

LA VIE, EN PLUS FACILE

COUP *de* POUCE

VOYAGE

En voiture!
4 ITINÉRAIRES
POUR DÉCOUVRIR
LE QUÉBEC

LE BARBECUE FACILE ET À PRIX DOUX

plus de
15 RECETTES
À MOINS DE

5\$
la portion

ON CRAQUE POUR **LES PIZZAS** MAISON

PLUS

NOS MEILLEURES
MARINADES


GYROS AU
POULET ET À
L'AUBERGINE
GRILLÉS, P. 82

MODE

LE MAILLOT
qu'il nous faut pour
plonger dans l'été

CENTELLA ASIATICA

LA PLANTE LÉGENDAIRE DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



**[DOTÉE DE VERTUS
RÉPARATRICES UNIQUES,
LA CENTELLA ASIATICA EST
UTILISÉE DEPUIS DES SIÈCLES
COMME REMÈDE NATUREL
CONTRE LES RIDES.]**

En Asie, une légende raconte que les tigres blessés soignaient leur peau en se roulant contre cette plante – aussi appelée « L'herbe du tigre ».

La Centella Asiatica est maintenant ajoutée à une crème hydratante anti-âge afin d'aider la peau à réparer* sa barrière cutanée et à combattre les rides et ainsi repousser les futurs signes de l'âge.

PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN®.
Apprenez-en plus sur lorealparis.ca/cicacream

*réparation peau sèche.

NOUVEAU REVITALIFT® CICACREAM^{MC}

LA NOUVELLE FAÇON DE
COMBATTRE LES RIDES



Reconnu
Santé de la peau
Association
canadienne de
dermatologie

AIDE À RÉPARER*
LA BARRIÈRE CUTANÉE ET À
RENFORCER LA PEAU AFIN QU'ELLE
RÉSISTE AUX SIGNES DE L'ÂGE.

- SANS PARABÈNE
- SANS PARFUM
- CONVIENT AUX PEAUX
SENSIBLES



96



41



21



74

JUN
2018

VOLUME 35, N° 4

* en couverture

CHAQUE MOIS

8 ÉDITO

À la conquête du gril

106 DANS LA VIE DE...

Françoise Bâby,
guide touristique

RÉCRÉ

11 À DÉCOUVRIR
CE MOIS-CI12 LA RENCONTRE
Benoît Brière

STYLE

21 LA TENDANCE

23 BANC D'ESSAI

24 NOS TROUVAILLES

26 DU SOLEIL PLEIN
LA TÊTE!

32 PLONGEZ DANS L'ÉTÉ! *

38 DÉFI DE STYLE

Sublimer des mollets musclés

MA VIE

41 PERSO

40 ans, un drame féminin?

44 4 ROAD TRIPS POUR
PROFITER DE L'ÉTÉ *52 PETIT GUIDE
D'AUTODÉFENSE54 SE MARIER EN 2018...
POURQUOI?

60 AU QUOTIDIEN

64 EN FAMILLE

Mon ado ne viendra pas
en vacances avec nous...

CUISINE

70 TROIS FAÇONS

La rhubarbe

72 NOS TROUVAILLES

74 BARBECUE
À PRIX DOUX *

82 EN COUVERTURE *

Gyros au poulet et
à l'aubergine grillés84 LES PIZZAS PASSENT
AU GRIL *90 MARINADES
PASSE-PARTOUT *

MAISON

93 JARDIN INTÉRIEUR

94 NOS TROUVAILLES

96 3 COINS DE PARADIS

De belles façons d'aménager
l'extérieur selon notre type
de cour.

102 ALERTE AUX INSECTES!



PAGE COUVERTURE
PHOTO: TANGO PHOTOGRAPHIE
STYLISME CULINAIRE: DENYSE ROUSSIN
STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON.

