérêt pour son partenaire, une façon de limiter les frustrations et, finalement, l'une des clés du bien-être à deux.

Mon chum et moi, nous nous sommes rencontrés à 18 ans sur les bancs de l'université. Nous avons grandi ensemble et nous avons appris à nous connaître tous les deux en même temps que nous nous sommes forgés et découverts à titre individuel. Cela n'a pas toujours été facile, il y a eu des hauts et des bas, des envies différentes avec lesquelles nous avons essayé de composer sans jamais les renier ou tenter de changer l'autre. Et je sais aujourd'hui que cette façon de faire nous a été bénéfique. Le laisser partir faire un stage à l'étranger, accepter de déménager pour se rapprocher de ma famille, m'accompagner dans mon désir de changement de carrière... Nous avons toujours considéré les envies de l'autre sans pour autant s'oublier ou se sacrifier. «Avoir une relation harmonieuse, respectueuse, d'entraide, où chacun des individus encourage le développement personnel de l'autre, c'est vraiment ce à quoi on peut aspirer de mieux», dit François St Père.

Et la flamme dans tout ça? «On l'entretenir à travers des petites attentions», me livre Maria Teresa. Un sourire partagé sans raison, son plat préféré concocté pour le souper, un encouragement envoyé avant un événement important, un «bonne nuit» lancé avant de se coucher. «Être heureux à deux, c'est une cascade de petits gestes quotidiens bienveillants envers l'autre», explique le psychologue avant de conclure: «Quand on voit



1 PRENEZ UNE PAUSE SI LE BESOIN S'EN FAIT SENTIR

Il y a fort à faire en cette période de l'année! Il peut être tentant de terminer une dernière tâche avant de vous rendre à la salle de bain, mais vous retenez quand votre vessie est pleine peut aggraver les fuites occasionnelles. Prenez un instant pour satisfaire un besoin urgent de vous rendre à la salle de bain, vous resterez au sec en plus de vous féliciter d'y être allé.

2 RESPECTEZ VOS LIMITES

Les excursions et les promenades en voiture peuvent vous contraindre à essayer d'uriner avant votre départ. Mais la contraction risque d'affaiblir vos muscles, entraînant ainsi de l'irritation et des fuites. Votre meilleure assurance est de vous rendre aux toilettes quand vous en avez besoin, mais sans forcer quoi que ce soit. Vos muscles vous en remercieront et vous éliminerez le risque de désagréments.

Bienvenue aux JOURS ET NUITS PAISIBLES

LES CULOTTES TENA À ABSORPTION ULTIME-EXTRA VOUS ASSURENT UN CONFORT QUI DURE TOUTE LA JOURNÉE, ALORS QUE LES CULOTTES DE NUIT TENA VOUS PERMETTENT DE DORMIR D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR JUSQU'A L'ENDEMAIN MATIN. PEUT-IMPORTER L'ENDROIT OU L'OCCASION, LES CULOTTES TENA VOUS PROCURENT L'ASSURANCE DONT VOUS AVEZ BESOIN EN TOUT TEMPS.

UN CONFORT QUI DURE TOUTE LA JOURNÉE ET TOUTE LA NUIT

C'EST L'AUTOMNE — QUE LES FESTIVITÉS COMMENCENT!

Pendant que les fêtes et les grandes occasions s'inscrivent à votre agenda, planifiez votre stratégie des Fêtes afin que vous puissiez vous sentir à l'aise en toute situation.

3 OPTEZ POUR UN COCKTAIL SANS ALCOOL

Passer du temps en famille et entre amis pour se détendre est le summum du temps des Fêtes. Lever son verre pour célébrer une occasion spéciale est agréable, mais la déshydratation causée par l'alcool peut irriter votre vessie. Évitez les boissons alcoolisées, le vin et la bière, et optez plutôt pour une boisson hydratante, comme une eau gazeuse ou un jus. Garnissez votre verre d'une décoration festive et mettez-vous dans l'ambiance!

4

VOUS N'ETES PAS SEULE!

Une femme de plus de 35 ans sur quatre a déjà souffert d'incontinence, alors n'hésitez pas à vous munir des protections dont vous avez besoin pour vous sentir en confiance. Prenez un emballage de culottes TENA à absorption ultime-extra pour assurer votre confort toute la journée, en tout temps. Minces et discrètes, elles vous procurent la protection nécessaire contre les fuites occasionnelles.

5 GRIGNOTER DES ALIMENTS ALCALINS

Les plateaux des Fêtes abondent en bouchées gourmandes. Mais les tomates, les aliments épices, les agrumes et le chocolat sont habituellement les grands responsables d'une vessie hyperactive. Privilégiez les légumes frais, noix, petits fruits et autres aliments alcalins aux aliments acides pour garder votre vessie et votre estomac en santé.





MAMAN, TU M'ÉNERVES!

OUI, ON L'AIME. MAIS, ON L'AVOUE, ELLE NOUS ÉNERVE AUSSI PARFOIS... SOUVENT MÊME. COMMENT NAVIGUER ENTRE LES PETITES ET LES GROSSES FRUSTRACTIONS?

VOICI QUELQUES PISTES POUR
ÉVITER LE PIRE ET ESPÉRER LE MEILLEUR.

Par Isabelle Bergeron

Marianne juge la relation qu'elle a avec sa mère «normalement complexe», c'est-à-dire faite de hauts et de bas, de tendresse et de remous, de joies et de frustrations. «Par contre, depuis que j'ai des enfants, les frustrations sont plus nombreuses, dit la femme de 38 ans. Ma mère s'est mise à s'ingérer dans ma façon de les élever et me critique assez souvent à ce sujet. Je sais bien que ça part d'une bonne intention, mais ça m'énerve quand même.» Le plus souvent, Marianne encaisse sans répliquer. Parfois, elle tente d'expliquer, de se justifier, de faire comprendre à sa mère comment elle, elle voit les choses par rapport à ses filles, âgées de deux et quatre ans. «Ma mère trouve que je ne suis pas assez ferme, que je manque de constance, que je ne devrais pas dormir avec ma plus petite, que la garderie, ce n'est pas super, etc., confie-t-elle. Mais ce qui m'énerve le plus, c'est qu'elle réussit parfois à me faire douter de moi-même.»

Qu'on soit enfant, adolescente ou adulte, notre lien avec notre mère a une charge émotionnelle qu'aucune autre relation ne possède. «La relation mère-fille est l'une des plus complexes, estime la psychologue Rose-Marie Charest. Quand quelque chose nous énerve chez elle, ça nous énerve d'autant plus qu'on s'identifie à elle. Notre sensibilité à l'égard de notre mère est donc souvent exacerbée. Même adulte, on demeure souvent très sensible à son regard, à son jugement.» Ainsi, quelle que soit la raison pour laquelle notre mère nous énerve — elle se pose en victime ou, au contraire, en rivale, nous critique, nous abreuve de conseils, se mêle de notre vie, nous considère encore comme une petite fille, est possessive, nous manipule, est négative, etc. —, il y a de bonnes chances pour qu'on y réagisse avec intensité. >>>

PHOTOS: GETTY IMAGES (POT DE FLEURS); ISTOCKPHOTO (PAPIER PEINT).

Christy vit en Ontario et travaille en tant qu'infographiste. Elle a récemment découvert le remède naturel Melissa Dream^{mc}, qui a résolu son problème de nuits blanches. Voici son histoire :

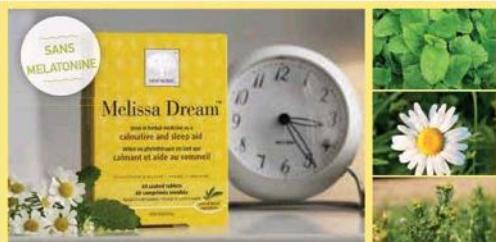
Tout ce que je voulais, c'était dormir une nuit entière !

« Au cours des dernières années, j'ai éprouvé des difficultés à avoir une nuit complète de sommeil. La plupart du temps je m'endormais, mais je me réveillais toujours quelques heures plus tard en pensant aux événements stressants de ma journée. C'était très drainant au niveau de mon énergie et tout ce que je voulais c'était dormir une nuit entière. »

JE CHERCHAISS QUELQUE CHOSE DE NATUREL

Je n'ai jamais voulu prendre de médicaments, car j'avais peur de devenir dépendante aux somnifères, c'est pourquoi je recherchais des solutions naturelles. Quand j'ai remarqué Melissa Dream^{mc}, dans son emballage

- Christie R., Ontario



DES EXTRAITS DE PLANTE QUI VOUS PERMETTRONT DE DORMIR TOUTE LA NUIT !

Melissa Dream^{mc} est basée sur des études récentes sur l'utilisation des extraits de plantes pour calmer le corps et l'esprit. Ces études démontrent que moins de 30 minutes après avoir pris les comprimés, une sensation de détente profonde qui soulage le stress se fait ressentir. Il n'y a aucun effet secondaire, aucun sentiment de somnolence et vous ne serez pas dépendant du produit. C'est simplement la nature qui fait son travail.

En vente dans tous les pharmacies et les magasins de produits naturels participants et en ligne. Pour plus d'informations, visitez notre site web www.melissadream.ca ou composez le 1-877-696-6734.

PHARMAPRIX **Jean Coutu** **Acépharma** **Provigo** **amazon.ca** **Avril** **www.melissadream.ca** **Boutique en ligne**



jaune vif, j'ai immédiatement été intriguée et pleine d'espoir. La combinaison des ingrédients faisait du sens pour moi, puisque j'ai pris beaucoup d'entre eux dans des thés et tisanes. Je savais qu'ils étaient sécuritaires.

MAINTENANT JE DORS TOUTE LA NUIT

J'ai pris Melissa Dream, et c'est là que j'ai commencé à dormir un peu mieux tous les soirs. À la troisième nuit, j'ai eu un sommeil profond et réparateur jusqu'au matin. Maintenant, je me sens mieux durant le jour et j'ai beaucoup plus d'énergie. Mon sommeil est revenu à la normale. Je suis vraiment heureuse d'avoir trouvé ce produit !

- Christie R., Ontario

QUAND ÇA DEVIENT PROBLÉMATIQUE

Qu'elle nous énerve parce qu'elle peut raconter 20 fois la même histoire, qu'elle fait trop cuire les asperges ou qu'elle met le volume de la télé beaucoup trop fort est une chose. Si notre relation est compromise pour ces raisons, nous aurions sans doute intérêt à nous questionner sérieusement. Les petits irritants sont chose commune dans toutes les relations : avec nos amis, notre amoureux, nos enfants, nos voisins, nos collègues, etc. Même de purs étrangers peuvent parfois nous énerver. À ce stade, notre patience et notre tolérance, et parfois deux ou trois mots polis échangés, effaceront sans trop de peine ces petits désagréments usuels.

« Il est rare qu'une mère ait consciemment des intentions blessantes à l'égard de sa fille. »

— Linda Gordon, thérapeute familiale.

« Cela devient toutefois problématique quand les comportements ou les propos irritants de notre mère sont de plus en plus fréquents », explique Véronique Moraldi, thérapeute, auteure de *La fille de sa mère, de la difficulté des rapports mère-fille* (Éditions de l'Homme, 2006). « [Ça l'est aussi] quand le sujet d'irritation est particulièrement important pour nous ou quand notre mère a franchi le seuil de ce qu'on peut tolérer. De même quand l'irritation fait place à l'intolérance jusqu'à créer un différend qui va mener à un conflit, et peut-être à un espacement des visites, voire à une rupture momentanée. » Il y a bien chez sa mère des petits travers qui énervent Catherine. Tout comme elle doit aussi tomber sur les nerfs de celle-ci de temps à autre. Mais ce à quoi Catherine, 43 ans, n'est jamais parvenue à s'habituer, ce sont les reproches que sa maman de 72 ans fait à son père, qui en a 80.

« Quand mon père a cessé de travailler, il y a une dizaine d'années, ma mère a commencé à émettre des critiques à son égard de temps en temps, raconte Catherine. Puis c'est devenu de plus en plus fréquent : il ne comprend rien, mélange tout, oublie, conduit de plus en plus mal, etc. Elle me dit combien elle est tannée de devoir tout faire dans la maison, qu'il fait tout de travers. Bref, elle vide son sac et, chaque fois,

ça me dérange beaucoup. » Selon Rose-Marie Charest, cet irritant est très commun chez les enfants de parents vieillissants. « C'est tout à fait normal que ça nous dérange, dit la psychologue. Il s'agit de notre père et on ne veut pas entendre notre mère parler de lui négativement ou se retrouver prise entre les deux. » Catherine a bien tenté d'évoquer le sujet mais, craignant de blesser sa mère, elle ne l'a fait que du bout des lèvres.

« Même si un sujet est sensible, on ne doit pas s'empêcher de l'aborder, croit Rose-Marie Charest. Par contre, on doit faire preuve de tact et de délicatesse. On peut dire par exemple à notre mère qu'on comprend ses récriminations à l'égard de notre père, mais que cela nous dérange un peu de les entendre, car, eh bien, il s'agit de notre père ! Au même titre que cela nous déplairait si lui nous parlait d'elle dans ces termes. » Linda Gordon est d'accord : il n'y a rien dont on ne puisse parler. Tout dépend de la façon dont on le fait.

Thérapeute familiale et auteure de *Too Close for Comfort* (Berkeley, 2009), ouvrage où elle aborde l'intimité dans les relations mère-fille, Linda Gordon estime que si on peut d'abord essayer de comprendre le comportement et les motivations de notre mère, cette compréhension ne doit pas se faire au détriment de notre bien-être. « Il est rare qu'une mère ait consciemment des intentions blessantes à l'égard de sa fille, dit-elle. Peu importe ce que la mère fait ou dit qui nous énerve, ce n'est pas pour nous blesser, du moins pas consciemment. Toutefois, le fait qu'on le sache ne veut pas dire qu'on ne peut pas exprimer ce qu'on ressent. »

DÉLICATESSE ET OUVERTURE

Lorsqu'elle était adolescente, combien de fois Sarah a-t-elle entendu sa mère critiquer sa façon de se coiffer, de s'habiller, et même la façon dont elle envisageait la vie ! « Quand on est jeune, il n'est pas si surprenant que notre mère ne soit pas d'accord avec certaines choses, et ce n'est pas étonnant non plus que ça nous tape sur les nerfs, dit la jeune femme de 32 ans. Sauf que, quand on vieillit, on s'attend à ce qu'elle lâche prise et qu'elle nous accepte telle qu'on est. Dans mon cas, ses critiques sur ma façon de vivre ma vie – je suis célibataire, je ne veux pas d'enfant, je voyage beaucoup, je n'ai pas de maison; bref, je ne suis pas casée ! – n'ont pas cessé quand j'ai eu 18 ans. Et ça me tombait toujours autant sur les nerfs. À tel point que ça me donnait de moins en moins le goût d'aller la voir. » Heureusement, Sarah a réussi à redresser la barre et à améliorer grandement les choses, à défaut de les régler complètement.

7 PAS VERS UNE MEILLEURE RELATION...

1 // Trouver la bonne distance avec notre mère.

« Dans la plupart des cas, le "ni trop près, ni trop loin" sera approprié, dit Véronique Moraldi, thérapeute. Mais c'est à chacune de trouver la bonne distance à maintenir et de se souvenir qu'une relation mère-fille doit toujours être basée sur le consentement et non sur le sacrifice. »

2 // Se concentrer sur le positif.

Si on s'arrête uniquement à ce qui nous énerve, on contribue nous-même à alimenter notre irritation. On s'attarde plutôt à toutes les belles qualités de notre mère et aux bons moments passés avec elle.

3 // Établir nos limites.

Qu'il s'agisse de petits ajustements ou de problèmes plus importants, il est essentiel d'établir nos limites et de dire clairement ce qu'on attend de notre mère. « C'est particulièrement vrai lorsqu'un changement survient dans notre vie, comme un nouveau travail, un enfant, un mariage, etc. », ajoute Véronique Moraldi.

4 // Être claire et honnête.

Si notre mère ne comprend pas ce qui nous irrite tant et ce qu'on attend d'elle, on aura toujours maille à partir avec elle. Être franche, juste et honnête, c'est aussi ça, grandir.

5 // Lui parler... même des sujets difficiles.

Avec douceur et respect, bien sûr. Et non, notre mère ne cessera pas de nous aimer si on le fait. Peut-être même cela nous rapprochera-t-il.

6 // Accepter que notre relation ne sera jamais idéale.

Parce que notre mère n'est pas parfaite. Et qu'on ne l'est pas non plus. Point.

7 // Créer des occasions d'avoir du plaisir ensemble.

Notre relation est aussi ce qu'on décide d'en faire. En créant des occasions de passer du bon temps ensemble, on ne peut que l'améliorer. »

LA PAROLE AUX MAMANS

« J'ai appris à parler moins et à écouter plus. J'ai aussi appris à ne donner des conseils à ma fille que lorsqu'elle me le demandait. Chose que je trouve encore excessivement difficile à faire! »

— Monique, 68 ans

« C'est important de comprendre que notre fille est différente de nous. Que sa vie, ses aspirations, ses désirs ne sont pas les mêmes que les nôtres. Je pense que, quand cela est très clair, ça crée une saine distance qui nous permet de voir notre enfant telle qu'elle est. Et de l'aimer ainsi. »

— Rose, 70 ans

« C'est vrai que j'ai toujours été un peu surprotectrice avec ma fille, et ça l'a toujours un peu énervée. C'est plus fort que moi! Mais quand elle a eu son premier enfant, elle m'a tout de suite dit que mon soutien était important, mais qu'elle saurait très bien se débrouiller et qu'elle n'hésiterait pas à me demander conseil quand elle en aurait besoin. Ça m'a fouettée! Mais j'ai compris à ce moment que ma fille était une femme. Dans le fond, ce qu'elle me demandait, c'était de lui faire confiance. Ce que j'ai fait. »

— Rachel, 61 ans

« Un jour, ma fille m'a dit que ça l'énervait beaucoup que je parle constamment de maladie et de bobos, réels ou imaginaires. En vieillissant, c'est un sujet qui devient plus présent, inévitablement. Sauf qu'elle avait raison: c'était presque devenu mon sujet de prédilection et je ne m'en étais pas rendu compte avant qu'elle me le dise. Ça m'a fait quelque chose au début, mais j'ai aimé sa franchise. »

— Marie, 71 ans

Pour parler d'un sujet délicat, mieux vaut essayer de créer un environnement positif. Sarah a invité sa mère à souper dans un restaurant italien, sa cuisine préférée. Et elles ont parlé. «J'ai expliqué à ma mère que je comprenais qu'elle ne voulait que mon bien, que c'était une bonne mère, que je l'aimais, mais que j'avais mes valeurs à moi et que mes choix me rendaient parfaitement heureuse.» La discussion s'est poursuivie, les sorties mère-fille au resto sont devenues un rendez-vous mensuel. «Si on laisse les non-dits et les frustrations prendre le dessus, on ne s'en sort pas», soutient Sarah.

« Si on ne parle pas et qu'on ravale sans cesse notre énervement, un jour ou l'autre ça finira par sortir, et probablement "tout croche". »

— Rose-Marie Charest, psychologue.

