

LA VIE, EN PLUS FACILE

**MOI, *en mieux*  
POUR 2018!**

# **COUP de POUCE**

/// 10 RECETTES  
DE SOUPERS **SANTÉ**

/// 5 FAÇONS DE  
**S'ENTRAÎNER** EN MOINS  
DE 30 MINUTES

/// 12 RÉSOLUTIONS  
**BEAUTÉ** À ADOPTER

**BOULETTES  
DE BŒUF  
au gingembre  
ET NOUILLES  
SOBA**

*à partager!*

RECETTE  
PAGE  
87

MODE

TRUCS POUR  
PORTER NOS  
**VÊTEMENTS  
CHICS AU  
QUOTIDIEN**

CUISINE

On réinvente  
**LA PATATE  
AU FOUR**

SOCIÉTÉ

**FAKE NEWS**  
NE PAS SE FAIRE  
PRENDRE



UNE BELLE PEAU À TOUT ÂGE



PARCE QUE NOUS LE VALONS TOUTES.  
Apprenez-en plus sur [lorealparis.ca](http://lorealparis.ca)

Helen Mirren

\* Auto-évaluation de consommatrices pendant plus de 4 semaines.  
† Basé sur le renouvellement des cellules à la surface de la peau.  
© 2017 L'Oréal Canada

# RETROUVEZ L'ÉCLAT ROSÉ D'UNE PEAU D'APPARENCE PLUS JEUNE

[ RAVIVEZ VOTRE TEINT ROSÉ ]

98%

DES RÉPONDANTES  
ONT CONSTATÉ QUE  
LEUR TEINT ÉTAIT  
SAIN ET ROSÉ  
APRÈS 4 SEMAINES\*

[ EXTRAIT  
DE PIVOINE IMPÉRIALE ]



NOUVEAU

AGE PERFECT<sup>MC</sup>  
CELL RENEWAL<sup>MC+</sup>

CRÈME TEINT ROSÉ

ACTION

EXFOLIE ET STIMULE LE RENOUVELLEMENT  
CELLULAIRE À LA SURFACE DE LA PEAU.

RÉSULTAT CLINIQUE

RAVIVE L'ÉCLAT ROSÉ.

FORMULE

LHA + PIVOINE IMPÉRIALE

3 600 SCIENTIFIQUES, 6 CENTRES DE RECHERCHE DANS LE MONDE.  
SPÉCIALISÉS DANS LA BEAUTÉ DE LA PEAU À TOUT ÂGE.

L'ORÉAL<sup>®</sup>  
PARIS





SUBARU

Confiance et évolution

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**



Le modèle n'est présenté qu'à des fins d'illustration. Les équipements peuvent ne pas correspondre à ceux présentés sur l'image. Le système d'aide à la navigation est disponible uniquement sur certains modèles. Visitez [Subaru.ca](http://Subaru.ca) pour plus de détails.



26



## SOMMAIRE

70



# JANVIER-FÉVRIER 2018

VOLUME 34, N° 11

\* en couverture

89



39

## CHAQUE MOIS

## 6 ÉDITO

Pour la nouvelle année, je me promets...

## 98 DANS LA VIE DE...

Cora Loomis, nutritionniste

## RÉCRÉ

## 11 À DÉCOUVRIR CE MOIS-CI

## 12 LA RENCONTRE

Claude Legault

## STYLE

## 17 LA TENDANCE

## 20 NOS TROUVAILLES

## 21 BANC D'ESSAI

## 22 12 RÉOLUTIONS BEAUTÉ \*

## 26 COMMENT REPORTER NOS TENUES DE SOIRÉE \*

## 32 JOLIS DESSOUS

Notre sélection de soutiens-gorge chouchous

## 36 DÉFI DE STYLE

Trouver des vêtements stylés pour le week-end

## CUISINE

## 67 TROIS FAÇONS

Le café

## 69 NOS TROUVAILLES

## 70 SOUPERS SANTÉ! \*

## 82 LA PATATE AU FOUR DE 7 FAÇONS \*

## 84 KALE, CÉSAR!

Notre salade César au chou frisé

## 87 EN COUVERTURE \*

Boulettes de bœuf au gingembre et nouilles soba aux pois mange-tout

## MA VIE

## 39 PERSO

Juste un dernier épisode

## 42 15 LIVRES QUI FONT DU BIEN

## 48 ET SI C'ÉTAIT VRAI? \*

Le point sur le phénomène des fausses nouvelles en ligne.

## 52 AU QUOTIDIEN

## 54 PERDRE DU POIDS, UN (PETIT) CHANGEMENT À LA FOIS

## 58 5 FAÇONS DE S'ENTRAÎNER EN 30 MINUTES OU MOINS \*

## 64 EN FAMILLE

## MAISON

## 89 NOS TROUVAILLES

## 92 QUEL STYLE POUR MON SALON?

## 94 PETIT GUIDE DE LA MAISON CONNECTÉE



PAGE COUVERTURE  
PHOTOGRAPHE: MAYA VISNYEI  
STYLISME CULINAIRE: CLAIRE STUBBS  
STYLISME ACCESSOIRES: THE PROPS





# Pour la nouvelle année JE ME PROMETS...

**... d'aller au cinéma plus souvent.** J'adore voir des films sur grand écran, mais, la plupart du temps, la fatigue fait en sorte que je me cale plutôt dans mon divan pour les regarder sur mon téléviseur. Ce sera la parfaite occasion d'encourager cette industrie... et de faire de belles sorties avec mon amoureux!

— *Isabelle*, rédactrice en chef mode-beauté et déco

**... de consommer moins et mieux.** Il y a quatre ans, je suis devenue végane; je ne consomme donc plus de produits animaux. Cette année, j'ai envie d'aller plus loin pour accorder mes actes avec mes valeurs en me concentrant en particulier sur ma garde-robe. Je compte acheter moins de vêtements, acheter local ou d'occasion, et organiser des échanges avec mes amies chaque saison.

— *Julia*, adjointe aux contenus reportages

**... de me débarrasser des vêtements que je ne porte plus,** des accessoires de cuisine dont je ne me sers jamais, des jouets qui n'intéressent pas mes enfants, des livres qui accumulent la poussière... Bref, je veux faire le grand ménage une fois pour toutes! J'ai déjà commencé à faire quelques boîtes, et ça me fait le plus grand bien. Je dois donc continuer le boulot!

— *Catherine*, rédactrice en chef cuisine

**... d'arrêter de culpabiliser** si toute la famille est encore en pyjama un samedi à midi, si on soupe aux *grilled-cheese* devant la télé, si le mur que je voulais repeindre attend la saison prochaine... Je mets l'accent sur les gens qui comptent vraiment pour moi et j'arrête de m'en faire avec des brouilles!

— *Marie-Élaine*, conceptrice graphique

**... de vivre le moment présent.** Tirer les leçons du passé, vivre aujourd'hui et garder confiance en demain.

— *Véronique*, rédactrice en chef

**... de décrocher des réseaux sociaux** en soirée et de troquer mon téléphone contre un bon livre. Un bien meilleur moyen de s'évader!

— *Anne-Laure*, adjointe aux contenus cuisine

**... d'augmenter mon énergie,** de l'entretenir en bougeant plus, mais aussi en relaxant, en évitant les stress inutiles et en m'attardant à toute forme d'énergie créative!

— *Sylvie*, directrice artistique

**... de multiplier les occasions d'apprendre.**

Assister à des conférences sur des sujets qui me plaisent, suivre un cours de finances personnelles, perfectionner ma technique à l'escalade, sport que j'affectionne beaucoup, m'impliquer dans une organisation qui me tient à cœur... Plein d'occasions de me dépasser, de rencontrer de nouvelles personnes et d'alimenter ma curiosité insatiable!

— *Stéphanie*, adjointe aux contenus

**... d'oser la spontanéité.** J'ai tendance à régler ma vie comme une horloge, à me faire des listes et des horaires même quand le temps ne me presse pas. Pour la nouvelle année, je me promets de dire oui aux invitations de dernière minute, aux brunchs improvisés et aux cafés d'après-midi.

— *Sandrine*, adjointe aux contenus mode-beauté et déco



99\$

BASTILLE  
lampe de table

459\$

JACKIE  
grand lit

**Bas  
prix**

—  
BEAUX STYLES

QUÉBEC - ONTARIO - ALBERTA - MANITOBA  
NOUVELLE-ÉCOSSE - COLOMBIE-BRITANNIQUE

**STRUCTUBE**

Visitez-nous au [structube.com](http://structube.com)





**60% DES FEMMES UTILISENT  
LA MAUVAISE TAILLE DE SERVIETTE.  
100% D'ENTRE ELLES PEUVENT  
CHANGER CELA.**

Voici Always My Fit™, une gamme de serviettes pour toutes les formes et tous les flux. Regardez sur le dessus de l'emballage pour trouver la taille qui vous convient grâce au système My Fit.

*Réinventer les règles*  
**always**



# COUP 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 Vallée  
Rédactrice en chef, cuisine Catherine Clermont  
Adjointe aux contenus, reportages Julia Haurio  
Adjointe aux contenus, mode-beauté, déco Sandrine Champigny  
Adjointe aux contenus, cuisine Anne-Laure Rique  
Adjointe aux contenus Stéphanie Perron  
Directrice artistique Sylvie Durand  
Conceptrices graphiques Christiane Gauthier, Marie-Elaine Michaud, Edith Pelletier  
Cahier cuisine Marie Breton (diététiste), Louise Faucher  
Chef de sites, Magazines (intérim) Rosalie Granger  
Responsables de mise en ligne, magazines Audrey Dionne, Luba Mikhovskiy, Marie-Claude Viola

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

## ADMINISTRATION

Directrice, information financière et contrôle Anick Dubois  
Coordonnatrice administrative Michèle Michaud  
Conseillère, ressources humaines Laurence Beauchamp-Dugré

## OPÉRATIONS

Directrice Johanne Perron  
Chefs, production Claude Gagnon, Luc Gauvin  
Adjointe, production Martine Lalonde Coordonnatrice de production Linda Desjardins  
Retouche photos S. Bachand, J.-S. Brouillard, R. Charbonneau, P. Forgues, É. Lépine, J. Michasiu, G. Veglia  
Chef, révision Alain Bénard Coordonnatrice, révision Véronique L'Heureux  
Révision-correction P. Arscott, D. Arsenault, H. Barraud, G. Caro, É. Desdoutets, M.-É. Gervais, M.-R. Lahouaoui, S. Mantha,  
L. Pollet, M.-É. Pouliot, M. Ricard, C. Vaugois, L. Villemur  
Chef, infographie et ressources matérielles Steeve Tremblay  
Infographie et conception J. Blais, J. Bouchard, P. Cholette, K. Diamond, S. Girouard  
Chef, acquisitions et négociation des droits d'auteurs Mélanie Turcotte  
Chef, affectations et photographie Domenica Rendina

## COMMERCIALISATION

Directrice principale marketing, publications Martine Aubin  
Directeur, diffusion et partenariats bannières Michel Nivischuk  
Chef marketing, partenariats stratégiques Audrée Marois  
Chef, commercialisation et partenariats stratégiques Marie-Andrée Picotte  
Chargée de projets, commercialisation et partenariats stratégiques Valérie Roy  
Conceptrice graphique, commercialisation et partenariats stratégiques Émilie Beaudoin  
Conseiller, diffusion et opérations Ghislain Lavery  
Responsable de production Joanne Dormoy

## VENTES PUBLICITAIRES

**MONTREAL** 514 598-2880 (ventespublicitaires@tva.ca)  
Directrice principale, solutions médias, transactionnel Patricia Heckmann  
Directeurs principaux solutions médias Karl Berthome, Caroline Gagnon  
Coordonnatrices, ventes publicitaires Mélina Delorme, 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

## IMPRESSION

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

## DISTRIBUTION

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

**SERVICE DES ABONNEMENTS 1 800 528-3836** [www.coupdepouce.com/serviceabonnes](http://www.coupdepouce.com/serviceabonnes)

## MAGAZINE COUP DE POUCE

C.P. 11041 succ. Anjou, Montréal (Québec) H1K 0C4

## TARIF D'ABONNEMENT

1 an pour 29,95 \$ = 34,44 \$ (taxes incluses)

Téléchargez l'application Coup de Pouce pour iPad sur l'App Store. Les versions numériques sont aussi disponibles sur Molto, Zinio, Kobo, Press Reader et Google Play. Occasionnellement, il nous arrive d'utiliser 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 désirez que votre nom n'apparaisse pas sur cette liste, nous vous demandons de nous en aviser par écrit. Retourner 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-publications n° 41557546.

## DIRECTION GROUPE TVA INC.

Présidente et chef de la direction France Lauzière  
Vice-président et chef de la direction financière Denis Rozon  
Vice-président, ressources humaines Jean-François Reid  
Vice-président exécutif régie publicitaire Donald Lizotte  
Vice-présidente, communications Véronique Mercier

## NOTRE POLITIQUE DE LA PROTECTION DE LA CONFIDENTIALITÉ

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

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 Maisonneuve Est, Montréal (Québec) H2L 4P2. Les bureaux d'affaires de TVA Publications inc. sont situés au 1010, rue de Sérigny, 4<sup>e</sup> étage, Longueuil (Québec) J4K 5G7. Téléphone: 514 848-7000 Télécopieur: 514 848-7070. Les prix indiqués sont modifiables sans préavis. La marque de commerce Coup de Pouce, est détenue par TVA Publications inc. Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque nationale du Canada. ISSN 0822-3033.

Le contenu de ce magazine est produit sur serveur vocal par l'Audiotèque pour personnes handicapées de l'imprimé du Québec. Tél. (Québec): 418 627-8882 Tél. (Montréal): 514 393-0103.

© Tous droits réservés textes et photos 2018



Financé par le gouvernement du Canada



always

MY FIT™

QUELLE QUE  
SOIT VOTRE  
POSITION,  
ON ASSURE  
VOTRE  
PROTECTION.



Les serviettes  
de nuit Always  
sont 75 %  
plus larges à  
l'arrière\*  
et vous  
protègent  
jusqu'à 10  
heures  
durant votre  
sommeil.

\*vs la serviette régulière Ultra-mince  
Always avec ailes  
© Procter & Gamble, 2018

always





**Pixel 2**

Google Store



# RÉCRÉ

À VOIR | À LIRE | À FAIRE

## À FAIRE SECRETS DÉVOILÉS

Le géant du cinéma d'animation DreamWorks célèbre ses vingt ans et sera de passage pour l'occasion au *Musée canadien de l'histoire*, à Gatineau. Comment les histoires sont-elles développées? Où les créateurs puisent-ils leurs idées? Grâce à des entrevues, des maquettes, des croquis et plusieurs outils interactifs, on nous dévoile tout le travail qui se cache derrière la création de nombreux longs métrages chouchous des familles, tels que *Shrek*, *Madagascar* et *Kung Fu Panda*.

*DreamWorks Animation - L'Exposition.*  
Jusqu'au 8 avril. Infos: [museedelhistoire.ca](http://museedelhistoire.ca)

STÉPHANIE PERRON (SP) >>>



## ENTREVUE AVEC

## CLAUDE LEGAUT

Par Julie Roy

**IL S'EST FAIT DISCRET AU COURS DES DERNIERS MOIS, CHOISSANT AVEC SOIN SES PROJETS AU PETIT ET AU GRAND ÉCRAN. DE RETOUR À LA TÉLÉ CET HIVER ET DANS LA FOULÉE DE LA SORTIE DE SA BIOGRAPHIE CET AUTOMNE, LE COMÉDIEN ET SCÉNARISTE A RÉPONDU À NOS QUESTIONS.**

**Dans la série Fugueuse, vous incarnerez un père de famille affecté par la fugue de sa fille. Que pouvez-vous nous dire sur ce personnage?** Laurent, c'est un père qui est pris dans une histoire d'horreur: sa fille lui échappe, il n'a pas le tour avec elle et comprend mal son désir de liberté. Quand elle tombe sous l'emprise des gangs de rue, cela crée une onde de choc au sein de sa famille. Alors que je joue habituellement des personnages relativement en contrôle de la situation, cette fois-ci, c'est très différent. Cet homme qui perd tous ses moyens m'a véritablement touché.

**On vous sollicite régulièrement pour collaborer à une foule de projets. Comment décidez-vous d'y participer... ou pas?** Au cours des deux dernières années, j'ai pratiquement tout refusé. J'avais envie de me reposer, de prendre un peu de recul face à mon métier. Aujourd'hui, je sais que ce qui m'importe avant tout, c'est la qualité de l'écriture. Une fois que le texte m'a accroché, je suis toujours curieux de connaître l'équipe de travail qui gravite autour, car ça aussi, c'est important pour moi.

**Vous avez publié votre biographie, Improvisations libres, au cours des dernières semaines. Vous qui n'êtes pas de nature à vous confier, comment avez-vous vécu l'expérience?** Mon intention, avec ce livre, c'est de parler de l'influence qu'a eue l'improvisation sur ma carrière et de dire combien cet exercice a été formateur pour une foule d'artistes d'ici. Ma collaboration avec le journaliste Pierre Cayouette, qui a écrit la biographie, a été très agréable et respectueuse, ce qui était primordial pour établir un bon lien de confiance.

**Vous y abordez notamment votre amour pour les voyages. Arrivez-vous à mieux décrocher en terrain inconnu?** Tout à fait. L'an dernier, je suis allé en France et en Suisse, et le fait d'y être moins reconnu, de voyager un peu plus en solitaire, cela m'a permis de décrocher davantage. J'en suis revenu énergisé! Pour moi, voyager, ça me permet de nourrir mon «humain de base». Je me suis donc fait la promesse de retourner en voyage au cours des prochaines années.

FUGUEUSE, DÈS LE 8 JANVIER, SUR LES ONDES DE TVA.

### En chiffres

**70** Le nombre de **MATCHS D'IMPRO** qu'il a disputés au sein de la **LNI**.

**25** Le nombre total **DES PRIX** Artis, Géméaux, Jutras, Félix et Olivier qu'il a reçus dans sa carrière à titre d'acteur et d'auteur.

**2 FOIS GAGNANT** du prix **Personnalité masculine de l'année** au Gala Artis.

**1** **AMPHITHÉÂTRE** nommé en son honneur, la **Salle Claude Legault**, au Collège Montmorency.



SUR SON RADAR

**DAVID GOUDREULT**

«C'est un auteur brillant. Je suis en train de lire le deuxième livre de sa trilogie de *La Bête* et je suis soufflé par sa poésie, son style tranchant. Je le verrais bien écrire en télé.»

### IL A DIT:

«L'impro, c'est le solage de ma carrière d'acteur, de comique, d'auteur. Tout a décollé dans mes années d'impro. [...] C'est ce jeu qui m'a ouvert, qui m'a révélé à moi-même.»

— *Improvisations libres*, par Pierre Cayouette, Éditions La Presse, 2017.

### UNE RENCONTRE MARQUANTE LE RÉALISATEUR PODZ



«Grâce à lui, je suis devenu un acteur. Il m'a accordé sa confiance. Avec lui, j'ai décollé de mon bloc de sprinter! Je le suivrais dans n'importe lequel de ses projets.» ●

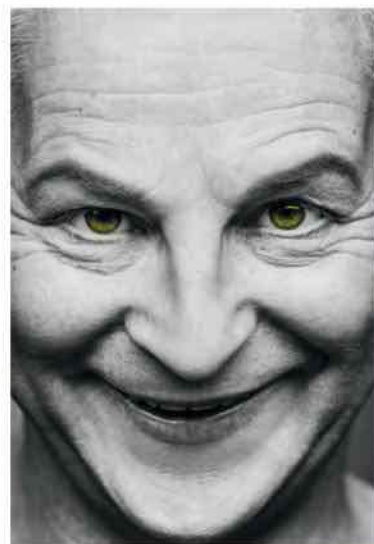


## À FAIRE CINÉMA EN TÊTE

Anne Émond, Micheline Lanctôt, Podz, Sébastien Pilote... Ces artisans du cinéma d'ici s'y sont déjà mis à nu. Cette année, c'est au tour du réalisateur Francis Leclerc de se prêter au jeu dans le cadre du festival Vues dans la tête de... Pour cette sixième édition du festival loupénois, le réalisateur de *Pieds nus dans l'aube* proposera une programmation de films l'ayant inspiré, des rencontres avec de proches collaborateurs, des discussions et des classes de maître. Du 8 au 11 février, à Rivière-du-Loup. Infos: [vuesrdl.com](http://vuesrdl.com) sp

## À FAIRE FARCES et attrapes

Lorsque leurs pères respectifs reviennent de voyage, Octave et Léandre se retrouvent dans l'embarras. C'est que les deux jeunes hommes sont tombés amoureux pendant l'absence de leurs paterels, et ces derniers n'approuvent pas leurs unions. Pour garder leurs douces moitiés, les deux amis pourront compter sur les ruses et les manigances du valet Scapin, interprété ici par André Robitaille. Grâce à cette mise en scène des *Fourberies de Scapin*, de Molière, le TNM propose une comédie italienne où les tromperies se succèdent, mais où l'amour triomphe toujours. Du 16 janvier au 10 février au TNM, et en tournée québécoise du 28 février au 24 mars. Infos: [tnm.qc.ca](http://tnm.qc.ca) sp



## À VOIR EN SALLE CE MOIS-CI

**LE SENS DE LA FÊTE** | Comédie d'Olivier Nakache et Éric Toledano  
L'organisation d'un mariage s'avère souvent une source de stress, et une catastrophe est si vite arrivée. Dans ce film des réalisateurs d'*Intouchables*, immense succès commercial du cinéma français, les catastrophes se multiplient... pour notre plus grand bonheur! Au milieu d'une pléiade d'acteurs chevronnés, Jean-Pierre Bacri traîne avec brio sa mine désabusée, cette fois en traiteur blasé, dépassé par tout, dont les nouvelles technologies. Sortie: 15 décembre



**LE TRIP À TROIS** | Comédie de Nicolas Monette  
Entre le boulot et les enfants, que faut-il faire pour sauver son couple de l'ennui? Après une période de déprime et de remise en question, Estelle (Mélessa Désormeaux-Poulin) croit avoir trouvé la solution, qui sera plutôt salace! Au départ, Simon (Martin Matte), son conjoint, saute à pieds joints dans cette aventure coquine, mais entre fantasmes et réalité, il y a parfois un gouffre. Sortie: 20 décembre



**PETIT FORMAT** | Comédie satirique d'Alexander Payne  
Peu importe le genre qu'il explore, Alexander Payne réussit toujours à nous surprendre (*Sideways*), à nous émouvoir (*About Schmidt*) et à nous faire sourire (*The Descendants*). Il fera encore tout cela dans cette fantaisie au parfum de science-fiction, alors que des gens acceptent de vivre dans un monde microscopique et paradisiaque. Du moins en apparence... Sortie: 22 décembre ANDRÉ LAVOIE (AL) >>>



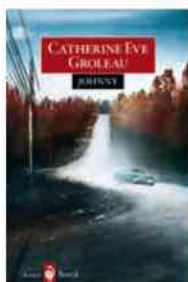
## À LIRE — EN LIBRAIRIE CE MOIS-CI



### **HOMO SAPIENNE**

par Niviaq Korneliusen

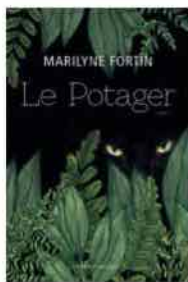
Cinq jeunes s'aiment, se séparent, se transforment et se découvrent dans un roman éclaté où se côtoient textos, dialogues et confessions, en français, en anglais, mais aussi en danois et en groenlandais, première langue de l'auteur. Leurs histoires sont touchantes, mais aussi fort révélatrices d'une époque où savoir qui on est (et qui on aime!) s'avère parfois bien complexe. *Peuplade*, 2017, 232 p., 24,95 \$.



### **JOHNNY**

par Catherine Eve Groleau

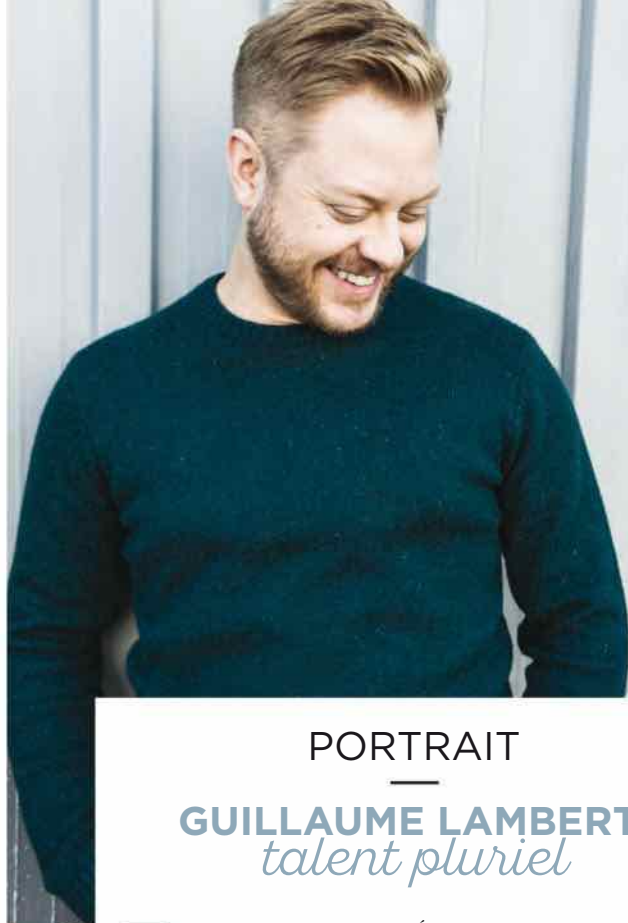
C'est l'amour fou entre Johnny, un jeune Abénaquis qui cache bien ses origines, et Valentine, une blonde de Ville-Émard. Mais entre les contrats que Johnny exécute pour la pègre locale et l'arrivée des petits, Valentine étouffe. Elle partira loin avec les enfants, tentant de trouver un peu de paix dans les vagues du fleuve. Un premier roman où la réconciliation avec soi-même, avec ses origines et son passé agit comme un baume pour les jours gris. *Boréal*, 2017, 208 p., 20,95 \$.