749\$
VERSAILLES
grand lit

249\$
MERI
ensemble 2 tables
gigognes

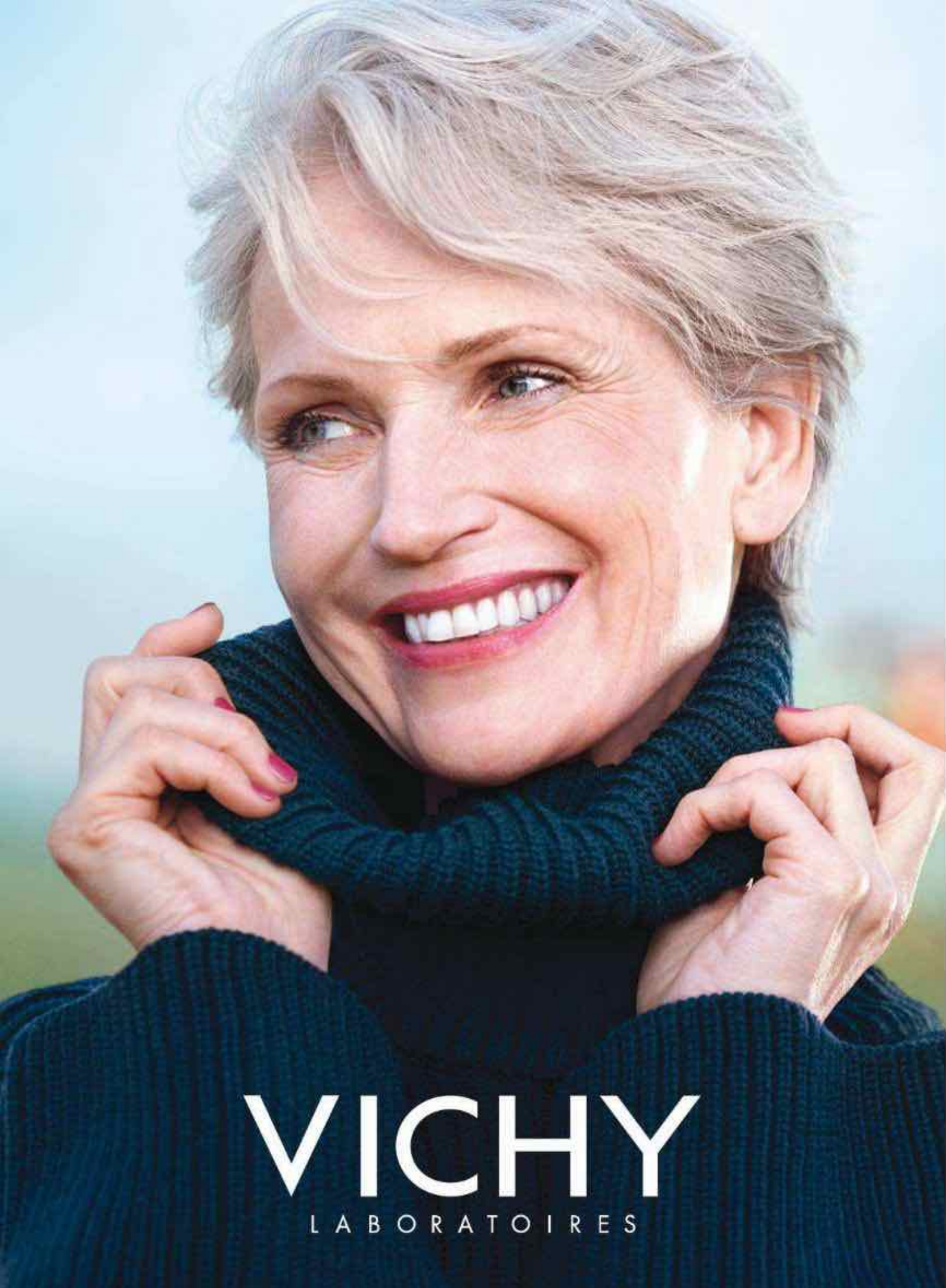
**Bas
prix**

—
BEAUX STYLES

NOUVELLE-ÉCOSSE - NOUVEAU-BRUNSWICK
QUÉBEC - ONTARIO - MANITOBA - SASKATCHEWAN
ALBERTA - COLOMBIE-BRITANNIQUE

STRUCTUBE

Visitez-nous au Structube.com



VICHY
LABORATOIRES

UN TEINT ROSÉ ÉCLATANT D'APPARENCE SAIN RÉVÉLANT VOTRE VITALITÉ

INNOVATION

NEOVADIOL ROSE PLATINIUM

CRÈME ROSE FORTIFIANTE ET REVITALISANTE



CALCIUM + CIRE D'ABEILLE

EAU THERMALE RICHE
EN MINÉRAUX DE VICHY
PARFUM DE ROSE

**IMMÉDIATEMENT, LA PEAU SEMBLE NOURRIE
ET RÉVÈLE UN TEINT ROSÉ ÉCLATANT D'APPARENCE SAIN.
APRÈS 1 MOIS, LA PEAU PARAÎT PLUS DENSE.**

Avec le temps, la peau s'amincit et perd de son éclat naturel. Formulée dans une texture ultra-confortable, **Neovadiol Rose Platinum** revitalise la peau, lui donnant un teint rosé éclatant d'apparence saine.

HYPOALLERGÉNIQUE • SANS PARABÈNES
TESTÉ SOUS CONTRÔLE DERMATOLOGIQUE



À la conquête DU GRIL

Si vous habitez un quartier résidentiel, il vous est probablement arrivé, en rentrant d'une journée de travail éprouvante, d'être envoûtée par le fumet appétissant qui se dégage du barbecue d'un voisin. Si vous n'aviez écouté que votre estomac vide, vous auriez traversé dare-dare la clôture pour vous attabler couteau-fourchette à la main chez votre future meilleure amie, le temps d'une soirée gourmande.

Le barbecue est bien plus qu'un simple mode de cuisson et une fumée alléchante. Ce mot, lorsqu'il est prononcé, évoque la belle saison que nous attendons tous avec impatience. Oui, on peut faire du barbecue toute l'année, mais peu nombreux sont les irrédutibles qui sortent par temps glacial pour faire des grillades en grelottant.

Il évoque également le partage, les réunions entre amis, le bonheur de cuisiner et de manger en plein air. Et, bien sûr, il y a son goût unique: que ce soit un repas cuit au charbon, au gaz ou fumé, de la brochette de légumes aux côtes levées, tous les gourmands y trouvent leur compte.

Et comme le barbecue semble répondre à un besoin primitif de chasseur ou de conquérant domptant le feu sacré – besoin qui interpelle peut-être génétiquement un peu moins les femmes –, l'homme s'est instinctivement approprié ce type de cuisson. Il devient le maître du grill et son viril représentant lors de nos réceptions à l'extérieur.

Quelques rares femmes en couple réussissent à s'approcher du grill (je n'en fais malheureusement pas partie, quoique j'aie le droit de tourner les aliments à la mi-cuisson, sous le regard soupçonneux du chef). Il ne semble pas y avoir eu d'évolution d'ailleurs en ce sens depuis les dernières décennies. Même mon père, dans les années 1980, dont la spécialité était probablement la toast à la marmelade, se transformait tout à coup en roi du burger lors des repas en plein air. Mais peu importe qui se trouve derrière le barbecue, l'important c'est que le résultat soit bon.

En effet, depuis son invention, dans les années 1950, les instruments et les techniques de barbecue se sont multipliés, améliorés et spécialisés. Cette méthode de cuisson s'est transformée en véritable expérience culinaire et même, pour certains, en mode de vie. Mais à *Coup de pouce*, nous avons opté pour la simplicité et pour l'accessibilité en vous proposant des recettes à prix abordables, à moins de 5 \$ la portion (p. 74). De quoi se régaler sans se ruiner et profiter de l'été en bonne compagnie, et peut-être même inviter un voisin épuisé et affamé à partager votre repas. Pourquoi pas ?



IL FAUT SE MOUILLER

Notre talentueuse équipe a utilisé de la créativité pour la réalisation de la séance photo des maillots en p. 32, qui a eu lieu en plein cœur de l'hiver, sur le bord de l'autoroute... Une pensée pour la courageuse mannequin qui n'a pas hésité à s'immerger dans une eau plutôt glaciale.

Véronique Leblanc

Véronique Leblanc
Rédactrice en chef

veronique.leblanc@tva.ca

PHOTOS: ANDRÉANNE GAUTHIER, ASSISTÉE DE MARIE-CLAUDE FOURNIER, MISE EN BEAUTÉ: ALEXIA BAILLARGEON, STYLISTE: CRAIG MAJOR; ISABELLE VALLÉE (MAILLOT).