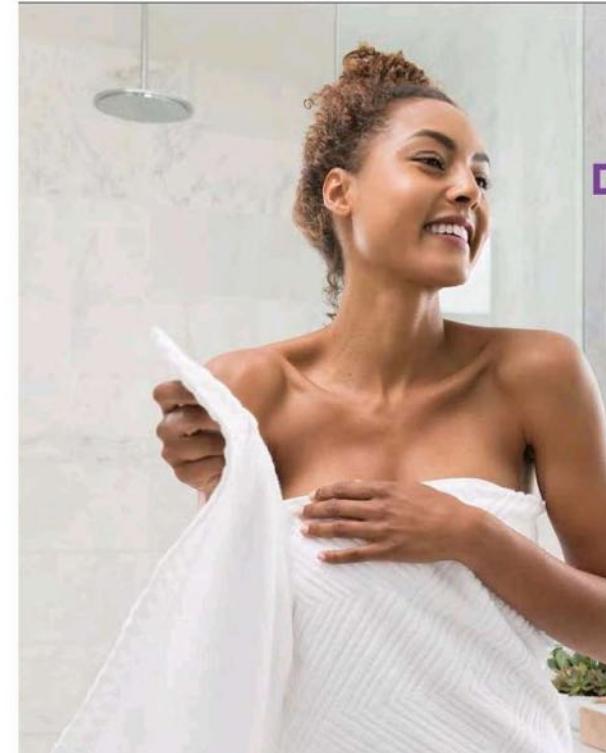
Et on ne s'en sort pas non plus si on ne comprend pas bien ce qui nous énerve. «Quel est le comportement qui nous irrite chez notre mère et pourquoi nous irrite-t-il tant? Cela doit être clair pour nous, dit Rose-Marie Charest. On peut aussi se demander: et si c'était une amie qui avait ce comportement, est-ce que cela m'énerverait autant? La réponse est peut-être oui, mais dans la plupart des cas, elle sera négative.» «Je pense qu'on rêve toutes d'une mère compréhensive, qui nous accepte totalement sans dire un mot, qui nous soutient dans tous nos choix, etc., dit Sarah. Bref, on souhaite toutes une mère idéale, comme nos mères l'ont sûrement souhaité aussi. Mais une maman, c'est d'abord un être humain, non? Pour améliorer les choses entre nous, il nous faudra nous rendre à l'évidence: on ne changera pas notre mère. «Si ce qui nous énerve est le fait que notre mère soit anxieuse, on ne changera pas ça, dit Rose-Marie Charest. On peut l'encourager à modifier un comportement, une façon de faire, mais pas ce qu'elle est.»

Et quand parler ne suffit pas? Catherine a bien tenté à quelques reprises de dire à sa mère que son père n'était pas aussi difficile à vivre qu'elle le prétendait, et que cela la dérangeait un peu qu'elle lui parle ainsi de lui. «Elle se taisait alors instantanément et ne disait plus un mot, dit

Catherine. Ça la fâchait.» La discussion s'arrêtait là et on oubliait... jusqu'aux prochaines récriminations de sa mère envers son père. Bien sûr, dire une chose qui risque de déranger, voire de blesser, peut engendrer une réaction négative sur le coup: notre mère se fâche, a de la peine, se tait, se branche. «Et cette réaction de notre mère, on l'appréhende, comme quand on était une petite fille, dit Véronique Moraldi. Sauf qu'on n'en est plus une; on est une adulte, affranchie, qui doit s'affirmer. Et notre mère doit comprendre ça. Ce qui est le cas de la plupart d'entre elles, d'ailleurs.» Alors, que répondre à une maman qui se branche lorsqu'on s'ouvre à elle sur ce qui nous énerve? «On devrait insister sur le fait qu'il est important pour nous d'être franche et honnête, dit Linda Gordon. Lui dire: maman, je t'aime et je veux simplement être honnête avec toi, mais ta réaction m'indique que je ne peux pas vraiment l'être.»

Marianne n'a pas encore parlé ouvertement à sa mère, mais elle sent qu'elle doit le faire. La

frustration qu'elle garde à l'intérieur finira par éclater. «C'est immanquable, dit Rose-Marie Charest. Si on ne parle pas et qu'on ravale sans cesse notre énervement, un jour ou l'autre ça finira par sortir, et probablement "tout croche".» Il ne faut pas attendre que l'agacement soit à son comble. On choisit plutôt de discuter quand on est calme et que tout va bien entre nous. On peut aussi en parler avec une bonne amie ou notre amoureuse, une personne qui sera plus objective et nous donnera un avis juste. On se regarde aussi soi-même, pour voir ce qui énerve peut-être notre mère, mais qu'elle n'ose pas nous dire... «Même adulte, on demeure la fille de notre mère, dit Véronique Moraldi. Mais on doit aussi grandir. On n'est plus dans la revendication, mais dans l'échange, la discussion, le partage. Notre mère nous énerve parfois, et on l'énerve sans doute parfois aussi, mais l'histoire entre une mère et une fille est une belle et grande histoire d'amour. Cet amour-là, généralement, finit par triompher.» ■



SENTEZ-VOUS FRAÎCHE DU MATIN AU SOIR*

Les protège-dessous pour usage quotidien Always sont si minces et absorbants qu'ils vous font sentir FRAÎCHE TOUTE LA JOURNÉE.



*vs. Always Thin® © Procter & Gamble 2017

always

VIVRE AVEC LE DIABÈTE

Nous en avons tous entendu parler. Il est même probable que vous connaissez quelqu'un qui en souffre. Mais que savez-vous réellement sur cette maladie chronique et débilitante?

La plupart des gens croient que le diabète est une maladie héréditaire et donc inévitable, ou qu'elle ne touche que les personnes âgées ou souffrant d'obésité. Rien n'est plus faux. La vérité est que le diabète peut affecter tout le monde.

Le diabète représente un grave problème de santé publique. On estime que 11 millions de Canadiens souffrent de diabète ou de prédiabète, et ce chiffre augmente sans cesse à mesure que de nouveaux cas sont diagnostiqués chaque jour. Le diabète est une maladie grave qui est souvent prise à la légère. Sans traitement ni contrôle approprié, le diabète peut avoir des conséquences graves, voire mortelles.

Comprendre le diabète

Le diabète est une maladie caractérisée par des taux de glucose (sucre) sanguins trop élevés. Lorsqu'on mange, le corps convertit la nourriture en sucre (ou glucose), qu'il utilise comme source d'énergie. L'insuline, une hormone produite par le pancréas, transfère le glucose aux cellules du corps pour qu'il puisse servir de carburant. Cette hormone contribue en outre à contrôler la quantité de glucose dans le sang.

Le diabète se manifeste lorsque le corps ne produit pas suffisamment d'insuline ou qu'il n'utilise pas correctement l'insuline produite, ce qui cause une accumulation de sucre dans le sang. Sans traitement, ces taux élevés de glucose sanguin peuvent endommager les organes, les vaisseaux sanguins et les nerfs.

Types de diabète

Il existe plusieurs types de diabètes. Les types 1 et 2 sont les plus répandus, mais il existe aussi un diabète gestационnel (de grossesse), ainsi qu'une maladie nommée prédiabète, entre autres.

Le diabète de type 1 est parfois appelé diabète « juvénile » puisqu'il est fréquemment diagnostiqué chez les enfants

Soutien aux personnes diabétiques

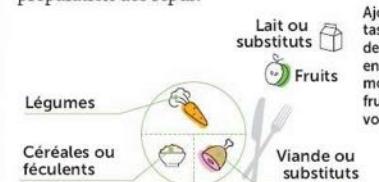
Il n'est pas facile de contrôler son diabète, et la maladie peut imposer un énorme fardeau émotionnel, physique et financier à toute la famille. La gestion du diabète représente un défi quotidien qui peut parfois sembler insurmontable. Il existe plusieurs organisations et groupes de soutien aux personnes diabétiques partout à travers la province dont www.diabete.qc.ca, dont l'objectif est d'aider les personnes atteintes de la maladie et leur entourage à gérer leurs soins et à acquérir de l'autonomie en matière de santé.



Conseils pour une saine alimentation :

La méthode de « l'assiette équilibrée »

Bien manger contribue à maintenir son taux de sucre dans la fourchette cible. La méthode de « l'assiette équilibrée » est un outil simple conçu pour faciliter la préparation des repas.



L'importance des bonnes habitudes alimentaires et de l'activité physique

La bonne nouvelle? Les personnes diabétiques peuvent espérer mener une longue vie saine et active, pour autant qu'ils fassent de la gestion du diabète leur grande priorité.

Si vous êtes une personne diabétique, certaines modifications à votre mode de vie peuvent contribuer à réduire et à contrôler votre taux de glucose sanguin et ainsi diminuer les risques de complications associées au diabète, par exemple : adopter de bonnes habitudes alimentaires, faire de l'activité physique, réduire votre stress et suivre de près votre taux de glucose avec la médication.



Adopter de saines habitudes alimentaires :

Manger des collations et des repas nourrissants est important. Consommer beaucoup de fruits, de légumes et de fibres et limiter la consommation de sucre, de gras, de sel et d'alcool.

Manger à des heures régulières : Il est essentiel d'avoir une saine alimentation pour gérer son diabète et contrôler son taux de sucre. Il faut manger trois repas par jour à des heures régulières et ne pas les espacer de plus de six heures.

Maintenir un poids santé : De 80 % à 90 % des personnes atteintes du diabète de type 2 sont en surpoids ou obèses. Des études ont démontré que même une légère perte de poids (entre 5 % et 10 % du poids initial) peut contribuer au contrôle du diabète et réduire les risques de maladie du cœur.

Faire de l'activité physique : Intégrer chaque semaine à son horaire un minimum de deux heures et demie d'exercice en aérobic comme la bicyclette, le jogging ou la natation, pour augmenter l'endurance, la force et la flexibilité.

Contrôler votre taux cholestérol : Faire des analyses sanguines et maintenir son cholestérol et les autres lipides sanguins dans la zone cible.

Réduire le stress : En cas d'anxiété, certaines méthodes simples et efficaces peuvent contribuer à réduire le stress; par exemple, prendre 10 respirations profondes, écouter sa musique favorite ou encore relaxer dans son bain. En concentrant son esprit et son énergie sur des passe-temps agréables, il est possible de réduire le stress associé à la gestion du diabète.

Références :

1. Édition spéciale Reader's Digest, *Ultimate Guide to Diabetes & You, Understanding the Risk Factors*, 2016.
2. Édition spéciale Reader's Digest, *Ultimate Guide to Diabetes & You, Lifestyle Considerations*, 2016.
3. Diabète Québec: www.diabete.qc.ca/fr/comprendre-le-diabete/tout-sur-le-diabete/mythes-et-statistiques, consulté le 15 sept. 2017.
4. U.S. Census Bureau, www.census.gov/popeclock/print.php?component=counter, consulté le 15 sept. 2017.
5. Diabetes Research Institute Foundation, www.diabetesresearch.org/what-is-type-two-diabetes, consulté le 15 sept. 2017.
6. Kids Health Org website, www.kidshealth.org/parents/prevention.html#WTc=dailyqa, consulté le 15 sept. 2017.

Donnez la PAROLE AU diabète Levez la main!

levezlamainpourlediabete.ca

Une initiative communautaire de :

J'AIME = 5\$

Au cours du mois de novembre, pour chaque **J'AIME** reçu sur **Facebook** Levezlamainpourlediabete, Sanofi donnera 5 \$ à Diabète Québec pour les aider dans leur mission de contrôler le diabète pour TOUS les québécois (jusqu'à un maximum de 50 000 \$).

Le projet « **Levez la main pour le diabète** », qui en est maintenant à sa deuxième année, a été mis sur pied pour éduquer les québécois sur cet enjeu important. Mené par Sanofi, en collaboration avec Diabète Québec, ce projet a pour mission de sensibiliser le public à cette maladie en vue d'avoir le contrôle sur le diabète pour tous les québécois.

SANOFI

En collaboration avec :

Diabète Québec

APRÈS l'échec

SE PLANTER, ÇA PEUT ARRIVER
À N'IMPORTE QUI. MAIS TOUT LE
MONDE N'A PAS FORCÉMENT ENVIE
DE SE CONFIER SUR CETTE PÉRIODE
D'INSTABILITÉ ET DE DOUTES. VOICI
TROIS TÉMOIGNAGES DE FEMMES QUI
ONT SU REBONDIR AVEC PANACHE.

Par Alexandra Viau | Photos: Andréanne Gauthier

Lors de votre prochaine entrevue d'embauche, on vous demandera peut-être de parler de votre plus bel échec.

Longtemps tabou dans notre société aveuglée par la réussite, l'échec sort du banc des punitions et marque un retour sur la glace, occupée par de plus en plus d'entrepreneurs qui font publiquement l'éloge de leurs déconfitures. Mais pourquoi faut-il absolument le revaloriser?

«Parce que c'est ridicule de penser qu'on peut vivre une vie sans échec! Longtemps perçu comme quelque chose à abattre, l'échec doit aujourd'hui être réhabilité», répond la sociologue Diane Pacom. Les organisateurs du Failed Camp Montréal l'ont prise au mot. Depuis 2014, ils offrent une tribune aux personnalités capables de faire l'éloge de leurs débarques. Leur objectif: encourager les innovateurs à prendre des risques.

Il est vrai que parmi les personnalités qui nous inspirent, nombreuses sont celles qui ont échoué avant de briller. Soichiro Honda a créé sa compagnie après avoir été refusé pour un poste d'ingénieur chez Toyota; Oprah Winfrey a été congédée de son premier emploi en télé; et J.K. Rowling a été de multiples fois ignorée par les éditeurs avant que Harry Potter soit publié. Plus près de nous, l'entrepreneur Nicolas Duvernois n'a pas été admis à HEC Montréal, ce qui ne l'a pas empêché de créer la très populaire Pur Vodka.

Un musée de l'échec commercial a même ouvert ses portes l'été dernier à Helsingborg, en Suède. Faisant écho à la tendance mondiale de l'éloge de l'échec, le psychologue américain Samuel West a décidé d'y exposer les pires inventions des grandes marques (dont Apple, Kodak, Colgate et Bic) pour changer notre regard sur les flops.

Encore un tabou

Quand il a entamé ses recherches pour écrire un livre sur le succès, Arnaud Granata s'est vite rendu compte que tous les entrepreneurs ont connu un échec. L'éditeur d'*InfoPresse* décide alors de renverser son sujet et de raconter cette étape déterminante dans *Le pouvoir de l'échec* (Editions La Presse, 2016). Nicolas Duvernois, Caroline Nérin et Christiane Germain ont accepté de se confier à lui.

«Je croyais qu'on acceptait de mieux en mieux l'échec, mais c'est l'inverse: avec les réseaux sociaux, on est obnubilés par le succès. Seuls les entrepreneurs l'acceptent, car face à l'adversité de leur milieu, ils n'ont d'autre choix que d'être résilients», explique l'auteur, qui considère qu'une débarque est rarement positive sur le coup, et qu'il faut s'en être remis pour être capable d'en parler. Diane Pacom, qui enseigne à l'Université d'Ottawa, constate que ses étudiants ont de plus en plus de difficulté à accepter un échec scolaire. Elle croit toutefois que les femmes sont mieux outillées pour l'affronter: «Elles sont plus habituées que les hommes à vivre des échecs au quotidien. Elles se sont longtemps battues pour accéder à des domaines masculins et ont développé en route des habiletés pour faire face aux épreuves.»

Pour mieux rebondir, Arnaud Granata suggère de diversifier ses activités. «On relativise un échec à partir du moment où on a d'autres options. C'est important de ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier», analyse l'auteur, qui estime, comme Diane Pacom, que l'éducation est LA solution pour dédramatiser l'échec à long terme. «Aidons les jeunes à développer une culture de la persévérance, et non de la performance», conclut-il.

MAQUILLAGE: VALERIE QUEVILLON

LA THÉRAPIE PAR L'ACTION

► Cath Laporte | 35 ans

directrice artistique et illustratrice

Lorsqu'elle demande à son patron de l'envoyer travailler à l'étranger pour relever un nouveau défi, Cath Laporte est loin de se douter que c'est de l'autre côté de l'océan qu'elle vivra son premier échec professionnel. «Ç'a été le coup de pied au cul que j'attendais», dit l'artiste, qui a profité de la tempête pour faire le point sur ce qu'elle voulait vraiment dans la vie.

Embauchée par une grosse agence de publicité dès la fin de ses études, la jeune femme aime ce milieu où les choses bougent vite et où il faut prendre sa place. Après cinq années dans cette boîte, elle accepte un poste de directrice artistique au bureau de l'entreprise à Amsterdam, ville qu'elle adore. Trois ans plus tard, lorsque son patron lui annonce qu'elle est mise à pied, c'est le choc. C'est à son tour de vivre le moment surréel de marcher devant ses collègues avec sa boîte d'objets personnels dans les mains. Et comme un malheur arrive rarement seul, son copain la quitte peu de temps après. Elle se retrouve seule chez elle, sans travail et en peine d'amour, à broyer du noir.

Dans un premier temps, Cath plonge dans une profonde introspection par l'entremise de thérapies alternatives. Dans l'adversité, elle décide de se remettre en question et de s'attaquer à «ses pelures d'oignon», c'est-à-dire ses peurs et ses mauvaises habitudes. Sa route croise alors celle d'une femme inspirante, Joyce Oliver, qui s'apprête à ouvrir à Amsterdam un café communautaire qui fonctionne sur le principe «paie comme tu le sens». Quelques semaines après avoir perdu son emploi, Cath saisit cette chance de sortir de chez elle et embarque dans ce projet bien loin de l'univers de la pub.

Au Café Trust, elle s'offre une véritable thérapie par l'action. En développant l'identité visuelle des lieux et en gérant au quotidien une équipe de bénévoles. «C'était confrontant, mais l'aventure m'a permis de me reconnecter avec moi-même. Je me suis déconstruite pour mieux me reconstruire», se souvient-elle. Son expérience au café l'a aidée à changer sa perception de la vie, du travail et de l'argent: «C'est dur de perdre ses repères. L'être humain s'attache à son travail, à ses petites affaires. J'ai finalement compris que moins on s'attache aux choses extérieures, plus la vie est facile.»

Son échec, elle le voit aujourd'hui comme un cadeau lui ayant permis d'enfin croire en elle. Depuis, l'artiste est de retour à Montréal, où elle développe des projets personnels et collabore avec de grandes marques, en plus d'enseigner la créativité aux jeunes. «On se met constamment dans des limites, mais c'est infini, ce qu'on peut faire», dit-elle. ■■■

Son conseil:

Être patiente et prendre soin de soi, pour développer une vision claire de ce qu'on veut faire.



REBONDIR GRÂCE À UNE PASSION

► **Katherine-Lune Rollet** | 42 ans
chroniqueuse et blogueuse gastronomique

Découverte dans les années 1990 dans l'émission jeunesse *Watatatow*, Katherine-Lune Rollet brille sur les plateaux de télévision comme comédienne et animatrice pendant 16 ans sans jamais manquer de travail. Jusqu'à ce que la dure réalité du métier la rattrape et qu'elle se retrouve sans contrat. Cette traversée du désert, elle la surmontera en effectuant un virage réussi sur le web.