### **LE POTAGER**

par Marilyne Fortin

Caroline, qui souffre déjà d'anxiété, voit son stress quotidien grimper en flèche quand un virus menace la santé de tous, incluant ses deux jeunes garçons et son amoureux, Samuel. Comment survivre quand tout est rationné et qu'on ne sort plus sans masque ni gants protecteurs? Un roman qui se lit en rafale où on peut aller loin pour tout protéger... même son potager! *Québec Amérique*, 2017, 344 p., 26,95 \$. JULIE ROY



## — PORTRAIT

### **GUILLAUME LAMBERT:** *talent pluriel*

➤ Pendant ses études à l'École supérieure de théâtre de l'UQAM, Guillaume Lambert ne croyait pas à la nécessité d'avoir «un plan de carrière». Pourtant, depuis cette époque, le comédien ne s'est pas croisé les doigts, démontrant sa grande polyvalence. Et voilà qu'en 2016, la reconnaissance du public devient foudroyante grâce à sa participation dans la série humoristique *Like-moi!*. Celui qui aime pratiquer l'autofiction — plusieurs des personnages qu'il crée et interprète se nomment Guillaume — avait déjà goûté à d'autres triomphes. «J'ai scénarisé quelques courts métrages, dont *Toutes des connes*, réalisé par François Jaros, qui a été vu dans une centaine de festivals. C'est grâce à ce film que Marc Brunet m'a remarqué et m'a proposé de jouer dans *Like-moi!*.» Ce travail scénaristique — il est également l'auteur de quelques webséries, dont la plus récente, *L'âge adulte*, est disponible sur Tou.tv — l'a mené à accumuler plusieurs idées qu'il n'a pu transposer à l'écran. Quelques-unes se retrouveront dans son premier long métrage de fiction, judicieusement intitulé *Les scènes fortuites*, à l'affiche dès le 26 janvier. «C'est un film que j'ai écrit et tourné dans une totale liberté. J'y décris la vie d'un cinéaste de 33 ans qui doute de ses capacités à terminer son premier long métrage.» Guillaume Lambert, lui, semble ne douter de rien. Il a notamment convaincu, «devant sa première poutine au restaurant La Banquise», l'acteur français Denis Lavant (*Mauvais sang*) de participer à l'aventure dans le rôle d'un itinérant. «Il a dit oui sans même lire le scénario et a tourné ses scènes en quatre jours. Je suis chanceux: c'est une idole pour moi.» AL ●



## DES *séries* D'ICI À DÉVORER

APRÈS UN AN D'ABSENCE, CES SÉRIES REPRENENT DU SERVICE SUR NOS ÉCRANS EN JANVIER. ON VEUT SE METTRE À JOUR D'ICI LEUR RETOUR? VOICI LES HEURES D'ÉCOUTE À PRÉVOIR À NOTRE AGENDA.





# FUGUEUSE

## PIÉGÉE PAR AMOUR

NOUVEAUTÉ - DÈS LE 8 JANVIER

TVA

# STYLE

TENDANCES  
NOUVEAUTÉS | ASTUCES



## MODE DE COMPÉTITION

La nouvelle génération  
de vêtements de sport a tout  
pour plaire, même à celles  
qui n'affectionnent pas  
le gym! >>>





MODE  
DE COMPÉTITION

ASTUCES

Du gym à l'épicerie en passant par les activités des enfants, nos vêtements de sport se transforment bien souvent en tenues tout-aller. Arborant des finis et des coupes près des tendances, la veste de sport se montre en dehors des salles de gym. On ne se fait pas prier pour déambuler toute la journée avec notre legging de yoga assorti à un gros pull ou à une tunique!

Décontractée, stylée et pratique? Voilà une tendance qu'on s'empresse d'adopter.

- 1 **SOULIERS** en matière synthétique (194,99 \$, à newbalance.ca).
- 2 **CASQUETTE** en polyester et élasthanne (32 \$, chez Adidas).
- 3 **PANTALON** en polyester et coton (100 \$, chez Lolë; TP-TG).
- 4 **CAMISOLE** en nylon et élasthanne (69,99 \$, à newbalance.ca; TP-TG).
- 5 **CAMISOLE** en Supplex (Moov, 59 \$, à moovactivewear.com; TP-TG).
- 6 **POCHETTE** en nylon (19 \$, chez MEC).
- 7 **CHANDAIL** en polyester et élasthanne (95 \$, chez Lolë; TP-TG).
- 8 **PANTALON** en jersey, polyester et élasthanne (59,90 \$, chez Hyba; TTP-3X).
- 9 **SOUTIEN-GORGE** en jersey, polyester et élasthanne (54,90 \$, chez Hyba; TTP-3X).
- 10 **SAC À DOS** en nylon (44 \$, chez MEC).
- 11 **BOUEILLE** en acier inoxydable (32 \$ à 40 \$, chez Lolë).

# UN LEGGING 2 LOOKS



La superposition permet d'adapter notre tenue au fur et à mesure de notre entraînement.

Le legging sport devient plus élégant lorsqu'on le combine à un long pull et à des chaussures d'inspiration ballerine.

Stylisme: Camille Internoscia | Photos: Julien Faugère

**LEGGING** en Supplex, nylon et élasthanne (80 \$, chez Lolë; TP-TG). **TRICOT** en acrylique, nylon, coton, polyester et alpaga (139,99 \$, à newbalance.ca; TP-TG). **VESTE** en polyester (49 \$, chez Joe Fresh; TP-TG). **SAC** en cuir synthétique (88 \$, chez Aritzia). **BOUCLES D'OREILLES** en métal (9 \$, chez Simons). **SOULIERS** en matière synthétique (49,99 \$, chez Spring).

**LEGGING** en Supplex, nylon et élasthanne (80 \$ chez Lolë; TP-TG). **T-SHIRT** en polyester et élasthanne (35 \$, à nike.com; TP-TG). **VESTE** en viscose, nylon et élasthanne (34 \$, chez Joe Fresh; TP-TG). **VESTE** sans manches en polyester (145 \$, chez Lolë; TP-TG). **MONTRE** en silicone, polyester et élasthanne (90 \$, à timex.ca). **SOULIERS** en matière synthétique (119,99 \$, à newbalance.ca) ●

MISE EN BEAUTÉ: NATHALIE DODON, AVEC LES PRODUITS L'ORÉAL PARIS. MANNEQUIN: CAMILLE (NEXT).

La crème antirides qui ne tourne pas autour du pot.



Vous pouvez maintenant  
atténuer l'aspect des  
rides

**5x  
PLUS<sup>†</sup>**

qu'avec un sérum antiâge  
de prestige reconnu.

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.

**Neutrogena<sup>®</sup>**

N° 1 Recommandée par les dermatologues\*

<sup>†</sup>par rapport à un sérum antiâge de prestige reconnu aux É.-U. Selon l'apparence des rides du front, des joues, sous les yeux, ainsi que des pattes-d'oie.

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

© Johnson & Johnson Inc. 2018



STYLE  
nos trouvailles



## UNE BOUTIQUE EN LIGNE À DÉCOUVRIR

Demandegenerale.com, c'est un site québécois qui propose des vêtements indémodables, conçus éthiquement dans des matériaux de première qualité. C'est le genre de basiques qu'on porterait 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, tellement ils sont confortables. Psst! On y trouve également des essentiels pour la maison, comme des coussins en coton, des jetés en alpaga, des bougies parfumées et des vide-poches en céramique.

## BEAUTÉ EN VEDETTE

LES PRODUITS DE BEAUTÉ NATURELS ONT LA COTE, À TEL POINT QUE TROIS VEDETTES D'ICI ONT CHOISI DE LANCER LEUR PROPRE LIGNE. GROS PLAN SUR NOS PRODUITS COUPS DE CŒUR.



1

Soin réparateur rides, traitement anti-âge jour Ele, de Ele R (39,99 \$, chez Jean Coutu, Uniprix, Familiprix, Brunet et Proxim).



2

Crème contour des yeux, de Shakti (33,90 \$, à shakticosmetics.com).



3

Sérum Bio Love, de France D'Amour pour Druide (49,95 \$, points de vente à druide.ca).

## 4 rouges à lèvres LONGUE TENUE

ON CHOISIT CELUI QUI NOUS FAIT ENVIE POUR UNE BOUCHE SUBLIMÉE TOUTE LA SOIRÉE.



SOYEUX

Crayon à lèvres Color Boost (Fuchsia Libre), de Bourjois (19 \$, chez Pharmaprix).



PRÉCIS

Crayon à lèvres Pro Longwear (Kiss Me Quick), de M.A.C (25 \$, aux comptoirs M.A.C).



VELOUTÉ

Rouge Gourmand Velours longue tenue (Sundae), de Lise Watier (24 \$, en pharmacie).



COUVRANT

Encre à lèvres crémeuse liquide, (Flame Red), de Sephora (18 \$, chez Sephora).

## TESTÉS PAR L'ÉQUIPE

## LE DUEL

### EAUX MICELLAIRES BIPHASÉES

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

#### ÉCONOMIQUE

#### HAUT DE GAMME



**EAU MICELLAIRE  
AVEC HUILE D'ARGAN,  
DE GARNIER**  
(9,99 \$, en pharmacie  
et grande surface).



**EAU MICELLAIRE BIPHASÉE  
DÉMAQUILLANTE ET  
NETTOYANTE BI-FACIL,  
DE LANCÔME** (39 \$, dans  
les comptoirs Lancôme).

«J'ai un faible pour les produits à base d'huile d'argan, et cette eau micellaire n'y fait pas exception. Elle hydrate à merveille et repulpe la peau, mais laisse un film huileux qu'on pourrait facilement trouver désagréable. Points bonis pour son parfum exotique enivrant.» — Sandrine

«Ce soin est assez efficace pour faire disparaître le maquillage. Par contre, lorsque je passe le coton imbibé de démaquillant sur mes yeux, celui-ci laisse un léger voile huileux. Pour le faire disparaître, une débarbouillette et de l'eau suffisent. Ce que j'apprécie par-dessus tout, c'est son format économique!» — Isabelle

«Elle enlève le maquillage très facilement, mais m'a laissé les yeux huileux assez longtemps, et il a fallu que j'applique une lotion tonique pour retirer l'excès d'huile. J'ai toutefois adoré son effet sur le reste du visage, ma peau est restée tellement hydratée que j'aurais pu sauter l'étape de la crème hydratante.» — Sandrine

«Cette eau biphasée enlève rapidement et efficacement toute trace de maquillage. Après cette étape, je ne ressens nullement le besoin d'appliquer un soin hydratant. J'accorde une note parfaite à sa fragrance discrète.» — Isabelle

## LE VERDICT

L'eau micellaire de Garnier offre un excellent rapport qualité-prix. Quant aux fans de Lancôme, ils ne seront pas déçus par ce nouveau venu qui tient ses promesses en offrant un soin de qualité. ●

### SHAMPOING ET REVITALISANT CLEAN VOLUME DE PUREOLOGY

Sandrine  
a testé

- ≡ **C'est quoi?** Un duo shampoing et revitalisant végétal
- ≡ **On aime:** Conçue pour les cheveux fins et colorés — ce qui est mon cas! —, cette gamme, qui comprend aussi une mousse et une brume volumisante, ne contient ni sulfates ni parabènes et mise sur des ingrédients naturels. J'ai beaucoup aimé le fait que ces produits laissent le cuir chevelu ultrapropre et qu'ils donnent vraiment du volume, même quand je laisse mes cheveux sécher à l'air libre.
- ≡ **Bémol:** On peut difficilement utiliser le shampoing sans le revitalisant, car il laisse les cheveux très emmêlés. Toutefois, ensemble, ils font des miracles.
- ≡ **Son prix:** 34 \$, le shampoing, et 38 \$, le revitalisant, en salon.

### CRÈME ANTI-ÂGE RAFFERMISSANTE PROFIL CORPS D'IDC

Isabelle  
a testé

- ≡ **C'est quoi?** Un soin anti-âge pour le corps qui raffermi la peau et l'hydrate.
- ≡ **On aime:** Une crème hydratante, raffermissante et anti-âge! J'achète! Capable d'offrir une hydratation optimale, cette crème trois-en-un pénètre hyper rapidement, contrairement aux autres soins raffermissants, qui laissent un film collant sur la peau. Résultat: on peut s'habiller immédiatement après l'application sans craindre de tacher nos vêtements.
- ≡ **Bémol:** Son prix peut sembler plutôt élevé, mais il est comparable à celui des autres soins de cette catégorie.
- ≡ **Son prix:** 49,99 \$ les 200 ml, en pharmacie.



# 12 résolutions BEAUTÉ

ON COMMENCE L'ANNÉE DU BON PIED EN DISANT  
ADIEU À NOS MAUVAISES HABITUDES.

Par Sandrine Champigny et Isabelle Vallée

## 1 Je laverai mes **pinceaux** à maquillage régulièrement

Ils peuvent devenir de vrais nids à bactéries si on ne les lave pas fréquemment. Idéalement, les pinceaux qu'on utilise pour appliquer des produits liquides devraient être nettoyés tous les jours. Quant à ceux qui nous servent à prélever les poudres, un lavage par semaine suffit. La bonne méthode: on mouille les poils, on ajoute une goutte de nettoyant pour pinceaux (ou de shampoing doux) et on les frotte dans la paume de nos mains. On les rince et les essore délicatement, puis on laisse les pinceaux sécher à plat sur un papier absorbant. Le temps nous manque? On peut aussi utiliser un produit nettoyant antibactérien sans rinçage.

- ① **Nettoyant à pinceaux**  
Personnelle Pro,  
de Personnelle Cosmétiques  
(8,99 \$, chez Jean Coutu).
- ② **Nettoyant pour  
pinceaux**, de NYX  
(17 \$, à nyxcosmetics.ca).



## 2 Je changerai mon **mascara** tous les trois mois

À chaque application, le mouvement de va-et-vient de la brosse fait entrer de l'air dans le tube et possiblement des bactéries. On a beau savoir qu'après trois mois, on s'expose aux risques de contracter une conjonctivite ou toute autre infection oculaire, on s'entête souvent à garder notre mascara. S'il se dessèche, change de texture ou d'odeur, à la poubelle!

- ① **Mascara Voluminous Lash Paradise**, de L'Oréal Paris (13,99 \$, en pharmacie et grande surface).
- ② **Mascara Précision**, de Dr. Hauschka (40 \$, dans certaines pharmacies, les magasins de produits naturels et les spas).
- ③ **Mascara Peacock Flare**, de CoverGirl (13,99 \$, en pharmacie et grande surface).



## 3 J'appliquerai un soin contenant une **protection** FPS tous les matins



- ① **Fond de teint Airbrush Effect FPS 20**, de Revlon (19,99 \$, en pharmacie et grande surface).
- ② **Écran quotidien visage lotion ultrafluide Urban Defense FPS 50**, de Biotherm (39 \$, en pharmacie).
- ③ **Compact teinté FPS 50**, d'Avène (34,50 \$, en pharmacie).

Beau temps, mauvais temps, on applique un fond de teint, une poudre ou une crème contenant une protection solaire afin de réduire l'apparition des rides et des taches pigmentaires, et pour enrayer la perte d'élasticité. Bon à savoir: si l'on travaille près d'une fenêtre ensoleillée, on doit inévitablement se protéger, car les rayons UVA traversent le verre.

## 4 J'espacerai mes *shampoings*

Se laver les cheveux tous les jours entraîne une production excessive de sébum. Si nos cheveux sont secs, un lavage par semaine devrait suffire. S'ils sont normaux, on peut se shampooiner tous les trois ou quatre jours, et s'ils sont gras, on devrait s'en tenir à un lavage tous les deux jours. Notre meilleur allié pour espacer les shampoings et protéger nos longueurs, notre couleur et gagner du temps: le shampoing sec. Psst! On n'oublie pas de laver notre brosse à cheveux une fois par semaine, car elle accumule au fil des jours sébum, poussières et produits coiffants. Et après chaque utilisation, on prend le temps d'enlever les cheveux qui s'y sont accrochés.

**Shampoing sec en poudre teinté**, de Cake Beauty (16 \$, à cakebeauty.com).



## 5 J'appliquerai un masque une fois par semaine sur mes *cheveux* abîmés

Ce traitement est idéal pour celles qui ont les cheveux colorés, secs ou abîmés. On se limite à en déposer sur les demi-longueurs et les pointes pour ne pas alourdir la chevelure. Afin de répartir le produit uniformément sur les cheveux, on les démêle avec un peigne à grosses dents après l'application et on laisse agir une dizaine de minutes.

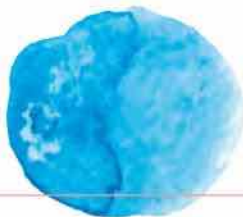


- ① **Masque Série Expert Inforcer**, de L'Oréal Professionnel (38 \$, en salon).
- ② **Masque rénovateur Blondme Keratin Restore**, de Schwarzkopf (25,95 \$, dans les boutiques de produits capillaires et les salons).

## 6 Je ne sauterai pas l'étape du *démaquillage*

On doit impérativement se laver le visage tous les soirs pour débarrasser la peau des impuretés, et ce, malgré la fatigue. On évite ainsi l'apparition de boutons et de comédons, et on retarde le vieillissement prématuré.

- ① **Lait nettoyant**, de Danièle Henkel (39 \$, chez Jean Coutu, Uniprix et à danielenhenkel.com).
- ② **Huile de soin démaquillante**, de Caudalie (34 \$, chez Sephora, à sephora.ca, chez Caudalie et à caudalie.ca).
- ③ **Eau micellaire avec extrait de son de riz**, d'Olay (9,49 \$, en pharmacie).



- ① **Masque réparateur pieds**, de Skin Republic (9 \$, chez Murale et à galeriebeaute.ca.).
- ② **Râpe électrique pour les pieds**, d'Amopé (49,99 \$, chez Walmart, Pharmaprix et à amazon.ca).



## 7 Je bichonnerai mes *pieds*

Nos pieds nous portent tout au long de la journée; on doit donc les traiter aux petits oignons! On commence par les plonger dans une baignoire d'eau chaude à laquelle on aura ajouté quelques gouttes d'huile essentielle de lavande pour un maximum de détente. Puis, on les frictionne à l'aide d'une pierre ponce et on termine en y appliquant un masque réparateur. >>>



8

*J'appliquerai  
un soin contour  
des yeux*

Particulièrement sollicitée, la région du contour des yeux est plus fine que le reste du visage. Si on a tendance à la négliger, on la priorise pour la nouvelle année. Pour rendre éclat et vitalité au regard, en plus de réduire l'apparence des signes de l'âge, on utilise un produit spécialement adapté à cette zone, matin et soir. On l'applique en effectuant de légers tapotements avec la pulpe de l'annulaire, afin de favoriser la circulation et de diminuer les poches.

**Soin contour des yeux  
antirides**, d'Idoine  
(48 \$, points de vente à :  
idoinbio.com).



9 *Je m'occuperai  
de mes ongles*

Pour des ongles en bonne santé, on les lime régulièrement avec une lime à grain fin pour éviter de les abîmer, même si nos ongles sont mous et cassants. Avant d'appliquer du vernis à ongles, on s'assure de mettre une base protectrice, afin de conserver l'intégrité de notre ongle et de l'empêcher de jaunir.

**Vernis  
durcisseur  
brillant**,  
d'Écrinal (17,50 \$,  
en pharmacie et  
grande surface).



10 *Je brosserai mes cheveux  
plus efficacement*

Brosser ses cheveux régulièrement — et longtemps — peut grandement contribuer à la santé de nos cheveux, à condition de le faire de la bonne manière. On devrait toujours commencer par démêler d'abord les longueurs, puis terminer avec les racines. Cette méthode permet d'éviter la formation de nœuds aux pointes.

**Brosses Detangle It**,  
de Goody (12,47 \$ l'ensemble,  
en pharmacie et grande surface).



11 *Je m'exfolierai le corps  
une fois par semaine*



**Gommage «Tonic» corps**,  
de Clarins (50 \$, chez La Baie,  
Jean Coutu et Pharmaprix).

Chaque semaine, on prend quelques minutes supplémentaires dans la douche pour s'exfolier de la tête aux pieds. On élimine ainsi les peaux mortes pour laisser notre peau douce. Pour ce faire, on utilise soit un gant exfoliant, soit un soin gommant, qu'on choisit sans microbilles, néfastes pour l'environnement.

12 *J'hydraterai  
mon corps avec  
plus d'assiduité*



**Hydratant à l'aloès apaisant**,  
de Jergens (10,99 \$, en pharmacie  
et grande surface). ●

On porte une attention particulière à notre visage, mais on ne doit pas oublier le reste de notre corps. S'hydrater en sortant de la douche permet à la peau, assouplie par la chaleur, de mieux absorber la crème ou la lotion qu'on applique.



## Les soins de la peau, c'est dans notre nature<sup>MC</sup>

### NOUVEAU! Eczema Control<sup>MC</sup> de Glysomed

Les excellents produits de soins de la peau Glysomed combinent des ingrédients de grande qualité et des formules innovatrices qui ont gagné la confiance des Canadiens.

Et maintenant, un soulagement des peaux souffrant d'eczéma vous est offert. Eczema Control de Glysomed réconforte et hydrate votre peau tout en soulageant vos symptômes d'eczéma grâce à l'avoine colloïdale qu'il contient. Un produit sans stéroïdes, sans parfum et recommandé par les dermatologues, que toute votre famille peut utiliser avec confiance, chaque jour ou aussi souvent que désiré.

Faites confiance à Glysomed.  Pour l'amour de votre peau.



# GLYSOMED<sup>®</sup>

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





## COMMENT REPORTER NOS TENUES de soirée

ON A ENCORE  
CRAQUÉ POUR  
UN VÊTEMENT  
ULTRACHIC?  
COMMENT S'Y  
PRENDRE POUR LE  
REMETTRE LORSQUE  
LES OCCASIONS  
SPÉCIALES SONT  
PASSÉES? VOICI  
QUELQUES IDÉES  
POUR S'INSPIRER.

*Stylisme: Mélanie Larivière*

*Photos: Andréanne Gauthier*

*Direction artistique: Isabelle Vallée*

**VESTE** en rayonne  
et nylon (140 \$, chez  
Simons; 02-12).

**CHEMISIER** en  
polyester (195 \$,  
chez Banana  
Republic; 00-16).

**PANTALON** en  
Tencel (Ève Gravel,  
196 \$, à evegravel.  
com; TP-G).



### LA VESTE EN VELOURS

Si on enfle un haut transparent  
sous ce type de veste, on obtient  
un ensemble très sophistiqué.  
Par contre, un simple chemisier  
ou un col roulé transformeront  
notre tenue habillée en look  
parfait pour le travail!



**JUPE** en polyester (135 \$, chez Aritzia; TTP-G).

**CHEMISIER** en coton et laine (110 \$, chez Aritzia; 01-03).

**VESTE** en coton et acrylique (60,94 \$, chez Old Navy; TP-TTG).

**BOTTES** en matière synthétique (140 \$, chez Aldo).

## LA JUPE PLISSÉE SATINÉE



Celles qui veulent un ensemble résolument plus décontracté peuvent adopter des sneakers. On préfère des souliers plus délicats? Pourquoi ne pas enfiler des bottines montantes à talons carrés ou des bottines à talons plats? Côté vêtements, un chemisier en jean, un t-shirt enfilé sous une veste ou un large tricot donnera une allure un brin désinvolte. >>>



**ROBE** en polyester  
(69,99 \$, chez  
H&M; 02-16).

**TRICOT** en acrylique,  
laine et nylon  
(29,94 \$, chez  
Old Navy; TP-TTG).

**LEGGING** en nylon  
et élasthanne (11 \$,  
chez Simons; P-G).

**BOTTES** en cuir  
et mouton synthé-  
tique (220 \$,  
chez Nine West).



## LA ROBE DE SOIRÉE

Pour que cette robe flamboyante perde son côté tape-à-l'œil, on la marie à un pull à grosses mailles, à un cardigan ou à une veste, et on choisit des chaussures décontractées, comme des bottillons à talons plats ou des richelieus.

**KIMONO** en satin  
(99,95 \$, chez Le  
Château; TP-TG).

**T-SHIRT** en coton  
(30 \$, chez Aritzia;  
TTP-TG).

**JEAN** en coton et  
élasthanne (Yoga  
Jeans, 159,99 \$, à  
yogajeans.ca; 25-34).



## LE KIMONO EN SATIN

Par-dessus une robe  
noire cintrée ou un  
pantalon cigarette en  
lamé, cette veste est  
parfaite pour une  
tenue de soirée, mais  
quand on la superpose  
à un t-shirt ou à un  
col roulé assortis à  
un jean, on obtient un  
look tendance facile  
à porter. »»»





## LA CAMISOLE NUISSETTE

On transforme notre camisole nuisette en débardeur délicat en la superposant à un chemisier, à un col roulé ou à un t-shirt.