Vice-présidente TVA Publications Lyne Robitaille
 Rédactrice en chef Véronique Leblanc
 Rédactrice en chef mode, beauté, déco Isabelle Vallée
 Adjointe aux contenus, cuisine Anne-Laure Rique
 Collaboratrice Emmanuelle Ghersi
 Directrice artistique Suzanne Morin
 Conceptrice graphique Marie-Elaine Michaud
 Cahier cuisine Marie Breton (diététiste), Suzanne Duquette, Louise Faucher
 Chef de sites, Magazines Vanessa Demontigny
 Responsables de mise en ligne, magazines Audrey Dionne, Luba Mikhnovsky, Marie-Claude Viola
 Révision-correction Josée Dufour

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 Julie-Anne Doyon

OPÉRATIONS

Directrice Johanne Perron
 Chefs, production Claude Gagnon
 Adjointe, production Martine Lalonde Coordonnatrice de production Linda Desjardins
 Chef, infographie et ressources matérielles Steeve Tremblay
 Infographie Josée Blais, Pierre Cholette, Kareen Diamond
 Retouche photos Stéphanie Bachand, Roger Charbonneau, Patrick Forgues, Éric Lépine, Joe Michasiw, Giuseppe Veglia
 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
 Responsable de production Joanne Dormoy

VENTES PUBLICITAIRES

MONTRÉAL 514 598-2880 (ventespublicitaires@tva.ca)
 Directrice des ventes magazines, affichage et journaux Kimberley Rouse
 Directrice principale, solutions médias, transactionnel Patricia Heckmann
 Directeurs principaux solutions médias Karl Berthome, Caroline Gagnon
 Coordonnatrices, ventes publicitaires Mélina Delorme, Rosina De Rose, Martine Mailly, Maria Perrotti
QUÉBEC ET RÉGIONS 418 688-9330 poste 7501
 Directrice générale et ventes, TVA Québec Nathalie Langevin
TORONTO 416 227-8248
 Directeur Principal Jerome Leys
 Gestionnaire de comptes nationaux Andrea McBride
ÉTATS-UNIS The New Base — 760-917-3394

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

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° 41557548.

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^e 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'Audiothèque 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



Service aux abonnés

- Abonnement-cadeau
- Renouvellement
- Changement d'adresse
- Autres questions



coupdepouce.com

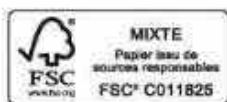


coupdepouce@cdsglobal.ca

**COUP
de
POUCE**



Financé par le gouvernement du Canada



LEGACY 2018

BIEN ÉQUIPÉE À PARTIR DE
26 760 \$*



SUBARU

Confiance et évolution



C'EST UN VUS. AVEC UN COFFRE.

La Legacy 2018 de Subaru.
La berline utilitaire sport.

Une traction intégrale polyvalente, un impressionnant volume de chargement et un centre de gravité plus bas, pour une maniabilité améliorée. Certains disent que c'est impossible. D'autres l'appellent la berline utilitaire sport. Pour en savoir plus, visitez subaru.ca/bus

2018 IIHS TOP SAFETY PICK+
MODELES ÉQUIPÉS DU SYSTÈME EYESIGHT®
ET DE PHARES SPÉCIFIQUES EN OPTION

AWD
Traction intégrale symétrique

*Prix à l'achat à partir de 26 760 \$ (taxes en sus) pour le modèle Legacy 4 portes 2.5i 2018 CVT (JA2 25). Les frais de transport et de préparation (1 650 \$), la surcharge sur le climatiseur (100 \$) et les droits spécifiques sur les pneus neufs (15 \$) sont inclus. Le permis de conduire, l'immatriculation (prix varie selon le client) et les assurances sont en sus. Aucun dépôt de garantie n'est exigé. Le modèle illustré est la Legacy 4 portes 2.5i 2018 édition limitée CVT avec ensemble EyeSight® (JA2 LPE), dont le prix de vente suggéré est de 35 560 \$. Les concessionnaires peuvent vendre à prix moindre ou devoir commander ou effectuer un échange. Le véhicule illustré est à titre indicatif seulement et peut ne pas être équipé comme le modèle indiqué. Consultez le Manuel du propriétaire pour les détails de fonctionnement et les limites. Visitez votre concessionnaire Subaru participant pour tous les détails. Legacy et Subaru sont des marques déposées.

RÉCRÉ

À VOIR | À LIRE | À FAIRE

À EXPLORER CROATIE, L'ENCHANTERESSE

Ce pays, idéalement situé, a la cote cet été. Entre le Parc national des lacs de Plitvice (les cascades sont à couper le souffle), le palais de Dioclétien, à Split, et les remparts de la superbe ville médiévale de Dubrovnik, impossible de ne pas apprécier les richesses qu'il a à offrir! On le visite sans souci, grâce au forfait Autotour CAA-Québec, qui comprend toutes les nuitées ainsi que la location de la voiture. On profite de ce parcours magnifique entre la mer Adriatique et la chaîne des Balkans. voyage.caaquebec.com. EMMANUELLE GHERSI»»»



ENTREVUE AVEC

BENOÎT BRIÈRE

Par Laura Martin

DÈS LE 7 JUIN, BENOÎT BRIÈRE METTRA SON TALENT AU SERVICE DE L'HUMOUR BRITANNIQUE DE RAY COONEY, AU THÉÂTRE DU VIEUX-TERREBONNE. ET CE N'EST PAS TOUT: IL JOUERA POUR UNE QUATRIÈME SAISON DANS LA TÉLÉSÉRIE *MADAME LEBRUN* ET APPARAÎTRA SUR GRAND ÉCRAN, À LA FIN DU MOIS, DANS LE PROCHAIN DENYS ARCAND. RENCONTRE AVEC UN GRAND PARMIS LES GRANDS.

La pièce s'intitule Pierre, Jean, Jacques. Lequel jouez-vous?

Je suis Pierre, le personnage central. Souhaitant adopter un enfant avec sa conjointe, il se prépare à recevoir la visite de la représentante de l'agence. Ses deux frères, qui ne sont pas attachés mais qui n'ont pas trop d'avance non plus, veulent l'aider dans ses démarches par des stratagèmes douteux. Le pauvre va passer une journée cauchemardesque. Cette pièce présente une situation de base très contemporaine, que j'ai personnellement vécue en adoptant.

Vous partagez souvent la scène avec Martin Drainville et Luc Guérin, avec qui vous coproduisez vos pièces depuis six ans. Quel est le secret de votre trio?

Martin et Luc sont les deux personnes les plus drôles du monde. Étonnamment, c'est un accident de parcours, soit le film *Angelo, Frédo et Roméo*, qui nous a liés. Après avoir travaillé comme des fous, chacun de notre côté, pendant 15 ans, nous nous sommes retrouvés. Notre admiration mutuelle est devenue une grande amitié, puis une association d'affaires.

Notre but premier, avec notre compagnie, est de jouer ensemble.

Comment avez-vous réagi quand Denys Arcand vous a demandé de reprendre, avec Gaston Lepage, votre duo d'itinérants créé dans Joyeux calvaire pour La chute de l'empire américain? J'ai dit oui tout

de suite, sans attendre de savoir si Gaston embarquait. Denys est un grand parmi les grands. Il sait ce qu'il veut et ce qu'il fait, mais il nous laisse une généreuse part de créativité. Nous étions tellement contents de nous retrouver que nous avons été un peu turbulents sur le plateau, alors que nous n'avions qu'une scène de figuration de sept minutes à livrer.

Passerez-vous de l'autre côté de la caméra, un jour? J'aimerais le faire, mais j'aurais d'abord besoin de raffiner mes connaissances techniques. La réalisation d'un court métrage serait un bon premier pas. Je travaille actuellement à un scénario du pédicure Jean-François Chicoine.