Quand le téléphone arrête de sonner, Katherine-Lune se sent rejetée du milieu qui l'a vue grandir. La trentenaire vient de s'acheter son premier condo et, subitement, son salaire est divisé par 10. Sa première réaction: fuir la situation en partant en Inde. «Je suis partie sur un coup de tête, je n'étais pas préparée, et j'ai détesté mon voyage», se rappelle-t-elle. Katherine-Lune entame alors, sans le savoir, un deuil professionnel qui durera un an et demi. Au début, elle refuse de lâcher le morceau et s'active à relancer sa carrière d'animatrice. Elle rencontre des directeurs de programmation en télévision, en vain. «Je ne savais rien faire d'autre que de parler à une caméra», se souvient-elle avec lucidité. Grâce à l'aide d'une amie chasseuse de têtes qui lui prête de la documentation, Katherine-Lune décide finalement de se réorienter en transférant ses connaissances vers un nouveau métier dans le domaine des communications, où elle avait étudié.

Puisqu'elle connaît Montréal comme le fond de sa poche et qu'elle aime le contact avec le public, elle décide finalement de se tourner vers l'industrie du tourisme et devient concierge dans un grand hôtel. «J'ai aimé ça, mais ça m'a demandé beaucoup d'humilité. J'avais une étiquette et des horaires instables. Ça a été dur pour l'ego», dit-elle. En 2009, Katherine-Lune est embauchée comme blogueuse bouffe par Tourisme Montréal, où elle développe une expertise très demandée. En parallèle, elle crée son propre blogue pour construire son identité virtuelle autour de sa passion pour l'alimentation. Finalement, quelques années plus tard, alors qu'elle s'y attend le moins, un producteur télé l'appelle pour lui proposer l'animation d'une émission quotidienne. Surprise! La communicatrice retrouve avec bonheur les caméras, tout en sachant désormais que, «[sa] vie, ce n'est pas la télé».

Aujourd'hui, elle réussit toujours à diversifier ses activités et à se démarquer dans le milieu pourtant saturé des chroniqueurs et blogueurs gastronomiques. «Je suis passée au travers, et ça m'a rendue plus forte», dit Katherine-Lune Rollet, qui cultive son indépendance et qui a appris, par la force des choses, à ne plus paniquer quand les contrats se font plus rares. ▶▶

Son conseil:

Un échec professionnel, c'est comme une peine d'amour: il faut prendre le temps d'encaisser la nouvelle.



PERSISTER EN AFFAIRES MALGRÉ LES EMBÛCHES

► **Véronique Verreault** | 30 ans
entrepreneure et PDG de Miss VV's Mystery

En fondant sa première entreprise, Véronique Verreault s'est cassé la gueule plusieurs fois. Propriété intellectuelle, recherche de financement, développement de produit: les défis ont été plus grands qu'elle l'aurait cru. Mais qui n'ose rien n'a rien, estime l'entrepreneure, qui a résolu chaque problème en restant positive.

Commercialiser un vibrateur connecté que les femmes pourraient utiliser à la fois pour tonifier leurs muscles pelviens et avoir des orgasmes à distance avec leur partenaire: Véronique sait que son idée est bonne, mais elle vient de terminer ses études et elle manque d'expérience. «J'avais peur de me lancer en affaires, peur de me planter, peur de mes concurrents», se souvient-elle. Faisant fi de tout cela, la jeune femme incorpore son entreprise en 2014. Dès le départ, elle se heurte au défi du financement. Aucune institution bancaire n'accepte de lui prêter de l'argent, car son invention fait partie du trio «sex, alcool et restauration», qui suscite la méfiance. Mais, grâce à des dons privés, elle peut aller plus loin et cherche des centaines de milliers de dollars pour commercialiser son produit.

Elle décide donc de faire une campagne de sociofinancement. Pour ne pas effrayer les donateurs, elle fixe son objectif à 40 000 \$, sûre d'y arriver. Elle voit déjà son produit, le Miss on the Go, encensé dans les médias! Deux mois plus tard, la campagne est terminée, et elle n'a pas recueilli la moitié de la somme affichée. Véronique est stupéfaite, et son stress grimpe en flèche. Cet échec la tourmente et la rend vulnérable, mais la jeune femme refuse d'en rester là. Pour se délester de ses pensées négatives, Véronique va se défourrer au gym, bouquine et écoute des conférences de motivateurs.

Convaincu que l'échec fait partie intégrante du succès, elle dresse une liste des choses qui ont bien été pendant la campagne. C'est l'idée d'un de ses modèles, la femme d'affaires Danièle Henkel. En faisant cet exercice, Véronique réalise que cette étape lui a permis de faire connaître son produit et d'attirer l'attention de ses concurrents. Encore mieux: quelques semaines plus tard, un couple d'investisseurs se manifeste. Ils ont découvert sa création grâce à sa campagne sur internet et lui proposent de l'aider. Véronique croit rêver. Après une rencontre concluante, la confiance s'installe et le Miss on the Go pourra enfin être offert au public.

Aujourd'hui, elle continue à voir grand pour son entreprise, mais reste consciente que des attentes irréalistes peuvent entraîner de grandes déceptions. Elle savoure chaque petite victoire, comme le premier anniversaire de la mise en marché de son jouet sexuel, qu'elle a vendu jusqu'en Asie. «L'échec total, c'aurait été d'abandonner en chemin», considère-t-elle. ▶▶

Son conseil:

Il faut se faire confiance, s'entourer de gens positifs et savoir se pardonner lorsqu'on fait des erreurs.



L'EFFET MINCEUR D'UNE GLYCÉMIE STABLE

Le lien entre la consommation excessive de sucre et l'accumulation de graisse corporelle est connu depuis longtemps. Un excès de sucre dans notre diète favorise la production d'insuline, l'hormone responsable de l'accumulation des graisses, ce qui engendre la prise de poids.

Un supplément naturel qui bloque l'absorption du sucre a toutefois démontré des résultats impressionnantes lors d'une étude clinique¹ récente en Italie. Le supplément, nommé Zuccarin^{MC}, a engendré une perte de poids de 20 livres en seulement 90 jours.



Les patients ont perdu 10% de leur poids corporel et ont perdu 3 fois plus de poids que le groupe placebo, qui étaient sur une diète contrôlée, mais sans un supplément de murier. De plus, après avoir pris ce supplément, les personnes du groupe Zuccarin ont développé des taux glycémiques sains.

Zuccarin utilise des extraits naturels de feuilles de murier et de chrome, afin de bloquer l'absorption des glucides dans les aliments consommés. Moins de sucre étant digéré, notre taux glycémique se stabilise, et nous perdons plus de poids.

ZUCCARIN^{MC} A CHANGÉ MA VIE

« J'ai lu un article à propos de Zuccarin dans un magazine et j'ai commencé à prendre ce supplément il y a 2 ans. Ce produit m'a tellement aidé à contrôler mon taux glycémique que je ne pourrais plus m'en passer ! Ma glycémie s'est grandement stabilisée et j'ai même perdu 25 livres depuis que j'ai commencé ce supplément. Je recommande Zuccarin à tous mes amis et ils remarquent les mêmes résultats que moi. J'adore ce produit ! »

Eleanor C., Miami, FL.

Zuccarin^{MC} est le supplément alimentaire à base de murier japonais le plus vendu au monde.

Il suffit de prendre un comprimé avant chaque repas afin de réduire l'absorption de sucre.



En vente dans tous les pharmacies et les magasins de produits naturels principaux au Québec. Pour plus d'informations ou pour acheter en ligne, visitez notre site web ou composez le 1-877-696-6734.

Boutique en ligne
newnordic.ca

Publicité



COUP DE PÔUCE ET LA CNESST PRÉSENTENT

5 mythes SUR L'ÉQUITÉ SALARIALE



7 LES EMPLOYÉS N'ONT AUCUN RÔLE À JOUER DANS L'EXERCICE D'ÉQUITÉ SALARIALE.

Faux: Il est vrai que la Loi exige des employeurs qu'ils vérifient s'il existe des inéquités salariales au sein de leur entreprise de plus de 10 employés. Toutefois, les employés doivent s'assurer que leur employeur possède tous les renseignements nécessaires sur les tâches qu'ils exécutent afin que leurs emplois soient bien évalués. De plus, ils sont invités à prendre connaissance des résultats des travaux d'équité salariale lors de leur affichage, et à poser des questions ou faire des commentaires à la personne-ressource désignée. Enfin, chez les employeurs qui comptent 100 employés et plus, ces derniers peuvent être membres d'un comité d'équité salariale.

LE RESPECT DE L'ÉQUITÉ SALARIALE AGIT UNIQUEMENT SUR LE SALAIRE.

Faux: Outre les ajustements salariaux, la réalisation d'un exercice d'équité salariale favorise un sentiment d'équité et de justice qui peut jouer sur la motivation des employés et leur volonté de rester en emploi. De plus, elle permet aux employeurs d'avoir une meilleure connaissance des emplois et facilite le recrutement.

LA CAPACITÉ D'ÉCOUTE D'UNE RÉCEPTIONNISTE NE DEVRAIT PAS ÊTRE CONSIDÉRÉE DANS L'EVALUATION DE L'EMPLOI EN VUE D'OBTENIR UNE RÉMUNÉRATION À SA JUSTE VALEUR.

Faux: Certaines caractéristiques des emplois majoritairement féminins sont parfois ignorées ou sous-estimées, et les salaires qui y sont liés sont malheureusement sous-évalués. Il s'agit de discriminations involontaires héritées de l'histoire, des habitudes et des préjugés. En effet, les femmes occupent encore beaucoup d'emplois qui sont dans le prolongement des tâches domestiques ou du rôle de mère (ex: cuisinière, éducatrice) et requérant certaines aptitudes, comme l'écoute, la minutie ou la compassion. Inconsciemment, dans l'opinion collective, on sous-évalue ces compétences, car les femmes les mettaient à profit gratuitement dans leur famille.

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour toute information sur l'équité salariale, consultez le site cnesst.gouv.qc.ca/equite

1- "White Mulberry Supplementation as Adjuvant Treatment of Obesity", Journal of Biological Regulators and Homeostatic Agents, Vol 28, no.1, 2014.

BIEN CHOISIR SES vacances DANS LE Sud

À L'APPROCHE DE LA SAISON FROIDE, ON N'A QU'UNE IDÉE EN TÊTE: PARTIR FAIRE UNE PAUSE AU SOLEIL! OÙ ALLER? QUAND? COMMENT? VOICI DES CONSEILS D'EXPERTS POUR TROUVER LA DESTINATION ET LA FORMULE QUI NOUS COMBLERONT.

Par Marie-Claude Marsolais

PHOTOS: ISTOCKPHOTO

NOS EXPERTS

- // **Marie-Julie Gagnon**, blogueuse (taxibrousse.ca)
- // **Jennifer Doré-Dallas**, blogueuse (moimessouliers.org)
- // **Véronique Capra**, directrice stratégie et marketing web (Voyages Bergeron et Passion Monde)
- // **Guy Marchand**, chef principal des ventes (Vacances Air Canada)
- // **Angelina Miconiatis**, directrice principale produits voyages (CAA Québec)
- // **Debbie Cabana**, directrice marketing, médias sociaux et relations publiques (Transat)

Colombie



POUR COMMENCER: 5 QUESTIONS À SE POSER

1 *Voulons-nous de la tranquillité ou de l'action?*

Certains complexes sont parfaits pour des vacances intimes, et d'autres sont plutôt axés sur l'animation et la vie nocturne.

2 *Est-ce que bien manger est important pour nous?*

Dans ce cas, mieux vaut séjourner dans des hôtels qui proposent, en plus d'un buffet, plusieurs restaurants avec menu à la carte.

3 *Sommes-nous plutôt plage ou piscine?*

Certains endroits sont bordés de kilomètres de sable blanc, et d'autres misent davantage sur de superbes piscines, jeux d'eau et pataugeoires.

4 *De quels genres d'activités avons-nous envie?*

Plongée? Surf? Excursions en forêt tropicale? Escapades urbaines? Toutes les destinations n'offrent pas les mêmes types d'activités.

5 *Quel est notre budget?*

Selon la formule et la période choisies, le coût d'un voyage peut considérablement varier; il est donc incontournable de tenir compte de nos contraintes budgétaires. Cependant, le budget ne devrait pas être notre premier et seul critère d'achat, d'après les spécialistes. En effet, prendre l'option la moins chère pourrait être synonyme de mauvaises vacances si les ingrédients indispensables selon nous à un séjour réussi ne sont pas réunis.

«Plus on établit de critères, plus on est susceptible de tomber sur des options intéressantes auxquelles on n'aurait pas pensé si on n'avait choisi notre voyage qu'en fonction du budget.»

— Angelina Miconiatis (CAA Québec)

SEUL, À DEUX OU EN FAMILLE?

/// *En solo (ou nombre impair de voyageurs)*

Certains hôtels ont des chambres réservées aux voyageurs en solo; il n'y a pas de supplément pour une chambre en occupation simple. Voilà une option intéressante pour les solitaires, mais aussi pour les vacanciers en nombre impair ou ceux accompagnés d'une tierce personne qui n'a pas envie de partager la chambre avec les enfants.

/// *En couple*

On trouve des hôtels qui sont réservés aux couples. Ces lieux intéressent entre autres les nouveaux mariés, des couples qui souhaitent de l'intimité, ou encore des parents qui ne veulent pas passer la semaine à s'ennuyer de leurs enfants parce qu'ils sont entourés de ceux des autres.

/// *With des enfants... et des ados*

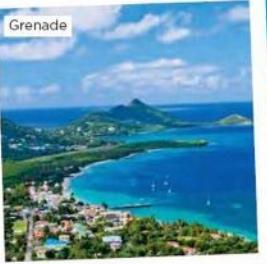
Plusieurs hôtels sont conçus pour recevoir des familles: on y trouve des pataugeoires, un service de jardinage d'enfants et de l'animation adaptée. De plus, certains établissements réservent des sections aux ados.

/// *Famille nombreuse*

Il existe des hôtels de type tout inclus qui proposent aussi des appartements ou des bungalows avec cuisine et plage privée, tout en donnant accès aux restaurants et aux piscines du complexe.

«L'hébergement en appartement permet aux plus grands de passer du temps ensemble sans nécessairement rester enfermés dans la chambre pendant que les petits dorment.»

— Debbie Cabana (Transat) »»



QUAND RÉSERVER?

Les spécialistes sont unanimes: pour réserver, le plus tôt est le mieux. Surtout si on sait exactement ce qu'on veut (type d'hôtel, destination, dates) et si on prévoit voyager pendant des périodes achalandées, comme Noël ou la relâche. Dès le début de l'été jusqu'à la fin du mois d'octobre, les grossistes proposent des promotions pour l'hiver suivant. Par contre, le prix de l'hôtel qu'on a réservé risque de changer au cours de l'année, puisque les prix fluctuent selon l'offre et la demande. Bon à savoir: la plupart des forfaits achetés dans le cadre d'une promotion «Réservez tôt» incluent une clause permettant de se faire rembourser jusqu'à concurrence de 400 \$ par personne si on s'aperçoit que le prix du forfait acheté a baissé avec le temps.

S'y prendre au dernier moment – deux semaines et même deux jours avant le départ! – peut valoir la peine, les prix ayant tendance à baisser pour qu'on puisse remplir les avions et les hôtels. Mais il faudra être prêt à prendre ce qu'il reste, qu'il s'agisse de date, de destination et de type d'établissement.

«Si, avant, il était facile de trouver des aubaines de dernière minute, depuis quelques années, les promotions «Réservez tôt» ont convaincu les vacanciers de changer leurs habitudes.»

— Marie-Julie Gagnon, blogueuse

3 RAISONS D'AVOIR RECOURS À UN CONSEILLER EN VOYAGES

Les blogueuses voyage Jennifer Dore-Dallas et Marie-Julie Gagnon font appel à un agent de voyages pour la plupart de leurs séjours. Voici, selon elles, pourquoi il est judicieux de faire appel aux conseillers en voyages.

1 Ils sont à l'affût

Les agents connaissent très bien les destinations et les hôtels: soit ils les ont visités, soit ils recueillent les commentaires de leurs collègues ou de leurs clients. Selon nos critères, ils sont en mesure de trouver ce qui nous convient vraiment.

2 Ils offrent une protection supplémentaire

Si notre vol est annulé à cause d'un ouragan ou d'une tempête de neige, les agents peuvent nous aider à trouver des solutions. Ce qui est plus difficile si on a acheté en ligne. De plus, en passant par une agence qui détient un permis – on peut vérifier sur le site de l'Office de la protection du consommateur (opc.gouv.qc.ca) –, on est automatiquement couvert par le Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages de l'Office de la protection du consommateur. Ce fonds permet d'obtenir un remboursement si, par exemple, l'hôtel ou le transporteur aérien n'est pas en mesure de fournir les services pour lesquels on a payé.

3 Ce n'est pas beaucoup plus cher

Certaines agences facturent des frais de dossier, généralement d'une vingtaine de dollars. Mais cela en vaut la peine considérant tout le travail de recherche que l'agent fait à notre place. Cela dit, qu'on magasine en ligne ou auprès d'une agence, le prix des forfaits sera le même, à quelques dollars près. Les grossistes comme Transat, Sunwing, Vacances Air Canada ont conclu des ententes avec les agences de voyages. Ces dernières n'ont pas le droit d'annoncer publiquement un tarif moins élevé que celui affiché sur le site du grossiste. Mais il ne faut pas oublier que les prix peuvent changer en l'espace de cinq minutes selon la demande, ce qui pourrait expliquer la différence de prix avec des voyages vendus en ligne.



QUE PENSER DES ÉTOILES?

Attention, ce système de classification des hôtels n'est pas universel. On peut facilement se fier au nombre d'étoiles à l'intérieur d'un pays, mais pas d'une destination à l'autre. Chaque pays est différent en ce qui a trait, par exemple, à la formation du personnel, à la qualité des installations ou de la nourriture. C'est ce qui explique pourquoi un même hôtel classé trois étoiles à Cuba ne sera pas nécessairement au Mexique. Comment s'y retrouver? Les voyagistes comme Transat, Sunwing et Vacances Air Canada proposent leurs propres système et grille d'évaluation des hôtels. Les établissements sont évalués et comparés à tous ceux qu'ils proposent dans les Caraïbes.

2 CONSEILS POUR L'ACHAT EN LIGNE

1 Vérifier si l'agence de voyages a un permis
Avant de procéder à l'achat d'un voyage sur un site web, on vérifie si l'entreprise en question est en règle. Selon l'Office de la protection du consommateur (OPC), la mention «Titulaire d'un permis du Québec» devrait figurer sur le site web. Sinon, on se méfie. En effectuant des recherches sur le site de l'Office, on pourra savoir si le fournisseur détient un permis ou s'il a reçu des mises en demeure de consommateurs insatisfaits.

2 Prendre le temps de tout lire

Pour les hôtels, par exemple, on vérifie si on est remboursé en cas d'annulation et à quelles conditions. On s'assure aussi de bien comprendre ce que comporte le forfait convoité.

«Un client qui avait acheté un voyage sur le web pour son prix très avantageux a ensuite réalisé que son forfait ne comprenait que les déjeuners. Il n'avait pas pris le temps de lire attentivement son contrat! Qu'final, ce type de surprise fait augmenter le coût d'un voyage.»

— Angelina Miconiatis (CAA Québec)

LES COMMENTAIRES DES INTERNAUTES, FIABLES OU PAS?

L'avis des voyageurs sur des sites comme Trip Advisor ou Expedia peut nous aider à faire un choix. Mais attention, ils ne sont pas toujours fiables. Au cours des dernières années, on a connu plusieurs scandales qui concernaient les commentaires de faux internautes. Il faut en prendre et en laisser. En règle générale, on ne devrait pas se fier aux avis qui comportent moins de 10 contributions.