**CAMISOLE** en polyester  
(24 \$, chez Joe Fresh;  
TP-TG).

**VESTE** en polyester, laine,  
rayonne et élasthanne  
(215 \$, chez Banana  
Republic; 00-16).

**CHEMISIER** en polyester  
(85 \$, chez Aritzia;  
TTP-G).

**PANTALON** en polyester,  
laine, rayonne et  
élasthanne (124 \$, chez  
Banana Republic; 00-16).

**BOTTES** en synthétique  
(120 \$, chez Aldo).

## 3 conseils POUR REPORTER UNE TENUE CHIC

### 1 *Jouer avec les accessoires.*

Remplacer les escarpins par des chaussures plus sobres, comme des bottillons, des richelieus ou des flâneurs. Choisir des boucles d'oreilles discrètes, une chaîne toute simple ou même un foulard plutôt que des bijoux massifs et voyants. Remplacer le sac pochette à paillettes par un sac fourre-tout.


### 2 *Mélanger les matières.*

Associer les étoffes délicates, comme le velours et la soie, à des matières brutes, comme le jean, la laine ou le coton.

### 3 *S'amuser avec les superpositions.*

Enfiler une veste par-dessus une robe en dentelle. Porter un col roulé sous une camisole nuisette. Coordonner un t-shirt à une jupe pailletée. Toutes ces associations permettent de porter des vêtements très habillés au quotidien.

MERCI À TOUTE L'ÉQUIPE DE WEWORK POUR SON ACCUEIL CHALEUREUX. CETTE ENTREPRISE OFFRE DES ESPACES DE TRAVAIL PARTAGÉS. INFOS: WEWORK.COM ●



# IDOLEM

## HOT YOGA CHAUD

### hot

## RÉSOLUTIONS

**8 COURS**  
*à faire en*  
**30 JOURS**

**39,99\$**<sup>\*</sup>  
+ TX

*Réservez votre*  
**ESSAI GRATUIT**

  **IDOLEM.com**

\* Clients n'ayant jamais eu de Tuango ou toute offre similaire. Maximum de 1 par client. Doit être utilisé au studio où l'achat a été effectué.

**LAVAL**  
1760, boul. Pierre-Péladeau

**BLAINVILLE**  
1083, boul. Curé-Labelle, bureau 201

**MASCOUCHE**  
519, Montée Masson

**VAUDREUIL**  
110-B, boul. Joseph-Carrier

**ST-DENIS**  
8108, rue St-Denis

**CAVENDISH**  
5800, boul. Cavendish

**BELOEIL**  
206, boul. Sir-Wilfrid-Laurier

**BOUCHERVILLE**  
1200 F, Place Nobel

**ST-JEAN**  
133, boul. St-Luc

**LONGUEUIL**  
1225, rue Saint-Charles Ouest



# JOLIS *dessous*

ON VEUT TOUTES UN SOUTIEN-GORGE AUSSI CONFORTABLE QUE JOLI. NUL DOUTE QU'ON TROUVERA PARMİ CETTE SÉLECTION CELUI QUI ÉPOUSERA NOTRE SILHOUETTE À LA PERFECTION.

Stylisme: Kahdy Tamadinda | Photos: Tango Photographie  
Direction artistique: Isabelle Vallée

① En nylon et élasthanne (49,95 \$, 34A-40DD; chez La Vie en Rose).

② En nylon et élasthanne (78 \$, TP-TG; blushlingerie.com).

③ En polyamide et élasthanne (48 \$, 32B-38D; blushlingerie.com).

④ En polyester, élasthanne, nylon et polyamide (Chantelle, 105 \$, 30C-40B; chez Lilianne Lingerie).

## *Sans bretelles*

Peu importe notre taille, il existe un soutien-gorge sans bretelles adapté à notre buste. Seul détail à surveiller: la bande élastique. Si notre poitrine est forte, on s'assure que celle-ci possède un double élastique, une bande en silicone et au moins quatre agrafes.



## Couvrant

Il offre un excellent soutien et est idéal si on a une forte poitrine ou des seins inégaux. On le porte sous un chemisier, un chandail cintré, mais on évite de le mettre sous un haut décolleté parce qu'il monte très haut.

- ① En nylon et élasthanne (WonderBra, 46 \$, 36C-42DDD; wonderbra.ca).
- ② En nylon, polyester et élasthanne (Triumph, 68 \$, 32B-38D; chez La Baie).
- ③ En nylon et élasthanne (Wacoal, 65 \$, 32C-40DDD; 1 800 WACOAL-0).
- ④ En nylon et élasthanne (Montelle Intimates, 70 \$, 32B-38D; chez Lilianne Lingerie).
- ⑤ En nylon, polyester et élasthanne (Triumph, 68 \$, 32B-38D; chez La Baie). »»»



1



① En polyamide, nylon, polyester et élasthanne (Simone Pérèle, 129 \$, 30D-38E; chez Lilianne Lingerie).

② En nylon, polyester et élasthanne (Triumph, 56 \$, 32B-38DD; chez Lilianne Lingerie).

③ En polyester, coton, polyamide et élasthanne (Maison Lejaby, 169 \$, 32A-38C; hexavogue.com).

④ En polyamide, nylon, polyester et élasthanne (Simone Pérèle, 159 \$, 32B-38D; chez Lilianne Lingerie).

⑤ En nylon, polyester et élasthanne (Montelle Intimates, 49 \$, 30D-38D; montelle.ca | 1 866 278-3739).

## Demi-buste

Il galbe à merveille les seins. Par contre, il est déconseillé pour celles qui ont les épaules tombantes, car les bretelles de ce type de soutien-gorge ont tendance à descendre et risquent de glisser. Si notre poitrine est généreuse, il existe des modèles trois quarts de buste (④⑤), qui soutiennent mieux. Dans tous les cas, on évite de le porter sous un col roulé si nos seins manquent de fermeté.



## Sans armatures

Si on désire porter une *bralette* (② ③ ④ ⑤), la taille du bonnet ne doit pas dépasser C, car ce type de dessous n'offre pas un grand maintien. Comme la plupart de ces soutiens-gorge sont en dentelle, on les enfle sous une blouse vaporeuse, voire transparente. Celles qui ont une poitrine plus forte peuvent, quant à elles, se tourner vers les soutiens-gorge sans armatures à couture double (①), qui offrent un bon maintien.



① En polyamide et élasthanne (Hanro, 128 \$, 32A-38C; hexavogue.com).

② En nylon et élasthanne (29,95 \$, P-TG; chez La Vie en Rose).

③ En polyester, polyamide et élasthanne (Hanro, 170 \$, TP-M; hexavogue.com).

④ En nylon et élasthanne (Montelle Intimates, 66 \$, P-TG; montelle.ca | 1 866 278-3739).

⑤ En nylon et élasthanne (64 \$, TP-TG; blushlingerie.com). ●

MERCI À EMMA DUNN, PROPRIÉTAIRE DE LA BOUTIQUE LINGERIE EMMA POUR SES PRÉCIEUX CONSEILS. INFOS: LINGERIEEMMA.COM



# DÉFI DE STYLE

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

Par Sandrine Champigny

## LINDA JACQUES

54 ans | agente principale, relations  
clients pour une institution financière.

### DÉFI:

Trouver des  
vêtements stylés  
pour le week-end

### NOTRE STYLISTE RECOMMANDE DE:

- ≡ Opter pour le confort avec des textiles souples comme le coton et la laine.
- ≡ Choisir un jean confortable, reconnaissable à son pourcentage élevé d'élasthanne.
- ≡ Adopter les coupes amples, qui donnent du caractère et du style.
- ≡ Privilégier le sac à dos pour son côté pratique.



**CHANDAIL** en mélange de laine, nylon et acrylique (74,95 \$, chez Gap; TP-TTG).

**JEAN** en coton, polyester et élasthanne (Topshop, 85 \$, chez La Baie; 02-14).

**FOULARD** de polyester (49,90 \$, chez RW&Co.).

**SAC BALUCHON** en polyuréthane (Topshop, 52 \$, chez La Baie).

**BOUCLES D'OREILLES** en métal (39 \$, chez La Baie).

**BOTTES** en cuir (199,99 \$, chez Winners).

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

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

## 2 LOOKS STYLÉS POUR LE WEEK-END



≡ **COL ROULÉ** en viscose et nylon (95 \$, chez Tristan; TP-TG). **MANTEAU** en mélange de laine, polyester et acrylique (74,95 \$, chez Old Navy; TP-TTG). **JEAN** en coton et élasthanne (95 \$, chez Tristan; 01-16). **TUQUE** en acrylique (25 \$, à audvik.com). **BOTTILLONS** en suédine (100 \$, chez Aldo).



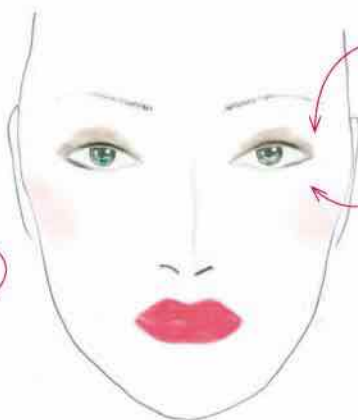
≡ **HAUT** en laine (168 \$, chez French Connection; TP-TG). **JEAN** en coton et élasthanne (54,94 \$, chez Old Navy; 00-20). **SAC À MAIN** en cuir (Fossil, 158 \$, chez La Baie). **BOTTILLONS** en matière synthétique (39,99 \$, chez Winners).

### Conseils beauté pour reproduire ce look

≡ Pour camoufler des poils de sourcils blancs, les maquiller avec un mascara adapté à leur couleur naturelle.



**MASCARA TEINTÉ POUR LES SOURCILS** (NYX, 9 \$, en pharmacie et à nyxcosmetics.ca).



≡ Pour mettre en valeur les yeux en amande, souligner les coins externes avec un mince trait d'eye-liner.

≡ Pour illuminer le teint avec naturel, créer un point de lumière sur l'arcade sourcilière et la pommette. ●

ENVIE DE PARTICIPER  
À CETTE CHRONIQUE?

[coupdepouce.com/stylistesvp](http://coupdepouce.com/stylistesvp)





« Une protection contre les fuites urinaires plus mince, ça veut dire plus de robes comme ça. »



Depend\*



Always Discreet

Grâce à sa conception à 360° FormFit™, Always Discreet est plus mince et reste plus sèche que Depend.\*

\* vs les sous-vêtements Depend Fit-Flex P/M à absorption maximale.  
Depend est une marque de commerce de Kimberly-Clark Worldwide.



Always Discreet.  
Pour les fuites urinaires.

 **Jean Coutu**

# MA VIE

TÉMOIGNAGES  
RÉFLEXIONS | CONSEILS

## JUSTE UN DERNIER épisode

Par Linda Priestley

Illustration: Marie-Eve Tremblay/Colagene.com

TOUT A DÉBUTÉ AVEC JACK BAUER DONT LES AVENTURES TOP CHRONOMÉTRÉES DANS *24 HEURES CHRONO* M'ONT TENUE EN HALEINE PENDANT DES SEMAINES. DEVENUE MANIAQUE DES SÉRIES GÉNÉRATRICES D'ADRÉNALINE, JE SUIS TOMBÉE DANS LE *BINGE-WATCHING* (L'ÉCOUTE DE SÉRIES EN RAFALE), ENCHAÎNANT INSATIABLEMENT LES ÉPISODES.

Mes mauvaises habitudes d'insomniaque remontent à l'enfance. À l'époque, après minuit, je m'amusais à faire des additions et des soustractions sur ma calculatrice. L'enchaînement d'épisodes de séries addictives, c'est sans surprise sur ma tablette et dans mon lit que j'y ai succombé. Bien au chaud, sous ma couette, je m'évadais désormais en compagnie de Piper, de *Orange Is the New Black*, et je

»»»



tremblais d'effroi avec Rick, dans *The Walking Dead*. Mais, ô surprise, me voici quelques mois plus tard prisonnière de ce passe-temps, avec l'impression d'avoir perdu le contrôle. Je me promets de décrocher, quitte à aller jusqu'au sevrage — sauf que ça rate à tout coup.

Pourquoi est-il si dur de résister? Selon Catherine Franssen, universitaire américaine spécialisée en neuroendocrinologie comportementale, blogueuse pour le *Huffington Post* et sériephile avouée, le fait de ne pas connaître la suite d'une histoire nous chicote à tel point que notre organisme se met à produire du CRH, une hormone du stress. «On devient en état d'alerte, ce qui fait qu'on n'a plus envie de dormir et qu'on poursuit le visionnement de la série», a-t-elle écrit dans son blogue.

«Comme pour le chocolat, après deux ou trois bouchées, l'extase s'envole. On s'entête malgré tout à reproduire l'effet euphorisant, mais en vain.»

— Joe Flanders, psychologue



Mes nuits avec mes héros préférés m'ont certes valu cernes et remords. Et je suis loin d'être la seule. Iza, une amie comptable, se plaint des veillées passées à regarder *Suits*. «Le lendemain, je dois me rendre au boulot, l'air moins glamour que les avocates de ma série chouchou», me confie-t-elle. J'ai aussi entendu une collègue, sur le point de commencer son congé de maternité, lancer: «Yé! Je vais "binge-watch" jusqu'à l'arrivée du bébé.» Pure gloutonnerie? Selon les divers sondages menés par Netflix, un abonné met cinq jours à dévorer sa télésérie favorite. «C'est un peu comme le chocolat, compare Joe Flanders, psychologue et fondateur de la clinique MindSpace. Après deux ou trois bouchées, l'extase s'envole. On s'entête malgré tout à vouloir reproduire l'effet euphorisant, mais en vain.»

Malgré son côté diabolique, le *binge-watching* n'est pas le mal incarné. On peut en effet tirer plaisir à suivre une bonne série, affirme Joe Flanders. Lui-même, une fois les enfants couchés, se colle

à sa conjointe sur le divan pour regarder un épisode. Le hic, c'est quand vient le moment de se convaincre d'éteindre pour faire autre chose: dormir, lire, jouer d'un instrument, ranger le linge... Il doit faire preuve d'une volonté de fer. Selon le psychologue américain Adam Alter, si on résiste difficilement à l'appel de l'épisode suivant... et du suivant, c'est parce que les illico, Netflix et Tou.tv de ce monde jouent sur nos cordes sensibles. «Sachant à quel point on carbure au suspense, Netflix a implanté la lecture automatique qui, en 10 secondes, permet de visionner le chapitre suivant et connaître ainsi le dénouement», a dit en conférence l'auteur du livre *Irresistible*. En utilisant des données qu'il compile à notre sujet, le service de vidéo sur demande nous propose aussi des séries qui sont davantage en mesure de nous

plaire. Et, tel un ami qui nous veut du bien, il s'empresse de nous informer de l'arrivée d'un nouveau titre... pile au moment où on se jure de ne plus s'y laisser prendre!

Me désabonner? J'y ai pensé. Sauf que je veux ma récompense en fin de journée! Comment alors transformer cette dépendance en vrai plaisir bénéfique? «À mon avis, il ne s'agit pas de stopper

net, mais plutôt d'essayer d'avoir pleinement conscience qu'on se fait manipuler et qu'ensuite on vivra de mauvais sentiments après deux ou trois heures de visionnement, dit Joe Flanders. C'est à nous de ralentir et de profiter des 10 secondes entre les épisodes pour décider nous-mêmes de la façon dont on veut occuper notre temps et notre esprit, et de ce qui nous procurera le plus de satisfaction.»

Même si la vidéo sur demande continue d'exercer son charme sur moi, je m'en tire en me rappelant la chanson *Enjoy Yourself (It's Later Than You Think)*, chantée par Louis Prima dans le dernier épisode de *Dr House*. La vie est courte, dit-elle, il faut en profiter. Au lieu de succomber à la tentation, je vais donc, sur la pointe des pieds, contempler mon petit garçon qui dort. De quoi me ramener à la douce réalité.

LINDA PRIESTLEY EST UNE RÉDACTRICE QUI, MALGRÉ SA NATURE NOCTURNE ET DÉPENDANTE, SE CHANGE LES IDÉES AUPRÈS DE SA FAMILLE, DE SES AMIS ET DE SES CHIENS. ●



Maman,  
Tu étais ma meilleure amie, mon phare.  
Nous étions toujours ensemble, inséparables...  
Et soudainement, j'étais seule.  
Aux Jeux, mes jambes tremblaient,  
mon cœur était meurtri,  
mais tu étais en pensée avec moi.  
Comme tu l'as toujours été.  
Tous les yeux étaient rivés sur moi,  
sauf ceux qui m'importaient le plus.  
Mais nous avons réussi, Maman.  
J'aurais voulu que tu y sois. Tu me manques  
encore autant que ce jour-là.

*Joannie*

**Joannie Rochette**  
Médaille olympique  
dont la mère a été emportée par une crise cardiaque

MC La vie. Ne passez pas à côté. et l'icône du cœur et de la / seule ou suivie d'une autre icône ou de mots  
sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

**La vie.**  
**Ne passez**  
**pas à côté.**



**coeuretavc.ca**



# 15 LIVRES

*qui font du bien*

---

VOICI NOTRE  
RÉCOLTE DE  
BOUQUINS POUR  
NOUS AIDER À  
ADOPTER DES  
RÉSOLUTIONS QUI  
TIENDRONT TOUTE  
L'ANNÉE (ON LE  
SOUHAITE!) OU À  
AMORCER UNE  
RÉFLEXION SUR SOI.  
DE LA LECTURE  
INSPIRANTE POUR  
NOURRIR L'ESPRIT...  
ET LE CŒUR!

*Par Julie Roy*



## Se faire du bien, un jour à la fois

QUAND ON VEUT OPÉRER DE PETITS CHANGEMENTS QUI AURONT BEAUCOUP D'EFFET.

### POUR COMMENCER SON LUNDI MATIN DU BON PIED

La vie de bureau comporte son lot d'insatisfactions: priorités incomprises, collègues difficiles, horaires surchargés, bref, il est parfois difficile de se sortir la tête de l'eau pour voir un peu plus clair devant soi. Ce livre est une véritable mine d'informations pour être plus heureuse au boulot. Que ce soit pour nous aider à mettre en valeur nos atouts ou à prendre de meilleures décisions (oui, ça s'apprend!), les conseils qu'on y trouve sont concrets et nous encourageront à passer à l'action. Par exemple, on aime bien l'idée de détourner notre attention d'un problème complexe en travaillant sur une autre tâche, ne serait-ce que 30 minutes. Selon les chercheurs, cela permettrait une meilleure prise de décision.

**PASSER UNE BONNE JOURNÉE AU BUREAU, C'EST POSSIBLE**, par Caroline Webb, Belfond, 2017, 512 p., 34,95 \$

### CHACQUE GESTE COMPTE

On utilise cet ouvrage au gré de nos envies, en pigeant parmi les 250 rituels proposés. Qu'ils soient destinés à se motiver, à mieux se connaître, à gérer ses émotions, les petits gestes proposés sont facilement applicables et peuvent embellir notre quotidien. Des exemples? Se fabriquer une boîte qui nous redonne le sourire (on y glisse chocolat, DVD favori, etc.) ou se masser soi-même pour relâcher les tensions.

**LE LIVRE DES PETITES RÉVOLUTIONS**, par Elsa Punset, Solar, 2017, 409 p., 34,95 \$.

### MÉDITER ENTRE DEUX GARES

La pleine conscience, c'est parfait quand on peut décrocher pendant deux semaines, les pieds dans le sable, mais au quotidien, est-ce vraiment possible? Oui, répond l'auteure. À l'aide d'exercices pratiques et d'explications visuelles, la psychologue nous invite à être plus calmes et plus présentes, même au milieu du brouhaha de la «vraie» vie: entre deux projets, le matin, pendant le transport, etc. On apprécie ses conseils très concrets qu'on peut appliquer partout, même au cours d'une réunion.

**PLEINE CONSCIENCE POUR GENS PRESSÉS**, par Chantal Hofstee, Les Éditions de l'Homme, 2017, 240 p., 24,95 \$. »»»

«LORSQUE VOUS TRAVAILLEZ DANS UN ÉTAT DE STRESS, VOUS ÊTES INTELLECTUELLEMENT PLUS LENT, VOUS FAITES D'AVANTAGE D'ERREURS ET VOUS NÉGLIGEZ DES DÉTAILS IMPORTANTS.»

(Chantal Hofstee)







## Faire le point sur sa vie

C'EST LE TEMPS DES RÉOLUTIONS! POURQUOI NE PAS EN PROFITER POUR DRESSER LE BILAN DE L'ANNÉE ÉCOULÉE ET VOIR CE QUI S'ANNONCE POUR LA SUITE?

### MOI, EN MIEUX!

Parfois, dans l'effervescence de notre vie, on oublie qui on est vraiment et quelle est notre essence. Dans ce livre, Nicole Bordeleau nous aide à lâcher prise sur ce qui nous écrase et à nous (re)découvrir, notamment en méditant. Son approche bienveillante et réaliste est accessible, et permet d'opérer de réels changements en nous. Une belle invitation à s'aimer comme on est, tout en améliorant les petits trucs qui nous dérangent.

**L'ART DE SE RÉINVENTER**, par Nicole Bordeleau, Les Éditions de l'Homme, 2015, 336 p., 29,95 \$.

### EXERCICES CRÉATIFS

Un cahier pour exprimer ses doutes, ses préoccupations, ses besoins... Voilà le livre parfait pour entamer l'année avec une vision nouvelle. L'instigatrice de la méthode du Journal Créatif, qui s'inspire à la fois de l'art thérapie et du développement personnel, nous propose de nombreux exercices afin de faire le point sur différents aspects de notre santé, autant psychologique que physique. Le grand format nous donne toute la place pour nous exprimer en couleurs, en mots, en dessins. On peut même personnaliser la couverture!

**MON CAHIER MIEUX-ÊTRE**, par Anne-Marie Jobin, Les Éditions de l'Homme, 2017, 184 p., 27,95 \$.

### TOUT ENVOYER BALADER

Et si notre résolution, cette année, était de nous en foutre un peu? De ce que les autres pensent, mais aussi de ce qui n'est pas véritablement essentiel à nos yeux. Dans ce texte rafraîchissant, l'auteur, à travers son récit personnel, nous propose de nous questionner sur nos choix, nos erreurs et notre désir jamais assouvi de réussir, toujours, dans tout. Amour, boulot, ruptures, tout y est... dans l'ordre et le désordre. Le livre parfait si on a besoin d'un bon coup de pied au derrière et qu'on n'a pas peur des gros mots!

**L'ART SUBTIL DE S'EN FOUTRE**, par Mark Manson, Éditions du trésor caché, 2017, 224 p., 22,95 \$.



«LE DISCOURS POPULAIRE MET BEAUCOUP TROP D'EMPHASE SUR LES ATTENTES POSITIVES IRRÉALISTES.»

(Mark Manson)



## Envie de mieux...

BESOIN D'INSPIRATION DÈS MAINTENANT? CES TROIS LIVRES VOUS GUIDERONT VERS LA VOIE DU CHANGEMENT.

### ... COMPRENDRE SES ÉMOTIONS?

Imaginons-nous à l'intérieur d'un ascenseur: plus on monte, plus on se sent bien. Au contraire, plus on descend, plus ça risque de se corser! C'est à partir de cette image simple que l'auteur nous explique comment être plus heureux et, surtout, comment maîtriser nos émotions. Il nous encourage à reconnaître ce qui fait descendre notre ascenseur — un voisin désagréable, un stress permanent au travail —, mais aussi ce qui le fait monter — la gratitude, l'entraide, et même l'humour. En puisant dans son vécu, l'auteur nous encourage à choisir quelles émotions on a envie de cultiver et lesquelles on veut cesser de nourrir. À nous de décider!

**L'ASCENSEUR DES ÉMOTIONS**, par Larry Senn, Guy Saint-Jean Éditeur, 2017, 208 p., 24,95 \$.



### ... GÉRER SON ARGENT?

Pourquoi travaille-t-on autant? Pourquoi sommes-nous si endettés? L'auteur nous encourage à avoir une relation plus équilibrée, plus saine avec l'argent, afin que celui-ci nous aide à atteindre nos objectifs, quels qu'ils soient. En quatre semaines, l'auteure nous offre de redéfinir notre rapport à l'argent tout en apprenant à mieux définir nos priorités, autrement dit, ce qui n'a pas de prix à nos yeux. Un excellent *deal*!

**CONJUGUEZ ARGENT ET BONHEUR EN 4 SEMAINES**, par Leanne Jacobs, Les Éditions de l'Homme, 2017, 304 p., 29,95 \$.

### ... COMMUNIQUER?

Aujourd'hui, on communique souvent et rapidement. Que ce soit par nos nombreux textos et courriels, mais aussi lors de discussions, au travail ou à la maison. Parfois, communiquer semble ardu. Dans cet ouvrage, on y aborde autant le verbal que le non-verbal (par exemple: les yeux qui roulent vers le haut), mais aussi l'écoute, si essentielle quand on veut bien comprendre l'autre. Les nombreux dialogues donnés en exemple nous aideront la prochaine fois qu'on aura à discuter ferme.

**TOUT S'ARRANGE AVEC DES MOTS**, par Marie Andersen, Poche Marabout, 2017, 253 p., 10,95 \$.

## Textes lumineux sur...

PAS D'ÉTAPES NI D'EXERCICES, QUE DES TEXTES BEAUX ET INSPIRANTS!