PIERRE, JEAN, JACQUES EST À L'AFFICHE À LA SALLE DES JARDINS DU THÉÂTRE DU VIEUX-TERREBONNE, DU 7 JUIN AU 18 AOÛT 2018. THEATREDUVIEUXTERREBONNE.COM

En chiffres

26 ans DEPUIS SON PREMIER RÔLE À LA TÉLÉ, DANS *L'AMOUR AVEC UN GRAND A*

140 PUBLICITÉS TOURNÉES POUR BELL

12^e été à la direction artistique du THÉÂTRE DU VIEUX-TERREBONNE



SUR SON RADAR JOHN MCGALE

«Dans un voyage récent, j'ai rencontré par hasard John McGale, l'incroyable guitariste d'Offenbach. En tant que fan du groupe depuis toujours, j'attends avec hâte la sortie de son nouvel album.»

IL A DIT:

«Je crois fondamentalement que le jeu sur scène et à la caméra est un sport d'équipe. J'ai toujours eu plus d'admiration pour ceux qui savent faire une passe que pour ceux qui scorent.»

UNE ŒUVRE MARQUANTE

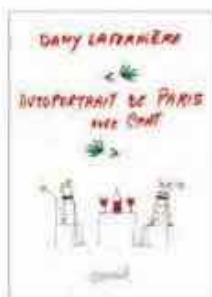
IL POSTINO de Michael Radford



«*Il postino* (Le facteur, en v.f.) est un film auquel je reviens tout le temps. Il s'y trouve une des plus belles relations père-fils du cinéma, et Massimo Troisi y sert une extraordinaire leçon de jeu.»

À LIRE

EN LIBRAIRIE CE MOIS-CI



AUTO PORTRAIT DE PARIS AVEC CHAT

Par Dany Laferrière

Est-ce un roman? Une bande dessinée? Une chose est certaine, la toute dernière œuvre de Dany

Laferrière est un pur délice

qui se déguste lentement. En calligraphiant et en dessinant chaque page à la main, le célèbre auteur laisse libre cours à son envie de nous offrir un livre éclaté auquel rien ne peut être comparé. On le suit dans une aventure à Paris (principalement, mais aussi à Montréal et à Petit-Goâve), ville qui inspire cet artiste aux multiples talents!

Boréal, 2018, 320 p., 32,95 \$



MADAME PYLINSKA ET LE SECRET DE CHOPIN

Par Éric-Emmanuel Schmitt

Madame Pylinska n'est pas une professeure de piano ordinaire. C'est ce que son jeune élève découvrira quand

elle lui prescrira une foule d'exercices d'apparence loufoque, comme écouter le silence, observer le vent souffler et faire l'amour. La très colorée Polonaise réussira-t-elle à initier son apprenti au mystère de Chopin?

Albin Michel, 2018, 115 p., 17,95 \$



LA JEUNE FILLE ET LA NUIT

Par Guillaume Musso

Thomas Degalais, célèbre écrivain vivant à New York, revient faire un tour à Antibes, sur la Côte d'Azur pour des retrouvailles d'anciens élèves. Le fantôme

d'un amour d'époque rôde toujours, et l'écrivain devra affronter un passé qu'il tente d'enterrer depuis 25 ans. Très vite, il prendra conscience que la vérité n'est pas toujours telle qu'il y paraît.

Calmann-Levy, 2018, 450 p., 29,95 \$ EG >>>

« BEST-SELLER » NEW YORK TIMES



LES ENFANTS DU FLEUVE

LISA WINGATE

Fontini

**PLUS D'UN MILLION
DE LECTEURS DÉJÀ CONQUIS**

« L'un des meilleurs livres de l'année. »

The Huffington Post

**Des générations prises dans
l'un des plus déchirants scandales
de l'histoire américaine.**

D'après une histoire vraie.

LES ESCALES



60 % DES FEMMES PORTENT LA MAUVAISE TAILLE DE SERVIETTE. TOUTES PEUVENT CHANGER CELA.

Découvrez Always My Fit™, une gamme
de serviettes en cinq tailles différentes.
**Pour couvrir jusqu'à 20 % plus de surface, jour ou nuit,
essayez une taille au-dessus.**

Réinventez les règles
always



LE REDOUTABLE

comédie dramatique
de Michel Hazanavicius

Plusieurs l'adorent, d'autres le détestent, mais tous ont une opinion sur Jean-Luc Godard (*À bout de souffle*), un des plus grands cinéastes français. Même le réalisateur d'*OSS 117* et *The Artist* a voulu livrer la sienne en s'inspirant des souvenirs d'Anne Wiazemsky, ancienne muse de Godard, source d'inspiration de ce film à la fois biographie, pastiche et reconstitution du Paris enflammé des années 1960. *Sortie: 11 mai*

RÉCRÉ
nos découvertes

À VOIR

EN SALLE CE MOIS-CI

NUMÉRO UNE

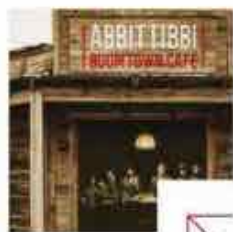
comédie dramatique
de Tonie Marshall

Le plafond de verre se fissure, mais le combat des femmes pour le faire éclater n'est pas terminé, particulièrement dans les hautes sphères du monde industriel. Le personnage ambitieux, incarné par la toujours étonnante Emmanuelle Devos, le découvre avec stupéfaction dans ce suspense féministe d'une cinéaste qui nous a souvent fait sourire, comme dans le mémorable *Vénus beauté (institut)*. *Sortie: 18 mai*

SORTIE EN FAMILLE

PLAISIR ET DÉPASSEMENT DE SOI

Il pleut dehors? Direction Clip 'n Climb, de Laval, pour passer une heure de plaisir intense! Qu'on ait déjà pratiqué l'escalade ou non, on se sent en sécurité, grâce au système de rappel automatisé et à des instructeurs ultra-sympatiques. Activité familiale par excellence, les enfants lâche leur fou et les parents... aussi! clipnclimblaval.ca



À ÉCOUTER

ABBITTIBBI, version 2018

On se réjouit de la sortie d'une édition remastérisée de *Boom Town Café*, paru en vinyle, en 1981, et premier album d'Abbittibi, groupe country-folk-rock dont a fait partie Richard Desjardins. Bernard Grenon, qui s'est chargé de la restauration des bandes, a déclaré : «J'ai gardé en tête [...] de respecter le son des studios des années 1980. [...] Le plus agréable est d'entendre le son comme il était lors de l'enregistrement. Je me sentais avec eux dans le studio.» ●

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

55 %

DES MÉNAGES CANADIENS
N'UTILISENT PAS DE REVITALISANT.