«Je recommande toujours aux gens de consulter plusieurs sources et d'établir une sorte de moyenne.»

— Marie-Julie Gagnon (blogueuse)

LOUER UNE MAISON

La popularité grandissante de la plateforme de location de logements Airbnb a changé la donne en matière d'hébergement. Depuis quelques années, la tendance est à la location de maison ou d'appartement. Qu'on voyage entre amis ou en famille, c'est surtout lorsqu'on est nombreux que le prix de location sera avantageux. Sans compter qu'en ayant accès à une cuisine, on économisera également sur les repas.

Cela permet aussi de découvrir des endroits moins touristiques, dont on n'aurait jamais entendu parler dans le cadre d'un circuit organisé.

«Souvent, les hôtes habitent le quartier et peuvent donner de bons conseils. C'est un choix intéressant pour ceux qui désirent se concocter des vacances sur mesure.»

— Jennifer Doré-Dallas (blogueuse)

Bémols

// Avant de réserver, il faut prendre connaissance des modalités d'annulation: certains hôtes remboursent le prix de la location, mais plusieurs ne le font pas, ou ne remboursent qu'une portion.

// Cette option nécessite un peu plus d'organisation et de planification qu'un séjour tout inclus (transport, ménage, repas). Aussi, si on ne veut pas lever le petit doigt pendant nos vacances, on passe son tour.

Mis à part Airbnb et Home Away, VRBO ou encore Transat offrent le service de location de maison. »»

Les destinations EN UN COUP D'ŒIL

Classiques:
CUBA, MEXIQUE,
RÉPUBLIQUE
DOMINICAINE,
FLORIDE

Familiale:
FLORIDE

*'Avec une
touche
européenne':*

SAINTÉ-LUCIE,
GUADELOUPE,
MARTINIQUE,
SAINT-MARTIN,
GRENADE

**Pour
l'aventure:**

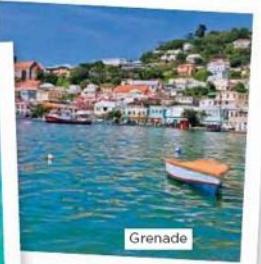
COSTA RICA,
HONDURAS,
NICARAGUA

AVANTAGES

BÉMOIS

POUR QUI

Mexique



Grenade



Honduras

APRÈS IRMA ET MARIA

Au moment où nous mettons sous presse, en septembre, les conséquences du passage de ces ouragans sur certaines destinations des Caraïbes et de la Floride étaient encore inconnues. Notre source chez Transat suggère de faire les vérifications nécessaires auprès de notre agent de voyages ou du transporteur avant de faire une réservation.



Curaçao



El Salvador

CURAÇAO

HAÏTI

EL SALVADOR

Autres destinations:
COLOMBIE

/// Destination de plus en plus tendance, mais encore abordable

/// On s'y exprime en français
/// Fort lien d'amitié entre les peuples québécois et haïtien
/// Prix avantageux

/// Climat aride et sec toute l'année
/// Petit territoire; circulation facile entre les plages et le centre urbain

/// Peu populaire auprès des vacanciers (pour l'instant)
/// Prix avantageux (forfaits et vols)
/// 300 km de plages

/// Le gouvernement du Canada souligne qu'on doit faire preuve de prudence si on visite certaines régions éloignées des zones touristiques.

/// Offre hôtelière limitée
/// Vols peu fréquents
/// Difficile d'y voyager de manière indépendante

/// Coût de la vie élevé
/// Pas de vols directs
/// Formules tout inclus moins fréquentes

/// Offre hôtelière limitée
/// Adeptes de tout inclus qui veulent sortir des sentiers battus
/// Amoureux d'histoire et de culture
/// Amoureux de belles plages

/// Adeptes de tout inclus
/// Amoureux d'histoire et de culture
/// Amoureux de belles plages

/// Ceux qui ont envie de sortir des sentiers battus en formule tout inclus
/// Amoureux d'art, de culture et de gastronomie
/// Amoureux de belles plages (côte des Arcadiens)

/// Amoureux de gastronomie et de culture
/// Amoureux de plages
/// Adeptes de la formule «Déjeuners seulement inclus»

/// Adeptes de tout inclus qui veulent sortir des sentiers battus
/// Amoureux d'histoire (vestiges mayas) •

Web

Retrouvez des ressources pratiques pour bien choisir son voyage dans le Sud sur coupdepouce.com/sud.



RÉUNION: MODE D'EMPLOI

PERSONNE N'AIME PERDRE SON TEMPS DANS UNE RÉUNION CONTRE-PRODUCTIVE QUI SEMBLE S'ÉTERNISER. VOICI CINQ CONSEILS POUR QUE CE SOIT EFFICACE.

1 On détermine les objectifs. «Souvent, les gens font l'erreur de s'imposer trop d'objectifs ou des objectifs imprécis. Mieux vaut augmenter le nombre de rencontres et se concentrer sur quelques buts», recommande le consultant en développement organisationnel Jean-François Ouellet.

2 On fournit un maximum de détails à l'avance. On demande aux participants de fournir les sujets de discussion avant la réunion. «Pour optimiser la rencontre, je suggère aussi de diviser les points à traiter selon trois catégories: discussion, information et prise de décision», mentionne M. Ouellet.

3 On désigne un animateur. Trois responsabilités reviennent à l'animateur: clarifier, contrôler et dynamiser. Diriger la réunion est primordial afin qu'elle ne s'étire pas inutilement et que les participants se sentent aussi à l'aise d'y contribuer.

4 On fait nos devoirs. Si on doit lire des documents, on le fait avant la réunion. Et on s'en tient aux sujets à l'ordre du jour. On a envie de profiter de l'occasion pour aborder une autre question? On propose une autre rencontre.

5 On invite uniquement les personnes concernées. «Si il y a plus de 12 participants, il sera difficile de prendre des décisions lors d'une réunion», cite en exemple M. Ouellet. Il est donc important de convier uniquement les personnes directement reliées aux dossiers et aux objectifs de la rencontre. JULIE PERREAULT

D'UNE PIERRE DEUX COUPS

Savoir que nos proches ont eu recours à de l'aide psychologique nous inciterait à faire de même, a-t-on découvert dans une étude de l'Université d'Ottawa menée par François Thériault et Ian Colman. L'étude montre que plus de gens consultent s'ils connaissent un membre de leur entourage l'ayant déjà

fait. Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, un Canadien sur cinq sera touché par la maladie mentale au moins une fois dans sa vie, sans toutefois nécessairement consulter. Une bonne raison pour parler ouvertement de santé mentale avec nos proches. PC

On a lu PROTÉINES

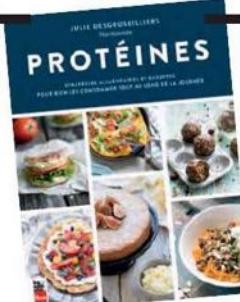
Et si on mangeait plus de protéines au déjeuner et moins au souper?

La nutritionniste Julie DesGroseilliers prône une meilleure répartition quotidienne de notre consommation de protéines, ce qui contribuerait à augmenter notre énergie et à mieux contrôler notre appétit.

On aime que son livre soit rempli de recettes qui incluent des protéines animales autant que végétales.

Par Julie DesGroseilliers,
La Presse, 2017, 232 p., 29,95 \$.

PAULE CLAVEAU



EXISTE-T-IL UNE POSITION IDÉALE POUR ALLER À LA TOILETTE?

«Si on éprouve de la difficulté à évacuer, la position est importante», affirme Charles Ménard, gastro-entérologue. Exit l'habitude de s'asseoir sur la toilette avec les pieds au sol tout en forçant. Pour une évacuation optimale, le médecin conseille de remonter les genoux plus haut que la taille, en se penchant vers l'avant. Ainsi, on supprime l'angle dans le rectum qui retient les selles et on évacue plus facilement. «On doit aussi faire l'effort de relâcher l'anus», indique le Dr Ménard. Le gastro-entérologue recommande de placer un marchepied sous nos pieds (de la hauteur de celui utilisé par les enfants pour se brosser les dents), afin de favoriser la position naturelle accroupie. PC



REFUSER SANS VEXER

DIRE NON TOUT EN RESPECTANT NOS LIMITES, C'EST POSSIBLE!



Au revoir sécheresse.

L'hydratant vaginal longue durée Replens™

Aide à raviver l'hydratation vaginale interne

*Éprouvé en clinique
Dure jusqu'à 3 jours*

REPLENS™ gel

Vaginal Moisturizer

- Clinically Shown as pH Balanced for Vaginal Use
- Replenishes Moisture for Days
- Fast Acting, Long Lasting
- Fragrance Free

Hydratant vaginal

- pH équilibré démontré en clinique pour usage vaginal
- Restaure l'hydratation pendant des jours
- Agit rapidement, de longue durée
- Sans parfum

24+
APPLICATIONS
POTÉNTIELLES POUR UNE
durée de 24 HEURES

Soulage. Ravive. Replens.

*Le lubrifiant vaginal le plus recommandé par les pharmaciens au Canada**

Replens.ca

*Sondage 2017 sur les recommandations en matière de MVL réalisé par Profession Santé et Pharmacy Practice+



SOULAGEMENT ET RÉCONFORT

AU MI-TEMPS DE LEUR VIE, LES FEMMES DOIVENT COMPOSER AVEC LA MÉNOPAUSE – C'EST UN FAIT. CE QUI L'EST MOINS CEpendant C'EST QUE LA MAJORITÉ D'ENTRE ELLES SOUFFRENT AUSSI DE SÉCHERESSE VAGINALE. HEUREUSEMENT, ELLES PEUVENT COMPTER SUR L'AIDE DE PRODUITS FACILES À UTILISER COMME REPLENS®

LA MÉNOPAUSE

En vieillissant, les femmes traversent plusieurs étapes importantes, incluant la ménopause. Ce processus naturel est souvent accompagné de changements et de symptômes normaux comme les bouffées de chaleur et l'insomnie. Il y a cependant un symptôme jugé plus embarrassant : la sécheresse vaginale. De nombreuses femmes l'ignorent ou évitent tout simplement d'en parler, même à leur

médecin. C'est pourtant un véritable problème : tout comme notre peau s'assèche et nécessite d'être constamment hydratée, il en va de même pour le vagin.

LA CAUSE

Au début de la ménopause (le mot vient du grec et signifie une pause ou un arrêt des menstruations mensuelles), le niveau d'estrogènes baisse rapidement. Cette baisse entraîne une perte de fluide et une diminution de l'élasticité

des cellules. Le résultat ? Les femmes, même si elles ne sont pas actives sexuellement, subissent alors une sécheresse progressive du vagin, souvent douloureuse.

LES SYMPTÔMES

Non traitée, la sécheresse vaginale peut provoquer des irritations, une augmentation des pertes vaginales, des infections vaginales ou urinaires, entre autres à la vessie, et de la douleur au moment des relations intimes.

PRÈS DE
40 %
DES CANADIENNES
ONT PLUS DE
50 ANS.¹



HYDRATANT VAGINAL LONGUE DURÉE REPLENS®

Le produit que les pharmaciens canadiens² recommandent en priorité agit immédiatement pour procurer une hydratation durable et soulager les symptômes de la sécheresse vaginale. L'effet hydratant de chaque application peut durer jusqu'à trois jours. Utilisé régulièrement, il peut empêcher la sécheresse de réapparaître.



LUBRIFIANT REPLENS®

Un lubrifiant de qualité supérieure, sans agents de conservation, qui améliore l'humidité naturelle du vagin. Une petite quantité procure un bien-être supplémentaire, et rend les relations intimes plus agréables.

ÂGE MOYEN DE LA
MÉNOPAUSE :
50,5
ANS.³

LE SAVIEZ-VOUS ? PENDANT LA
MÉNOPAUSE, LA MAJORITÉ DES FEMMES SUBIRONT
UN CERTAIN DEGRÉ DE SÉCHERESSE VAGINALE, ET CE
PROBLÈME BOULEVERSERA PRÈS DE 50 % D'ENTRE ELLES.

— Dr. Marla Shapiro, MD, CCFP, MHSc, FRCP, FCP, NCP
1. Statistique Canada. Non-défi Tableau 051-0003 : « Estimations de la population, selon le groupe d'âge et le sexe au 1er juillet », Canada, provinces et territoires, annuel (personnes sauf indication contraire). Dernière mise à jour le 27 septembre 2016. 2. Sondage 2017 sur les recommandations en matière de MVL, réalisé par Profession Santé et Pharmacy Practice. 3. Nichols HB, et al. « From menopause to menosopause: trends among US women born from 1920 to 1989 ». American Journal of Epidemiology 2006; 164(10): 1003-1011.

Replens®

VIRUS et MICROBES: qui dit vrai?

L'ARRIVÉE DU TEMPS FROID MARQUE LE DÉBUT DE LA SAISON PROPICE À LA PROLIFÉRATION DES MICROBES ET DES VIRUS. LES FAUSSES CROYANCES À CE SUJET SONT ENCORE NOMBREUSES. ON FAIT LE POINT SUR SEPT IDÉES REÇUES.

Par Catherine Mainville-M.

1 Le gel désinfectant élimine le virus de la gastro.

Vrai et faux. Les spécialistes sont plutôt partagés à ce sujet. «Il s'agit d'un mythe controversé», admet le Dr Jasmin Villeneuve, médecin-conseil en maladies infectieuses à l'Institut national de santé publique du Québec. Plusieurs facteurs doivent être pris en compte. Divers types de bactéries et de virus peuvent causer une gastro-entérite, mais souvent, il s'agit du norovirus. Or plusieurs études ont démontré que le gel désinfectant n'est pas efficace contre ce virus.» Cela dit, le gel antibactérien peut aussi être inefficace parce qu'il est mal utilisé. En effet, comme le gel doit entrer en contact avec les microbes pour les éliminer, il doit absolument être appliquée sur des mains sèches et sans souillures apparentes. «Il est également important d'utiliser un produit contenant de 60 % à 80 % d'alcool, précise Patrick D. Paquette, président de l'Association des microbiologues du Québec. Le produit a besoin d'un minimum d'alcool et d'eau pour fonctionner. Au-delà de 80 % d'alcool, le produit ne contient pas la quantité d'eau nécessaire à l'alcool pour être efficace.»

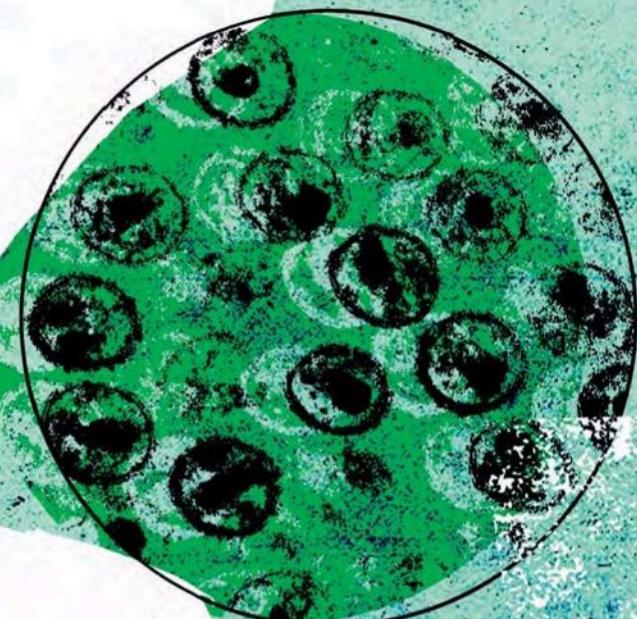


ILLUSTRATION GETTY IMAGES

2 De tous les lieux publics, les transports en commun ont les surfaces les plus contaminées.

Faux. Pas plus que l'aéroport, l'école ou notre lieu de travail, selon le microbiologiste Patrick D. Paquette. «Tous les lieux où il y a une grande densité de personnes et où les allées et venues sont nombreuses sont propices à la présence de microbes», explique-t-il. En d'autres mots, nous sommes tributaires de l'hygiène des autres! «Le risque avec les transports en commun réside davantage dans la proximité qu'ils engendrent avec des personnes potentiellement malades, souligne le Dr Karl Weiss. Les personnes qui toussent ou qui éternuent près de nous peuvent nous contaminer sans que nous ayons touché aux mêmes surfaces.»

3 À trop vouloir se protéger des microbes, on affaiblit notre système immunitaire.

Faux. À moins de vivre dans une bulle, il est irréaliste de penser qu'on peut éviter à 100 % les microbes, puisque, selon le Dr Jasmin Villeneuve, nous sommes constamment en contact avec des micro-organismes de toutes sortes. Et cela est une bonne nouvelle, rappelle le microbiologiste infectiologue Karl Weiss. «Notre système immunitaire a besoin d'être en contact avec les bactéries pour s'entraîner et assurer une meilleure réponse à long terme», explique-t-il. D'ailleurs, à trop vouloir se débarrasser des mauvaises bactéries, on finit malheureusement par éliminer les bonnes qui composent notre flore microbienne — ou microbiote. «Or, nous sommes en train de découvrir que ces bactéries jouent un rôle fondamental dans la santé de l'humain et que certaines maladies pourraient être dues à un débordement de celles-ci», souligne le Dr Weiss.

4 Pour se débarrasser des germes, il est préférable de se laver les mains à l'eau chaude.

Faux. «C'est uniquement une question de confort, explique le microbiologiste et biochimiste Patrick D. Paquette. On suggère souvent une eau tiède, afin que le lavage des mains soit agréable et qu'il dure suffisamment longtemps pour éliminer les microbes qui se trouvent sur la peau.» Or, que l'eau soit chaude ou froide, c'est le frottement des mains combiné à l'effet de l'eau et du savon qui importe. «Le savon est essentiel parce qu'il dissout les graisses», explique le Dr Karl Weiss. Ainsi, il permet d'éliminer les bactéries qui pourraient s'être logées sous les structures de gras qui se trouvent sur la peau.» Les spécialistes s'entendent d'ailleurs pour dire que le lavage des mains à l'eau et au savon devrait toujours être préféré à un lavage au gel désinfectant qui, en raison de ses limites, devrait demeurer une solution de rechange.»

AMIS OU ENNEMIS?

VIRUS, BACTÉRIES, MICROBES... ON LES CONSIDÈRE COMME INDÉSIRABLES, MAIS LE SONT-ILS TOUS? PETIT LEXIQUE POUR S'Y RETROUVER.

MICROBES: Terme qui fait référence à tous les micro-organismes que sont les bactéries, les virus, les levures, les parasites, les moisissures, etc. Les microbes peuvent être infectieux ou non.

GERMES: Terme généralement utilisé pour parler des microbes qui sont dangereux pour notre santé.

BACTÉRIES: Les bactéries peuvent être infectieuses (infection urinaire, maladie de Lyme, légionellose) ou non. Certaines, comme les probiotiques, sont même bénéfiques.

VIRUS: Les virus sont des microbes infectieux. Le rhume, la grippe et l'hépatite sont causés par des virus.

UNE MEILLEURE MOBILITÉ

AVEC

LE CHOIX #1 POUR LES SOINS ARTICULAIRES



Webber Naturals est la marque de suppléments pour les articulations préférée des Canadiens.*

Lorsque vous choisissez Webber Naturals, vous obtenez un produit dont la pureté, la puissance et la qualité correspondent exactement aux indications figurant sur l'étiquette, un produit qui a été soumis aux processus de contrôle de qualité les plus stricts. Voilà pourquoi Webber Naturals est la marque de suppléments articulaires numéro un au Canada.