### LE SILENCE

Un livre tout mini, mais puissant, qui raconte comment cet auteur norvégien cultive le silence au quotidien et comment il est possible de trouver du bonheur dans le silence, le calme, voire l'ennui. Ses récits d'explorateur, ses aventures comme éditeur et ses réflexions sur la vie en général donnent envie de créer un peu plus de silence autour de nous, mais aussi en nous. Dans le brouhaha du quotidien, cet appel au calme intérieur est le bienvenu.

**UN PEU DE SILENCE EN CETTE ÈRE SI BRUYANTE**, par Erling Kagge, Guy Saint-Jean Éditeur, 2017, 127 p., 12,95 \$.

«GARDEZ À L'ESPRIT QUE LE SILENCE QUE VOUS RESSENTEZ EST TOUJOURS UN PEU DIFFÉRENT DU SILENCE D'UN AUTRE. CHACUN A SON PROPRE SILENCE.»

(Erling Kagge)

### LE DEUIL

L'auteur entame sa carrière de neurochirurgien lorsqu'on lui diagnostique un cancer du poumon en phase terminale. À la fois médecin et patient, il prend la plume pour raconter comment il tente d'appriivoiser la mort avec sa femme, qui l'accompagnera jusqu'à son dernier souffle (et qui terminera son livre, publié après son décès). Un texte magnifique, qui parle de la mort sans détour, avec grâce et tendresse. À lire pour mieux profiter de la vie, parfois si fragile.

**QUAND LE SOUFFLE REJOINT LE CIEL**, par Paul Kalanithi, JC Lattès, 2017, 220 p., 29,95 \$



### LA JOIE

Si on a envie de comprendre ce qui nous rend heureux (ou malheureux), ce bouquin nous offre des pistes spirituelles et philosophiques qui nous donneront matière à réfléchir. Alors que le plaisir dure parfois un instant, la joie, elle, est plus profonde, plus intense. Comment l'appriivoiser, la rendre plus présente dans nos vies? Qu'est-ce que la joie des enfants peut nous enseigner? Écrit tout simplement, à déguster lentement, en se laissant porter par les réflexions justes de l'auteur.

**LA PUISSANCE DE LA JOIE**, par Frédéric Lenoir, Livre de Poche, 2017, 255 p., 12,95 \$. >>>





«IL IMPORTE (...) QUE LA  
VALORISATION DES RÊVES  
ET DES ASPIRATIONS DE  
L'UN NE SE FASSE PAS  
AU DÉTRIMENT DE CEUX  
DE L'AUTRE.»

(François St Père)



## Prendre soin de son couple

QU'ON VIVE À DEUX DEPUIS 1 AN,  
7 ANS OU 20 ANS, VOICI DEUX LIVRES  
POUR QUE NOTRE COUPLE DURE  
ENCORE LONGTEMPS!

### POUR MIEUX SE COMPRENDRE

Ce grand classique, publié il y a une vingtaine d'années, refait surface! Si certains propos semblent plutôt stéréotypés, d'autres n'ont pas pris une ride. Les différences entre les hommes et les femmes sont toujours bien présentes, et quiconque a de la difficulté à comprendre le sexe opposé y trouvera sûrement quelques bonnes pistes de réflexion.

**LES HOMMES VIENNENT DE MARS, LES FEMMES VIENNENT DE VÉNUS**, par John Gray, Michel Lafon, 2017, 240 p., 28,95 \$.

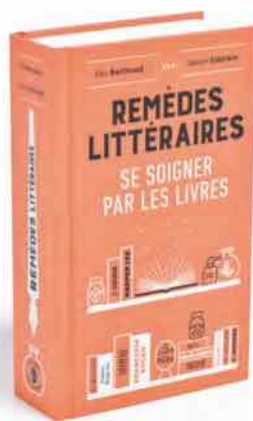
### COUPLE EN CRISE?

En couple depuis des années, vous accumulez les insatisfactions, les non-dits? Vous avez l'impression que la rupture est tout près? À travers l'histoire de deux couples, l'auteur, un psychologue qui s'intéresse depuis longtemps aux relations amoureuses, fournit des pistes intéressantes pour expliquer les causes de l'épuisement amoureux, mais aussi des façons de le prévenir et d'en guérir. Un guide bien construit pour aider les couples à cheminer ensemble dans les moments difficiles.

**LE BURNOUT AMOUREUX**, par François St Père, Les Éditions de l'Homme, 2015, 232 p., 24,95 \$ ●

## SE PLONGER DANS UN ROMAN, ÇA AIDE AUSSI!

Un roman peut-il nous aider à passer à travers une période difficile? Certaines œuvres de fiction peuvent nous apaiser, nous consoler ou nous réjouir. En parcourant cette brique utile, parfois ludique (on nous suggère des livres pour faire passer le hoquet!), parfois plus sérieuse (on parle aussi de chagrin d'amour, de perte d'emploi, de déprime), on y trouvera sûrement une lecture aidante. Petit plus: comme l'ouvrage est traduit, le journaliste littéraire français Alexandre Fillon y ajoute aussi des suggestions de la littérature francophone.



**REMÈDES LITTÉRAIRES: SE SOIGNER PAR LES LIVRES**, par Ella Berthoud et Susan Elderkin, Livre de Poche, 2017, 672 p., 16,95 \$.

**VOS BONNES RÉOLUTIONS NE S'ARRÊTENT  
PAS QUAND VOS RÈGLES COMMENCENT.**

La protection MotionFit<sup>MC</sup>  
bouge avec vous pour des

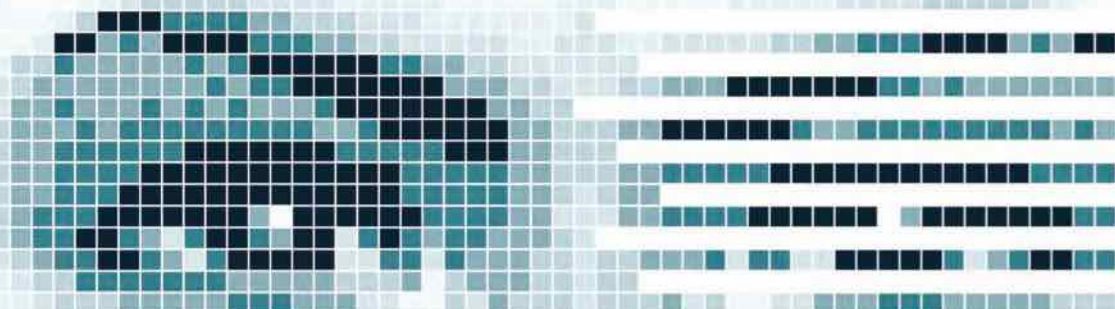
**ENTRAÎNEMENTS  
JUSQU'À 100%  
SANS FUITE**



**TAMPAX**



# Et si c'était VRAI?



**SUR INTERNET, LES FAUSSES NOUVELLES PULLULENT,  
ET NOUS NE SOMMES PAS TOUJOURS BIEN OUTILLÉES  
POUR LES REPÉRER. CONSEILS POUR SÉPARER LE BON  
GRAIN DE L'IVRAIE.**

*Par Amélie Cournoyer*

On est prête à jurer que le pape François a soutenu Donald Trump lors de la dernière campagne présidentielle? On a déjà dit dans un party de famille que le gouvernement donne plus d'argent aux réfugiés syriens qu'aux aînés? On croit que le citron est un produit dix mille fois plus puissant que la chimiothérapie? Alors on a été victime d'une fausse nouvelle! Pire, on l'a peut-être relayée sur notre compte Facebook ou Twitter, contribuant à propager une mauvaise information. Mais comment distinguer une fausse nouvelle d'une vraie quand on en voit une?

### L'OBJECTIF: TROMPER LES GENS

Le phénomène des fausses nouvelles n'est pas nouveau, mais si on en parle autant ces temps-ci, c'est parce qu'il a pris des proportions incontrôlables sur les réseaux sociaux. Pourtant, plusieurs se demandent encore ce que c'est exactement, et avec raison: la définition de ce qu'on appelle *fake news* en anglais reste floue.

Jeff Yates, chroniqueur à ICI Radio-Canada et spécialiste en vérification des faits et phénomènes de désinformation sur le web, propose une définition qui a notamment été reprise par la Fédération professionnelle des journalistes du Québec (FPJQ). «Une fausse nouvelle selon moi, dit-il, c'est une information fausse, détournée, exagérée ou dénaturée à un point tel qu'elle n'est plus véridique, mais qui est présentée comme une vraie nouvelle dans le but de tromper les gens.»

D'autres, comme le journaliste Jean-Hugues Roy, responsable du programme de journalisme et professeur à l'école des médias de l'UQAM, étendent la définition de fausse nouvelle au «mauvais journalisme», comme les erreurs factuelles de journalistes et le publiereportage, ainsi qu'à la parodie et à la satire, produites par exemple par le Journal de Murréal, La Pravda, Le Gorafi ou encore The Onion en anglais. Bref, toutes les nouvelles qui peuvent tromper le public, que ce soit volontaire ou non.

### POURQUOI SE FAIT-ON AVOIR?

C'est la question à un million de dollars, parce qu'il y a énormément de facteurs qui expliquent qu'on tombe dans le panneau. Il faut dire que notre cerveau est pratiquement conçu pour croire les fausses nouvelles, comme l'explique au magazine économique américain *Forbes* Daniel J. Levitin, neuroscientifique et auteur de *Weaponized Lies: Critical Thinking in the Post-Truth Era* (en version

anglaise seulement, qu'on pourrait traduire librement par «Les mensonges utilisés comme armes: la pensée critique à l'ère de la post-vérité»). «Les humains ont une tendance naturelle à la crédulité et veulent croire ce que les gens leur racontent», affirme-t-il. Surtout quand l'information nous conforte dans notre opinion ou nos croyances. En psychologie, on appelle «biais de confirmation» le fait de privilégier les informations qui confirment nos croyances et, au contraire, d'accorder moins d'importance à celles qui les contredisent, sans égard à la véracité de ces informations.

Cela dit, la triste réalité est qu'on ne prend pas toujours le temps de lire les textes — au complet — et d'évaluer l'information en gardant la tête froide. En effet, qui peut dire qu'il n'a jamais cliqué sur «j'aime» ou sur «partage» ou ne s'est jamais permis un commentaire simplement en tombant sur un titre de nouvelle qui l'a fait réagir? Et ce, sans vraiment y penser ou carrément sans avoir lu le texte? »

## PAYANTE, la fausse nouvelle

**Mais qui sont ces personnes qui écrivent de fausses histoires dans le but de nous berner et pourquoi le font-elles? En fait, n'importe qui peut se créer un compte Facebook ou Twitter ou un site web pour écrire et diffuser de fausses nouvelles.**

**Certains le font pour faire avancer une cause idéologique ou politique ou pour nuire à la réputation d'une personnalité publique ou d'un groupe d'individus en particulier.**

**D'autres le font carrément pour l'argent et, si c'est le cas, ils misent généralement sur le caractère sensationnaliste de leurs histoires pour générer des clics et ainsi récolter des revenus publicitaires. Et c'est payant, très payant. En 2016, le journal *The Guardian* a, par exemple, rapporté que les deux créateurs du site de fausses nouvelles Liberty Writers News engrangeaient des revenus publicitaires mensuels variant entre 10 000 \$ et 40 000 \$ pour quelques textes écrits en moins de 30 minutes.**



«Si on se fait piéger, c'est en grande partie à cause de notre comportement impulsif sur les réseaux sociaux, soutient Jeff Yates. Les gens qui créent du contenu destiné aux réseaux sociaux le savent: lorsqu'un texte suscite une émotion, la personne a davantage tendance à mettre son esprit critique de côté et à le partager.» Une étude publiée en 2016 et intitulée *Social Clicks: What and Who Gets Read on Twitter* le confirme: 59 % des articles partagés sur ce réseau social n'ont pas obtenu de clics. En d'autres mots, une majorité de gens retweetent les articles sans les avoir lus.

Le problème, c'est que l'exposition répétée à une fausse information peut nous amener à y croire, et ce, même si celle-ci va à l'encontre d'un fait avéré ou de ce qu'on sait déjà, comme l'ont démontré des chercheurs en psychologie qui étudient actuellement le phénomène des fausses nouvelles.

## ÉLOGE DE LA LENTEUR

Bref, nous aurions toutes avantage à tourner nos pouces sept fois avant de partager une nouvelle. Parce que la meilleure façon de faire la guerre aux fausses nouvelles, c'est d'arrêter de les partager et de sensibiliser nos «amis» ou nos abonnés à faire de même.

«Après le *slow food*, on devrait faire un plaidoyer pour le *slow news*, affirme Jean-Hugues Roy. En ayant la possibilité de relayer facilement de l'information sur les réseaux sociaux, les gens peuvent désormais jouer le même rôle que les journalistes en tant que passeurs d'information. Maintenant, c'est à eux d'endosser les mêmes responsabilités en validant l'information avant de la relayer.»

## COMMENT DÉCELER une fausse nouvelle?

Une courte recherche est généralement suffisante pour repérer une fausse nouvelle. Jeff Yates, chroniqueur à ICI Radio-Canada et Jean-Hugues Roy, professeur à l'école des médias de l'UQAM, nous refilent quelques conseils.

### 1 /// Respirer par le nez

Si une nouvelle suscite une émotion en nous, on prend quelques secondes pour se calmer avant de la partager accompagnée de l'émoticône du bonhomme avec de la boucane qui lui sort par les deux narines.

### 2 /// Lire le texte

On ne partage J-A-M-A-I-S un texte sans l'avoir lu avant, surtout lorsque le titre ou la photo semble particulièrement provocateur ou sensationnaliste. Une lecture rapide permettra de déterminer si l'information semble fiable ou bien tirée par les cheveux. Par exemple, si le texte est bourré de fautes, on se méfie.

### 3 /// Identifier l'auteur

On vérifie qui est l'auteur ou qui a publié le texte original. Est-ce un journaliste ou un média reconnu, ou encore une agence de presse (La Presse canadienne, Agence France-Presse, Agence QMI, Associated Press)? Si non, les sections «À propos» ou «Contact» du site web permettent de savoir à qui on a affaire. De cette manière, on reconnaîtra rapidement un site satirique, par exemple.

### 4 /// Remonter à la source

Y a-t-il des faits et des preuves qui viennent soutenir l'information donnée (étude, statistiques officielles)? Les sources citées dans le texte sont-elles retraçables? Son auteur a-t-il parlé directement à la personne ou rapporte-t-il les propos d'une source inconnue ou citée dans une autre publication qui semble louche ou qui cite elle-même une autre publication?

## ON VEUT POUSSER LA RECHERCHE UN PEU PLUS LOIN?

### 5 /// Faire une recherche sur Google Actualités

Écrire quelques mots clés liés à la nouvelle dans la barre de recherche de Google Actualités permet de recenser tous les sites qui en ont parlé. S'il y a peu de résultats, que ceux-ci proviennent essentiellement de sites qui semblent louches ou que les médias officiels n'en parlent pas, ça doit être suffisant pour semer un doute.

### 6 /// Valider la photo

Pour trouver l'origine d'une photo ou vérifier si elle est bien en lien avec la nouvelle, il suffit de la glisser dans la barre de recherche de Google Images. Tous les sites qui l'ont utilisée y seront répertoriés.

### 7 /// Consulter les sites de fact checking

Plusieurs spécialistes travaillent pour nous à vérifier les faits et à dévoiler les fausses nouvelles dans des articles bien documentés, comme Jeff Yates (Radio-Canada), Détecteur de rumeurs (Agence Science-Presse), Métroscope (*Méto*), Les décodeurs (*Le Monde*) et Désintox (*Libération*). ●



CUISINE STYLE MAISON PSYCHO SANTÉ FAMILLE

JOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ COUP DE POUCE  
SUR LE WEB ET LES RÉSEAUX SOCIAUX!

***COUPDEPOUCE.COM***







## PAUSE THÉRAPIE

UNE NOUVELLE FAÇON DE CONSULTER UN PSYCHOLOGUE  
SANS AVOIR À METTRE LE NEZ DEHORS!

/// **C'est quoi?** Une thérapie virtuelle pour celles qui souhaitent consulter un psychologue, mais qui manquent de temps, qui ont un budget restreint ou pour qui les déplacements sont difficiles.

/// **Comment ça marche?** On s'inscrit, on choisit notre psychologue, on prend rendez-vous pour une évaluation d'au moins 40 minutes et on règle par carte de crédit. Tout ça, via internet! Les consultations, confidentielles, s'effectuent par clavardage ou par appel vidéo avec un spécialiste accrédité, membre de l'Ordre des psychologues du Québec.

/// **On aime:** Avoir le choix entre 20, 40 ou 60 minutes par séance. Pour traiter d'une question spécifique avec notre psychologue, 20 minutes suffisent parfois. On gagne ainsi du temps et de l'argent!

/// **Bémol:** En consultation par clavardage, notre psychologue n'aura pas accès à notre langage non verbal, un précieux outil d'analyse. [pausetherapie.ca](http://pausetherapie.ca)

MERCI À SOFIA BENYAHIA, PRÉSIDENTE FONDATRICE DE PAUSE THÉRAPIE ET À CHRISTINE GROU, PSYCHOLOGUE ET PRÉSIDENTE DE L'ORDRE DES PSYCHOLOGUES DU QUÉBEC. **PAULE CLAVEAU**

## On a testé

### L'APPLI TOGGL

/// **C'est quoi?** En actionnant le chronomètre, on comptabilise les heures consacrées à nos projets. Pratique quand on veut savoir comment on utilise notre temps!

/// **Pour qui?** Pour celles qui travaillent seules ou en équipe et veulent connaître (ou faire reconnaître!) leur charge de travail.

/// **On aime:** Pouvoir l'installer autant sur notre ordi que sur notre téléphone ou notre tablette.

/// **Bémol:** Même si l'application est très simple à utiliser, elle est offerte en anglais seulement.

/// **Coût:** Version de base gratuite avec certaines fonctionnalités payantes.

Infos: [toggl.com](http://toggl.com) PC



## LE VIN CHER EST-IL VRAIMENT MEILLEUR?

ON APPRÉCIE D'AVANTAGE  
LA BOUTEILLE À 35 \$ QUE CELLE  
À 15 \$? ATTENTION: LE PRIX A,  
SEMBLE-T-IL, PLUS D'INFLUENCE  
SUR NOTRE ESPRIT QUE SUR  
LE GOÛT DU VIN.

Selon une étude menée par l'université de Bonn, en Allemagne, le prix d'une bouteille de vin influe directement sur notre façon d'apprécier son contenu. En dégustation, les participants ont jugé un même vin meilleur quand le prix indiqué sur la bouteille était plus élevé. Autant la note de goût qu'ils accordaient au vin que leur activité cérébrale montraient qu'ils avaient un préjugé positif lorsque le vin était présenté comme plus cher.

Alors, au prochain coup de cœur pour une bouteille, rappelons-nous que c'est peut-être la partie de notre cerveau liée à la prise de décision et à la motivation qui nous joue des tours! PC

## TENIR UNE RÉSOLUTION, ÉTAPE PAR ÉTAPE

POUR LA NOUVELLE ANNÉE,  
ON COMPTE PRENDRE  
UNE RÉSOLUTION ET LA  
RESPECTER? VOICI TROIS  
TRUCS POUR NOUS AIDER  
À FAIRE PERDURER NOS  
NOUVELLES HABITUDES.

### 1 Se préparer avant le 1<sup>er</sup> janvier.

Pour changer une habitude de manière durable, rien ne vaut une bonne planification. On met donc au point un plan d'action pour atteindre nos objectifs. On veut laisser le cellulaire de côté entre 17 h et 20 h pour être avec les enfants? On se procure une boîte dans laquelle on le cachera.

2 Éviter de se mettre en situation dangereuse. On observe nos propres comportements pour repérer les éléments déclencheurs qui pourraient nous faire retomber dans nos vieilles habitudes, et on s'en détourne. Si on a choisi d'arrêter de fumer et qu'on sait que boire un verre de vin intensifie notre envie de nicotine, mieux vaut éviter l'alcool durant la période où on se sent le plus vulnérable.

3 S'exercer à dire non. On s'entraîne à refuser sur-le-champ et de manière confiante des offres susceptibles de nous faire dévier de notre objectif. On le fait d'abord en envisageant toutes sortes de scénarios. On imagine que quelqu'un nous propose un beignet au chocolat (notre préféré!), alors qu'on veut réduire le sucre. On dit non à voix haute. On s'exerce ensuite avec nos proches qui connaissent notre résolution avant de passer aux situations réelles.

SOURCE: THE RESOLUTION SOLUTION: CREATING AND KEEPING NEW YEAR'S RESOLUTIONS, PAR JOHN C. NORCROSS, PH.D. PC

## LE SOUTIEN-GORGE SPORT SOUS TOUTES LES COUTURES

VOICI CINQ ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER  
LORS DE NOTRE ACHAT.



MERCI À LAURENCE MARCOUX-LAMY, REPRÉSENTANTE TECHNIQUE CHEZ BROOKS. PC

## On a lu SANTÉ ET GROS BON SENS



Il n'y a pas une journée qui passe sans que les médias fassent état de découvertes nous promettant la santé éternelle. Avec dérision, l'urgentologue Alain Vadeboncœur nous invite ici à nous en méfier et nous incite à aiguiser notre sens critique pour poser un regard éclairé sur notre système de santé, mais aussi sur nos habitudes comme patients.

Désordonnances, conseils plus ou moins pratiques pour survivre en santé, Alain Vadeboncœur, Lux Éditeur, 2017, 26,95 \$, 339 p. CLÉMENCE RISLER ●





# PERDRE DU POIDS,

*un (petit) changement à la fois*

**LES RÉGIMES NE SONT GÉNÉRALEMENT PAS EFFICACES À LONG TERME. ET SI, AU LIEU DE S'ASTREINDRE À DES DIÈTES RADICALES, ON ADOPTAIT UNE OU PLUSIEURS HABITUDES QUI NOUS FERAIENT PERDRE DURABLEMENT DU POIDS?**

Par Amélie Cournoyer

«**L**a meilleure façon de s'assurer une perte de poids à long terme est d'éviter les régimes et le cycle infernal des interdictions et des frustrations», explique Stéphanie Côté, nutritionniste chez Extensio, Centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal, et auteure du livre *La santé par l'intestin*.

## L'APPROCHE DES PETITS CHANGEMENTS

C'est d'ailleurs ce que prônent les organismes de santé publique, comme l'American Society for Nutrition, l'Institute of Food Technologists et l'International Food Information Council. Dans un article paru en 2009 dans *The American Journal of Clinical Nutrition*, leur groupe de travail conjoint

a conclu que «les petits changements étaient plus réalistes à opérer et à maintenir que les grands» et qu'ils pouvaient avoir un «effet important sur la régulation du poids corporel».

L'idée est donc de se fixer un petit objectif puis, lorsqu'il est atteint et intégré, de s'en fixer un nouveau et ainsi de suite. Selon les chercheurs américains, chaque petit pas devient une victoire qui contribue à accroître l'estime de soi et à nourrir la volonté de faire de meilleurs choix alimentaires... ce qui mène à des progrès toujours plus importants en matière de perte de poids.

Cela dit, il n'est question ni de promesses ni de recette magique. La perte de poids sera graduelle, mais elle aura davantage de chances de durer.

# Quinze habitudes à adopter

## un: S'ASSEOIR POUR MANGER

Manger sur le pouce, que ce soit devant la télé ou en conduisant, nous coupe de nos signaux naturels de faim et de satiété. Selon une recherche sur les effets des repas pris à la hâte, publiée en 2015 dans le *Journal of Health Psychology*, on a effectivement tendance à engouffrer plus de calories si notre attention n'est pas portée sur l'acte de manger. «Quand on fait du repas une occasion, un moment d'arrêt et de partage, on a tendance à mieux manger, à accorder plus d'importance à ce qu'on mange, à respecter davantage nos besoins et à retirer plus de plaisir à manger», fait remarquer Stéphanie Côté. Puis, tant qu'à y être, on utilise des assiettes plus petites, qui aident à réduire la grosseur des portions qu'on se sert.



## deux: ÉVITER DE S'AFFAMER

Notre premier réflexe est peut-être de laisser la faim nous tenailler le plus possible entre les repas, question d'échapper aux calories supplémentaires des collations... Une erreur, selon le Dr Larocque, parce qu'une personne affamée a tendance à perdre le contrôle devant son repas et à manger plus. «L'idéal est de manger aussitôt qu'on ressent la faim, et même un peu avant si possible, et ce, même si c'est une petite quantité», affirme-t-il. Guylaine Guevremont, nutritionniste fondatrice de MuUla (muula.ca) et coauteure de *Kilos zen* (Éditions de La Presse), ajoute: «C'est un apprentissage de reconnaître ses signaux de faim. Si on hésite au début, on peut manger toutes les trois heures environ.»



## trois: MANGER DU (BON) GRAS

Qui dit régime dit guerre aux matières grasses. Or il ne faut pas les bannir complètement. «Les bons gras sont indispensables à notre santé, rappelle le Dr Larocque. Le corps a besoin d'oméga-3 et d'oméga-6, qui jouent un rôle important dans la régulation des systèmes hormonal et immunitaire.» Exemples de bonnes sources: avocat, huile de canola, noix, saumon, etc.