Cette statistique est d'autant plus étonnante que l'usage d'un revitalisant est la façon la plus facile et la plus accessible d'avoir une belle chevelure. La différence se voit et se sent : les cheveux sont plus doux, plus brillants et plus faciles à coiffer. Utilisé régulièrement, le revitalisant est le premier pas vers l'amélioration de la santé de vos cheveux.

DÉCOUVREZ LE PRODUIT QUI CONVIENT À VOS CHEVEUX

Grâce à nos nouvelles formules améliorées, il est plus facile que jamais de revitaliser vos cheveux... si vous connaissez votre type de cheveux. Aux deux extrémités du spectre (cheveux fins et très secs ou cheveux très frisés ou très gras), il est plus facile de trouver le bon produit — ce sont les autres types de cheveux qui ont besoin d'un peu d'aide.

SI VOS CHEVEUX SONT...

COLORÉS...

D'après Jeni Thomas, responsable de la recherche chez P&G Beauté : « Si vous colorez vos cheveux régulièrement, vous avez besoin de les renforcer davantage. » Cela signifie que vous devez utiliser des produits qui préservent la couleur de vos cheveux (surtout si elle s'atténue rapidement à cause de facteurs extérieurs comme le soleil), mais qui leur conservent brillance et santé.

PLATS ET NE TIENNENT PAS

« Si vos cheveux sont plats, sans volume, cela signifie que vous avez les cheveux fins », ajoute Jeni Thomas. Il en va de même quand vos cheveux ne gardent pas leur mise en plis, s'emmêlent facilement et que vos tresses ou votre queue de cheval sont minces et fines.

SECS AU TOUCHER ET CASSANTS

Les cheveux secs et cassants peuvent être héréditaires, mais le plus souvent c'est nous qui les abîmons en les exposant trop au soleil, au chlore ou à la teinture. Dans ces cas, ils ont besoin d'une dose supplémentaire d'hydratation pour redevenir doux et soyeux.

FRISOTTÉS ET LOURDS

Les cheveux lourds et épais sont difficiles à coiffer, frisottent et manquent de brillance — sans oublier qu'ils procurent une sensation de lourdeur. Dans le passé, vous aviez probablement l'impression que le revitalisant alourdissait vos cheveux, mais cela n'empêche pas qu'ils aient besoin d'hydratation et d'agents adoucissants pour les rendre doux et légers.

ABÎMÉS PAR L'USAGE RÉGULIER D'ACCESSOIRES CHAUFFANTS

Si vous savez que vous abîmez vos cheveux, par exemple en utilisant chaque jour des appareils chauffants, ou si vous les tenez souvent trop serrés en queue de cheval, vous avez besoin d'un produit proactif qui contribuera à réparer les dommages tout en les protégeant lors de votre prochain séchoir.

UTILISEZ

BRILLANCE ET COULEUR
ÉCLATANTE

UTILISEZ



VOLUME ABSOLU

UTILISEZ



RÉHYDRATATION QUOTIDIENNE

UTILISEZ



LISSE ET SOYEUX

UTILISEZ



RÉPARE ET PROTÈGE

CONSEIL :

Appliquez le revitalisant là où vous chauffez vos cheveux : de la racine à la pointe si vous utilisez un séchoir quotidiennement.

LE SHAMPOOING SEUL NE SUFFIT PAS

AJOUTEZ LE REVITALISANT PANTENE

POUR DES CHEVEUX FACILES À DÉMÊLER ET DOUX AU TOUCHER



**ESSAYEZ LA MARQUE DE
REVITALISANT N° 1 AU CANADA***

LES MÉLANGES DE NUTRIMENTS PRO-V
FONCTIONNENT COMME UNE MULTI-VITAMINE
POUR NOURRIR VOS CHEVEUX




PANTENE



NOUVEAU

OLAY

whips



un fini LÉGER COMME L'AIR
instantané

Délicatement fouettée pour une absorption instantanée.

DÉFI AU TEMPS

TONI'CILS PRO EXPERT

SÉRUM 2&1

— SOIN ACCÉLÉRATEUR DE CROISSANCE —

AU BOUT DE
8 SEMAINES :

+45%***

**NOMBRE
DE CILS**

Exclusivité
La brosse
pinceau
idéale pour les
cils très courts.



EN BASE DE MASCARA
POUR UN EFFET IMMÉDIAT :

+32%*

VOLUME

+39%*

LONGUEUR

EN SÉRUM DE NUITS, 30 NUITS :

+136%**

VOLUME

+43%**

LONGUEUR

Hypoallergénique - Testé dermatologiquement



Vitry

EYE CARE

[vitrycanada.ca](https://www.vitrycanada.ca)

www.vitrycanada.com

[vitry-northamerica](https://www.vitry-northamerica.com)

Jean Coutu

familiprix

uniprix

Proxim

Brunet

* Résultats prouvés cliniquement. Tests instantanés en comparaison avec des cils nus testés sur 20 femmes dès la première application. ** Résultats basés sur des tests cliniques. Test sur 30 femmes pendant 30 jours en appliquant 2 saucées le soir sur des cils dénudés. *** Résultats basés sur des tests cliniques - en comparaison avec des cils nus testés sur 12 femmes pendant 8 semaines en appliquant 2 fois par jour (matin et soir) sur des cils dénudés.

STYLE

TENDANCES
NOUVEAUTÉS | ASTUCES



Le haut
cache-cœur est
très flatteur pour
les fortes
poitrines.



PLAISIR AU CARRÉ

Plus délicat qu'un
carreaux régulier, le motif
vichy est parfait pour
la belle saison.



Si le motif vichy évoque un pique-nique, il est par-dessus tout synonyme d'été. Il s'impose sur nos vêtements préférés: jupes, shorts, hauts à volant et même sur les maillots, les sacs et les chaussures! >>>

Par Sandrine Champigny | Stylisme: Camille Internoscia
Photo: Tango photographie



PLAISIR AU CARRÉ

ASTUCES

Les petits carreaux conviendront parfaitement à celles qui préfèrent les imprimés discrets. On craque pour le côté classique et intemporel du vichy, qu'on agencera à des pièces décontractées, pour une tenue moderne, ou qu'on jouera à la Brigitte Bardot, avec un foulard noué autour du cou.

- 1 Chemise en coton et élasthanne (29 \$, chez Joe Fresh; TP-TG).
- 2 Jupe en coton (29 \$, chez Simons; TP-G).
- 3 Robe en coton, polyester et élasthanne (85 \$, chez Tristan; 01-16).
- 4 Robe en lin (34,94 \$, chez Gap; 00-20).
- 5 Chemise en viscose (39,95 \$, chez Dynamite; TP-TG).
- 6 Short en coton, lycra et élasthanne (59,95 \$, chez Gap; 00-20).
- 7 Souliers en coton (129,95 \$, chez Bopied).
- 8 Escarpins en matière synthétique (49,99 \$, chez Aldo).