* Source : Nielsen MarketTrack, tous circuits nationaux réunis pour les 52 semaines se terminant le 24 juin 2017.

webber naturals.
webbernaturals.com



MA VIE
Santé

5 Le séchoir à mains est plus hygiénique que le papier pour se sécher les mains.

Vrai et faux. Une fois de plus, les experts ne s'entendent pas sur ce point. Si, pour certains, le séchoir présente souvent l'avantage d'être sans contact, d'autres y voient un risque que les bactéries restées sur les mains soient vaporisées dans toute la pièce lorsque le lavage est inadéquat. Selon Patrick D. Paquette, le papier présente également un avantage intéressant, puisqu'il peut être utilisé pour fermer le robinet et ouvrir la porte afin d'éviter de se contaminer les mains. «Et si, au pire, les mains n'ont pas été lavées convenablement, les bactéries restantes se retrouveront dans le papier pour finir à la poubelle», ajoute-t-il. Peu importe le moyen choisi, il faut savoir que certains microbes apprécient les milieux humides et que des mains mal lavées et mal séchées pourraient contribuer à répandre des germes. Si l'on n'a pas la patience d'attendre que le séchoir séche complètement nos mains, mieux vaut se tourner vers le papier, dit le Dr Jasmin Villeneuve.

6 Déposer du papier de toilette sur le siège de la cuvette peut nous protéger de certaines bactéries.

Faux. Pour que des germes nous soient transmis de cette façon, il faudrait d'abord que la peau des fesses ou des cuisses présente des lésions qui permettraient aux germes de nous infester. «Et même si c'était le cas, les risques d'attraper la grippe ou la gastro seraient nuls, puisque les microbes du premier doivent entrer en contact avec les voies respiratoires et que ceux du second doivent être ingérés pour nous contaminer», explique le Dr Jasmin Villeneuve. D'ailleurs, même les infections transmissibles sexuellement (ITS) ne peuvent être contractées de la sorte», ajoute-t-il. Ainsi, le véritable risque provient plutôt du contact des mains avec les surfaces de la cuvette, d'où l'importance de bien se nettoyer les mains après être allé à la toilette, publique ou non.

7 Les baisers sur les joues propagent plus de bactéries que les poignées de main.

Faux. Les deux façons de faire peuvent autant être vectrices de germes susceptibles de nous rendre malade. «Cela dépend toujours de l'hygiène de la personne qui nous donne la main ou nous embrasse», dit le microbiologiste Patrick D. Paquette. La personne qui a le rhume ou la grippe peut nous contaminer par un baiser sur la joue parce qu'elle vient d'éternuer peu de temps avant, explique-t-il. Sa poignée de main pourrait également nous contaminer si cette personne a éternué dans sa main et que nous portons ensuite notre main à notre bouche ou notre nez.» De la même façon, on peut transmettre la gastro lors d'une poignée de main si la peau présente des traces microscopiques de matières fécales infectées et que nous portons ensuite notre main à notre bouche. «La règle d'or, quand on est malade, est d'éviter d'embrasser les gens ou de leur serrer la main, conseille le Dr Villeneuve. Encore mieux, on reste chez soi!»



Entrevue avec le Dr Barragán

Le docteur Eduardo Barragán est pédiatre neurologue à l'Hôpital Infantile de Mexico et un leader dans le domaine du TDAH. Il a enquêté sur l'efficacité d'EQUAZEN® sur des enfants ayant un TDAH. Les résultats de ses recherches innovatrices sont actuellement publiés dans des revues médicales spécialisées. Voici une entrevue que nous avons menée avec le Dr Barragán lors de son passage à Toronto.

Comment avez-vous entendu parler d'EQUAZEN® pour la première fois?

Cette formule m'a été présentée en 2009 lors d'une convention médicale. J'étais plutôt sceptique en ce qui concerne les suppléments alimentaires naturels, car il n'y a pas assez d'études scientifiques publiées dans ce domaine, mais EQUAZEN était différent. Ils ont fait des études scientifiques et ont réussi à obtenir des résultats significatifs. J'ai donc accepté de travailler avec eux, en insistant pour faire mes propres études sur le produit.

Comment l'étude a-t-elle été effectuée?

Nous avons réparti 90 enfants, dans trois groupes différents. Le premier groupe a reçu la médication (méthylphénidate), le deuxième groupe a pris EQUAZEN et le troisième a reçu une combinaison des deux. Nous avons étudié de près les résultats sur une période d'un an.

Quels sont vos résultats pour cette étude?

Nous savions que la médication agirait rapidement, mais le problème était les effets secondaires. Le taux d'abandon était de plus de 25 % des enfants, car ils ne supportaient simplement pas la médication. Dans le groupe "EQUAZEN", j'ai commencé à remarquer de bons résultats après 4 à 6 semaines. J'ai constaté que les enfants ayant un TDAH, plus spécifiquement ceux de type inattentif, réagissaient très bien à cette option de traitement. Il y avait une amélioration au niveau de l'attention, des capacités d'apprentissage, de l'humeur, des capacités motrices, et même une baisse d'anxiété chez certains de ces enfants.

Quels sont les effets secondaires de la prise de médicaments contre les TDAH?

Les enfants ont généralement des troubles du sommeil, sont hyperactifs le soir, perdent du poids en raison de leur perte d'appétit, peuvent développer de l'anxiété et ne sont habituellement pas heureux. Cependant ces effets secondaires étaient fortement atténués grâce à l'ajout du supplément naturel EQUAZEN.

Après combien de temps peut-on voir les premiers effets d'EQUAZEN®?

La médication fonctionne immédiatement, toutefois avec EQUAZEN, il est important de laisser de 4 à 6 semaines pour agir. C'est à ce moment-là que les premières améliorations sont observées. L'effet optimal est généralement observé plus tard, entre 8 et 12 semaines.

EQUAZEN® est un produit de santé naturel scientifiquement prouvé pour aider le TDAH. Il contient des acides gras, AEP, ADH et AGL, dans un ratio unique 9: 3: 1, un ratio optimal pour le fonctionnement du cerveau. Depuis 10 ans, de nombreux essais cliniques ont démontré l'efficacité d'EQUAZEN dans la réduction des symptômes du TDAH et l'augmentation des capacités d'apprentissage.

Pour plus d'information, visitez equazencanada.com ou faites le 1-877-696-6734. En vente dans les pharmacies et magasins de produits naturels participants et en ligne.



UNE APPROCHE NATURELLE ÉPROUVÉE POUR RÉDUIRE LES SYMPTÔMES LIÉS AU TDAH

Que recommandez-vous aux parents d'enfant sous médication à base de psychostimulants, qui désirent essayer EQUAZEN®? Je recommande d'abord qu'ils discutent de cette possibilité avec leur médecin spécialiste. Si vous avez résolu les symptômes liés au TDAH avec un médicament et que vous ajoutez EQUAZEN, peut-être qu'avec le temps vous pourrez réduire la dose de psychostimulant entraînant ainsi une réduction possible des effets secondaires de la médication.

Avez-vous expérimenté à l'aide de produits similaires? Oui. Pour une certaine période, nous ne pouvions pas nous procurer EQUAZEN au Mexique. C'était un grand problème puisque les autres produits similaires à base d'acides gras ne fonctionnaient pas aussi bien. Nous avions même trouvé un produit qui comportait quasiment les mêmes ingrédients, mais avec un ratio différent de AEP/ADH/AGL. Les résultats n'étaient pas aussi bons. Je pense que le ratio est la clé.

Selon vous, quelle serait la plus grande découverte tirée de cette étude? Deux choses:

1. EQUAZEN fonctionne très bien par lui-même, pour le type inattentif associé au TDAH.
2. Que les enfants sous médication ayant des effets secondaires pourraient sensiblement les réduire, si ce n'est pas complètement, par l'ajout d'EQUAZEN aux psychostimulants.



EQUAZEN®
Pionnier en recherche, expert en santé.



TRAGÉDIES ET ATTENTATS: ON LEUR EN parle ou PAS?

Par Danielle Verville | Illustration: Anne Villeneuve

«ON EST TELLEMENT CHANCEUX QUE JACQUES CARTIER AIT DÉCOUVERT UN PAYS RICHE!» CETTE REMARQUE AVAIT ÉTÉ LANCEE PAR MA FILLE DE HUIT ANS, À LA SUITE DU SÉISME QUI A DÉVASTÉ HAÏTI, EN 2010. SI LA BOUTADE NOUS AVAIT BIEN FAIT RIGOLER À L'ÉPOQUE, LES IMAGES DE CE PAYS EN RUINES AVAIENT CAUSÉ BEAUCOUP D'ANXIÉTÉ CHEZ MES FILLES.

«Et s'il y avait un gros tremblement de terre ou une tornade au Québec? Si ma famille mourrait?» s'étaient-elles inquiétées le soir venu. Nous leur avons expliqué que cela s'était passé loin d'ici, que les caractéristiques géophysiques du Québec sont différentes et que les constructions là-bas étaient faites avec des matériaux de mauvaise qualité, mais l'inquiétude a duré plusieurs semaines. Il faut dire qu'à l'école, leurs amies d'origine haïtienne parlaient de leurs familles victimes du séisme, et que la chanson *We Are the World 25 for Haïti* tournait sur toutes les radios. Difficile de passer à autre chose.

Bien que nous n'ayons jamais hésité à parler à nos enfants des attentats terroristes, de la guerre ou des catastrophes naturelles, j'avoue que depuis cet épisode nous évitons de les exposer inutilement à des images qui risqueraient de les angoisser. Un geste qu'approuve la psychoéducatrice Stéphanie Deslauriers.

«Si on veut rassurer notre enfant, on doit plutôt lui parler en choisissant le bon moment et les mots justes, selon son âge et sa sensibilité.» Pour amorcer le dialogue, elle suggère d'abord de lui demander s'il a entendu parler du drame. Si oui, qu'est-ce qu'il sait? A-t-il des peurs? Pas besoin d'entrer dans les détails. On expose les faits et on le rassure, en lui disant qu'il est en sécurité.

«Il faut dire la vérité aux enfants», insiste cependant l'écrivain français d'origine marocaine Tahar Ben Jelloun dans son livre *Le terrorisme expliqué à nos enfants*. Ils ne sont pas dupes et finiront par savoir. «Il ne faut pas les couper de la vie réelle, qui est faite de beauté et de violence», écrit-il.

Chez Jocelyn et Annie, les cinq enfants, âgés de 4 à 15 ans, entendent la vérité. Et pour cause! Il est ancien journaliste, tandis qu'elle est au micro d'une quotidienne à la radio. À la maison, la radio est donc ouverte en continu et les discussions familiales sont plutôt animées!

Mais comment ces experts de l'actualité expliquent-ils à leurs enfants qu'un concert rock peut devenir un lieu de terreur, comme ce fut le cas au Bataclan ou à Manchester? «Aucune cause ou motivation ne justifie les actes terroristes, insiste le père de famille. S'y attarder serait pour nous une forme de cautionnement. Pour que les enfants se sentent mieux, nous préférions mettre l'accent sur les mouvements de solidarité qui s'ensuivent ou en profiter pour discuter d'un sujet plus positif, comme la liberté d'expression.»

«Si on veut rassurer notre enfant, on doit lui parler en choisissant le bon moment et les mots justes, selon son âge et sa sensibilité.»

— Stéphanie Deslauriers, psychoéducatrice

Exposer les enfants à la vie réelle avec patience, encadrement et pédagogie aiguise leur sens critique et développe leur empathie, comme j'ai pu le constater quand mes filles m'ont annoncé avec fierté qu'elles souhaitaient qu'on fasse tous ensemble un don à la Croix-Rouge canadienne à Haïti.

DANIELLE VERVILLE EST MAMAN DE QUATRE ENFANTS ÂGÉS DE 7, 9, 15 ET 18 ANS. ■



NON, C'EST NON!

PARLER DE CONSENTEMENT AVEC NOTRE FILLE OU NOTRE GARÇON, C'EST PRIMORDIAL.
GENEVIEVE LABELLE, SEXOLOGUE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE, NOUS DONNE DES PISTES POUR ABORDER LE SUJET SANS L'EFFAROUCHER.

Amorcer une discussion: Impossible d'entrer une idée de force dans la tête d'un ado. On aborde donc le consentement avec notre jeune sous forme d'échange dans lequel on partage notre point de vue sur le sujet et on lui pose des questions sur le sien. «Dès qu'on suscite la réflexion, on est sur la bonne voie», indique Mme Labelle.

Se servir de l'actualité: On peut utiliser les événements qui se produisent dans l'actualité ou dans sa série télé préférée (qu'on écoute avec lui) pour commencer la discussion. Ces exemples concrets permettent d'expliquer facilement ce concept simple, que Mme Labelle résume ainsi: «Il y a consentement quand les deux personnes disent oui à quelque chose. C'est tout.»

L'inciter à parler avec son partenaire: On explique à notre ado que, dans le doute, il gagne à demander à son partenaire s'il est à l'aise. «Le consentement ne concerne pas uniquement la pénétration. Il se renouvelle au fil de la progression des caresses», souligne Geneviève Labelle.

Regarder une vidéo: Finalement, la sexologue suggère de regarder avec lui la vidéo humoristique sur le consentement, dans laquelle on compare les activités sexuelles à l'action de boire du thé. Cette vidéo, dont la version québécoise est narrée par Bernard Derome, est un incontournable selon elle: tv.uqam.ca/consentement-pas-si-complique-finalement. PAULE CLAVEAU

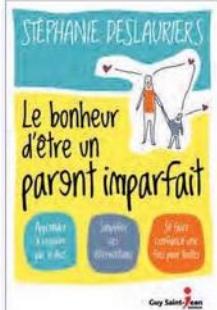
PHOTO ET ILLUSTRATIONS: ISTOCKPHOTO



UN ANTIGUIDE PARENTAL

La psychoéducatrice Stéphanie Deslauriers – qu'on a pu voir l'an dernier à *Format familial*, à Télé-Québec – nous propose un livre qui répond à une foule de questions parentales. Avec un ton empreint de bienveillance, mais aussi une bonne dose d'humour, elle nous offre d'excellentes pistes de réflexion sur l'autonomie, les conflits, la discipline, bref des sujets qui nous touchent, que notre petit dernier entre à la maternelle ou que notre ado refuse systématiquement de faire son lit. Une lecture parfaite pour se donner les bons outils pour être (presque!) un meilleur parent.

Le bonheur d'être un parent imparfait, par Stéphanie Deslauriers, Guy Saint-Jean, 2017, 160 p., 19,95 \$. JULIE ROY



0-5 ans

Il pleut, IL MOUILLE...

MÊME SI NOS PLANS TOMBENT À L'EAU À CAUSE DE LA PLUIE, NOS ENFANTS S'AMUSERONT FERMÉ GRÂCE À CES ACTIVITÉS!

Activités

On fait quoi?

LES PETITS BATEAUX

TOUS AUX ABRIS!

MÉTÉOROLOGUE D'UN JOUR

DESSINE-MOI LA PLUIE

Bateau en papier ou jouet: on sort le faire voguer dans les flaques, vêtus de nos imper et chaussés de nos bottes.

À l'aide de coussins et de couvertures, et même du sofa, on se construit une cabane. Le summum pour la marmaille est d'y manger, d'y lire ou d'y faire la sieste en famille.

Avant la pluie, on installe une tasse à mesurer dehors et on parle sur les précipitations. Une fois l'averse terminée, on vérifie si les prédictions étaient justes.

On permet aux petits de dessiner sur les fenêtres à l'aide de crayons lavables! PC

MERCI À SYLVIE L'HEUREUX, ÉDUCATRICE AU CPE SOLEIL DU QUARTIER. ■



Le lait Lactantia PürFiltre est filtré avec douceur, pour un goût frais et pur, afin que vous puissiez savourer ce que la nature a de mieux à offrir.

— PUREMENT DÉLICIEUX —

CUISINE
RECETTES | MENUS DÉCOUVERTES

La datte Medjool est la variété la plus charnue (ET LA PLUS CHÈRE). ON LA PRIVILÉGIE DONC POUR NOS COLLATIONS ET ON CUISINE LES AUTRES VARIÉTÉS.

La datte peut se consommer fraîche, comme une prune. Mais son transport étant délicat, on préfère la sécher.

Nos dattes sont trop sèches? Pour leur redonner du moelleux, on les fait tremper 10 minutes dans l'eau chaude.

PETITE BOMBE SUCRÉE
La datte sucre naturellement nos plats et desserts. »»»



GÂTEAU AUX DATTES, À L'ÉRABLE ET AU GINGEMBRE

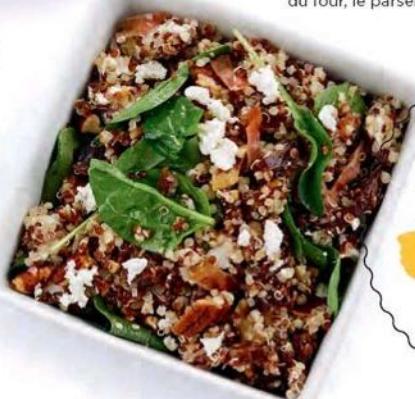
8 PORTIONS

Dans un bol, mélanger 1 1/2 t (375 ml) de **dattes** dénoyautées et 1/2 t (125 ml) d'**eau bouillante**. Laisser reposer 10 minutes, puis réduire en purée lisse. | Dans un grand bol, mélanger la purée de dattes avec 1/3 t (80 ml) de **sirop d'érable**, 1 **œuf**, 1/4 t (60 ml) d'**huile végétale**, 1 t (250 ml) de **farine**, 1/2 t (125 ml) de **farine de blé entier**, 1 c. à thé (5 ml) de **poudre à pâte**, 1/2 c. à thé (2 ml) chacun de **bicarbonate de sodium** et de **gingembre moulu**, et 1/4 c. à thé (1 ml) de **sel**. | Verser la préparation dans un moule rond de 8 po (20 cm) de diamètre, huilé. | Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 30 à 35 minutes. | Une fois le gâteau sorti du four, le parsemer de **sucré d'érable**.

SALADE DE QUINOA AUX DATTES ET AU BACON

4 PORTIONS

Dans un bol, mélanger 2 c. à tab (30 ml) chacun d'**huile d'olive** et de **jus de citron**, 1 c. à thé (5 ml) de **moutarde de Dijon** et 1 **échalote française** hachée. Saler et poivrer. | Ajouter 2 t (500 ml) de **mélange de quinoa rouge et blanc** cuit, 1 1/2 t (375 ml) de **jeunes feuilles d'épinard**, 1 1/3 t (80 ml) chacune de **dattes** hachées et de **pacanes** grillées, hachées, 4 tranches de **bacon** cuites hachées, et 1/4 t (60 ml) de **fromage de chèvre** émietté. Bien mélanger.



LA DATTE 3 FAÇONS

SAUTÉ DE POULET À L'ORANGE ET AUX DATTES

4 PORTIONS

Dans un poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) d'**huile d'olive**. Ajouter 2 **gousses d'ail** hachées, 1 **oignon** coupé en fines tranches, 1/2 c. à thé (2 ml) chacun de **cumin**, de **coriandre** et de **curcuma moulu**, et 1/4 c. à thé (1 ml) de **cannelle moulu**. Mélanger et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. | Ajouter 1 c. à tab (15 ml) d'**huile d'olive** et 1 lb (500 g) de **hauts de cuisses de poulet désossés** et coupés en morceaux, et cuire, en brassant, pendant 3 minutes. | Ajouter 3/4 t (180 ml) de **bouillon de poulet à teneur réduite en sel**, 1 1/2 t (375 ml) de **jus d'orange**, 1/2 c. à thé (2 ml) de **sauce harissa** et 12 **dattes** dénoyautées et coupées en deux. Saler, poivrer et laisser mijoter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. | Parsemer de **coriandre fraîche**, hachée, et servir avec du **couscous**.