## quatre: MANGER SUFFISAMMENT DE PROTÉINES

Moins de deux heures après avoir avalé une salade verte ou un plat de pâtes à la sauce tomate, on peut être certaine d'avoir le ventre qui crie famine. «Les protéines permettent de prolonger la sensation de satiété après avoir mangé. On recommande donc d'en manger à tous les repas et aux collations», affirme le Dr Maurice Larocque, directeur médical de la clinique Motivation Minceur et auteur de plusieurs livres sur la perte de poids. Stéphanie Côté abonde dans ce sens: «On vise une alimentation rassasiante pour éviter les fringales et se donner de l'énergie sur de plus longues périodes.» Voici quelques exemples d'aliments à privilégier pour garantir un bon apport quotidien en protéines. »»»

## LES MEILLEURES SOURCES DE PROTÉINES MAIGRES

|       | SOURCES DE PROTÉINES | APPORT EN PROTÉINES |
|-------|----------------------|---------------------|
| 100 g | VOLAILLE             | = 30 g              |
| 100 g | POISSON              | = 25 g              |
| 150 g | TOFU FERME           | = 21 g              |
| 3/4 t | LENTILLES CUITES     | = 13 g              |
| 3/4 t | EDAMAMES             | = 12 g              |
| 1 t   | DE LAIT              | = 9 g               |
| 1 t   | LAIT DE SOYA         | = 8 g               |
| 100 g | YOGOURT GREC         | = 8 g               |
| 1     | ŒUF                  | = 7 g               |
| 1/4 t | AMANDES              | = 8 g               |

POUR CALCULER NOTRE BESOIN QUOTIDIEN EN PROTÉINES, ON MULTIPLIE 0,83 G PAR KILO DE POIDS CORPOREL. PAR EXEMPLE, UNE PERSONNE DE 68 KG (150 LB) A BESOIN DE 0,83 X 68 = 56,4 G DE PROTÉINES PAR JOUR.



## cinq: ÉLIMINER LES BOISSONS SUCRÉES

Les cafés aromatisés, les boissons gazeuses, les eaux aromatisées et les jus sont des boissons sucrées et caloriques qu'on devrait éviter. «Quand on a soif, il est préférable de boire de l'eau, dit Stéphanie Côté. Les boissons sucrées, elles sont vite bues, vite digérées, et ce sont des calories superflues, qui viennent s'ajouter à ce qu'on mange.» Pour une boisson plus savoureuse — sans les calories en trop —, on peut aromatiser notre eau avec des fines herbes et des fruits ou se tourner vers les divers thés et tisanes, qui se boivent aussi bien chauds que froids.



## Six: CUISINER PLUS SOUVENT

La cuisine maison a plusieurs avantages. «On a beaucoup plus de contrôle sur la qualité et la quantité des ingrédients des mets qu'on cuisine nous-mêmes. Au restaurant, les portions proposées sont souvent plus grosses et on a tendance à manger tout ce qu'il y a dans l'assiette par automatisme et non parce que le corps en a besoin», dit Stéphanie Côté. Si on cuisine peu, on commence par se préparer un repas de plus par semaine, puis un autre la semaine suivante et ainsi de suite. «On ne devrait pas s'empêcher de manger du fast-food et des desserts, mais, dans le meilleur des mondes, on devrait les cuisiner [nous-même], poursuit-elle. On déjoue ainsi les pièges de la facilité et de l'accessibilité du fast-food.»



## sept: PRÉVOIR DE BONNES COLLATIONS

Qu'est-ce qu'on fait quand on a une fringale et peu de temps? On cherche dans le frigo ou le garde-manger quelque chose de rapide à se mettre rapidement sous la dent, et on finit la plupart du temps avec une barre tendre, un muffin du commerce ou un autre produit transformé (c'est-à-dire très sucré ou très salé). Pour déjouer cette habitude, la nutritionniste Stéphanie Côté nous conseille d'avoir à portée de main des légumes parés, lavés et coupés, qu'on garde au frigo pour des collations rapides. On veille également à se préparer des collations santé maison, comme des muffins, des mélanges de noix, des barres granola et des compotes de fruits.

## huit: MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

On a toutes déjà mangé sans avoir faim ou sans réellement aimer le repas, pour faire comme les autres ou tout simplement parce qu'il y avait de la nourriture sur la table. Or, mine de rien, on peut éliminer beaucoup de calories superflues juste en devenant plus consciente de ce qu'on se met dans la bouche, en évitant de tomber machinalement dans le plat de nachos du 5 à 7 ou d'atteindre le fond du sac de biscuits en regardant la télévision. «Manger en pleine conscience, c'est arrêter de manger de façon automatique et de réfléchir à ce qu'on se met dans la bouche», dit Guylaine Guevremont. Avant de manger, on peut se poser des questions du genre: est-ce que l'assiette devant moi a l'air appétissante? À quel point ai-je faim? Puis on prend le temps de mastiquer, de savourer et de se demander si on aime vraiment ce qu'on est en train de manger. On peut également se demander si notre corps a encore faim ou si on mange parce qu'il reste de la nourriture dans l'assiette.



## neuf: ANALYSER SES ÉMOTIONS

«Manger gèle les émotions. Quand on se sent plein, on ne ressent plus la colère, la tristesse ou l'ennui. Mais, après quelques heures, l'effet se dissipe, l'émotion réapparaît et on recommence à manger. C'est un cercle vicieux», estime le Dr Larocque. Pour briser ce schéma, Guylaine Guevremont nous recommande d'essayer la règle des 30 secondes: avant de se précipiter dans la cuisine à la recherche de crème glacée ou de croustilles à engouffrer, on prend 30 secondes pour faire une introspection. On tente ainsi d'identifier l'émotion qu'on vit, d'établir le lien entre l'émotion et l'envie de manger, et de trouver d'autres façons de canaliser cette émotion. «Les gens croient souvent à tort qu'ils arrêteront de manger leurs émotions s'ils arrivent à les contrôler, alors que c'est le contraire: il faut les vivre, nos émotions, pour arrêter de les manger», précise-t-elle. Une bonne idée de lecture: *Cessez de manger vos émotions*, d'Isabelle Huot et Catherine Senécal (Les Éditions de l'Homme).

## dix: SE RÉCOMPENSER AUTREMENT

On a l'habitude de manger un gâteau ou un sac de croustilles après une rude journée au bureau? Si on cherche à perdre du poids, mieux vaut trouver d'autres manières de se donner une tape dans le dos. S'acheter un nouveau bouquin, plonger dans un bain moussant ou aller au cinéma... À nous de décider selon nos goûts!

## onze: COMMENCER LES REPAS PAR DES FRUITS ET DES LÉGUMES

On conseille souvent de boire un grand verre d'eau avant les repas pour manger moins. Or, si ça trompe la faim, ça ne rassasie pas, selon Stéphanie Côté. «Je suggère plutôt de commencer les repas par des fruits et des légumes, qui contiennent beaucoup d'eau et qui remplissent davantage l'estomac qu'un simple verre d'eau», dit-elle. Cela aide à calmer la faim, surtout quand on se met à la table affamée, et à modérer nos élans devant notre assiette. Les recherches de Traci Mann, professeure en psychologie à l'Université du Minnesota et auteure de *Secrets From the Eating Lab* (seulement en anglais), confirment que manger des légumes frais avant le dîner et le souper (salade, crudités, soupe) permet d'ingérer moins de calories au total.

## douze: DORMIR SUFFISAMMENT

Selon les résultats d'une étude présentée au congrès annuel 2015 de l'Endocrine Society, une dette de sommeil de seulement 30 minutes par nuit (la recommandation est de 7 à 8 heures de sommeil en moyenne pour les adultes) peut mener à long terme à un gain de poids. C'est que le manque de sommeil cause un dérèglement hormonal qui favorise la faim et nous attire vers les aliments gras et sucrés. «Puis quand on se couche tard, on a plus de temps dans la soirée pour recommencer à avoir faim. On est donc plus susceptible de prendre une collation», ajoute Stéphanie Côté.

## treize: ÉVITER L'ALCOOL

On le sait: l'alcool est calorifique. Un verre de vin représente 125 calories, alors qu'une bière en contient plus ou moins 150 et un verre de spiritueux (de 50 ml), environ 115. Ces calories s'ajoutent en surplus à nos repas... et peuvent se multiplier rapidement lors des soirées arrosées.

## quatorze: SE LIBÉRER DE LA TENTATION

On n'a qu'à mettre un bol de noix (ou de friandises) sur le comptoir pour que les gens qui passent par là s'en prennent une poignée, faim pas faim. Si on suit cette logique, l'idéal est de ne pas acheter de sucreries et autres gourmandises. Autrement, on a tout intérêt à les cacher sur les tablettes les plus inaccessibles du garde-manger ou derrière des collations plus saines. «Il est préférable de laisser en vue sur le comptoir les aliments qu'on veut manger plus souvent, comme des fruits, des muffins maison, des noix et des graines», confirme Stéphanie Côté. Un autre truc: à la table, après que tout le monde a été servi, on rapporte les restes dans le four ou sur le comptoir de la cuisine, question de devoir se relever pour se resservir et, donc, d'y réfléchir avant de prendre une deuxième portion.

## quinze: CHASSER LE STRESS

Dans un texte intitulé «Why Stress Causes People to Overeat», publié dans le *Harvard Mental Health Letter* en 2012, on explique que le stress cause un déséquilibre hormonal qui peut couper l'appétit à court terme, mais qu'à long terme, c'est le contraire qui se produit. Qui plus est, le stress augmente la consommation d'aliments riches en matières grasses, en sucre ou les deux. Et les femmes y sont plus exposées que les hommes. «Sans compter que beaucoup de gens se servent de la nourriture comme d'autres se servent de l'alcool: pour gérer leur stress chronique», constate le Dr Larocque. Pour se calmer les nerfs, on peut entre autres se tourner vers l'activité physique, l'acupuncture, le yoga, la méditation, la massothérapie et la respiration consciente. ●



MÊME AVEC  
DES HORAIRES  
SURCHARGÉS,  
IL EST TOUT À FAIT  
POSSIBLE DE FAIRE  
UNE PETITE PLACE  
À L'EXERCICE  
PHYSIQUE DANS  
NOTRE VIE.  
CES CINQ TYPES  
D'ENTRAÎNEMENT  
À FAIRE QUAND BON  
NOUS SEMBLE, À LA  
MAISON, AU BUREAU  
OU AILLEURS, EN  
SONT LA PREUVE.

*Par Amélie Cournoyer*

5 FAÇONS DE

**S'ENTRAÎNER**

EN **30**  
minutes

**/// OU MOINS ///**



## 1 /// LES CHAÎNES YOUTUBE

**/// C'EST QUOI?** Les vidéos d'entraînement diffusées sur YouTube se basent sur le même principe que les DVD d'entraînement, sauf qu'elles sont gratuites, facilement accessibles (à condition d'avoir accès à internet) et que l'offre y est continuellement renouvelée. Comme il existe beaucoup de vidéos de ce genre, il faut prendre le temps de trouver celles tournées par des entraîneurs qualifiés et qui expliquent bien les mouvements. Voici nos chaînes préférées offrant des programmes de 30 minutes ou moins en français ou en anglais: YUL Fitness, Gym Direct, P4P Français, Doctissimo (listes de lecture yoga et Fitness), BeFiT GO et Blogilates.

**/// C'EST POUR QUI?** Celle qui désire se (re)mettre en forme dans le confort de son foyer et qui recherche des exercices de renforcement musculaire, d'endurance autant que de flexibilité, avec ou sans équipement.

**/// ON ÉVITE SI?** On est du genre à manquer de motivation ou à abandonner ses résolutions de remise en forme rapidement, ou on ne s'est jamais entraînée sous supervision.

**/// C'EST BON OU PAS?** «C'est surtout intéressant pour les personnes qui ont déjà suivi des cours supervisés et qui connaissent bien les exercices. Je recommande moins cette formule aux débutantes à cause des risques de blessures ou de douleurs à long terme liés à la mauvaise exécution des mouvements. Il faut aussi s'assurer que le type d'exercices choisi correspond bien à sa condition physique», dit Denis Pedneault, kinésologue-kinésithérapeute et coauteur de la série *Les exercices qui vous soignent*.



## 2 /// LES APPLICATIONS

**/// C'EST QUOI?** Sur les téléphones intelligents et les tablettes, les applis qui proposent des programmes d'entraînement de moins de 30 minutes pullulent, et il y en a vraiment pour tous les goûts en matière de durée, d'intensité, de type d'exercices et de coût. On opte de préférence pour les applis qui offrent des programmes avec plusieurs niveaux de difficulté ou d'intensité, et où les mouvements sont bien expliqués. Voici nos préférées qui offrent des entraînements de 30 minutes ou moins et qui sont gratuites (sur Android et iOS): Asana Rebel, Nike + Training Club, Sworkit, 7 MinuteWorkout, toutes offertes en français, et Fitonomy et Pear — Personal Fitness Coach, en anglais seulement.

**/// C'EST POUR QUI?** Celle qui cherche un moyen de s'exercer à peu près n'importe où et n'importe quand, mais qui veut quand même être guidée dans son entraînement et motivée grâce à des notifications de rappel.

**/// ON ÉVITE SI?** On ne s'est jamais entraînée sous supervision, car l'exécution technique des mouvements n'est pas toujours expliquée de façon adéquate, et il y a un risque de blessures ou de douleurs à long terme.

**/// C'EST BON OU PAS?** «C'est bon si l'on reste dans une intensité qui correspond à sa condition physique: une personne sédentaire qui fait peu d'exercice physique et qui utilise une application podomètre pour se motiver à se dépasser, c'est excellent... mais ce ne serait pas une bonne idée pour elle d'entreprendre un programme de 8 semaines afin de courir 5 km», nuance l'entraîneuse certifiée et copropriétaire du studio Bio3fitness, Sylvie Calixte, double bachelière en ergothérapie et en biologie médicale. >>>



## 3 ///

### LES DÉFIS DE GROUPE EN LIGNE

**/// C'EST QUOI?** Les défis lancés sur des sites web de fitness via Facebook ou par des entreprises d'articles de sport regroupent des gens qui suivront un programme d'entraînement spécifique d'une durée déterminée (une semaine, un mois), à faire tous les jours, mais à l'heure et à l'endroit qui leur conviennent. Les participants peuvent généralement rejoindre un groupe privé, sur Facebook par exemple, pour échanger leurs impressions sur leurs entraînements, les difficultés rencontrées et leurs réussites, pour partager des recettes ou des photos, et pour se motiver. Certains défis sont gratuits, d'autres payants. Pour les trouver, on tape «défi beachbody» (ils sont souvent identifiés comme tels) dans un moteur de recherche ou sur Facebook.

**/// C'EST POUR QUI?** Celle qui désire s'entraîner seule et avoir un horaire flexible tout en ayant accès à un coach ou à un motivateur ainsi qu'à un groupe de personnes qui s'encouragent.

**/// ON ÉVITE SI?** L'esprit de groupe nous rend compétitive, et qu'on risque de s'entraîner au-dessus de nos capacités pour égaler les performances des autres. On évite aussi ce genre de défi si l'on désire instaurer des habitudes d'entraînement à long terme, car il ne dure que quelques jours.

**/// C'EST BON OU PAS?** «L'idée de créer un objectif commun pour rallier des personnes et les motiver à bouger est bonne, mais c'est tout de même risqué de fixer un seul objectif pour des gens qui ont des conditions physiques et des historiques de blessures différents», souligne Sylvie Calixte.

## 4 ///

### LA COURSE

**/// C'EST QUOI?** C'est simple, il suffit d'enfiler une (bonne) paire de chaussures de course et... de courir! Et pas besoin de parcourir des dizaines de kilomètres pour en apprécier les bienfaits: une étude de l'Université de l'Iowa soutient que cinq petites minutes par jour suffisent pour réduire le risque de succomber à une maladie cardiovasculaire.

**/// C'EST POUR QUI?** Celle qui cherche une activité cardiovasculaire d'une bonne intensité qui peut être pratiquée à peu près partout, en solo ou en groupe.

**/// ON ÉVITE SI?** On a tendance à souffrir de blessures musculosquelettiques au dos ou aux membres inférieurs (bursites, entorses, tendinites, hernies), ou l'on souffre d'arthrose ou d'arthrite notamment.

**/// C'EST BON OU PAS?** «C'est super, parce que c'est une activité gratuite qui requiert peu d'équipements. Le hic, c'est que plusieurs personnes omettent d'augmenter progressivement la durée, la fréquence ou l'intensité de leur entraînement, ou ne font pas attention à leur technique de course», affirme Denis Pedneault.

## 5 /// VISITE EXPRESS AU GYM

**/// C'EST QUOI?** Que ce soit un cours de groupe ou un circuit en salle, certains centres de conditionnement physique offrent, en formule abonnement ou à la carte, des séances d'entraînement de 30 minutes qui combinent des exercices de cardio, souvent de haute intensité, et de musculation.

**/// C'EST POUR QUI?** Celle qui a besoin d'être dans un gym pour se motiver ou d'un entraînement supervisé, ou qui veut bouger à l'heure du dîner à l'extérieur du bureau.

**/// ON ÉVITE SI?** Comme cette formule compense souvent la courte durée de l'entraînement par une intensité plus élevée, elle peut être déconseillée aux personnes qui ne font pas d'exercice régulièrement ou qui ont des limitations physiques.

**/// C'EST BON OU PAS?** «C'est une option efficace pour les gens qui aiment se retrouver au gym en compagnie d'autres personnes, mais qui manquent de temps pour les cours de groupe ordinaires ou les programmes d'entraînement en salle plus longs», pense Sylvie Calixte.

## 30 MINUTES, VRAIMENT?

Selon le kinésiologue Denis Pedneault, on peut tout à fait espérer une amélioration de notre condition physique avec un entraînement court. «Les gens pensent que c'est la durée qui compte, alors que c'est la qualité, la fréquence (plusieurs fois par semaine) et la régularité qui priment, dit-il. Si l'on s'applique à faire chaque mouvement et chaque répétition, et que l'on écourte les pauses entre les exercices, on économise beaucoup de temps. Et, de cette façon, l'entraînement musculaire devient même cardiovasculaire.»

Cela dit, le choix de l'activité demeure important. On n'obtiendra pas les mêmes résultats avec la marche qu'avec une activité comme le HIIT (entraînement par intervalles à haute intensité), par exemple. «Trente minutes, ce n'est pas suffisant pour atteindre un objectif précis, comme prendre de la masse musculaire», fait remarquer Sylvie Calixte, entraîneuse certifiée. Bref, c'est une formule parfaite pour les personnes occupées qui cherchent un moyen de garder la forme, sans visées de performance. ●

## 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 2018

always



# Un défi culinaire

## POUR LA RECHERCHE SUR LE CANCER DU SEIN

LE 29 OCTOBRE DERNIER, CINQ GRANDS CHEFS CANADIENS ONT PRIS PART À LA PREMIÈRE ÉDITION DU DÉFI CULINAIRE ORGANISÉ PAR LA FONDATION DU CANCER DU SEIN DU QUÉBEC ET LA FONDATION HÔPITAL GÉNÉRAL JUIF. À LEURS CÔTÉS, DE GÉNÉREUX DONATEURS ÉTAIENT RÉUNIS POUR LA LUTTE CONTRE LA MALADIE.

Par Alexandra Viau



Tyler Florence et son équipe.

Une dizaine d'apprentis butinent dans une petite cuisine dirigée par Kimberly Lallouz, qui prépare avec eux un tartare de saumon. La chef montréalaise arrête un participant qui manie dangereusement son couteau. «Je veux que tu sois encore avec nous ce soir!» lui dit-elle en riant et en lui donnant quelques conseils.

L'école des chefs, le premier volet de l'événement, est un cours de cuisine qui permettra aux 50 meilleurs collecteurs de fonds de prendre part au défi, le soir même, en compagnie des cinq grandes toques. «Je réalise un rêve aujourd'hui», confie Simon Rozzi, qui a mobilisé son milieu de travail pour recueillir des dons pour la lutte contre le cancer du sein.

Sur le plan de travail voisin, le chef torontois Tyler Florence partage avec son équipe ses astuces pour faire des pappardelles maison: «La météo a une influence sur la fabrication des pâtes. Lors d'une journée humide comme aujourd'hui, vous devez ajouter plus de farine.»

### Ingédients mystères

Le soir venu, c'est l'heure du grand défi, qui consiste à préparer une entrée, un plat principal et un dessert à partir d'ingrédients gardés secrets jusqu'au dernier moment. L'atmosphère est fébrile quand le panier mystère arrive sous le regard interloqué des chefs.

Pour le plat principal, celui-ci contient des champignons, un filet mignon, de la crème 10 %, de la sauce Wafu, des poires en conserve et de la sauce tomate. Tous ont les mêmes ingrédients et doivent exécuter leur recette en 20 minutes. À la table de Kimberly, l'équipe attendrit la viande pour préparer un carpaccio. À côté, Tyler est penché sur son assiette, tel un scientifique sur son microscope, pour peaufiner sa présentation.

Les juges attribuent finalement la meilleure note à **Tyler Florence**, grand gagnant de l'événement, suivi dans l'ordre par **Kimberly Lallouz**, **Ivana Raca**, **Mark McEwan** et **Michael Smith**.

### Des chercheurs de renommée

Le Défi culinaire, qui a permis d'amasser 1,1 million de dollars, soutiendra deux projets de recherche de l'Hôpital général juif de Montréal sur le cancer du sein. Le Dr Mark Basik travaillera sur un projet qui porte sur une nouvelle génération de tests diagnostiques.

«Quant au Dr William Foulkes, il se penchera sur un projet de recherche qui vise à comprendre pourquoi les membres de certaines familles québécoises sont à haut risque de développer un cancer du sein», annonce fièrement Nathalie Tremblay, P.-D. G. de la Fondation du cancer du sein du Québec. Au Québec, une femme sur huit reçoit un diagnostic de cancer du sein chaque année.



Fondation  
cancer du sein  
du Québec

(RUBANROSE.ORG)

ON SOUHAITE PARTICIPER L'AN PROCHAIN À L'ÉCOLE DES CHEFS?

On téléphone au 514 871-1717, poste 277 pour une préinscription.

# COUP de POUCE



Offre  
d'abonnement  
d'un an

**25,95 \$\***

\*Taxes en sus

UNE  
ÉCONOMIE DE

**53 %**

SUR LE PRIX  
EN KIOSQUE

**AUSSI OFFERT**  
EN VERSION NUMÉRIQUE

**ABONNEZ-VOUS!**



**coupdepouce.com**





## LA lecture EN HÉRITAGE

Par Julie Roy | Illustration: Anne Villeneuve

CHAQUE MOIS DANS COUP DE POUCE, JE VOUS PROPOSE DE NOUVEAUX ROMANS. INUTILE DE VOUS DIRE QUE NOTRE MAISON DÉBORDE DE LIVRES, QUE MES TROIS ENFANTS ONT LEUR CARTE DE BIBLIOTHÈQUE ET QU'ILS CONNAISSENT BIEN L'AGENT JEAN.

Malgré ça, je ne peux pas dire que ma petite tribu partage mon engouement pour la lecture. J'ai un aîné qui préfère les youtubeurs français aux romans d'action. Ma fille aime lire, mais est très difficile. Peu d'élus dans son cœur littéraire! Et j'ai un petit dernier qui adore empiler ses albums sur lesquels il fait percuter ses camions, plutôt que de les feuilleter tranquillement.

Les bons lecteurs, les études le prouvent, réussissent mieux à l'école, et pas seulement en français. On aimerait tous que nos enfants lisent de grosses briques à 10 ans et aient une nette préférence pour le brocoli.

Si je suis habile pour cacher des légumes verts dans mes biscuits, je le suis un peu moins quand vient le temps de convaincre mes enfants de lire. Ce qui est si naturel pour moi devient rapidement source de conflits auprès d'eux. Après tout, puis-je vraiment influencer leur amour des livres?

Oui, d'après Julie Provencher, une mordue d'éveil et d'apprentissage à la lecture. Ancienne enseignante, aujourd'hui chercheuse universitaire, elle anime des conférences pour aider les parents à faire de la lecture une activité stimulante et agréable. «L'ingrédient magique, ce n'est pas uniquement le livre, c'est l'interaction qu'on a autour de la lecture», explique-t-elle. Et cette interaction, elle se nourrit en fonction de l'âge. «Avec nos petits, on peut avoir une discussion directement après la lecture. Chez les plus grands, ça peut aussi vouloir dire de lire le même roman qu'eux et d'en jaser pendant le souper», illustre la chercheuse.

«Lire un roman, je trouve ça tellement plate!» s'exclame Kathleen, 43 ans. Grande curieuse, elle préfère dévorer les plus récentes recherches en enseignement que de se plonger dans la vie d'Émilie Bordeleau. Ce ne fut donc pas facile pour cette maman de deux enfants maintenant grands, de leur faire lire les classiques. Et pourtant, elle en connaît l'importance, puisqu'elle est enseignante au primaire! «Mes enfants ne sont pas des mordus de fiction, eux non plus. Mais mon fils, qui est palefrenier, adore lire tout ce qui touche aux chevaux.»

«Mais lire sur les chevaux, c'est de la lecture!» plaide Julie Provencher. On pense à tort que la lecture, c'est uniquement de la fiction, mais toute activité de lecture compte. Discuter avec son enfant d'un album de dinosaures ou d'un manuel automobile développerait les mêmes compétences. «L'important, c'est de prendre en compte l'intérêt de l'enfant pour qu'il se sente interpellé par le sujet», dit Julie Provencher.