UNE JUPE 2 LOOKS



On mise sur l'esprit rétro du vichy en le combinant à un t-shirt s'inspirant des années 70 et à un panama.

La discrétion du carré vichy nous permet de l'assortir à un imprimé animalier.

Stylisme: Camille Internoscia | Photos: Julien Faugère

CHEMISE en polyester (Topshop, 70 \$, chez La Baie; 00-10). **JUPE** en coton, polyester et élasthanne (85 \$, chez Tristan; 01-16). **BOUCLES D'OREILLES** en métal (7,50 \$, chez Ardène). **SOULIERS** en matière synthétique (49,99 \$, chez Aldo).

T-SHIRT en coton et polyester (12,99 \$, chez H&M; TP-TG). **CHAPEAU** en paille de papier (40 \$, chez Simons; P-M/M-L). **BOUCLES D'OREILLES** en métal (19,95 \$, chez Le Château). **SOULIERS** en cuir (139,95 \$, chez Bopied).

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

TESTÉS PAR L'ÉQUIPE

LE DUEL

MOUSSES AUTOBRONZANTES

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

ÉCONOMIQUE



**MOUSSE AUTOBRONZANTE
ÉCLAT NATUREL**, de Jergen
(13,99 \$, en pharmacie et
grande surface).

HAUT DE GAMME



AQUA-MOUSSE BRONZAGE,
de St. Tropez (54 \$, chez
Pharmaprix, Murale et
à galeriebeaute.ca).

«Je me méfie de l'odeur désagréable des autobronzants, mais celui-ci m'a agréablement surprise. La mousse colorée permet une application uniforme. On obtient un hâle marqué dès la première application. Par contre, si l'on répète l'expérience le lendemain, la teinte peut légèrement tourner à l'orangé.» – Emmanuelle

«En une utilisation, j'ai obtenue un joli hâle. Par contre, malgré une application soignée (et une exfoliation au préalable), mes articulations sont devenues plus foncées que le reste de mon corps. J'évitais d'appliquer une seconde couche le lendemain, au risque de voir la peau devenir orangée. Coup de cœur pour son parfum divin et ses qualités hydratantes!» – Isabelle

«Cette mousse, qui pénètre rapidement, a une texture aérienne bien agréable. Son parfum tropical est discret. Le résultat est naturel à la première utilisation. Pour une teinte plus soutenue, on procède à une deuxième application le jour suivant. Seul bémol: la mousse n'étant pas colorée, il peut être difficile de voir où on l'a appliquée... ou non!» – Emmanuelle

«J'ai craqué pour ce produit! Le résultat est discret, naturel et homogène. Pour un teint plus ambré, on réapplique la mousse le lendemain. Il est préférable d'exfolier et d'hydrater notre peau au préalable. On se procure la maitaine lavable – vendue séparément – qui garantit un hâle uniforme.» – Isabelle

LE VERDICT

L'autobronzant de Jergen est idéal pour celles qui veulent obtenir un teint hâlé en une seule application. Les plus frileuses seront séduites par la mousse St. Tropez, car le bronzage est progressif, naturel et uniforme. ●

CRÈME POUR LES LÈVRES EN POUDRE POWDER PUFF LIPPIE, DE NYX

Isabelle
a testé

≡ **C'est quoi?** Une crème à lèvres en poudre, dotée d'un coussin applicateur.

≡ **On aime:** Grâce à son applicateur mousse et sa texture crémeuse-soyeuse, on peut moduler la couvrance au gré de nos envies. Cette crème est super hydratante et son prix mini nous permet d'essayer plusieurs couleurs (elle se décline en huit teintes).

≡ **Bémol:** Sa tenue n'est pas maximale, mais contrairement à d'autres types de rouges à lèvres au fini mat, il n'assèche pas les lèvres.

≡ **Son prix:** 12 \$, en pharmacie, en grande surface et à nyxcosmetics.ca



Isabelle
a testé

GEL ULTRA DÉSALTÉRANT, DE L'OCCITANE

≡ **C'est quoi?** Un gel hydratant composé d'eau de Réotier – une source située en Provence – riche en calcium. Bourré d'acide hyaluronique et de glycérine, il assouplit et revitalise la peau.

≡ **On aime:** Sa texture gel, qui me rend complètement gaga! C'est le soin idéal lorsque le mercure grimpe. Et que dire de son parfum sublime...

≡ **Bémol:** Il faut y aller mollo lorsqu'on applique ce type de produit à texture gélifiée. On risque de se retrouver avec une peau légèrement collante.

≡ **Son prix:** 34 \$, dans les boutiques L'Occitane et à ca.loccitane.com

ROUTINE BEAUTÉ OPTIMALE

ON SE TARTINE
LE VISAGE
D'INGRÉDIENTS
ACTIFS, MAIS LES
APPLIQUE-T-ON
AU BON
MOMENT? PETIT
GUIDE POUR UN
RÉSULTAT
OPTIMAL!

AHA: Il sert à atténuer les taches brunes et les ridules. On peut l'utiliser le matin, mais on le fait suivre d'une crème solaire pour éviter tout risque d'irritation.

RÉTINOL: Il aide à lutter contre le vieillissement cutané. En l'appliquant le soir, on ne s'expose pas aux rayons UV qui pourraient endommager la peau après l'emploi de cet exfoliant intense.

PEPTIDES: Matin et soir, les peptides contribuent à la production de collagène dans la peau pour lutter contre le relâchement cutané. On l'utilise donc quand bon nous semble!

ACIDE HYALURONIQUE: Cet ingrédient repulpant qu'on recherchera dans nos crèmes hydratantes s'applique matin et soir, après notre sérum ou notre tonique.

MERCI À LA D^{RE} FRAUKE NEUSER, SPÉCIALISTE CHEZ OLAY, POUR SES CONSEILS.

Douce ROMANCE

LE LILAS, COULEUR PHARE DE LA SAISON, ILLUMINERA NOS TENUES ET NOTRE MAQUILLAGE. LA PREUVE PAR CINQ!



- ① **ROBE** en polyester (165 \$, chez Aritzia ou à aritzia.com; TTP-G). ② **ROUGE À LÈVRES** liquide Superstay Matte Ink (Philosophe), de Maybelline New York (11,99 \$, en pharmacie et grande surface). ③ **VERNIS À ONGLES** (Gummy n° 276), de CND Vinylux (12,50 \$, en salon ou à chatters.ca). ④ **VESTE** en laine, polyester et élasthanne (240 \$, chez Banana Republic; 00-14). ⑤ **ESCARPINS** en cuir (90 \$, chez Aldo et à Aldoshoes.com).

PHOTO: ISTOCK PHOTO/E (TACHE).