PHOTOS: TANGO PHOTOGRAPHIE STYLISME CULINAIRE: DENYSE ROUSSIN. ILLUSTRATION: CELINE MALEPART.

Par Anne-Laure Rique



BEURRE NOISETTE 101



C'est quoi? Le beurre noisette est une sauce de beurre fondu au goût de noix grillée. Il est obtenu par évaporation de l'eau contenue dans le beurre.

Comment le préparer? Faire fondre du beurre non salé dans un poêlon chauffé à feu moyen, en brassant souvent. Quand le beurre prend une couleur caramel et dégage des arômes de noisette, retirer le poêlon du feu. Filtrer le beurre dans une petite passoire placée au-dessus d'un bol froid pour arrêter la cuisson.

Comment l'apprêter? Le beurre noisette est délicieux en accompagnement de légumes vapeur ou d'un poisson blanc. On peut aussi l'utiliser pour réaliser un glaçage de gâteau qui ravira les personnes allergiques aux noix.

À DÉCOUVRIR: LA PANISSE



La panisse est une spécialité provençale à base de farine de pois chiches qui ressemble à de la polenta. Préparée au Québec par Le Minot, on la trouve en tube, prête à être coupée puis frite, sautée ou grillée. À essayer en croûtons dans une soupe, en frites arrosées de jus de citron ou en rondelles nappées de sauce tomate pour un repas qui fait changement. (La panisse marseillaise, 6,95 \$ les 450 g, infos à leminot.ca)

Popcorn GOURMET

On prévoit écouter des films d'horreur pour l'Halloween? Pour calmer nos nerfs et nos fringales, rien de tel que les délicieux mais soufflés aromatisés des Gamins Gourmands.

Gamins Gourmands. Préparés de façon artisanale sans additif, sans colorant ni agent de conservation, ils se déclinent en quatre saveurs: caramel et fleur de sel, chocolat blanc et noix de coco, chocolat praliné aux noisettes et, notre coup de cœur, poire amandine. (5,75 \$ les 70 g, infos à lesgaminsgourmands.com)



GRAINES DE CITROUILLES RÔTISSÉES AUX ÉPICES CAJUN

2 TASSES



EN VEDETTE: *le filet de porc!*

PARCE QUE CE GRAND CLASSIQUE FAIT PARTIE INTÉGRANTE DE NOTRE MENU, VOICI 6 RECETTES INÉDITES POUR L'APPRÉTER.



PHOTOS: TANIA SOLO; PHOTOGRAPHIE: STYLISME CULINAIRE: DENISE ROUSIN; STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON
ASSIETTES CREMÉES: ZARA HOME; ASSIETTES PLATES: CRATE AND BARREL; COUVERTS ET VERRÈS: LA BAIE; SERVIETTE: HOMESENSE.

FILET DE PORC FARCI À LA COURGE, AU CHÈVRE ET À LA SAUGE

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISISON: 45 À 50 MIN

REPOS: 5 MIN



1 t	courge musquée (butternut) coupée en cubes	250 ml
1 c. à tab	sirop d'érable	15 ml
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1	filet de porc (1 lb/500 g)	1
1/4 t	fromage de chèvre émietté	60 ml
1 c. à tab	sauge fraîche, hachée	15 ml
	sel et poivre	

1 Dans un bol, mélanger la courge, le sirop d'érable et la moitié de l'huile d'olive. Saler et poivrer. Étendre le mélange en une couche sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre (mélanger à la mi-cuisson).

2 Couper le filet de porc sur la longueur jusqu'à environ 1/2 po (1 cm) du bord. Ouvrir le filet à la manière d'un livre et le

placer entre deux épaisseurs de pellicule de plastique. À l'aide d'un maillet ou d'un poêlon en fonte, aplatis le filet uniformément jusqu'à environ 1/2 po (1 cm) d'épaisseur. Retirer la pellicule de plastique du dessus. Répartir le fromage de chèvre, la courge rôtie et la sauge au centre du filet, sur toute la longueur. Rouler le filet de porc et l'attacher à l'aide de ficelle à rôti. Saler et poivrer. (Le filet de porc farci se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

3 Dans un poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Cuire le filet de porc pendant 5 minutes en le faisant dorer de tous les côtés. Mettre le filet de porc dans un plat allant au four et cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit encore légèrement rosé à l'intérieur. Mettre le filet de porc sur une planche à découper et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 5 minutes, puis couper le filet en tranches.

PAR PORTION: cal. 235; prot. 24 g; m.g. 12 g (3 g sat.); chol. 65 mg; gluc. 7 g; fibres 1 g; sodium 250 mg.

En accompagnement

PILAF D'ORGE AUX ÉPINARDS ET AUX CHAMPIGNONS

4 PORTIONS

1 Dans une casserole, chauffer 2 c. à thé (10 ml) d'**huile d'olive** à feu moyen. Ajouter 1 **échalote française** hachée et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter 1 t (250 ml) d'**orge perlé** et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 2 minutes. Verser 2 t (500 ml) de **boüillon de légumes** et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre.

2 Entre-temps, dans un poêlon, chauffer 1 c. à thé (5 ml) d'**huile d'olive** à feu moyen. Ajouter 2 **gousses d'all** et 1 contenuant de **champignons café** (227 g) coupés en tranches et cuire pendant 5 minutes. Ajouter les champignons et 2 t (500 ml) de **jeunes feuilles d'épinard** au pilaf d'orge. Saler et poivrer.

PAR PORTION: cal. 185; prot. 5 g; m.g. 3 g (traces sat.); chol. aucun; gluc. 35 g; fibres 8 g; sodium 300 mg. [»»](#)



FILET DE PORC À LA CRÈME ET AUX POIRES

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISISON: 35 MIN

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1	filet de porc coupé en lanières (1 lb/500 g)	1
2	oignons coupés en lanières	2
2	gousses d'ail hachées	2
2 c. à tab	farine	30 ml
2	branches de romarin	2
1 t	cidre à la poire	250 ml
1 t	bouillon de poulet à texture réduite en sel	250 ml
2	poires, le cœur enlevé, coupées en 8 quartiers	2
1 c. à tab	vinaigre de vin blanc	15 ml
1/2 t	crème 15 %	125 ml
	sel et poivre	

1 Dans une cocotte, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le porc et cuire, en brassant, pendant 3 minutes. Réserver le porc dans une assiette.

2 Réduire le feu et chauffer le reste de l'huile dans la cocotte. Ajouter les oignons et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient

ramolli. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Ajouter la farine et cuire, en brassant sans arrêt, pendant 1 minute. Ajouter le romarin, le cidre et le bouillon, et porter à ébullition. Laisser réduire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi. Ajouter le porc réservé, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes. Ajouter les poires, mélanger et poursuivre la cuisson pendant 8 minutes. Retirer les branches de romarin (les jeter), et verser le vinaigre et la crème dans la cocotte. Saler, poivrer et mélanger.

PAR PORTION: cal. 355; prot. 26 g; m.g. 15 g (5 g sat.); chol. 80 mg; gluc. 29 g; fibres 4 g; sodium 250 mg.

Variante

FILET DE PORC À LA CRÈME ET AUX POMMES

Remplacer le romarin par 1 c. à tab (15 ml) de **thym frais**, haché, le cidre à la poire par 1 t (250 ml) de **cidre à la pomme** et les poires par **2 pommes Cortland**.

En accompagnement

SALADE CROQUANTE AU FENOUIL

4 PORTIONS

1 Dans un grand bol, mélanger 3 c. à tab (45 ml) d'**huile de canola**, 1 1/2 c. à tab (22 ml) de **vinaigre de cidre** et 1 c. à thé (5 ml) de **moutarde de Dijon**. Saler et poivrer. Ajouter 1 **laitue Boston** déchiquetée, 1/3 de **bulbe de fenouil** coupé en tranches fines et 2 petits **concombres libanais** coupés en rondelles, et mélanger.

PAR PORTION: cal. 110; prot. 1 g; m.g. 10 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 4 g; fibres 1 g; sodium 150 mg.

BROCHETTES DE FILET DE PORC À LA CITRONNELLE

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

TEMPS DE MARINADE: 30 MIN

CUISISON: 8 À 10 MIN

10	petits bâtons de citronnelle	10
	le zeste de 2 limes	
	le jus de 2 limes	
1c. à thé	sambal oelek	5 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	sauce hoisin	30 ml
2 c. à tab	sauce tamari	30 ml
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1	filet de porc coupé en 24 tranches fines (1 lb/500 g)	1

Un bon
truc

On peut aussi cuire les brochettes au poêlon. Chauffer 2 c. à thé (10 ml) d'huile végétale dans un poêlon. Cuire les brochettes de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit encore légèrement rosé à l'intérieur (retourner les brochettes à la mi-cuisson).

PAR PORTION: cal. 140; prot. 22 g; m.g. 5 g (1 g sat.); chol. 60 mg; gluc. 2 g; fibres traces; sodium 215 mg.

En accompagnement

SALADE DE VERMICELLES AUX HERBES FRAÎCHES

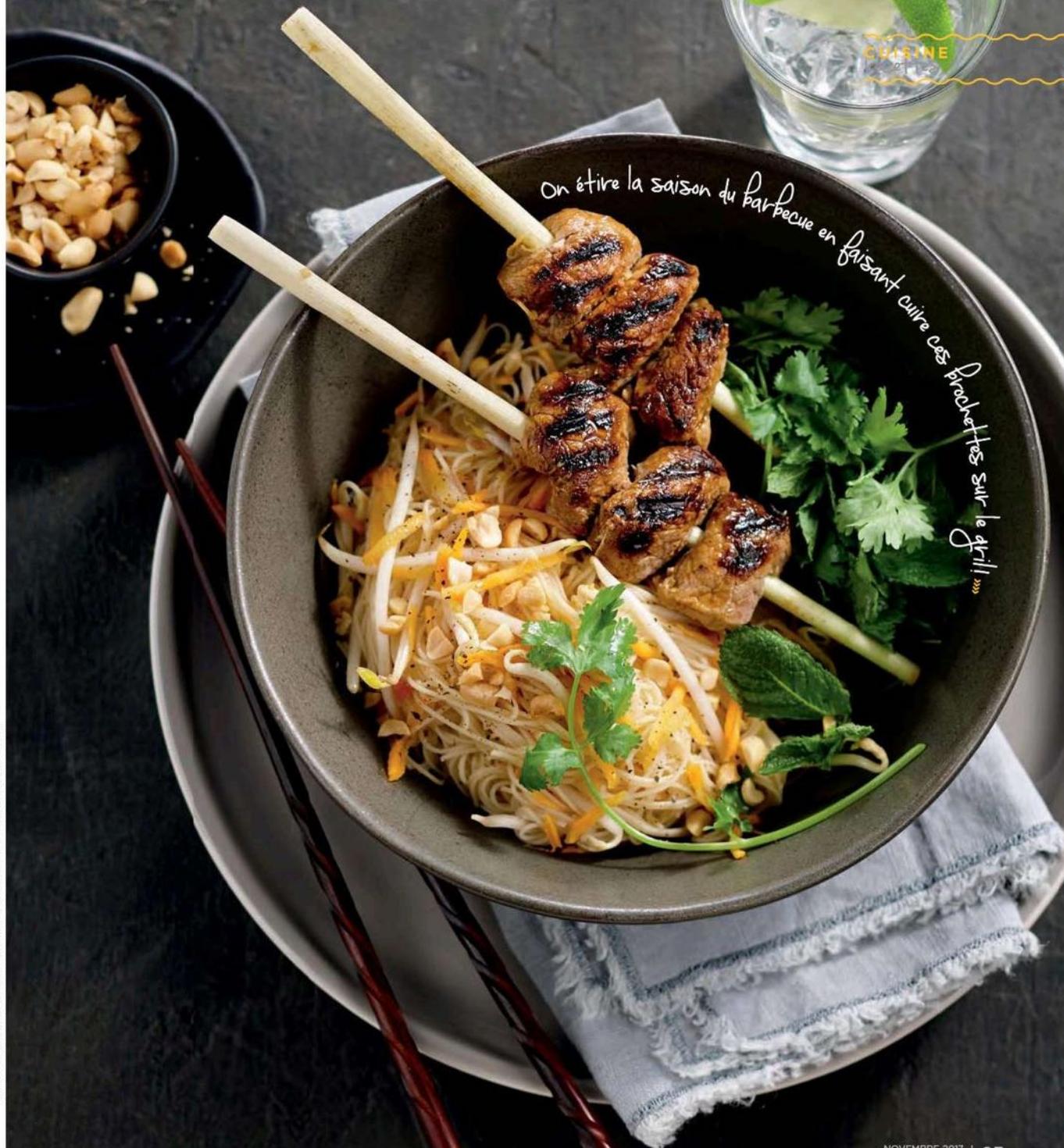
4 À 6 PORTIONS

1 Porter une casserole d'eau à ébullition. Ajouter 8 oz (250 g) de **vermicelles de riz**, retirer la casserole du feu et laisser tremper pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les nouilles soient tendres. Égoutter, rincer à l'eau froide et égoutter à nouveau.

2 Dans un grand bol, mélanger 2 **gousses d'ail** hachées et 1/4 t (60 ml) chacun de **sauce tamari à teneur réduite en sel**, de **vinaigre de riz** et d'**huile de sésame grillé**. Poivrer. Ajouter les nouilles, 2 t (500 ml) de **fèves germées**, 2 t (500 ml) de **carottes rapées**, 3 t (750 ml) de **fines herbes variées** (basilic, coriandre, menthe) et 3 c. à tab (45 ml) d'**arachides non salées**, hachées, et mélanger.

PAR PORTION: cal. 470; prot. 13 g; m.g. 20 g (2 g sat.); chol. aucun; gluc. 60 g; fibres 4 g; sodium 655 mg.

barbecue + santé



GRAND BOL: INDIGO PETIT BOL: CRATE AND BARREL ASSIETTE ET SERVETTE: HOMESENSE

FILET DE PORC EN CROÛTE DE PACANES ET D'ÉPICES

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 10 MIN

CUISON: 25 À 30 MIN

REPOS: 10 MIN

Santé

1/2 t	pacanes grossièrement hachées	125 ml
1 c. à tab	poudre d'ail	15 ml
1 c. à tab	poudre d'oignon	15 ml
1 c. à tab	cumin moulu	15 ml
1 c. à tab	paprika	15 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	poivre	1 ml
1	filet de porc (1 lb/500 g)	1
2 c. à tab	moutarde à l'ancienne	30 ml

1 Dans un petit bol, mélanger les pacanes, les poudres d'ail et d'oignon, le cumin, le paprika, le sel et le poivre. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le filet de porc de la moutarde. Couvrir toute la surface du mélange aux pacanes en pressant pour le faire adhérer.

2 Mettre le porc sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit encore légèrement rosé à l'intérieur. Déposer le filet de porc sur une planche à découper, couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 10 minutes avant de le couper en tranches.

PAR PORTION: cal. 245; prot. 24 g; m.g. 13 g (2 g sat.); chol. 60 mg; gluc. 8 g; fibres 3 g; sodium 525 mg.

En accompagnement BROCOLIS RÔTIS AU CITRON ET AU PARMESAN

4 PORTIONS

1 Dans un petit bol, mélanger 1/4 t (60 ml) d'**huile d'olive**, 2 **gousses d'ail** hachées, 2 c. à thé (10 ml) de **zeste de citron** râpé et 2 c. à tab (30 ml) de **jus de citron**. Couper 2 **têtes de brocoli** en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur et les mettre sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium. Badigeonner les tranches de brocoli de l'huile. Parsemer de 3 c. à tab (45 ml) de **parmesan** râpé et poivrer. Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre, mais encore croquant (retourner les tranches de brocoli à la mi-cuisson).

PAR PORTION: cal. 165; prot. 3 g; m.g. 14 g (2 g sat.); chol. 3 mg; gluc. 7 g; fibres 2 g; sodium 95 mg.

PURÉE DE HARICOTS BLANCS À L'AIL ET AUX FINES HERBES

4 PORTIONS

1 Dans une casserole, chauffer à feu doux 2 **petites boîtes de haricots blancs** (14 oz/398 ml chacune), rincés et égouttés, et 1/2 t (125 ml) de **crème 15 %** pendant 3 minutes. Réduire le mélange en purée lisse. Ajouter 3 oz (90 g) de **fromage crémeux à l'ail et aux fines herbes**, mélanger et poivrer.

PAR PORTION: cal. 325; prot. 14 g; m.g. 14 g (9 g sat.); chol. 15 mg; gluc. 36 g; fibres 8 g; sodium 475 mg.



PLANCHE ET COUPEAU: HOMESENSE. ASSIETTE: INDIGO. NAPPE: CRATE AND BARREL

C'est
quoi?

Notre filet de porc s'inspire du veau Orloff, une recette française consistant à intercaler des tranches de fromage et de lard fumé dans un rôti de veau. Ici on a choisi la mozzarella et la coppa que l'on pourrait remplacer par un fromage et une charcuterie au choix: cheddar et chorizo, gouda fumé et pancetta, emmental et prosciutto, etc.



BOL: CRATE AND BARREL; NAPKIN: SIMONS; ASSIETTES: INDIGO; SERVETTE ET COUVERT: IKEA.

FILET DE PORC FAÇON ORLOFF

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN
CUISISON: 30 À 35 MIN

1	filet de porc (1 lb/500 g)	1
2 c. à tab	pesto au basilic	30 ml
1/2	boule de mozzarella fraîche, coupée en 8 tranches (la moitié d'une boule de 250 g)	1/2
8	tranches de coppa ou	8
4	tranches de prosciutto coupées en deux	4
2	oignons coupés en tranches fines	2
3/4 t	vin blanc sec	180 ml
	poivre	

1 Couper le filet de porc en 9 tranches, en arrêtant à 1 po (2,5 cm) de la base pour que les tranches restent attachées entre elles. Badigeonner chaque incision du pesto, puis y glisser 1 tranche de mozzarella et 1 tranche de coppa pliée en deux.

2 Mettre les oignons dans un plat allant au four, puis déposer le filet de porc par-dessus. Arroser du vin blanc et poivrer. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit doré sur le dessus et encore légèrement rosé à l'intérieur.

PAR PORTION: cal. 290; prot. 33 g; m.g. 14 g (5 g sat.); chol. 90 mg; gluc. 7 g; fibres 1 g; sodium 470 mg.

C'est
quoi?

La coppa est une charcuterie italienne à base de viande de porc séchée et affinée. On la trouve tranchée à l'épicerie, au rayon des charcuteries emballées.

En accompagnement ORZO AUX DEUX TOMATES

4 PORTIONS

Dans un plat allant au four, mélanger 2 gousses d'all hachées, 1 t (250 ml) de **tomates râties** coupées en deux et 2 c. à tab (30 ml) d'**huile d'olive**. Saler et poivrer. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les tomates commencent à se fendre.