«L'ingrédient magique, ce n'est pas uniquement le livre, c'est l'interaction qu'on a autour de la lecture.»

— Julie Provencher, conférencière

Je crois aussi qu'il faut exposer nos enfants aux livres, souvent et régulièrement, sans trop forcer, comme on plante un bulbe à l'automne sans savoir s'il fleurira au printemps. C'est ce qui est arrivé avec mon grand Émile, que j'ai surpris lisant tout doucement un de mes romans préférés, *Les grandes marées*, de Jacques Poulin. J'ai déjà hâte d'en jaser avec lui...

JULIE ROY EST MAMAN DE TROIS ENFANTS DE 12, 9 ET 4 ANS. ●



6-12 ans

## À GO, ON BOUGE!

Soixante minutes d'activité physique par jour sont recommandées pour les enfants. Mais est-ce que les nôtres bougent assez? C'est ce que peut nous révéler le ReimaGO, un gadget que l'enfant garde dans sa poche ou porte à l'aide d'un brassard. Les mordus de techno peuvent jeter un œil à leur téléphone pour savoir combien de temps et avec quelle intensité leur progéniture s'est activée, grâce à une application simple et ludique qui, en prime, motive les enfants avec de petites récompenses virtuelles. 70 \$, chez Sportium. Pour info: reima.com CLÉMENCE RISLER

13+ ans

## DES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

À QUELLE FRÉQUENCE NOTRE ADO DOIT-IL RENCONTRER LES DIFFÉRENTS SPÉCIALISTES DE LA SANTÉ?



/// DENTISTE: **1 ou 2 fois par an**

Comme la supervision parentale n'est plus aussi constante, tant pour le brossage des dents que pour l'alimentation, l'adolescence est une période propice aux caries.



/// MÉDECIN: **1 fois tous les 2 ans** (ou plus au besoin)

Si le jeune a déjà un pédiatre, il peut en principe continuer à le voir jusqu'à 18 ans. À partir de 14 ans, il peut aussi rendre visite à un médecin sans présence parentale.



/// OPTOMÉTRISTE: **1 fois par an**

C'est souvent durant l'adolescence que les problèmes de vision, comme la myopie, commencent à se manifester.



/// EXAMEN GYNÉCOLOGIQUE: **Qu besoin**

Une jeune fille devrait passer un premier test Pap trois ans après sa première relation sexuelle, sinon cela peut attendre ses 21 ans.

SOURCES: ORDRE DES DENTISTES DU QUÉBEC, SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE, ORDRE DES OPTOMÉTRISTES DU QUÉBEC, SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA CR

0-5 ans

## LES BONS CÔTÉS DE LA GARDE PARTAGÉE

MAMAN OU PAPA? LES DEUX! LORS D'UNE SÉPARATION, LES ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE AURAIENT AVANTAGE À VIVRE EN GARDE PARTAGÉE PLUTÔT QU'AVEC UN SEUL PARENT.

C'est ce qu'a révélé une étude suédoise réalisée auprès de quelque 3600 enfants de 3 à 5 ans. Les bambins qui passent autant de temps chez chacun de leurs parents ont moins de problèmes de comportement et de troubles psychologiques que ceux des familles monoparentales. En fait, ils sont en aussi bonne santé mentale que les enfants des familles nucléaires.

Une partie de l'explication résiderait dans l'engagement du

père, évidemment plus soutenu en garde partagée que si la mère a la garde exclusive. D'ailleurs, nombre d'études ont démontré l'importance pour le bien-être psychologique des enfants d'un père présent, encadrant et aimant.

«Éduquer des enfants, ça se fait au quotidien, commente Claudette Guilmaine, travailleuse sociale et médiatrice familiale. Un parent éducateur, ce n'est pas seulement un parent gâteau de fin de semaine. Les enfants ont

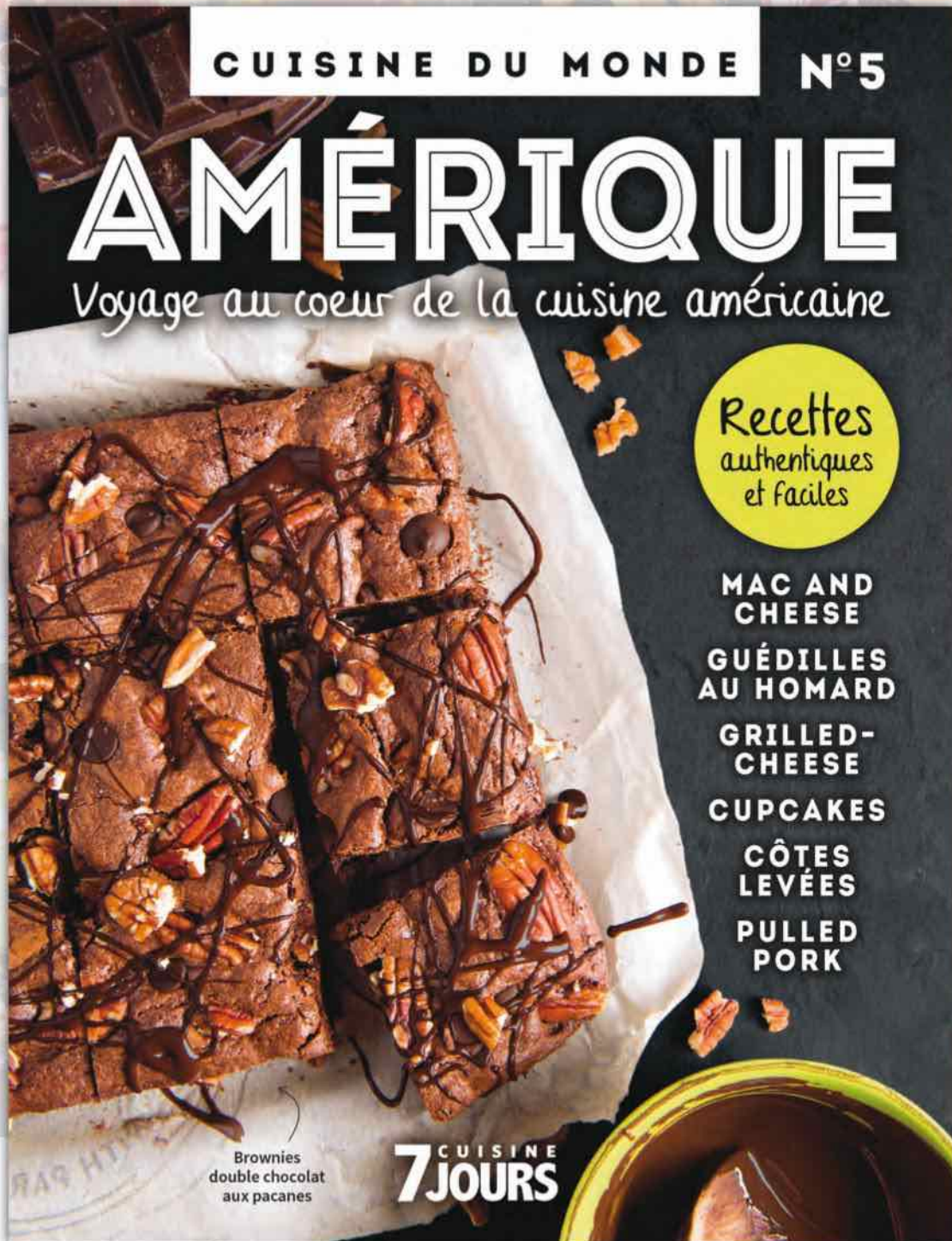
besoin de leurs deux parents dans leur vie. L'idéal, quand c'est possible, c'est donc que les parents se partagent de façon équitable les responsabilités et les loisirs. Cela exige cependant qu'ils soient capables de mettre de côté leurs différends pour exercer une coparentalité axée sur l'intérêt des enfants.» Même si c'est parfois difficile avec notre ex, ça vaut la peine de mettre de l'eau dans notre vin, non?

NATHALIE VALLERAND ●





# SAVOUREZ LA GOURMANDE CUISINE AMÉRICAINNE



EN KIOSQUE ET À JEMAGAZINE.CA



# CUISINE

RECETTES | MENUS  
DÉCOUVERTES

*L'expresso  
contient moins de  
caféine que le café  
filtre, CAR SON  
TEMPS D'INFUSION  
EST PLUS COURT.*

*Le grain de café est  
récolté vert. C'EST LA  
TORRÉFACTION QUI  
LUI DONNE SA BELLE  
COULEUR BRUNE.*

## REHAUSSEUR DE SAVEUR

Le goût corsé du café  
relève les plats sucrés  
ou salés. >>>

*Sur le marché, on  
trouve principalement  
deux variétés de  
grains de café:*

LE ROBUSTA, PLUS  
AMER ET PLUS CAFÉINÉ,  
ET L'ARABICA, AU GOÛT  
PLUS DÉLICAT.





## TOFU MARINÉ AU CAFÉ ET AUX HERBES

4 PORTIONS

Dans un plat peu profond, mélanger 3/4 t (180 ml) de **café fort**, 3 c. à tab (45 ml) de **cassonade**, 2 c. à tab (30 ml) chacun de **vinaigre balsamique** et de **moutarde de Dijon**, 1 c. à tab (15 ml) d'**huile d'olive**, 2 **gousses d'ail** hachées et 1 c. à tab (15 ml) de **romarin frais**, haché. Saler et poivrer. | Ajouter 1 paquet de **tofu extraferme** (350 g) égoutté, épongé et coupé en 8 tranches. Retourner les tranches de tofu pour bien les enrober et laisser mariner 30 minutes. | Dans un poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) d'**huile végétale** à feu moyen-vif. Ajouter le tofu mariné égoutté et cuire pendant 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré (retourner à la mi-cuisson). | Entre-temps, verser la marinade dans une casserole et cuire à feu moyen, à découvert, pendant 5 minutes. Servir le tofu arrosé de la sauce au café.

## FONDUE AU MOKA

6 PORTIONS

Dans une casserole à fond épais, mélanger 8 oz (225 g) de **chocolat mi-sucré** haché, 2/3 t (160 ml) de **crème 15 %**, 1/2 t (125 ml) de **sucré glace** et 1/3 t (80 ml) de **café fort**. Chauffer à feu doux, en brassant, jusqu'à ce que le chocolat ait fondu et que le mélange soit lisse. | Verser le mélange dans un caquelon à fondue ou dans un bol. | Servir avec des **fruits frais**, des **guimauves** et des morceaux de **gaufre**.



## CHILI AU BŒUF, AUX HARICOTS NOIRS ET AU CAFÉ

4 PORTIONS

Dans une cocotte, chauffer 1 c. à tab (15 ml) d'**huile d'olive**. Ajouter 1 **oignon** haché et 2 **gousses d'ail** hachées, et cuire 3 minutes. Ajouter 1 c. à tab (15 ml) d'**assaisonnement au chili** et 1/2 c. à thé (2 ml) chacun de **cumin moulu**, de **coriandre moulue** et d'**origan séché**, et cuire pendant 2 minutes. | Ajouter 1 lb (500 g) de **bœuf haché** et cuire, en le délaissant à l'aide d'une cuillère en bois, pendant 5 minutes. Saler. | Ajouter 1 boîte de **tomates entières** (28 oz/796 ml), en les écrasant avec la cuillère, 1/2 t (125 ml) chacun de **bouillon de bœuf sans sel** et de **café fort**, et 1 petite boîte de **haricots noirs** (14 oz/398 ml), égouttés et rincés. Mélanger et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes. | Garnir le chili de **crème sure** et de **coriandre fraîche**, hachée.



## SAVOUREUX CHOCOLATS CHAUDS

CHAMPION DES BOISSONS RÉCONFORTANTES, LE CHOCOLAT CHAUD PEUT AUSSI SE FAIRE SURPRENANT. VOICI TROIS FAÇONS DE L'AROMATISER AUTREMENT.

### Relevé:

chocolat noir  
+  
cannelle  
+  
piment de  
Cayenne

### Chic:

chocolat blanc  
+  
zeste  
d'orange  
+  
cardamome

### Décadent:

chocolat au lait  
+  
beurre d'arachide  
+  
arachides  
grillées

## UN COUTEAU POUR PETIT CUISTOT

Notre apprenti marmiton aime nous assister en cuisine? Ce coupe-légumes et fruits lui permettra de nous prêter main-forte sans se blesser. Fabriqué à la main au Québec à partir d'ébène recyclé, il tranche la plupart des fruits et légumes, mais pas les doigts! (20 \$, à ateliersaintcerf.com)



On aime

## QUE FAIRE DES RESTES DE PURÉE?

Les festivités de fin d'année sont terminées, et il nous reste un surplus de purée de légumes (pommes de terre, patates douces, etc.). On ne le jette pas! On peut le congeler et s'en servir pour d'autres recettes.

🍲 **Soupe:** allonger la purée avec du lait ou du bouillon.

🍷 **Soufflé:** incorporer des blancs d'œufs en neige à la purée lisse.

🥧 **Quiche:** ajouter des œufs et de la crème à la purée, et verser le tout dans une pâte à tarte.

🥞 **Galettes:** mélanger la purée à de la chapelure, un œuf et du fromage.



## CARPACCIO D'ANANAS À LA MENTHE

4 PORTIONS



1  
disposer



2  
mélanger  
et  
arroser



zeste  
de 1 lime

jus de 1 lime

1 c. à tab  
miel liquide

2 c. à tab  
menthe hachée

1 gousse de vanille



# SOUPERS *santé!*

BIEN MANGER EST UNE  
PRÉOCCUPATION QUOTIDIENNE,  
SURTOUT EN DÉBUT D'ANNÉE.  
VOICI 10 RECETTES POUR TENIR  
NOS RÉOLUTIONS!



Nouilles sautées au bifteck  
et aux pois mange-tout  
P. 72





Burgers de bœuf  
et légumes cachés  
P. 72

Un burger rempli de légumes et faible en gras, on aime ça! >>>



## NOUILLES SAUTÉES AU BIFTECK ET AUX POIS MANGE-TOUT

6 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

REPOS: 10 MIN

CUISSON: 10 MIN



|            |  |        |
|------------|--|--------|
| 7 oz       | nouilles de riz de 1/4 po (5 mm) de largeur                                    | 200 g  |
| 1/4 t      | pâte de tamarin  | 60 ml  |
| 2 c. à tab | sauce de poisson   | 30 ml  |
| 2 c. à tab | jus de lime  | 30 ml  |
| 4 c. à thé | miel liquide   | 20 ml  |
| 1 c. à thé | sauce sriracha   | 5 ml   |
| 1/4 t      | eau chaude   | 60 ml  |
| 1          | bifteck de flanc coupé en diagonale<br>en tranches fines (environ 10 oz/300 g) | 1      |
| 2 c. à thé | huile végétale   | 10 ml  |
| 1          | oignon coupé en tranches fines   | 1      |
| 3          | gousses d'ail hachées finement   | 3      |
| 2 t        | pois mange-tout parés  | 500 ml |
| 3 t        | fèves germées  | 750 ml |
|            | sel  |        |

1 Dans un grand bol, couvrir les nouilles d'eau bouillante et laisser reposer pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et réserver.

2 Entre-temps, dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la pâte de tamarin, la sauce de poisson, le jus de lime, le miel, la sauce sriracha et l'eau chaude. Réserver.

3 Saler le bifteck. Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer l'huile à feu vif. Ajouter le bifteck et cuire, en brassant sans arrêt, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. À l'aide d'une écumoire, retirer le bifteck du wok et réserver dans un bol. Dans le wok, cuire l'oignon à feu moyen-vif, en brassant, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter l'ail et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter les pois mange-tout et les nouilles et la sauce réservées. Au besoin, ajouter un peu d'eau. Cuire, en brassant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les nouilles soient chaudes. Ajouter le bifteck réservé et les fèves germées, et réchauffer, en brassant, pendant 1 minute.

PAR PORTION: cal. 295; prot. 15 g; m.g. 6 g (2 g sat.); chol. 24 mg; gluc. 48 g; fibres 3 g; sodium 536 mg.

C'est  
quoi?

La pâte de tamarin est un condiment aigre-doux indispensable dans la cuisine du Sud-est asiatique, entre autres dans la préparation du pad thaï. On la trouve dans les épiceries asiatiques. >>>

## BURGERS DE BŒUF ET LÉGUMES CACHÉS

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 8 À 10 MIN



|              |   |        |
|--------------|---|--------|
| 2 c. à tab   | lait  | 30 ml  |
| 1/2 t        | carotte finement râpée  | 125 ml |
| 1/4 t        | oignon vert<br>coupé en tranches fines                            | 60 ml  |
| 1/4 t        | mie de pain frais,<br>émiettée                                    | 60 ml  |
| 1            | gousse d'ail hachée finement                                      | 1      |
| 1/2 c. à thé | finest herbes séchées<br>à l'italienne                            | 2 ml   |
| 3/4 lb       | bœuf haché maigre   | 375 g  |
| 2 c. à thé   | huile végétale  | 10 ml  |
| 4 c. à thé   | moutarde de Dijon   | 20 ml  |
| 1/2 c. à thé | cari  | 2 ml   |
| 4            | pains à hamburgers<br>de blé entier,<br>grillés et coupés en deux | 4      |
| 4            | feuilles de laitue  | 4      |
| 4 à 8        | tranches de tomate  | 4 à 8  |
| 1/2 t        | courgette coupée<br>en fines tranches                             | 125 ml |
|              | poivre  |        |

1 Dans un bol, mélanger le lait, la carotte, l'oignon vert, la mie de pain, l'ail et les fines herbes. Poivrer. Ajouter le bœuf haché et bien mélanger. Avec les mains mouillées, façonner le mélange en 4 galettes d'environ 1/2 po (1 cm) d'épaisseur.

2 Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les galettes et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson).

3 Dans un petit bol, mélanger la moutarde avec le cari. Étendre le mélange de moutarde à l'intérieur des pains. Garnir d'une galette, de la laitue et des tranches de tomate et de courgette.

PAR PORTION: cal. 254; prot. 24 g; m.g. 6 g (2 g sat.); chol. 53 mg; gluc. 27 g; fibres 3 g; sodium 359 mg.

Une nouvelle saison  
savoureuse



**MasterChef**

AUSTRALIE

Dès le 26 décembre

CASA



## PORTOBELLOS AU FARRO À LA CAPRESE

6 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 MIN

CUISSON: 45 MIN



|            |  |        |
|------------|--|--------|
| 1 1/2 t    | eau  | 375 ml |
| 1/2 t      | farro  | 125 ml |
| 6          | champignons portobellos de 4 po (10 cm) de diamètre, les pieds enlevés | 6      |
| 4 c. à thé | huile d'olive  | 20 ml  |
| 2/3 t      | poireau coupé en tranches fines  | 160 ml |
| 1/3 t      | tomates séchées hachées  | 80 ml  |
| 6          | gousses d'ail hachées finement   | 6      |
| 2 c. à thé | thym frais, haché finement   | 10 ml  |
| 3 t        | feuilles de bette à cardes ou d'épinard, hachées grossièrement         | 750 ml |
| 1/2        | contenant de bocconcini léger, égoutté et coupé en cubes (100 g)       | 1/2    |
| 1/2 t      | noix de Grenoble ou pacanes hachées                                    | 125 ml |
| 3 c. à tab | basilic frais haché finement   | 45 ml  |
| 1 c. à tab | vinaigre balsamique  | 15 ml  |
|            | poivre   |        |

1 Dans une casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter le farro et mélanger. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le farro soit tendre. Égoutter et rincer à l'eau froide. Réserver.

2 Entre-temps, badigeonner les champignons de la moitié de l'huile. Poivrer. Déposer les champignons sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

3 Dans un grand poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter le poireau, les tomates séchées, l'ail et le thym, et cuire, en brassant souvent, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le poireau ait ramolli. Ajouter petit à petit la bette à cardes et cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait ramolli. Retirer le poêlon du feu. Ajouter le fromage, les noix, le basilic, le vinaigre balsamique et le farro réservé, et bien mélanger.

4 Répartir la préparation de farro dans les champignons. Poursuivre la cuisson au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.

PAR PORTION: cal. 170; prot. 8 g; m.g. 11 g (2 g sat.); chol. 5 mg; gluc. 10 g; fibres 3 g; sodium 130 mg.

C'est  
quoi?

*Le farro est une variété de blé ancienne qui nous vient d'Italie. On le cuit comme le riz, et ses grains, croquants, ont une douce saveur de noisette. On le trouve dans certains supermarchés et les magasins d'aliments naturels.*





## TARTINES À L'AVOCAT, AU SAUMON FUMÉ ET À L'ORANGE

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

### SALSA À L'ORANGE

|              |  |       |
|--------------|--|-------|
| 1 c. à tab   | miel liquide   | 15 ml |
| 2 c. à thé   | jus de lime  | 10 ml |
| 1/4 c. à thé | flocons de piment fort   | 1 ml  |
| 4            | petites oranges<br>pelées à vif, coupées<br>en suprêmes et hachées | 4     |
| 1/4 t        | bulbe de fenouil<br>ou céleri haché                                | 60 ml |

### TARTINES AU SAUMON FUMÉ ET À L'AVOCAT

|            |   |       |
|------------|---|-------|
| 1          | avocat pelé et dénoyauté  | 1     |
| 2 c. à tab | mayonnaise légère   | 30 ml |
| 1          | gousse d'ail<br>hachée finement   | 1     |
| 4          | grandes tranches de pain<br>au levain de 1/2 po (1 cm)<br>d'épaisseur, grillées | 4     |
| 4 oz       | saumon fumé à chaud<br>coupé en bouchées<br>poivre                              | 125 g |

### PRÉPARATION DE LA SALSA

1 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le miel, le jus de lime et les flocons de piment. Ajouter les oranges et le fenouil, et mélanger délicatement pour bien les enrober. Réserver.

### PRÉPARATION DES TARTINES

2 Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, écraser l'avocat avec la mayonnaise et l'ail. Poivrer. Répartir la préparation d'avocat sur les tranches de pain grillées. Garnir du saumon fumé et de la salsa réservée.

PAR PORTION: cal. 423; prot. 27 g; m.g. 14 g (2 g sat.); chol. 47 mg; gluc. 51 g; fibres 10 g; sodium 303 mg.



Un bon  
truc

On grille les tranches de pain juste avant de les garnir: les badigeonner légèrement d'huile d'olive, les déposer sur une plaque de cuisson, puis les passer sous le gril du four préchauffé de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (les retourner à la mi-cuisson). >>>





## POÊLÉE DE TOMATES ET D'ŒUFS À LA MEXICAINE

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 15 MIN

|            |   |       |
|------------|---|-------|
| 1 c. à tab | huile d'olive   | 15 ml |
| 1/2        | oignon haché  | 1/2   |
| 1          | piment Anaheim ou poivron épépiné et haché              | 1     |
| 1          | gousse d'ail hachée finement                            | 1     |
| 4          | grosses tomates épépinées et hachées                    | 4     |
| 1          | petite courgette coupée en deux, puis en tranches fines | 1     |
| 1 c. à thé | sarriette séchée  | 5 ml  |
| 4          | œufs  | 4     |
| 1/3 t      | féta léger, émietté                                     | 80 ml |
| 1/4 t      | coriandre fraîche, hachée                               | 60 ml |
|            | sel et poivre   |       |

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, le piment et l'ail, et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter les tomates, la courgette et la sarriette, et mélanger. Saler, poivrer et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.

2 Casser un des œufs dans une tasse à mesurer. Dans le poêlon, verser délicatement l'œuf sur la préparation de tomates. Procéder de la même manière avec les autres œufs, en les espaçant uniformément dans le poêlon. Couvrir et cuire à feu moyen-doux de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les œufs aient pris. Parsemer du fromage et de la coriandre.

PAR PORTION: cal. 175; prot. 11 g; m.g. 10 g (3 g sat.); chol. 190 mg; gluc. 11 g; fibres 3 g; sodium 260 mg.





## CREVETTES CROUSTILLANTES ET FRITES DE PATATES DOUCES

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 MIN

CUISSON: 35 MIN

santé

### FRITES DE PATATES DOUCES

|            |   |       |
|------------|---|-------|
| 2          | grosses patates douces pelées et coupées en bâtonnets de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur (1 1/2 lb/750 g en tout) | 2     |
| 2 c. à thé | huile d'olive   | 10 ml |
| 1 c. à thé | poudre d'ail  | 5 ml  |

### CREVETTES CROUSTILLANTES

|            |  |        |
|------------|--|--------|
| 2          | blancs d'œufs  | 2      |
| 1/2 t      | chapelure panko  | 125 ml |
| 1/4 t      | flocons de noix de coco non sucrée                         | 60 ml  |
| 3 c. à tab | farine   | 45 ml  |
| 1 lb       | grosses crevettes décortiquées et déveinées, avec la queue | 500 g  |
| 4 c. à thé | huile végétale   | 20 ml  |
| 1/3 t      | chutney à la mangue  | 80 ml  |
|            | sel et poivre  |        |

### PRÉPARATION DES FRITES

1 Dans un grand bol, mettre les patates douces, l'huile et la poudre d'ail. Saler, poivrer et mélanger pour bien enrober les bâtonnets. Étendre les patates douces sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres et légèrement dorées (les retourner à la mi-cuisson).