BEAUTÉ MISE À NU

Sans cruauté animale et à base de minéraux, les produits Nude by Nature nous arrivent enfin d'Australie! Grâce à son fini naturel et à son petit prix, cette gamme se fera certainement une place de choix dans nos trousseaux de beauté. Coup de cœur pour l'anticernes perfecteur infusé d'huile de jojoba, qui camoufle les cernes et les rides, ainsi que pour la poudre libre à l'argile de kaolin, idéale pour prolonger la tenue du maquillage sans assécher la peau. On trouve les produits Nude by Nature chez Pharmaprix. Infos à: nudebynature.com ●



LE SOIN RÉPARATEUR SENSITIVE INNOVATION EXCLUSIVE VITRY



LA SOLUTION RÉPARATRICE BIO SOURCÉE POUR LES ONGLES SENSIBLES

Traitez vos ongles sensibles, abîmés, dédoublés et cassants avec une formule composée d'ingrédients bio sourcés qui protègent et fortifient.

SANS BHT – SANS SILICONE – SANS FORMALDÉHYDE



*test d'usage réalisé sous contrôle dermatologique sur 20 sujets pendant 4 semaines avec une application tous les 2 jours.



RÉSULTAT EFFICACE
EN 2 SEMAINES
D'APPLICATION
SEULEMENT !*

Du SOLEIL *plein la tête!*

DEVENIR BLONDE, ÇA
NE SE FAIT PAS EN
CLAQUANT DES DOIGTS!
TROIS BRUNETTES SE
PRÊTENT À L'EXERCICE
ET CONFIENT LEUR
TÊTE À UN COLORISTE.

Par Annie-France Charbonneau | Photos:
Julien Faugère | Maquillage: Nathalie Dodon



**Marianne
Girard**

| 38 ANS

Cheveux marron
cuivré, colorés
trois semaines
avant la visite

*«Je trouve ça très réussi!
C'est doux et féminin. Moi
qui ai un style plutôt ado,
ça va peut-être me donner
envie d'adoucir mon look.
En plus, ça fait ressortir
mes yeux verts!»*

– Marianne

LE CHOIX DE L'EXPERT: UN LÉGER OMBRÉ GRÂCE AUX MÊCHES

«Parce que Marianne avait déjà une coloration, j'ai décidé de créer des reflets dorés à travers sa couleur initiale. Avec ce léger ombré, on réussit à donner l'impression qu'elle est blonde. En appliquant deux toners différents, on atténue la ligne de départ des mèches et l'on obtient un effet plus naturel. C'est aussi plus facile d'entretien, puisqu'on ne voit pas de repousse très marquée», explique Mathieu Jacob, coloriste pour L'Oréal Professionnel et styliste au Glam Salon Boutique.

AVANT DE CHANGER SA COULEUR...

Selon Mathieu Jacob, beaucoup de femmes souhaitent pâlir leurs cheveux. «Presque toutes les clientes veulent être blondes dès le printemps. Malheureusement, la plupart sont déçues de savoir qu'elles ne ressortiront pas blondes si elles arrivent au salon avec une coloration foncée!» Il y a plusieurs étapes à ne pas négliger avant de passer à l'action si l'on veut que nos cheveux restent en santé.

≡ **CONSULTER D'ABORD SON COLORISTE.** Selon l'historique de coloration et le teint, il conseillera une couleur et expliquera les étapes à suivre.

≡ **ÊTRE PATIENTE.** Pour éviter d'abîmer nos cheveux, on ne pourra pas recevoir plus que trois traitements en une visite, soit une décoloration, une coloration et un toner, par exemple. Ça pourra prendre jusqu'à six ou huit mois, au rythme d'une visite aux six semaines, pour obtenir la couleur souhaitée tout en gardant des cheveux en santé.

≡ **CHOISIR LA BONNE TECHNIQUE.** Pour avoir l'impression d'être blonde, il n'est pas nécessaire de teindre toute la chevelure. Des mèches plus claires à travers une base naturelle plus foncée sont souvent suffisantes pour donner l'illusion d'être blonde.

Quels sont les blonds en vogue?

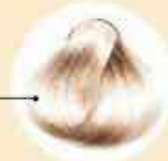
LES BLONDS BEIGES

Très naturels, ils ne sont ni chauds ni gris.



LES BLONDS FROIDS

On y ajoute de la profondeur à la repousse.



LES BLONDS PERLÉS

On parsème un blond froid de mèches très claires, presque blanches. »



PHOTOS: ISTOCK PHOTO/E (MÈCHES BLONDES).

«Avec l'été tout proche, ce changement arrive à point. J'adore ma nouvelle couleur! Elle camoufle parfaitement mes cheveux gris. Je me sens blonde, et je sais que ma repousse ne sera pas dérangerante.»

- Isabelle



Isabelle
Vallée

42 ANS

Base de cheveux
naturels châtain
foncé avec
mèches dorées

avant

Quel blond
choisir?

«Après avoir évalué le teint de mes clientes, j'ai l'habitude de leur demander si elles portent davantage des bijoux or ou argent. C'est un indice très révélateur.» Comment? Celles qui préfèrent l'or choisissent généralement des teintes chaudes, tandis que celles qui ne jurent que par l'argent optent pour des blonds froids.

LE CHOIX DE L'EXPERT: DES MÈCHES D'UN BLOND BEIGE

«Puisque les cheveux d'Isabelle étaient en grande partie naturels, on pouvait décolorer davantage. Pour que sa nouvelle tête ne devienne pas une corvée à entretenir, les mèches représentaient la meilleure solution. J'ai choisi d'éclaircir toute sa tête d'un blond cendré plutôt beige. Isabelle a donc gardé un fond de sa couleur naturelle, mais ça ne contraste pas avec le blond, qui se mélange à merveille.»



Le blond, est-ce que ça rajeunit?

Il est vrai que le blond adoucit les traits. Mais il faut déboulonner le mythe selon lequel on doit être blonde pour avoir l'air jeune. L'effet «rajeunissant» peut très bien être obtenu en éclaircissant la chevelure par des mèches d'un brun marron, par exemple. De plus, une femme qui a toujours eu les cheveux très foncés peut les garder assez foncés sans que cela la vieillisse pour autant.

Est-ce qu'on peut toutes être blondes?

Le blond, ça ne va pas à tout le monde. **Selon le teint qu'on a, il vaut parfois mieux éclaircir notre chevelure par des mèches.** Notre coloriste conseille de ne pas aller au-delà de trois tons plus clairs que notre couleur naturelle.