2 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire 8 oz (250 g) d'**orzo** de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit al dente. Égoutter les pâtes en réservant 1/2 t (125 ml) de l'**eau de culsson** et les mettre dans un bol. Ajouter les tomates rôties, 3 c. à tab (45 ml) de **tomates séchées**, hachées, 1 c. à tab (15 ml) chacun de **câpres** et de **zeste de citron**, 2 c. à tab (30 ml) de **jus de citron**, 3 c. à tab (45 ml) de **basilic frais**, haché, et l'eau de cuisson réservée. Saler, poivrer et mélanger.

PAR PORTION: cal. 315; prot. 8 g; m.g. 9 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 51 g; fibres 3 g; sodium 150 mg. ■■■

Un bon
truc

Cette recette à la mijoteuse met moins de temps à cuire que d'habitude. On prévoit donc le coup et on la prépare un dimanche après-midi. Notre garniture à tacos sera prête pour un souper de la semaine.

TACOS DE FILET DE PORC EFFILOCHÉ À L'AIL ET AU GINGEMBRE

8 À 10 PORTIONS
PRÉPARATION: 30 MIN
CUISISON: 4 À 5 H

mijoteuse

2	filets de porc (2 lb/1 kg en tout)	2
1/4 t	jus de lime	60 ml
1/4 t	sauce soya à teneur réduite en sel	60 ml
2 c. à tab	miel liquide	30 ml
2 c. à tab	gingembre frais, râpé	30 ml
4	gousses d'ail hachées finement	4
3	oignons verts hachés	3
1/4 c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
16 à 20	petites tortillas de blé chaudes	16 à 20
salade de chou à la sriracha (voir recette)		
radis coupés en tranches fines (facultatif)		
piment jalapeño coupé en tranches fines (facultatif)		

SALADE DE CHOU À LA SRIRACHA

Dans un bol, mélanger 1 sac de **mélange à salade de chou** (454 g), 3/4 t (180 ml) de **coriandre fraîche**, hachée, 1/2 t (125 ml) de **mayonnaise**, 1/4 t (60 ml) de **crème sure**, 1 c. à tab (15 ml) de **sauce sriracha**, 2 c. à tab (30 ml) de **jus de lime**, 1 c. à tab (15 ml) de **miel liquide** et 3 **gousses d'ail** hachées finement. Saler et poivrer. ■

PLANCHE ET BOL: HOMESENSE



CERISE - PRÉCIEUSE, PRISÉE

LE CREUSET®

SOUPE à emporter

MÉTHODE DE BASE

1 Dans le fond d'un pot d'une capacité de 2 t (500 ml), mettre 1 à 2 c. à thé (5 à 10 ml) de concentré de bouillon (en cube, en poudre ou liquide), de miso ou de pâte de cari.

2 Ajouter 2 à 3 c. à thé (10 à 15 ml) d'autres saveurs: jus et zeste d'agrumes, sauce soya, sauce de poisson, sauce chili asiatique, sauce teriyaki, sauce piquante, vinaigre de riz, vinaigre balsamique, ail, tomates séchées, pesto, etc.

3 Ajouter 1/3 t (80 ml) d'une protéine cuite (poulet, boeuf ou porc effiloché, crevettes, saumon défié en bouchées, saucisses coupées en rondelles, légumineuses) ou crue (tofu ou edamames).

4 Ajouter 1 t (250 ml) de pâtes ou de nouilles cuites. Pas besoin de cuire les nouilles de riz très fines, les ajouter sèches en ajustant la quantité à environ 1/2 t (125 ml).

5 Ajouter 3/4 t (180 ml) de légumes cuits vapeur et coupés en bouchées (brocoli, chou-fleur, pommes de terre), crus et coupés en fine julienne, en dés ou hachés (carotte, poivron, tomate, courgette, pois mange-tout, champignons, oignons verts, chou, épinards), surgelés (petits pois, maïs). Une fois remplis, les pots se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

6 Avant de manger, on laisse les pots revenir à la température ambiante ou on les réchauffe un peu sous l'eau chaude (pour éviter les bris).

7 On remplit les pots d'eau, et on les réchauffe au micro-ondes de 2 à 3 minutes. Ensuite, on les couvre et on laisse reposer 5 minutes. Garnir d'herbes fraîches, si désiré.

LA BELLE IDÉE: PRÉPARER DES SOUPES INSTANTANÉES MAISON, DANS LESQUELLES ON N'A QU'À AJOUTER DE L'EAU AVANT DE LES RÉCHAUFFER.

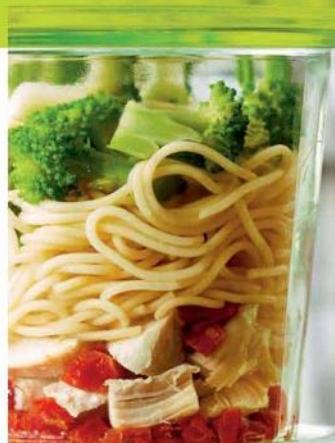


PHOTO: ANNA DOROBANTU. STYLISME CULINAIRE: ANNE GAGNÉ. STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON



Un bon
truc

Les possibilités sont nombreuses; il suffit de combiner nos ingrédients préférés pour créer une soupe bien à notre goût. C'est aussi une belle recette antigaspillage: on peut y passer un petit reste de viande, de pâtes ou de légumes cuits.

On a déjà hâte à l'heure du lunch!

NOS SUGGESTIONS

Poulet et nouilles revisitée

1 c. à thé (5 ml) chacun de concentré de bouillon de poulet, de zeste et de jus de citron, 1 c. à tab (15 ml) de tomates séchées hachées, 1/2 t (125 ml) de brocoli vapeur, 1/3 t (80 ml) de poulet cuit, 1 t (250 ml) de spaghetti cuits, 1 c. à tab (15 ml) de basilic frais haché.

Thaï aux crevettes

2 c. à thé (10 ml) chacun de pâte de cari rouge et de jus de lime, 1 c. à thé (5 ml) de sauce de poisson, 1/4 c. à thé (1 ml) de sambal oelek, 1/4 t (60 ml) de lait de coco, 1/3 t (80 ml) de crevettes cuites, 1 t (250 ml) de nouilles de riz larges cuites, 1/2 t (125 ml) de jeunes feuilles d'épinard, 1/4 t (60 ml) de poivron rouge en fine julienne.

Ramen au boeuf

1 c. à thé (5 ml) de concentré de bouillon de boeuf, 2 c. à thé (10 ml) de sauce chili asiatique, 1/4 c. à thé (1 ml) de sauce sriracha, 1/3 t (80 ml) de boeuf effiloché, 1 t (250 ml) de nouilles ramen cuites, 1/2 t (125 ml) de chou nappa haché, 1/4 t (60 ml) de carottes en fine julienne, 2 c. à tab (30 ml) de coriandre fraîche.

Miso au tofu

2 c. à thé (10 ml) de miso, 1 1/2 c. à thé (7 ml) de gingembre râpé, 1/2 gousse d'ail hachée, 1 c. à thé (5 ml) chacun de sauce soya et de vinaigre de riz, 1/3 t (80 ml) de cubes de tofu mi-ferme, 2 c. à tab (30 ml) d'edamames, 1/2 t (125 ml) de nouilles de riz fines non cuites, 1/3 t (80 ml) de pois mange-tout hachés, 1/4 t (60 ml) de champignons shiitakes en tranches fines. ■

Douceurs à la CITROUILLE

ON TRANSFORME NOTRE CITROUILLE EN PURÉE, PUIS ON CUISINE DES DESSERTS AU PARFUM DE SAISON.

Bon à savoir
Ce pain se nomme pull-apart bread en anglais en raison des petites sections à détacher... et à déguster!



à congeler

PAIN À LA CITROUILLE ET À LA CANNELLE

12 PORTIONS

PRÉPARATION: 45 MIN

TEMPS DE LEVÉE: 1 H 30 MIN

CUSSION: 35 MIN

PAIN À LA CITROUILLE

3/4 t	lait tiède	180 ml
1	sachet de levure sèche active (2 1/4 c. à thé/1 ml)	1
1 t	purée de citrouille	250 ml
6 c. à tab	beurre fondu	90 ml
2 c. à tab	sucré	30 ml
1	jaune d'oeuf	1
1 c. à thé	sel	5 ml
3 t	farine	750 ml
3/4 t	cassonade tassée	180 ml
1 c. à tab	cannelle moulue	15 ml

GLACE À LA CANNELLE

1 t	sucré glace	250 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1/2 c. à thé	vanille	2 ml
1 à 2 c. à tab	lait	15 à 30 ml
	pacanes grillées, hachées (facultatif)	

PRÉPARATION DU PAIN

1 Dans un grand bol, mélanger le lait tiède et la levure. Laisser reposer de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.

2 Dans le bol, ajouter la moitié de la purée de citrouille et du beurre fondu, le sucre, le jaune d'oeuf et le sel. À l'aide d'un batteur électrique, battre jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter la moitié de la farine et battre à basse vitesse pendant 30 secondes (racler les parois du bol, au besoin). Continuer de battre à vitesse moyenne pendant 3 minutes. À l'aide d'une cuillère en bois, incorporer le reste de la farine. Façonner la pâte en boule (la pâte ne sera pas lisse), la mettre dans un bol beurré et la retourner pour bien l'enrober. Couvrir le bol d'une pellicule plastique et laisser lever la pâte dans un endroit chaud de 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait presque doublé de volume.

3 Dégonfler la pâte avec le poing. Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte en un rectangle d'environ 20 po x 12 po (50 cm x 30 cm). Dans un petit bol, mélanger le reste de la purée de citrouille et du beurre. Étendre le mélange sur l'abaisse. Dans un autre petit bol, mélanger la cassonade et la cannelle, puis parsemer l'abaisse de ce mélange. Couper l'abaisse en 5 bandes de 12 po x 4 po (30 cm x 10 cm). Empiler les bandes de pâte, puis les couper en 6 morceaux de 4 po x 2 po (10 cm x 5 cm), en prenant soin de garder chaque morceau empilé. Disposer les morceaux de pâte dans un moule à pain de 9 po x 5 po (23 cm x 13 cm), légèrement beurré, le côté coupé vers le haut, de manière à couvrir toute la surface du moule (écartez un peu les morceaux avec les doigts pour leur permettre de lever). Couvrir le moule d'une pellicule plastique et laisser lever dans un endroit chaud pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le pain ait presque doublé de volume.

4 Retirer la pellicule plastique. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré (couvrir le pain de papier d'aluminium, sans serrer, durant les 10 dernières minutes de cuisson, s'il devient trop doré). Laisser refroidir pendant 10 minutes, puis démolir le pain. (Le pain se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

PRÉPARATION DE LA GLACE

5 Entre-temps, dans un bol, mélanger le sucre glace, la cannelle, la vanille et suffisamment du lait pour obtenir une texture de glace coulante. Arroser le pain de la glace à la cannelle et parsemer de pacanes, si désiré.

PAR PORTION: cal. 296; prot. 5 g; m.g. 8 g (4 g sat.); chol. 32 mg; gluc. 53 g; fibres 2 g; sodium 254 mg. >>>



Pour préparer une purée de citrouille maison, rendez-vous à coupdepouce.com/pureecitrouille

Grill Pierre
Cuisson saine et conviviale



Saveurs
des aliments
préservées

Convivialité
et cuisine à la
française



Grande surface
Pour recevoir
jusqu'à 8 convives

Poignées en bois
de hêtre et pierre
de lave italienne



Nettoyage facile
Pierre amovible et
résistance relevable

Puissance
Performance de
cuisson de 1100W



Disponible en vente chez :

DESPRES & LAPORTE

ACCIO

LINEN CHEST

Plus d'informations sur :
www.lagrange-cuisine.com

à congeler
**GRANDE TARTE
À LA CITROUILLE**

16 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 MIN

REFRIGÉRATION: 2 H 30

CUISSON: 40 MIN

PÂTE À TARTE

2 1/2 t	farine	625 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
1/2 t	saindoux froid, coupé en dés	125 ml
1/4 t	beurre froid, coupé en dés	60 ml
1/2 à 2/3 t	eau glacée	125 à 160 ml

GARNITURE À LA CITROUILLE

1 3/4 t	purée de citrouille	430 ml
3/4 t	cassonade tassée	180 ml
2 c. à thé	épices pour tarte à la citrouille (voir recette)	10 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
4	œufs légèrement battus	4
1 1/2 t	crème 10 %	375 ml
	crème fouettée (facultatif)	

ÉPICES POUR TARTE À LA CITROUILLE

DONNE ENVIRON 1/4 T (60 ML)

Mélanger 2 c. à tab (30 ml) de cannelle moule, 1 c. à tab (15 ml) de gingembre moulu, 1 c. à thé (5 ml) chacun de clou de girofle, de piment de la Jamaïque et de muscade moulus, et 1/2 c. à thé (2 ml) de cardamome moulu dans un pot hermétique.

PHOTO: © 2016 MEREDITH CORPORATION. REPRODUITE DU MAGAZINE BETTER HOMES AND GARDENS/BLAINE HOAG.

PRÉPARATION DE LA PÂTE À TARTE

1 Dans un bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter le saindoux et le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Arroser une partie du mélange de 1 c. à tab (15 ml) de l'eau et mélanger avec une fourchette jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir. Procéder de la même manière avec le reste du mélange et de l'eau, 1 c. à tab (15 ml) à la fois, ou jusqu'à ce que tout le mélange soit humecté. Façonner la pâte en boule, puis l'aplatir en un disque. Envelopper la pâte d'une pellicule plastique et réfrigérer 30 minutes. (La pâte se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

2 Tapisser une plaque à pâtisserie de 15 po x 10 po (38 cm x 25 cm) de papier d'aluminium. Avec les doigts, étendre uniformément la pâte à tarte dans le fond et sur les parois de la plaque. Tapisser l'abaisse d'une double épaisseur de papier d'aluminium (ne pas la piquer). Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes. Retirer délicatement le papier d'aluminium et réserver.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

3 Entre-temps, dans un grand bol, mélanger la purée de citrouille, la cassonade, les épices et le sel. Incorporer les œufs, puis ajouter petit à petit la crème 10% en brassant. Verser la garniture dans la croûte réservée.

4 Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau inséré dans la garniture en ressorte propre. Laisser refroidir complètement. Couvrir la tarte et réfrigérer pendant 2 heures ou jusqu'à ce que la tarte soit froide. (La tarte se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.) Servir la tarte garnie de crème fouettée et saupoudrée d'épices pour tarte à la citrouille, si désiré.

PAR PORTION: cal. 249; prot. 5 g; m.g. 13 g (6 g sat.); chol. 63 mg; gluc. 28 g; fibres 1 g; sodium 273 mg. ■■■



MÉLANGE POUR CAFÉ LATTE À LA CITROUILLE

DONNE 1 1/2 T (375 ML)

PRÉPARATION: 10 MIN

1 t	lait 3,25 % ou crème 10 %	250 ml
1/3 t	purée de citrouille	80 ml
3 c. à tab	sirop d'érable	45 ml
1 c. à thé	épices pour tarte à la citrouille (voir recette, p. 106)	5 ml
1/2 c. à thé	vanille	2 ml

1 Mettre les ingrédients dans un pot. Fermer le couvercle, puis bien mélanger en remuant vigoureusement. (Le mélange se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.) Remuer le mélange avant de l'utiliser.

PAR PORTION DE 1 C. À TAB (15 ML): cal. 13; prot. traces; m.g. traces (traces sat.); chol. 1 mg; gluc. 2 g; fibres aucune; sodium 5 mg.

Dans
notre
tasse

Comment faire un café latte à la citrouille parfait, comme au café du coin? Préparer un espresso. Faire mousser 1/2 t (125 ml) de lait chaud avec 3 c. à tab (45 ml) du mélange. Verser la préparation de lait dans un bol ou une tasse et ajouter l'espresso. Garnir de crème fouettée, si désiré.



CARRÉS CITROUILLE ET CHOCOLAT

DONNE 24 BARRES

PRÉPARATION: 30 MIN

CUSSION: 30 À 35 MIN

2 t	farine	500 ml
1 1/2 t	sucré	455 ml
+ 1/3 t		
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
2 c. à thé	cannelle moulue	10 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	clou de girofle moulu	1 ml
1 3/4 t	purée de citrouille	430 ml
5	œufs légèrement battus	5
1 t	huile végétale	250 ml
1 t	minibrisures de chocolat mi-sucre	250 ml
1	paquet de fromage à la crème ramolli (250 g)	1
1 c. à tab	lait	15 ml

à congeler

1 Tapisser une plaque à pâtisserie de 15 po x 10 po (38 cm x 25 cm) de papier d'aluminium, en laissant dépasser un excédent sur deux côtés opposés. Dans un grand bol, mélanger la farine, 1 1/2 t (375 ml) du sucre, la poudre à pâte, la cannelle, le bicarbonate de sodium, le sel et le clou de girofle. Ajouter la purée de citrouille, 4 œufs et l'huile, puis mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus. Étendre uniformément la pâte sur la plaque. Réservrer.

2 Dans un petit bol allant au micro-ondes, chauffer la moitié du chocolat au micro-ondes pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'il soit fondu (remuer après 30 secondes). Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le fromage à la crème avec le reste du sucre jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporer l'œuf restant, le lait et le chocolat fondu en battant. À l'aide d'une cuillère, répartir le mélange au chocolat en petits monticules sur la pâte réservée. Passer la lame d'un couteau dans la pâte de manière à créer un effet marbré. Parsemer du reste des minibrisures de chocolat.

3 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents piqué au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser refroidir. Démouler en soulevant le papier d'aluminium. Couper en barres. (Les barres se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

PAR BARRE: cal. 286; prot. 4 g; m.g. 16 g (4 g sat.); chol. 50 mg; gluc. 32 g; fibres aucune; sodium 192 mg.

EN PAGE
COUVERTUREUn bon
truc

La sauce béchamel épaissit en refroidissant. Pour lui redonner la consistance désirée, on y ajoute de l'eau, 1 c. à tab (15 ml) à la fois, en fouettant. Et s'il y a des grumeaux, on n'a qu'à la mélanger à l'aide d'un mélangeur à main.

Bon à
savoir

On préfère utiliser les lasagnes sèches habituelles? Il nous en faudra 15 ou 16 en tout. Quant à assembler la lasagne, on cuite les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Il ne faut pas trop les cuire, car la cuisson se poursuivra au four.

à congeler
+
Vétré

LASAGNE VÉGÉ AUX ÉPINARDS ET AUX PATATES DOUCES

L'AUTOMNE EST BIEN LÀ. VOILÀ POURQUOI ON VOUS PROPOSE CETTE LASAGNE VERSION VÉGÉ, REMPLIE DE LÉGUMES, DE FROMAGE... ET DE RÉCONFORT!

12 PORTIONS

PRÉPARATION: 1 H 30 MIN

CUISISON: 2 H

REPOS: 15 MIN

2	boîtes de tomates italiennes (de type San Marzano)	2
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1 c. à thé	thym frais, finement haché	5 ml
1/3 t	beurre	80 ml
1	oignon haché	1
4	gousses d'ail hachées finement	4
1 1/2 c. à thé	sauge moulu	7 ml
1/3 t	farine	80 ml
4 t	lait	1 L
1/2 c. à thé	muscade râpée	2 ml
2	gross paquets de jeunes feuilles d'épinard (312 g chacun)	2
5 1/2 t	mélange de fromages italiens râpés	1,375 L
1 1/2 t	parmesan râpé	375 ml
1	paquet de lasagnes fraîches (350 g)	1
2 lb	patates douces pelées et coupées en fines rondelles de 1/8 po (3 mm) d'épaisseur (2 à 3 patates)	1 kg
	feuilles de sauge fraîche (facultatif)	
	sel et poivre	

1 Bien égoutter les tomates en les pressant pour en retirer le jus (réserver le jus pour un usage ultérieur), et les couper en deux. Mettre les tomates sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin. Arroser de l'huile, parsemer du thym, saler et poivrer. Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient légèrement rôties (retourner à la mi-cuisson).