### PRÉPARATION DES CREVETTES

2 Entre-temps, dans un plat peu profond, à l'aide d'un fouet, battre les blancs d'œufs. Saler et poivrer. Dans un autre plat, mélanger la chapelure, la noix de coco et la farine. En tenant les crevettes par la queue, les tremper, une à la fois, dans la préparation de blancs d'œufs, puis les passer dans le mélange de chapelure en les retournant et en pressant pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent).

3 Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Ajouter la moitié des crevettes et cuire 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (les retourner à la mi-cuisson). Réserver dans une assiette. Cuire le reste des crevettes de la même manière. Servir les crevettes avec le chutney et les patates douces.

PAR PORTION: cal. 339; prot. 21 g; m.g. 6 g (3 g sat.); chol. 128 mg; gluc. 50 g; fibres 5 g; sodium 607 mg. >>>





## ROULEAUX DE PRINTEMPS AU POULET ET AU QUINOA

6 PORTIONS

PRÉPARATION: 35 MIN



### SAUCE PIQUANTE AU BEURRE D'ARACHIDE

|            |                                    |       |
|------------|------------------------------------|-------|
| 3 c. à tab | beurre d'arachide crémeux          | 45 ml |
| 2 c. à tab | sauce soya à teneur réduite en sel | 30 ml |
| 1 c. à tab | cassonade tassée                   | 15 ml |
| 1 c. à tab | vinaigre de riz                    | 15 ml |
| 1 c. à thé | sauce sriracha                     | 5 ml  |
| 2 c. à tab | eau                                | 30 ml |
| 1/4 t      | oignon vert haché (facultatif)     | 60 ml |
| 1 c. à thé | graines de sésame                  | 5 ml  |

### ROULEAUX AU POULET ET AU QUINOA

|         |  |        |
|---------|--|--------|
| 1 1/2 t | quinoa cuit  | 375 ml |
| 12      | feuilles de riz de 9 po (23 cm) de diamètre        | 12     |
| 1/2 t   | feuilles de coriandre légèrement tassées (environ) | 125 ml |
| 1 t     | concombre anglais coupé en fine julienne           | 250 ml |
| 1 t     | carotte coupée en fine julienne                    | 250 ml |
| 1       | poivron rouge coupé en fines lanières              | 1      |
| 1       | avocat coupé en tranches fines                     | 1      |
| 2 t     | poulet cuit, effiloché                             | 500 ml |

### PRÉPARATION DE LA SAUCE

1 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le beurre d'arachide, la sauce soya, la cassonade, le vinaigre, la sriracha et l'eau jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse. Réserver environ un tiers de la sauce. Verser le reste de la sauce dans un petit bol de service.

### PRÉPARATION DES ROULEAUX

2 Ajouter la sauce aux arachides réservée au quinoa, et mélanger. Réserver. Remplir un grand bol d'eau chaude. Tremper une feuille de riz dans l'eau chaude quelques secondes pour la faire ramollir, puis l'étendre sur un linge à vaisselle humide. Mettre environ 2 c. à thé (10 ml) de coriandre au centre de la feuille de riz. Couvrir la coriandre d'environ 2 c. à tab (30 ml) du mélange de quinoa, puis d'un peu de concombre, de carotte, de poivron et d'avocat, et d'environ 1/4 t (60 ml) de poulet. Replier la partie inférieure de la feuille de riz sur la garniture, puis rabattre les côtés vers le centre et rouler délicatement en serrant bien. Procéder de la même manière avec le reste des ingrédients. Déposer les rouleaux au fur et à mesure sur une plaque tapissée d'un linge humide et couvrir d'un autre linge humide pour les empêcher de sécher. (Les rouleaux se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur, emballés séparément.)

3 Au moment de servir, couper les rouleaux en deux. Parsemer le reste de la sauce de l'oignon vert, si désiré, et des graines de sésame. Servir les rouleaux avec la sauce.

PAR PORTION: cal. 329; prot. 20 g; m.g. 12 g (3 g sat.); chol. 46 mg; gluc. 35 g; fibres 4 g; sodium 415 mg.



POULET CITRONNÉ  
AUX ASPERGES

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 15 MIN

rapide  
+  
santé

|            |   |        |
|------------|---|--------|
| 1 lb       | poitrines de poulet désossées                                   | 500 g  |
| 3 c. à tab | farine  | 45 ml  |
| 3 c. à thé | huile d'olive   | 15 ml  |
| 1          | botte d'asperges coupées en morceaux de 2 po (5 cm) de longueur | 1      |
| 1 c. à tab | beurre  | 15 ml  |
| 1/2 t      | vin blanc sec   | 125 ml |
| 1 t        | bouillon de poulet à teneur réduite en sel                      | 250 ml |
| 1 c. à tab | câpres rincées et égouttées                                     | 15 ml  |
| 1 c. à tab | jus de citron   | 15 ml  |
|            | sel et poivre   |        |

1 Couper les poitrines de poulet en deux, horizontalement. Mettre 2 c. à tab (30 ml) de farine dans un plat peu profond. Saler et poivrer. Mettre les escalopes de poulet dans la farine et les retourner pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent de farine).

2 Dans un grand poêlon, chauffer 2 c. à thé (10 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les escalopes de poulet et cuire 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Mettre le poulet dans une assiette et réserver au chaud. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les asperges et cuire, en brassant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient légèrement ramolli. Réserver au chaud dans une autre assiette.

3 Dans le même poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Incorporer le reste de la farine en brassant à l'aide d'un fouet, et cuire pendant 1 minute. Verser le vin blanc et cuire, en fouettant, jusqu'à ce qu'il ait réduit de moitié. Incorporer le bouillon de poulet en fouettant et porter à ébullition. Remettre les escalopes de poulet réservées dans le poêlon et cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur. Ajouter les câpres, le jus de citron et les asperges réservées, et mélanger. Saler et poivrer, si désiré. Servir le poulet et les asperges avec le couscous.

PAR PORTION (AVEC LE COUSCOUS): cal. 339; prot. 32 g; m.g. 8 g (3 g sat.); chol. 74 mg; gluc. 29 g; fibres 2 g; sodium 454 mg.

## COUSCOUS PERSILLÉ

Mettre 3/4 t (180 ml) de **couscous** dans un bol résistant à la chaleur. Verser 1 t (250 ml) d'**eau** bouillante, puis saler et poivrer. Couvrir le bol et laisser reposer 5 minutes. Défaire le couscous à la fourchette. Ajouter 1/4 t (60 ml) de **persil** haché et 2 c. à thé (10 ml) de **jus de citron**, et mélanger. >>>

Commandez  
les ingrédients

pour cuisiner ce délicieux  
repas à la maison sur

 missfresh.com

30\$ de rabais avec  
le code promo

**CDP30**



## FILET DE PORC AU CARI ET CROQUETTES DE CHOU-FLEUR

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 MIN

CUISSON: 45 MIN



### CROQUETTES DE CHOU-FLEUR

|              |  |        |
|--------------|--|--------|
| 8 oz         | pommes de terre à chair jaune pelées et coupées en morceaux de 3/4 po (2 cm) | 250 g  |
| 2 t          | petits bouquets de chou-fleur  | 500 ml |
| 2 c. à thé   | huile d'olive  | 10 ml  |
| 1            | oignon haché   | 1      |
| 2            | gousses d'ail hachées finement   | 2      |
| 3/4 c. à thé | cumin moulu  | 4 ml   |
| 1/2 c. à thé | coriandre moulue   | 2 ml   |
| 1/2 c. à thé | cari   | 2 ml   |
| 1/2 c. à thé | curcuma  | 2 ml   |
| 1            | œuf  | 1      |
| 1 c. à tab   | jus de citron  | 15 ml  |

### FILET DE PORC AU CARI

|            |   |       |
|------------|---|-------|
| 1          | filet de porc paré (environ 1 lb/500 g) | 1     |
| 1 c. à tab | pâte de cari douce                      | 15 ml |
| 1 c. à thé | huile d'olive                           | 5 ml  |
|            | sel et poivre                           |       |

### PRÉPARATION DES CROQUETTES

1 Dans un panier vapeur déposé dans une casserole contenant de l'eau bouillante, cuire les pommes de terre pendant 5 minutes. Ajouter le chou-fleur et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

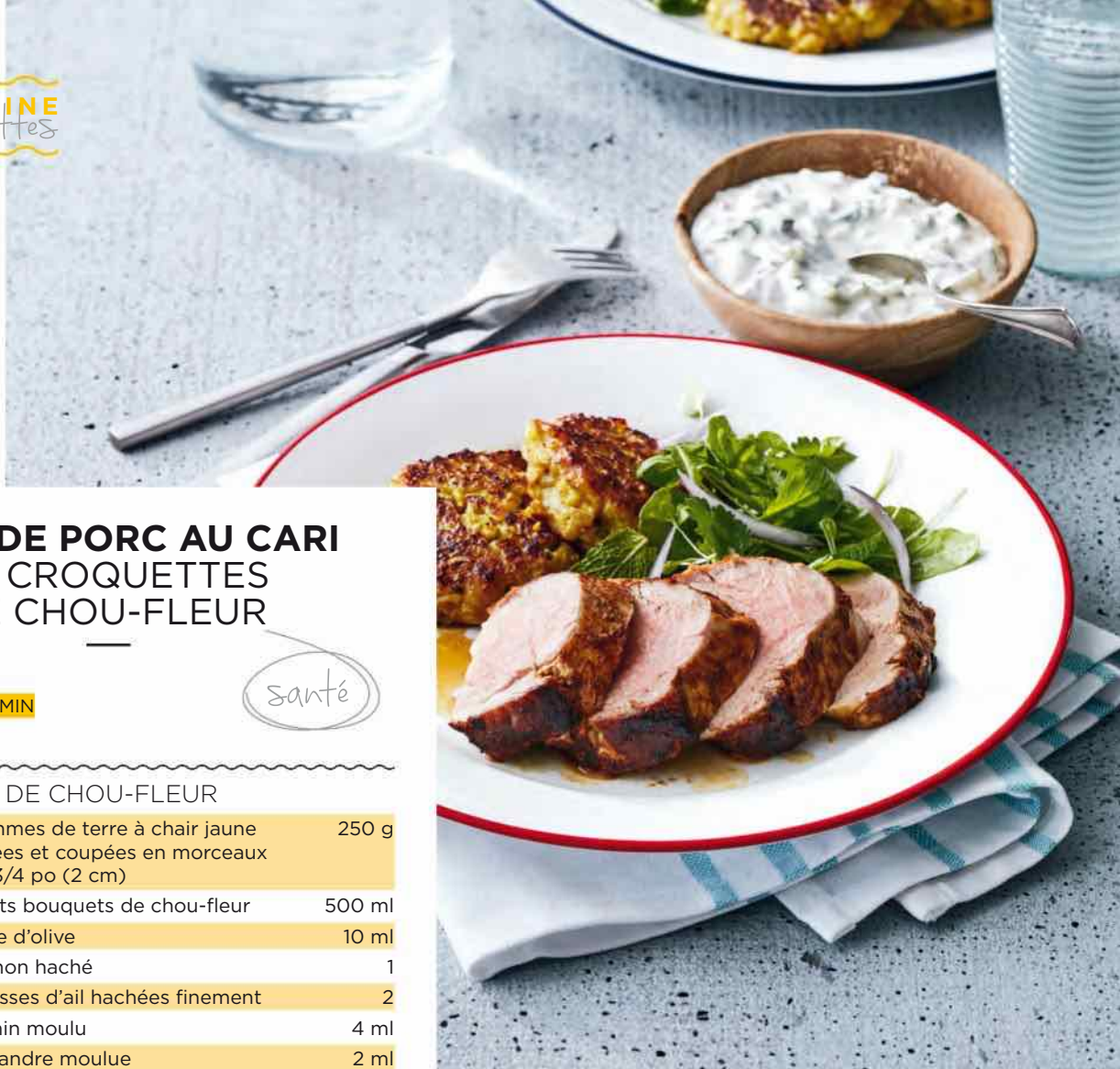
2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter l'ail et cuire 1 minute. Ajouter le cumin, la coriandre, le cari et le curcuma. Saler, poivrer et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter les pommes de terre et le chou-fleur cuits à la vapeur et cuire, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.

3 Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant l'appareil, réduire en purée grossière la préparation de chou-fleur, l'œuf et le jus de citron. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Laisser tomber le mélange de chou-fleur dans le poêlon, environ 1/3 t (80 ml) à la fois, puis à l'aide d'une spatule, aplatir chaque croquette à environ 1/2 po (2 cm) d'épaisseur. Cuire pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que les croquettes soient dorées (les retourner à la mi-cuisson). Mettre les croquettes dans une assiette et réserver au chaud.

### PRÉPARATION DU FILET DE PORC

4 Saler et poivrer le filet de porc, puis le badigeonner de la pâte de cari. Dans un poêlon en fonte, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le filet de porc et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés. Poursuivre la cuisson au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit encore légèrement rosé à l'intérieur. Mettre le filet de porc sur une planche à découper et le laisser reposer pendant 3 minutes avant de le couper en tranches. Servir le porc avec les croquettes de chou-fleur réservées.

PAR PORTION: cal. 267; prot. 29 g; m.g. 9 g (2 g sat.); chol. 109 mg; gluc. 17 g; fibres 3 g; sodium 328 mg.







## MIJOTÉ DE LENTILLES AUX SAUCISSES

8 À 10 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

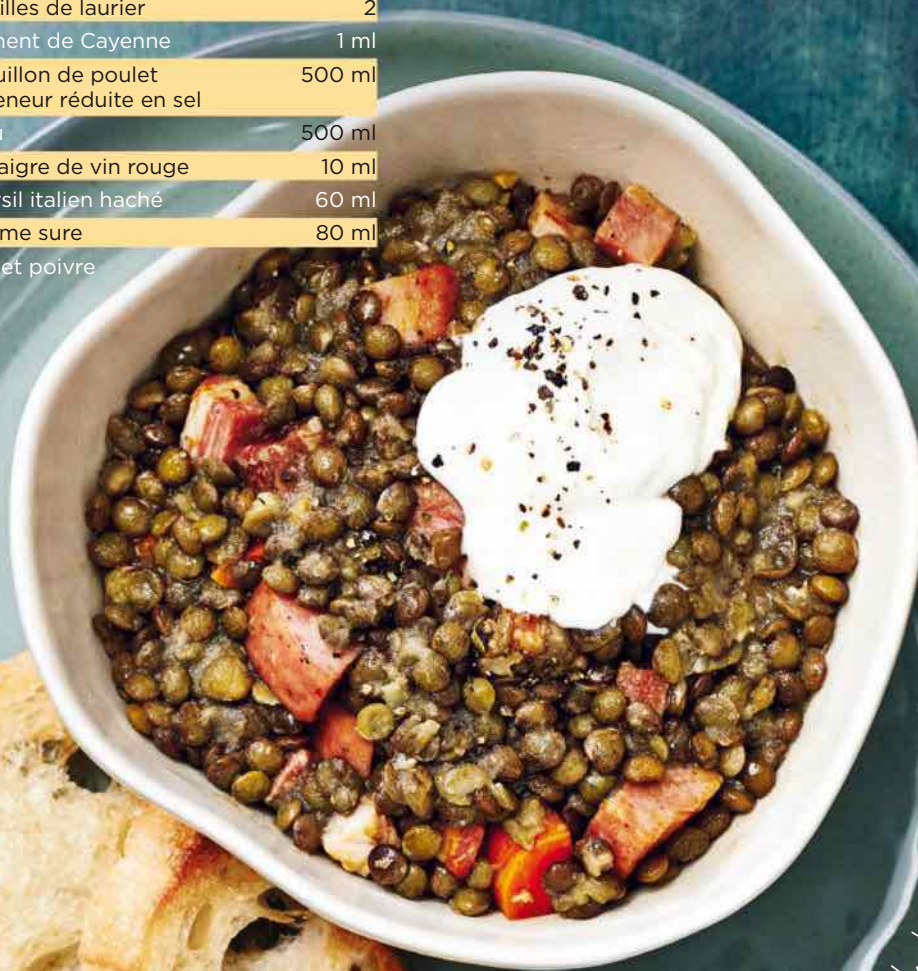
CUISSON: 7 À 8 H

|              |  |        |
|--------------|--|--------|
| 1/2 lb       | saucisses fumées (de type kielbasa) coupées en dés | 250 g  |
| 2            | carottes hachées                                   | 2      |
| 2            | branches de céleri hachées                         | 2      |
| 1            | oignon haché                                       | 1      |
| 2 t          | lentilles vertes du Puy sèches, rincées            | 500 ml |
| 1/4 t        | pancetta coupée en dés                             | 60 ml  |
| 12           | brins de thym frais                                | 12     |
| 3            | gousses d'ail hachées finement                     | 3      |
| 2            | feuilles de laurier                                | 2      |
| 1/4 c. à thé | piment de Cayenne                                  | 1 ml   |
| 2 t          | bouillon de poulet à teneur réduite en sel         | 500 ml |
| 2 t          | eau  | 500 ml |
| 2 c. à thé   | vinaigre de vin rouge                              | 10 ml  |
| 1/4 t        | persil italien haché                               | 60 ml  |
| 1/3 t        | crème sure   | 80 ml  |
|              | sel et poivre                                      |        |

1 Dans une mijoteuse, mélanger les saucisses, les carottes, le céleri, l'oignon, les lentilles, la pancetta, le thym, l'ail, les feuilles de laurier et le piment. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon et l'eau, et mélanger. Couvrir et cuire à faible intensité de 7 à 8 heures ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

2 Retirer les brins de thym et les feuilles de laurier de la mijoteuse. Ajouter le vinaigre et le persil, et mélanger. Servir le mijoté garni de la crème sure.

PAR PORTION: cal. 228; prot. 17 g; m.g. 7 g (3 g sat.); chol. 23 mg; gluc. 27 g; fibres 6 g; sodium 492 mg.



Facile: on n'a qu'à mettre le tout dans la mijoteuse le matin!



# LA PATATE AU FOUR DE 7 FAÇONS

DE SIMPLES GARNITURES COLORÉES  
TRANSFORMENT UNE POMME DE TERRE  
EN UN SOUPER SUPER TENTANT!

## CUITES AU FOUR À LA PERFECTION

Brosser 4 pommes de terre (6 oz/180 g chacune) Russet ou Idaho sous l'eau froide. À l'aide d'une fourchette les piquer sur toute leur surface, puis les envelopper de papier d'aluminium. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

## TOMATES RÔTIES ET COTTAGE

Dans un plat allant au four, déposer 2 t (500 ml) de **tomates cerises** et les arroser de 1/2 t (125 ml) d'**huile d'olive**. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 20 minutes. Sur 4 **pommes de terre** cuites au four et coupées en deux, répartir 1 t (250 ml) de **fromage cottage 2 %**, les tomates rôties et de la **ciboulette** hachée.

PAR PATATE: cal. 320; prot. 10 g; m.g. 14 g (2 g sat.); chol. 7 mg; gluc. 38 g; fibres 3 g; sodium 185 mg.



## BACON ET AVOCAT

Sur 4 **pommes de terre** cuites au four et coupées en deux, répartir 8 tranches de **bacon** cuites, 1 **avocat** coupé en dés et 1/2 t (125 ml) chacun de **salsa** et de **cheddar** râpé.

PAR PATATE: cal. 395; prot. 17 g; m.g. 19 g (7 g sat.); chol. 40 mg; gluc. 40 g; fibres 6 g; sodium 720 mg.

## SAUCE À SPAGHETTI

Dans un poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) d'**huile d'olive**. Ajouter 1/2 lb (250 g) de **bœuf haché maigre** et 2 t (500 ml) de **champignons** coupés en tranches, et cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que la viande et les champignons soient dorés. Ajouter 3/4 t (180 ml) de **sauce marinara** et réchauffer. Sur 4 **pommes de terre** cuites au four et coupées en deux, répartir la sauce. Parsemer de **parmesan** râpé.

PAR PATATE: cal. 300; prot. 17 g; m.g. 9 g (3 g sat.); chol. 35 mg; gluc. 37 g; fibres 4 g; sodium 180 mg.



## COURGETTE, TOMATES ET FROMAGE

Dans un poêlon, chauffer 1 c. à thé (5 ml) d'**huile d'olive**. Ajouter 1 t (250 ml) de **courgette** coupée en dés et cuire 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. | Ajouter 1 t (250 ml) de **tomates en dés sans sel**, 2 c. à thé (10 ml) de **fines herbes séchées à l'italienne**, et mélanger. Laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. | Ajouter 1 t (250 ml) de **fromage râpé** et mélanger. | Sur 4 **pommes de terre** cuites au four et coupées en deux, répartir la préparation de courgette.

PAR PATATE: cal. 280; prot. 12 g; m.g. 10 g (5 g sat.); chol. 30 mg; gluc. 36 g; fibres 4 g; sodium 200 mg.

## DINDON HACHÉ ET SAUCE BARBECUE

Dans un poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) d'**huile d'olive**. Ajouter 1/4 lb (125 g) de **dindon haché** et 1 **poivron rouge** coupé en dés, et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit dorée. | Ajouter 1/4 t (60 ml) de **sauce barbecue** et réchauffer. | Sur 4 **pommes de terre** cuites au four et coupées en deux, répartir la garniture au dindon. Garnir d'**oignon rouge** coupé en tranches.

PAR PATATE: cal. 260; prot. 9 g; m.g. 7 g (1 g sat.); chol. 20 mg; gluc. 41 g; fibres 3 g; sodium 245 mg.



## JAMBON ET BROCOLI

Dans un bol, mélanger 2 t (500 ml) de petits bouquets de **brocoli** cuit et 3/4 t (180 ml) de **jambon cuit** coupé en dés. Réchauffer au micro-ondes. | Sur 4 **pommes de terre** cuites au four et coupées en deux, répartir le mélange de **brocoli** et de **jambon**. Garnir de **yogourt grec nature** et de **cheddar** râpé.

PAR PATATE: cal. 250; prot. 16 g; m.g. 5 g (3 g sat.); chol. 35 mg; gluc. 35 g; fibres 4 g; sodium 95 mg.

## ŒUFS ET TOMATES EN DÉS

Sur 4 **pommes de terre** cuites au four et coupées en deux, répartir 4 **œufs durs** coupés en tranches, 1 t (250 ml) chacun de dés de **tomate** et de **poivron vert**, et 1/2 t (125 ml) de **cheddar** râpé.

PAR PATATE: cal. 285; prot. 14 g; m.g. 10 g (4 g sat.); chol. 200 mg; gluc. 35 g; fibres 4 g; sodium 175 mg. ●



# Kale, CÉSAR!

LE CHOU FRISÉ N'A JAMAIS  
ÉTÉ AUSSI POPULAIRE. VOUS  
N'ÊTES PAS ENCORE UNE  
ADEPTE? LE SERVIR EN  
S'INSPIRANT DE CE GRAND  
CLASSIQUE CONVAINCRA  
MÊME LES PLUS SCEPTIQUES!



## SALADE CÉSAR AU KALE

UNE SALADE PLEINE DE PROTÉINES POUR  
UN REPAS COMPLET RASSASANT.

8 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 20 MIN

REPOS: 30 MIN

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| 8          | gousses d'ail pelées  | 8          |
| 3/4 t      | huile d'olive   | 180 ml     |
| 4 t        | pain ciabatta coupé<br>en cubes de 1 po (2,5 cm)  | 1 L        |
| 6          | filets d'anchois<br>ou<br>pâte d'anchois  | 6<br>15 ml |
| 1/4 t      | jus de citron   | 60 ml      |
| 1 c. à tab | moutarde de Dijon   | 15 ml      |
| 2          | œufs durs, les blancs<br>et les jaunes séparés  | 2          |
| 3          | bottes de chou frisé (kale),<br>les tiges enlevées et les feuilles<br>coupées en fines lanières<br>(environ 18 t/4,5 L en tout) | 3          |
| 1/3 t      | parmesan râpé<br>sel et poivre  | 80 ml      |

1 Hacher finement 2 gousses d'ail. Dans une casserole, chauffer 1/4 t (60 ml) de l'huile avec l'ail haché à feu doux. Retirer du feu. Ajouter les cubes de pain, saler et mélanger pour bien les enrober. Étendre les cubes de pain sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 300 °F (150 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient dorés et croustillants (remuer une fois en cours de cuisson). Retirer du four et laisser refroidir complètement. (Les croûtons se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante.)

2 Entre-temps, au mélangeur, mélanger le reste de l'ail et de l'huile, les filets d'anchois, le jus de citron, la moutarde et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Saler et poivrer. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur. Laisser reposer quelques minutes à la température ambiante avant d'utiliser.)

3 Mettre le chou frisé dans un grand bol et y verser la vinaigrette. Avec les mains, bien mélanger le chou avec la sauce pour bien l'enrober. Laisser reposer la salade au moins 30 minutes à la température ambiante.

4 Couper les blancs d'œufs en dés. Parsemer la salade du parmesan, des croûtons et des dés de blancs d'œufs.

PAR PORTION: cal. **456**; prot. **15 g**; m.g. **33 g** (**5 g** sat.); chol. **70 mg**; gluc. **34 g**; fibres **8 g**; sodium **485 mg**. >>>

Bon à  
savoir

*Le secret d'une bonne César, c'est la vinaigrette: elle contient habituellement des jaunes d'œufs crus, ce qui la rend riche et crémeuse. Ici, pour éviter d'utiliser des œufs crus, on les fait d'abord cuire dans leur coque. Puis on les sépare, en utilisant les jaunes dans le mélange de sauce, et les blancs, coupés en dés, qu'on parseme sur la salade.*



## 3 IDÉES pour varier

### 1 Salade César au poulet

Garnir la salade de poulet cuit, effiloché, et de tomates cerises coupées en deux. Remplacer le parmesan par du fromage asiago râpé.