2 Entre-temps, dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'all et la sauge. Saler et poivrer, puis cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter la farine et cuire, en brassant, pendant 1 minute. À l'aide d'un fouet, incorporer petit à petit le lait. Ajouter la muscade et porter à ébullition en fouettant sans arrêt. Réduire le feu et laisser mijoter, en fouettant souvent, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la béchamel ait légèrement épaissi. Retirer du feu et laisser refroidir un peu en fouettant de temps à autre. (La béchamel se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur. Réchauffer légèrement avant de l'utiliser.)

3 Dans un grand poêlon, cuire les épinards, la moitié d'un paquet à la fois, en remuant sans arrêt, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Mettre les épinards dans une passoire et les laisser légèrement refroidir, puis les presser pour en retirer l'excédent d'eau. Réserver. Dans un grand bol, mélanger les fromages. Réserver.

4 Dans un plat de cuisson de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) beurré, étendre 1 t (250 ml) de la béchamel. Couvrir d'une couche de lasagnes, en les faisant se chevaucher légèrement et en les couplant au besoin, et presser légèrement. Couvrir de la moitié des rondelles de patates douces, puis parsemer de 1 3/4 t (430 ml) du mélange de fromages réservé. Couvrir des épinards réservés, puis des tomates rôties. Couvrir d'une autre couche de lasagnes, puis de 1 t (250 ml) de la béchamel, de 1 3/4 t (430 ml) du fromage et du reste des patates douces. Parsemer de 1 3/4 t (430 ml) du fromage, puis couvrir du reste des lasagnes, en pressant légèrement le tout. Étendre le reste de la béchamel sur le dessus, puis parsemer du reste du fromage. (La lasagne se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur. Laisser décongeler au réfrigérateur et augmenter le temps de cuisson de 15 minutes.)

5 Déposer le plat sur une plaque de cuisson, puis le couvrir de papier d'aluminium huilé (pour empêcher le fromage de coller). Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 1 heure. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et que les patates douces soient bien tendres. Laisser reposer 15 minutes avant de servir. Parsemer de feuilles de sauge, si désiré.

PAR PORTION: cal. 520; prot. 25 g; m.g. 22 g (13 g sat.); chol. 50 mg; gluc. 56 g; fibres 5 g; sodium 895 mg.

PAILLE
#1 AU CANADA
PRÉSENTE



LE POOL NATIONAL DE HOCKEY

TVA
SPORTS

LE JOURNAL
DE MONTREAL

LE JOURNAL
DE QUÉBEC

En collaboration avec
➤ VIDÉOTRON



Sierra 1500 2018

Un camion pour le champion!
Plusieurs autres prix à gagner!

lePNH.com

* Le gagnant du pool remportera une location de 24 mois. Détails et règlement disponibles sur lePNH.com.

Téléchargez l'application



Le PNH

MAISON

INSPIRATION | TROUVAILLLES
TRUCS PRATIQUES

A collage of various patterned and textured rugs displayed in different rooms, illustrating creative ways to use rugs in home decor. The collage includes a pink rug with white snowflake patterns, a black and white checkered rug, a blue and white striped rug, a large blue and white patterned rug, a black rug with white geometric patterns, a yellow rug with green floral patterns, and a red rug with white diamond patterns. A circular inset titled "AUTOUR DU TAPIS" contains text about how rugs can add warmth and color to a home.

AUTOUR DU TAPIS

Le tapis a de nouveau le beau rôle. De l'entrée à la salle de bains, en passant par le salon, il ajoute chaleur et couleur à toutes les pièces. ☺

Par Sandrine Champigny | Styliste: Julie Lapointe | Photo: Tango Photographie



AUTOUR DU TAPIS
ASTUCES

Elle est loin, l'époque où la moquette régnait dans nos foyers et nous faisait grincer des dents! Aujourd'hui, on accueille la carpette avec enthousiasme et on la traite comme un élément décoratif à part entière. En laine brossée ou encore en peluche, le tapis n'a pas son pareil pour habiller une pièce. Il ravive les décors en manque de vitalité et camoufle avec efficacité les planchers abîmés.

- ① En polypropylène, format 240 cm x 170 cm (179 \$, chez Ikea).
- ② En coton et laine, format 229 cm x 152 cm (498 \$, chez VdeV).
- ③ En coton, format 60 cm x 90 cm (20 \$, chez Simons).
- ④ En coton, format 70 cm x 140 cm (34,99 \$, chez H&M).
- ⑤ En soie, format 274 cm x 183 cm (549 \$, chez Structube).
- ⑥ En laine, format 230 cm (diam.) (299 \$, chez Ikea).
- ⑦ En coton, format 3 pi x 2 pi (44 \$, chez Vestibule).
- ⑧ En polyester, peut s'agrandir à volonté grâce à ses boutons, format 62 po x 57 po (Fatboy, 229 \$, chez Nuspace).



DU NOUVEAU CHEZ POTTERY BARN

Les designers mode Emily Current et Meritt Elliott, créatrices de la marque Emily + Meritt, transposent une fois de plus leur savoir-faire du côté de la décoration, le temps d'une collaboration avec Pottery Barn. Le duo, qui travaille avec la chaîne depuis 2013 pour les collections enfants, propose cette saison une ligne pour adultes à l'imagerie ludique, enjolivée de dorures élégantes et de rayures classiques. Infos: potterybarn.ca



5 trucs POUR ENTRETIENIR UN TERRARIUM

- ➊ Un terrarium fermé n'a besoin que d'un arrosage par an.
- ➋ S'il est ouvert, on y ajoute une ou deux cuillères à table d'eau, seulement lorsque le terreau est sec.
- ➌ Il développe son plein potentiel dans un éclairage sans soleil direct.
- ➍ Le meilleur endroit pour le conserver à la maison? Sous une fenêtre, voire sous une lampe fluorescente!
- ➎ Si l'envie nous prend de changer le terreau, on se retient! Un terrarium peut conserver sa terre pendant des années, à moins qu'on veuille le refaire.

PHOTOS: POTTERY BARN, STYLE AT HOME/STACI VAN BERKEL-HANES (FRAYEUR À TABLE). ILLUSTRATIONS: SHUTTERSTOCK (TERRARIUMS).



FRAYEUR À TABLE!

ON CRÉE UNE AMBIANCE D'HALLOWEEN À TABLE AVEC CES DÉCORATIONS UNIQUES!

- ☰ Le noir, le violet et le vert évoquent l'Halloween, tout en conservant une touche chic.
- ☰ On peint des minicitrouilles en noir; on pourra les intégrer à notre décor une fois la fête passée.
- ☰ Les plumes rappellent les sorcières, manière d'envouter nos invités avec finesse. ●

CHIEF



CHIEF... Un feu qui vous réchauffe... Un four vitré pour la cuisson de vos repas... Un réservoir d'eau ainsi qu'un réchaud fonctionnel sans oublier des couvercles amovibles sur le dessus de l'appareil pour une cuisson plus intense...

CHIEF... L'unique cuisinière conçue selon vos exigences!



Pour connaître le marchand le plus près, rendez-vous au www.jaroby.com ouappelez-nous au 418-849-8095 ou sans frais au 866-849-8095

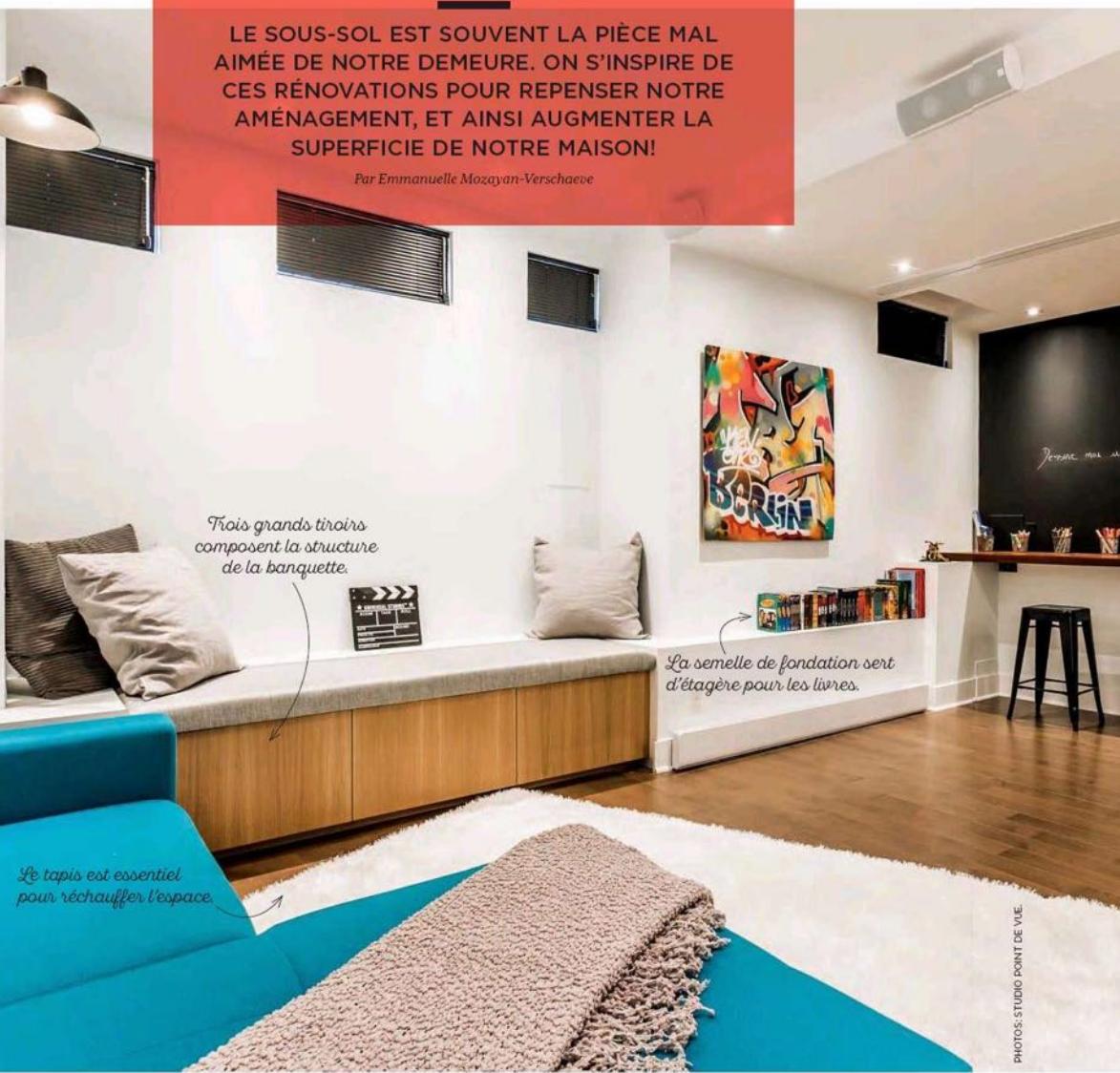


Au cœur de la valeur
www.jaroby.com

3 sous-sols BIEN PENSÉS

LE SOUS-SOL EST SOUVENT LA PIÈCE MAL AIMÉE DE NOTRE DEMEURE. ON S'INSPIRE DE CES RÉNOVATIONS POUR REPENSER NOTRE AMÉNAGEMENT, ET AINSI AUGMENTER LA SUPERFICIE DE NOTRE MAISON!

Par Emmanuelle Mozayan-Verschaeve



LES SOLUTIONS

1 UN ESPACE ENTIÈREMENT REPENSÉ

Le sous-sol gagne en hauteur après avoir été excavé. Pour créer une atmosphère claire et intemporelle, les murs sont peints en blanc. L'ensemble est égayé par des tableaux colorés et un divan bleu. L'ambiance n'est ni trop enfantine ni trop adulte. Au sol, on a opté pour un plancher d'ingénierie chic et facile d'entretien.

2 UN ÉCLAIRAGE ADAPTÉ

Pour varier l'intensité de la lumière en fonction des activités, le plafond est ceinturé de lumières DEL équipées de gradateurs. Bon à savoir: les encastrés évitent d'encombrer la hauteur sous plafond, mais si ce dernier comprend différents

Un espace multifonction

UNE FAMILLE NOMBREUSE SE SERVAIT DU SOUS-SOL NON FINI ET BAS DE PLAFOND POUR EMPILER DES AFFAIRES. LES PARENTS ONT CHOISI DE LE TRANSFORMER EN UN ESPACE HABITABLE À TROIS VOCATIONS.

DESIGNER: MÉLODIE VIOLET, AGENCE IMAGINE, DESIGN & ARCHITECTURE.



LES BESOINS

||| Transformer cet espace de stockage en pièce habitable et y aménager des rangements.

||| Pallier le manque de lumière.

||| Créer une pièce à trois fonctions: salle de cinéma, salle de jeux et chambre d'invités.

||| Garder un décor neutre comme dans toute la maison, mais ajouter quelques accents audacieux.

niveaux de coffrage, il vaut mieux mettre des appliques au mur pour éviter d'accentuer les zones d'ombre. Des lampes qui éclairent le sol sont aussi recommandées pour ne pas mettre l'accent sur le plafond.

3 UN COIN RÉCRÉATIF

On a profité du renforcement pour placer une tablette en bois en guise de bureau pour les trois filles de la maison, et la cloison qui la surplombe a été recouverte de peinture ardoise. Cette alcôve accueille également un écran de cinéma rétractable fixé au plafond et dont le système de câblage est encastré. Juste en face, on retrouve un canapé-lit transformable pour la visite. >>>

Une zone de travail efficace

C'EST DUR DE TRAVAILLER AU QUOTIDIEN SUR LA TABLE DE LA SALLE À MANGER! LA PROPRIÉTAIRE-DESIGNEUR A AMÉNAGÉ SON SOUS-SOL EN BUREAU ET A ENFIN TROUVÉ LA TRANQUILLITÉ.

DESIGNER: FRANCE ARCANDE



LES BESOINS

- || Organiser l'espace pour y inclure un bureau et une bibliothèque.
- || Aménager un rangement profond.
- || Éclairer adéquatement l'espace.
- || Égayer la pièce et créer un look moderne.

LES SOLUTIONS

1 UN BUREAU BIEN PENSÉ

On tire parti de toute la longueur du mur avec un long plan de travail. Comme il est étroit, il ne gêne pas la circulation et permet l'installation d'un coin bibliothèque juste en face.

2 UN ESPACE DE RANGEMENT

La penderie est remplie de multiples casiers nécessaires pour ranger tous les échantillons de la designer, qui s'est gardé un couloir de circulation. Un éclairage y est intégré.

3 UN DÉCOR LUMINEUX

Les plafonniers à effet rayonnant magnifient l'espace. Quant au mobilier lustré, aux fauteuils en cuir immaculé et aux accents ocre sur les murs, ils procurent clarté et chaleur à l'espace.



Un coin pour recevoir

UN COUPLE DE RETRAITÉS A CONSTRUIT UNE MAISON DE PLAIN-PIED OÙ VIVRE AU QUOTIDIEN, MAIS A AMÉNAGÉ SON SOUS-SOL COMME UN APPARTEMENT INDÉPENDANT POUR RECEVOIR LA FAMILLE ET S'AMUSER.

DESIGNER: CAROLINA AUZ



LES BESOINS

- ||| Aménager deux chambres, deux salles de bains et une salle de séjour comprenant une zone de jeux.
- ||| Faire un coin cuisine-bar.
- ||| Créer une ambiance champêtre dépaysante.

LES SOLUTIONS

1 DES ZONES DISTINCTES

L'espace est divisé en fonction des activités. Par exemple, la salle de séjour est aménagée face au rez-de-jardin pour profiter de la lumière naturelle, et la table de billard se trouve juste à côté du bar.

2 MAXIMISER L'ESPACE

Les armoires de cuisine et l'évier sont installés dans le renfoncement pour économiser le maximum d'espace. Pour les mêmes raisons, l'ilot fait à la fois office de bar et de table.

3 UN LOOK CHAMPÔTRE

Le bois de grange, la pierre et les objets de brocante donnent un look champêtre à l'espace. L'ajout d'éléments en inox et en fer ajoute une touche industrielle et jeune. ■



5 FAITS SUR LA VIE D'UNE...

VÉTÉRINAIRE

Propos recueillis par Julie Roy | Photo: Charles Briand

CHRISTINE CARLE,
vétérinaire depuis 30 ans et
fondatrice de l'Hôpital vétérinaire
Victoria, à Saint-Lambert



1

LES VÉTÉRINAIRES D'AUJOURD'HUI TRAVAILLENT DE FAÇON TRÈS MODERNE.

Au cours des 30 dernières années, la médecine vétérinaire a énormément évolué. Actuellement, à l'aide d'analyses sanguines et urinaires, de radiographies et d'échographies sur place (c'est le cas de notre hôpital vétérinaire), on peut diagnostiquer plus rapidement le problème de santé d'un animal, et, en fin de compte, pratiquer une intervention qui pourrait lui sauver la vie.

2

Les animaux nous comprennent. Parfois, pour les guérir, je dois pratiquer des interventions délicates ou même douloureuses, et il m'arrive souvent de sentir dans leur regard qu'ils savent que je leur veux du bien. Ils me laissent faire et ne sont pas agressifs. À chaque fois, ce sont des moments très intenses.

3

*ON AIME AUTANT LES HUMAINS
QUE LES ANIMAUX.* Oui, notre travail, c'est de soigner les animaux, mais nous interagissons beaucoup avec les propriétaires. Ce sont eux qui connaissent le mieux leurs animaux et qui nous donnent la permission de les soigner. Et parfois, on doit aussi les soutenir dans les moments difficiles.

5

On doit parler d'argent dans un contexte émotif. Certains sursautent quand ils voient le montant d'une facture vétérinaire. Mais en fait, c'est parce qu'on ne connaît pas les coûts associés à nos propres traitements. Qui sait ce que ça coûte, plâtrer un poignet? Et une échographie? Si on connaîtait le prix véritable de ces interventions, on comprendrait peut-être mieux les coûts associés aux traitements vétérinaires. Cela dit, on prend toujours le temps de bien expliquer notre démarche avant de laisser nos clients choisir ce qui leur convient le mieux, à eux et à leurs animaux.

MISE EN BEAUTÉ: VALÈRE QUEVILLON



Vendu exclusivement dans les boutiques spécialisées.
Rendez-vous à www.lisette-l.ca pour trouver une boutique près de chez vous.

LISSETTE L[®]
MONTRÉAL

OLAY

Rehaussez l'hydratation. Embellissez votre peau.
L'EXPÉRIENCE OLAY

Nettoyant pour le corps ultra hydratant de Olay
La technologie Lock-In-Moisture™ renforce*
la peau en y emprisonnant l'hydratation.
Pour un effet apparent sans sensation grasse.



* renforce la barrière d'hydratation de la peau