### 2 Salade César au saumon

Garnir la salade de morceaux de saumon grillé, d'oignon rouge coupé en tranches et de câpres. Omettre le parmesan.

### 3 Salade César au fenouil

Garnir la salade de bulbe de fenouil frais, coupé en tranches, et de pistaches hachées.

#### Un bon truc

Les feuilles de chou frisé sont assez coriaces lorsqu'on les mange crues, en salade. Pour les ramollir, on suggère de les hacher finement et de les mélanger avec les mains pour bien les enrober de vinaigrette. Puis on laisse reposer le tout à la température ambiante au moins 30 minutes, et même jusqu'à 2 heures, pour permettre à la salade de s'attendrir et de s'imprégner des saveurs. ●





EN PAGE  
COUVERTURE

# BOULETTES DE BŒUF AU GINGEMBRE ET NOUILLES SOBA AUX POIS MANGE-TOUT

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 MIN

CUISSON: 20 MIN

## BOULETTES DE BŒUF AU GINGEMBRE

|                       |                                       |        |
|-----------------------|---------------------------------------|--------|
| 1 lb                  | bœuf haché extramaigre                | 500 g  |
| 1                     | œuf battu                             | 1      |
| 1/3 t                 | chapelure panko                       | 80 ml  |
| 1 c. à tab<br>+ 1/4 t | sauce soya à teneur<br>réduite en sel | 75 ml  |
| 1                     | gousse d'ail hachée finement          | 1      |
| 2 c. à tab            | coriandre fraîche, hachée             | 30 ml  |
| 1                     | oignon vert haché                     | 1      |
| 1 c. à thé            | zeste de lime râpé                    | 5 ml   |
| 2 c. à thé            | gingembre frais, haché finement       | 10 ml  |
| 1/2 t                 | eau froide                            | 125 ml |
| 1 c. à tab            | fécule de maïs                        | 15 ml  |
| 2 c. à tab            | sirop d'érable                        | 30 ml  |
| 1 1/2 c. à tab        | vinaigre de riz                       | 22 ml  |
| 1 c. à thé            | huile de sésame                       | 5 ml   |

## NOUILLES SOBA AUX POIS MANGE-TOUT

|            |   |        |
|------------|---|--------|
| 1/4 t      | huile végétale  | 60 ml  |
| 1 c. à tab | huile de sésame   | 15 ml  |
| 2 c. à tab | sauce soya à teneur réduite en sel                          | 30 ml  |
| 1 c. à tab | sirop d'érable  | 15 ml  |
| 1/4 t      | jus de lime   | 60 ml  |
| 1 c. à thé | zeste de lime   | 5 ml   |
| 1          | gousse d'ail  | 1      |
| 1 c. à thé | gingembre frais, râpé                                       | 5 ml   |
| 10 oz      | nouilles soba   | 300 g  |
| 4 t        | pois mange-tout parés                                       | 1 L    |
| 4          | oignons verts coupés<br>en tranches fines                   | 4      |
| 1/2 t      | coriandre hachée finement                                   | 125 ml |
| 1          | petit piment oiseau coupé<br>en tranches fines (facultatif) | 1      |



## PRÉPARATION DES BOULETTES

1 Dans un bol, mélanger le bœuf haché, l'œuf, la chapelure, 1 c. à tab (15 ml) de la sauce soya, l'ail, la coriandre, l'oignon vert, le zeste de lime et la moitié du gingembre.

2 Avec les mains mouillées, façonner la préparation en boulettes, environ 2 c. à tab (30 ml) à la fois. Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson légèrement huilée. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur.

3 Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'eau et la fécule. Dans un poêlon, mélanger le reste de la sauce soya et du gingembre, le sirop d'érable et le vinaigre. Porter à ébullition en brassant sans arrêt. Réduire à feu moyen. Incorporer le mélange de fécule en fouettant et poursuivre la cuisson pendant 1 minute, ou jusqu'à ce que la glace ait épaissi. Retirer du feu et incorporer l'huile de sésame.

4 Dans le poêlon, déposer les boulettes de bœuf cuites et mélanger délicatement pour bien les enrober de la sauce chaude. Réserver.

## PRÉPARATION DES NOUILLES

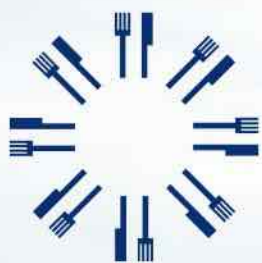
5 Entre-temps, dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile végétale, l'huile de sésame, la sauce soya, le sirop d'érable, le jus et le zeste de lime, l'ail et le gingembre. Réserver.

6 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles pendant 2 minutes. Ajouter les pois mange-tout et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Égoutter et rincer sous l'eau froide. Égoutter de nouveau.

7 Remettre les nouilles dans la casserole. Ajouter la sauce réservée, les trois quarts des oignons verts et la coriandre, et mélanger délicatement. Répartir les nouilles dans des bols et garnir des boulettes de bœuf réservées. Parsemer du reste des oignons verts et des tranches de piment, si désiré.

PAR PORTION: cal. 510; prot. 27 g; m.g. 20 g (5 g sat.); chol. 85 mg; gluc. 56 g; fibres 5 g; sodium 975 mg. ●





# Bouffe MTL

On s'invite à souper



Dès le 7 janvier

CASA

# MAISON

INSPIRATION | TROUVAILLES  
TRUCS PRATIQUES



## L'HEURE DU THÉ

Cet hiver, on prend  
le temps de relaxer  
en dégustant une  
réconfortante tasse  
de thé. >>>

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





## L'HEURE DU THÉ

### ASTUCES

Cette saison, on mise sur le coocooning en mettant le thé au menu. Et d'ailleurs, pourquoi ne pas s'amuser à recréer le rituel du thé à l'anglaise à la maison? Pour nous transporter au cœur de la culture britannique, on choisit des porcelaines délicates à motif fleuri et on accompagne notre infusion favorite de sandwiches au concombre et de scones fumants. Prêtes pour le *four o'clock tea*?

- 1 **THÉIÈRE** en céramique (54 \$, chez V de V).
- 2 **THÉIÈRE** en céramique (19,99 \$, chez Stokes).
- 3 **THÉIÈRE** en porcelaine peinte à la main (161,25 \$, chez 3 femmes et 1 coussin).
- 4 **TASSE** en verre (18 \$, chez DavidsTea).
- 5 **THÉIÈRE ET TASSE** en céramique pour une personne (28 \$, chez DavidsTea).
- 6 **PORTE-SACHET** de thé en silicone (18,50 \$ l'ensemble de 6, à kikkerland.com).
- 7 **TASSE** en céramique (17 \$, chez Vestibule).
- 8 **THÉIÈRE** en céramique (80 \$, à lauragschultz.com).



## POUR MIEUX PELLETER

Afin de rendre notre pelletage plus efficace cet hiver, on vaporise notre pelle d'enduit à cuisson antiadhésif. Ainsi, la neige glissera sur la pelle, ce qui nous permettra de dégager notre entrée plus rapidement. Ingénieux!

## UNE COLLECTION CAPSULE À DÉCOUVRIR

Les boutiques Dans un jardin et le magazine ELLE se sont associés le temps d'une collection de trois coffrets au look moderne comprenant une bougie parfumée et un diffuseur à roseaux. Les femmes chics et élégantes seront attirées par les effluves de jasmin, de mandarine et de rose de l'ensemble Passion moderne. Les plus exubérantes se tourneront vers les notes, de citron et de fleur d'oranger de la gamme Chic urbain. Quant aux personnalités dynamiques, elles craqueront pour les notes vivifiantes d'huile essentielle de pamplemousse, de pin, de bergamote et de lavandin de la ligne En mode zen.



### COLLECTION ELLE DÉCOR X DANS UN JARDIN

(15,95 \$ le parfum pour diffuseur, 34,95 \$ les roseaux, 34,95 \$ la bougie et 59,95 \$ le coffret, chez Dans un jardin, dans certaines pharmacies et à dansunjardin.com).



## UN NETTOYEUR À TISSU passe-par-tout

« Étant propriétaire d'un labrador, je dois contacter un spécialiste pour nettoyer carpettes et canapé. J'étais donc plus qu'excitée de tester ce nettoyeur à tissus! Avant de commencer l'opération, j'ai d'abord protégé mes planchers des éclaboussures qui peuvent

survenir pendant le nettoyage et j'ai bien fait. Au bout du compte, sofa et tapis ont repris leur air de jeunesse. Détail important: cette machine ne peut être utilisée sur tous les tissus. Une vérification s'impose avant l'utilisation. » — Isabelle



Nettoyeur à tissus, de Hoover (159,99 \$, chez Canadian Tire, Walmart et à hoover.ca).

« Je me suis longtemps cassé la tête pour trouver la meilleure manière de laver mes tapis et mon sofa. Ce nettoyeur est donc arrivé comme un cadeau! Non seulement il est facile d'utilisation, mais il est aussi ultra-efficace. On remplit son réservoir d'eau et de produit nettoyant pour ensuite l'utiliser comme un aspirateur sur les surfaces à laver. Il fonctionne autant pour les petits dégâts du quotidien que pour les taches anciennes. » — Sandrine ●

# LA VOIX



DÈS LE 11 FÉVRIER

TVA



# Quel style POUR MON SALON?

BESOIN D'INSPIRATION  
POUR NOTRE SALON?  
ON SUIT LE GUIDE POUR  
CRÉER UN ENVIRONNEMENT  
À NOTRE GOÛT, SANS  
NOUS CASSER LA TÊTE.

Par Sandrine Champigny

## Boho-chic



- 1 JARDINIÈRE en coton (45 \$, chez Buk & Nola). 2 HOUSSE DE COUSSIN en coton et laine (38 \$, chez West Elm). 3 COUVERTURE en coton (55 \$, à cactusbeton.com). 4 FAUTEUIL en rotin (349 \$, chez Ikea).

Pour reproduire ce look



Pour reproduire ce look

## Classique



1

Le fini chromé donne un côté élégant à une pièce en un clin d'œil.



3

Un canapé blanc est indémodable.

Comme ses couleurs sont neutres, l'imprimé zébré est facile à marier à plusieurs décors.



3



2

1 **PEINTURE** sur toile (129,89 \$, chez Plantes et décors Véronneau). 2 **LAMPE** en acier et verre (89,99 \$, chez Ikea). 3 **CANAPÉ** en polyuréthane (499 \$, chez Structube). 4 **TAPIS** en matière synthétique (99 \$, chez Structube).



## Rustique

Pour reproduire ce look



1

Pour un décor harmonieux, on privilégie les matières au fini brut.



2

Un immense lustre devient l'élément vedette d'une pièce.



3

L'original, icône de la tendance rustique, accentue l'effet campagnard.

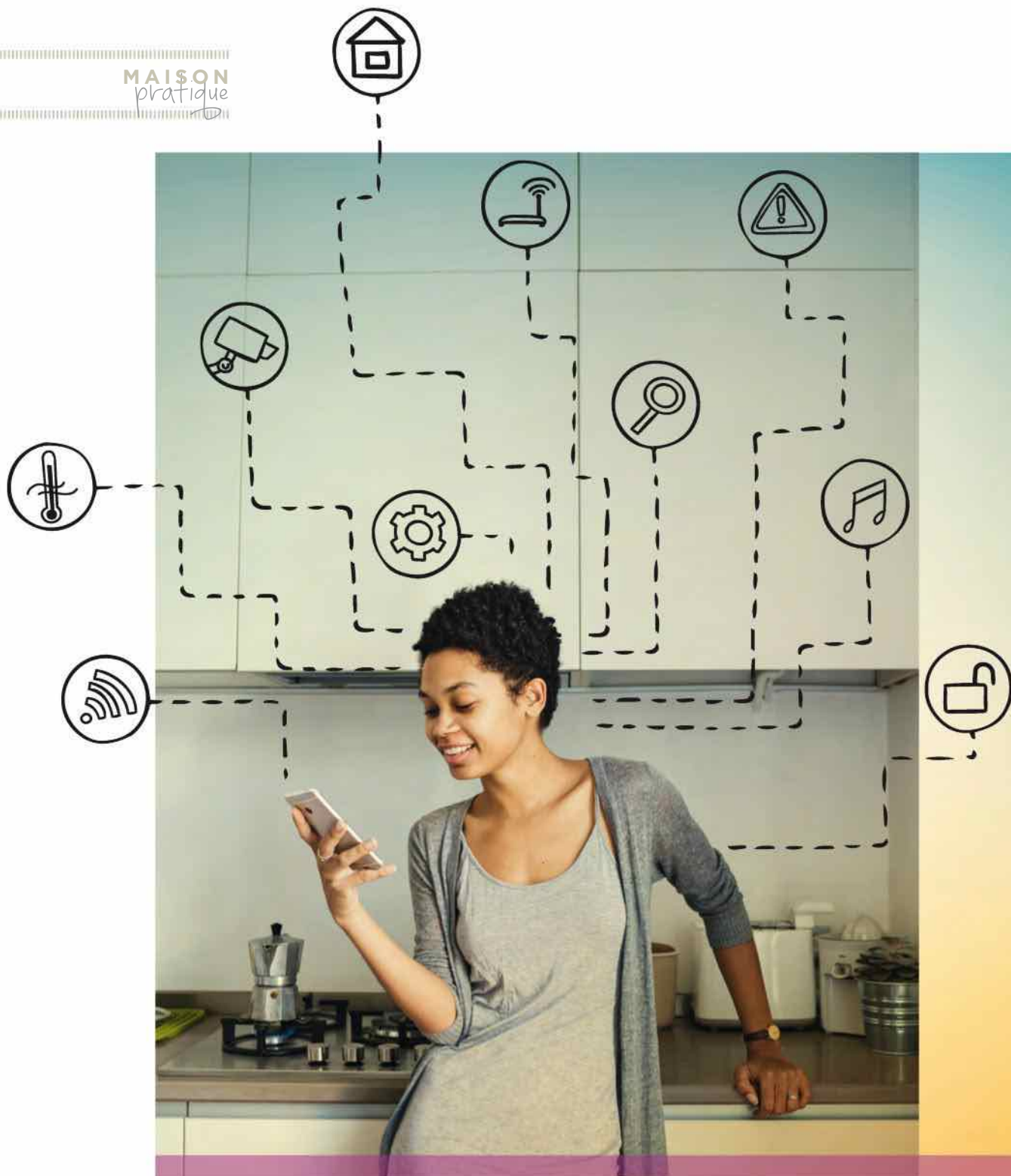


4

1 **POUF** en coton (129 \$, chez Urban Barn). 2 **LUSTRE** au fini bronze (281,40 \$, chez Home Depot). 3 **ORIGINAL** en fonte (22 \$, chez Urban Barn). 4 **TABLE** en bois et métal (79,99 \$, chez Bouclair).







# Petit guide DE LA **MAISON** CONNECTÉE

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS: STOCKSY/E (FEMME);  
ISTOCKPHOTO/E (FOND COLORE, PICTOGRAMMES).

**LA TECHNOLOGIE FAIT DE PLUS EN PLUS PARTIE DE NOTRE VIE... ET DE NOTRE MAISON! ASPIRATEURS-ROBOTS, CAMÉRAS DE SURVEILLANCE SANS FIL ET ÉCLAIRAGE SUR MESURE: TOUR D'HORIZON DES ÉQUIPEMENTS QUI AMÉLIORENT NOTRE CONFORT ET NOTRE SÉCURITÉ, ET QUI NOUS AIDENT À ÉCONOMISER.** *Par Mariève Inoue*

Pour profiter des fonctionnalités d'objets électroniques, il faut disposer d'un accès à internet et d'un réseau domestique sans fil. On connectera ces appareils au réseau, ainsi qu'aux autres objets intelligents (tablette, téléphone, ordinateur) de la maison. Certains sont plus simples à installer que d'autres. Avant d'acheter, on se renseigne sur le mode d'installation de chaque produit. S'il s'avère compliqué, on s'assure que notre boutique d'électronique offre un soutien technique pour nous aider à mettre le tout en place.

## AMÉLIORER NOTRE CONFORT

### LES ASSISTANTS VIRTUELS

Un assistant virtuel, aussi appelé assistant numérique, est une interface qui permet de contrôler tous nos périphériques compatibles (ampoules, caméras, serrures, thermostats, etc.) grâce à des commandes vocales, et ce, à partir d'un seul appareil. L'assistant virtuel bénéficie également d'un accès à des informations utiles comme la météo, la circulation locale, etc. Ainsi, on pose à l'assistant des questions («Combien fait-il dehors?») ou on lui donne des ordres («Tamise les lumières du salon.» «Fais jouer de la musique relaxante.»), et il cherche des réponses dans sa base de données ou exécute la commande.

**NOTRE SUGGESTION:** Google Home, de Google (180,24 \$, chez Best Buy).



### LES ÉLECTROMÉNAGERS

On n'est que dans les débuts des électroménagers connectés. Certaines marques proposent des réfrigérateurs, des cuisinières et des laveuses ayant une fonctionnalité Wi-Fi, pouvant nous avertir si la porte du réfrigérateur est restée ouverte ou nous permettre d'éteindre le four à distance. Par contre, ceux-ci coûtent très cher. Déjà bien connus, les aspirateurs-robots, de leur côté, gagnent en popularité. Ils sont assez intelligents pour savoir où ils sont déjà passés. Certains modèles nous permettent de programmer l'horaire du robot et même d'afficher son parcours sur une carte, tout ça grâce à notre téléphone.

**NOTRE SUGGESTION:**

Aspirateur-robot 360 Eye, de Dyson (1299,99 \$, à [dysoncanada.ca](http://dysoncanada.ca)). »»»



### L'ÉCLAIRAGE

Un système de lumières intelligentes géré à travers notre réseau sans fil (téléphone, tablette, appareil portable) peut nous permettre de choisir la couleur émise par les ampoules, synchroniser la lumière avec notre musique ou notre film préféré, et même activer l'éclairage à distance pour donner l'impression qu'il y a quelqu'un à la maison.

**NOTRE SUGGESTION:**

Kit de démarrage Hue White and color ambiance, de Philips (199,99 \$, chez Apple, Best Buy et Home Depot).







## AUGMENTER NOTRE SÉCURITÉ

### LES CAMÉRAS DE SURVEILLANCE

Lorsqu'on parle de maison connectée, les caméras de surveillance sont ce qu'il y a de plus connu. Il en existe pour l'extérieur, pour voir ce qui se passe dans la cour arrière, de même que pour l'intérieur, afin de surveiller bébé qui dort ou même notre animal de compagnie! On accède à ces images au moyen d'une application sur notre téléphone.

**NOTRE SUGGESTION:** Caméra de sécurité Presence, de Netatmo (349,99 \$, à [netatmo.com](http://netatmo.com)).



### LA SERRURE DE L'ENTRÉE

Une fois la serrure connectée, c'est notre téléphone intelligent qui déverrouille la porte lorsqu'on approche de la maison. On peut également envoyer aux visiteurs un accès temporaire sur leur propre appareil. Enfin, certaines de ces serrures permettent de garder un journal des entrées et des sorties.

**NOTRE SUGGESTION:** Serrure intelligente, d'August (299,99 \$, chez Best Buy).



### LES DÉTECTEURS DE FUMÉE

Non seulement les détecteurs intelligents de fumée et de monoxyde de carbone nous avertissent par un signal sonore, mais ils envoient aussi une notification sur notre téléphone lorsqu'une situation anormale est détectée, même lorsqu'on est à l'extérieur de la maison.

**NOTRE SUGGESTION:** Détecteur de monoxyde de carbone et de fumée Wi-Fi, de Nest (149,99 \$, chez Best Buy).

### LA SONNETTE

Dorénavant, il est possible de voir qui sonne à la porte directement sur l'écran de notre téléphone — même lorsqu'on n'est pas à la maison! Grâce à ces sonnettes connectées à notre réseau sans fil, on peut également communiquer avec la personne à la porte et laisser des instructions à un livreur lorsqu'on n'est pas chez soi pour réceptionner un colis.

**NOTRE SUGGESTION:** Sonnette de porte vidéo Wi-Fi, de Ring (230,79 \$, chez Best Buy).

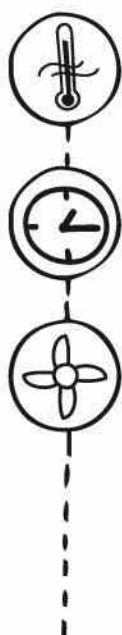




## LES CAPTEURS DE FUITES

Une nouveauté sur le marché: les capteurs de fuites. Ceux-ci détectent la présence d'eau dans des endroits qui devraient rester au sec et nous en avisent immédiatement par message texte ou par courriel. Certains modèles comprennent même un système qui se charge de fermer l'alimentation en eau de notre demeure et qui nous avertit des dégâts.

**NOTRE SUGGESTION:** Vanne pour fermer l'arrivée d'eau et cinq détecteurs de fuite, de Sinopé Technologies (449,95 \$, dès janvier 2018, à [sinopetech.com](http://sinopetech.com)).



## FAIRE DES ÉCONOMIES

### LES THERMOSTATS PROGRAMMABLES

Les thermostats intelligents nous permettent de régler la température pièce par pièce ou encore d'activer à distance les appareils de chauffage via une application. Ils compilent nos horaires ainsi que nos préférences de chauffage et de climatisation, et s'adaptent en conséquence pour nous faire économiser de l'énergie et de l'argent.

**NOTRE SUGGESTION:** Thermostats programmables web pour chauffage électrique, de Sinopé Technologies (74,95 \$ et 79,95 \$, à [sinopetech.com](http://sinopetech.com)).

MERCI À FRED POTTER, PRÉSIDENT ET FONDATEUR DE NETATMO, ET À THIERRY LOPEZ, DIRECTEUR MARKETING & AFFAIRES, QUÉBEC, CHEZ BEST BUY, POUR LEUR PRÉCIEUSE COLLABORATION. ●





## 5 FAITS SUR LA VIE D'UNE...

# NUTRITIONNISTE

Propos recueillis par Marie-Claude Marsolais |  
Photo: Jean-François Perreault



**CORA LOOMIS**, 30 ans.  
Nutritionniste depuis 2010,  
en pratique privée à Sherbrooke.

1

**NOUS AUSSI, ON MANGE DE LA POUTINE.** Notre alimentation inclut de tout, même des produits moins nutritifs. Cela ne veut pas dire qu'on ne mange pas bien. L'important est d'avoir un menu équilibré et varié, et les gâteries en font partie. Je mange du dessert tous les jours. Sinon, ça devient un interdit et je finis par être obsédée par l'idée d'en manger!

2

**NUTRITIONNISTE ET DIÉTÉTISTE, C'EST PAREIL!** Au Québec, les termes «nutritionniste» et «diététiste» veulent dire la même chose. Chacun décide de la façon dont il veut être appelé. Par contre, dans le reste du Canada, le terme officiel utilisé est «diététiste».

4

**UNE NUTRITIONNISTE N'EST PAS FORCÉMENT MINCE.** Il existe énormément de préjugés par rapport à notre poids: l'embonpoint étant synonyme de non-crédibilité. Pourtant, nos compétences ne dépendent pas du chiffre sur le pèse-personne! Et puis, un surpoids n'est pas toujours dû à une mauvaise alimentation. Que ce soit la génétique, les hormones ou la prise de médicaments, plusieurs facteurs peuvent entrer en ligne de compte.

3

*On scrute vos paniers.*  
À l'épicerie, je ne peux m'empêcher d'analyser les achats des consommateurs. Ça m'attriste quand il n'y a pas de fruits, de légumes ou de grains entiers dans leur panier. Mais je me garde bien de le dire à voix haute!

5

*N'est pas nutritionniste qui veut.* Beaucoup de personnes férues de nutrition proposent des services ou publient des livres. Elles se font appeler «coach en nutrition» ou «nutrithérapeute». Pour avoir le titre de nutritionniste, il faut avoir obtenu un bac en nutrition et faire partie de l'Ordre des diététistes du Québec. Je crois que les nutritionnistes sont les mieux formés pour donner de l'information nuancée et adaptée à chaque individu. Nous nous informons des nouvelles études qui sortent et nous ajustons les recommandations au besoin. D'ailleurs, l'ordre nous oblige à faire 60 heures de formation continue tous les trois ans.

# Des lèvres triplement dorlotées

**3** huiles essentielles pour l'hydratation et  
le confort dont vos lèvres raffolent



Mandarine



Palmarosa



Camomille



**Nouveau!**

**Blistex Triple Essentials<sup>TM</sup>**

Un mélange de trois huiles essentielles (mandarine, palmarosa et camomille) dans une formule lisse et crémeuse pour un soin des lèvres incomparable sans sensation huileuse.

Avec protection solaire FPS 15.

Faites l'essai de nos variétés de soin de lèvres Blistex



*Blistex, un bonheur sans égal*



Des recettes PLEINES D'AMOUR ET DE SOINS  
POUR DES CHEVEUX NATURELLEMENT BEAUX

BIENTÔT DISPONIBLE

Disponible en janvier 2018

# Whole Blends®

## Délicatesse d'avoine

avec  
crème de riz et lait d'avoine

Les cheveux et cuirs  
chevelus délicats ont enfin  
*notre recette  
la plus douce.*



TROUVEZ VOTRE RECETTE  
#WHOLEBLEND

# GARNIER