DES CHEVEUX COLORÉS EN SANTÉ TOUT L'ÉTÉ

POUR PRÉSERVER LES CHEVEUX BLONDS DU CHLORE ET DES RAYONS UV, ON SUIT CES QUELQUES TRUCS:

- ≡ Se faire un bon soin hydratant en revenant de la plage ou après une exposition prolongée au soleil.
- ≡ Utiliser un shampoing avec protection solaire.
- ≡ Garder un petit peu de revitalisant dans ses cheveux mouillés et avant de s'exposer.
- ≡ Porter un bonnet de bain lorsqu'on va à la piscine publique, qui contient beaucoup de chlore. »»»



Ensemble, luttons
contre l'isolement social
en prenant un café!

Rendez-vous le samedi 12 mai

Pour connaître les activités organisées:

OnSortTu.ca



Marie-Claude Barrette,
notre porte-parole,
et Doris, sa maman

Une initiative de **BEL ÂGE** présenté par



en collaboration avec **QUÉBECOR**



avant



**Emmanuelle
Gherzi**

40 ANS

Cheveux roux,
coloration faite
récemment et
long historique
de teinture.



*«J'adore ma nouvelle
couleur. C'est subtil, mais
ça change énormément.»*

- Emmanuelle

LE CHOIX DE L'EXPERT: UN EFFET SOLEIL NATUREL

«Sa dernière teinture étant récente, remarque Mathieu, une décoloration allait faire ressortir le pigment cuivré. J'ai donc opté pour un *color melting*: on part de la couleur initiale et on intègre des mèches plus claires pour un effet soleil. J'en ai profité pour illuminer son teint en éclaircissant les mèches autour du visage avec la technique de *contouring*. On a vraiment l'impression que c'est le soleil qui a décoloré ses cheveux. La racine plus foncée donne de la profondeur à la chevelure. Et les mèches, bien mélangées à la couleur de base, produisent un effet naturel, sans rayures.»

Et l'entretien?

POUR UNE CHEVELURE
COLORÉE EN SANTÉ,
**VOICI 3 SOINS
À ADOPTER:**

1. Utiliser un bon shampoing et un revitalisant pour cheveux colorés.
2. Appliquer un masque hydratant une fois par semaine ou au besoin.
3. Renouveler l'application d'un toner toutes les six semaines. (Coût: entre 30 \$ et 45 \$, en salon. Temps total de la visite chez le coiffeur: 30 minutes). ●

MERCI À TOUTE L'ÉQUIPE DU GLAM SALON BOUTIQUE POUR SA PRÉCIEUSE COLLABORATION.
(364, RUE SAINT-PAUL O., MONTRÉAL, 514 499-0601, GLAMSALONBOUTIQUE.COM).

RÉUSSIR SA COLORATION MAISON *en 5 étapes*

RÉUSSIR UNE COLORATION MAISON, C'EST BIEN PLUS SIMPLE QU'ON LE PENSE! POUR OBTENIR UN RÉSULTAT IMPECCABLE, ON A DEMANDÉ CONSEIL À JENNIFER NEVEU, PORTE-PAROLE DES COLORATIONS VITALITY'S.



1 Choisir le bon type de coloration selon nos besoins

«La coloration permanente vient déposer la couleur à l'intérieur du cheveu. C'est celle qu'il faudra choisir pour pâlir notre couleur ou pour couvrir nos cheveux gris s'ils représentent plus de 10 % de notre chevelure», explique Jennifer Neveu. La couleur semi-permanente – celle qui s'estompe après quelques shampoings – vient déposer une couleur en surface. Elle est idéale pour les cheveux naturels ou pour obtenir un reflet temporaire. De plus, elle ne fera pas de repousse!

Faire un test de sensibilité

3 Avant de commencer, on ne néglige pas le test de sensibilité. «On applique le peroxyde à l'intérieur du coude, et la couleur en crème sur l'autre bras, explique Jennifer. Si, au bout de 24 heures, ça pique un peu ou s'il y a un peu de rougeurs, c'est normal. S'il y a des bulles, on est allergique et on évite d'utiliser le produit.»

4

Réunir le matériel nécessaire

On aura besoin d'une minuterie, de gants, d'un bol en plastique et d'un pinceau si l'on doit procéder à un mélange personnalisé, recommandé par notre cosméticienne. On revêt ensuite une cape protectrice.

Opter pour la bonne teinte

2 «Si l'on désire un changement draconien, il faudra plus d'un traitement de coloration, nous affirme la spécialiste. Un changement subtil ne nécessite qu'un seul traitement.» Normalement, on peut pâlir sa couleur naturelle jusqu'à trois tons avec une coloration. Si l'on désire pâlir davantage, il faudra d'abord décolorer. Si nos cheveux sont déjà colorés, il faudra probablement les démaquiller au préalable. Le démaquillant élimine les pigments de coloration. Pour obtenir le résultat voulu, on n'hésite pas à demander conseil à une cosméticienne. À l'inverse, les châtaines et les brunettes n'auront pas de difficulté à devenir plus rousses ou très foncées.

Procéder à l'application

5 On lave nos cheveux de 24 à 48 heures avant l'application. «Les huiles naturelles de nos cheveux protègent le cuir chevelu, et la couleur adhère mieux», explique M^{me} Neveu. On procède à la coloration sur des cheveux secs. «Sur des cheveux mouillés, la couleur sera diluée et n'aura pas l'effet désiré», affirme la spécialiste. On sépare nos cheveux en quatre sections retenues par des pinces, surtout si l'on a les cheveux longs et épais. **Nos cheveux sont naturels?** En travaillant par section, on applique le mélange à 1 po de la racine, puis sur les longueurs et les pointes. On couvre ensuite la racine en commençant par l'arrière de la tête. On respecte le temps de pose indiqué, calculé dès la fin de l'application. **Nos cheveux sont déjà colorés?** Section par section, on n'applique le mélange que sur les racines, pour la repousse, ou partout sur la longueur et les pointes, pour changer la couleur, toujours en commençant par l'arrière de la tête. Après le temps de pose, on rince. Pour plus de brillance, on émulsionne le produit avec un peu d'eau et l'on rince. Ensuite, on lave nos cheveux pour neutraliser la couleur. On ne frotte pas trop le cuir chevelu pour ne pas l'irriter. Si l'on doit décolorer nos cheveux, on utilise la même technique, puis on procède à la coloration.

NOS SUGGESTIONS DE PRODUITS



1 **POUDRE DÉCOLORANTE** Déco Jo, de Vitality's (3,99 \$ le sachet).



2 **COLORATION EN CRÈME** Art Absolute + Performer, de Vitality's. Idéal pour couvrir les cheveux blancs à 100 %. (10,99 \$) 3 **BAUME COLORANT** Espresso, de Vitality's (29,99 \$ la bouteille de 200 ml et 5,99 \$ le sachet de 15 ml).



VOUS TROUVEREZ LES PRODUITS VITALITY'S CHEZ FAMILIPRIX, BRUNET ET PROXIM.

Plongez dans l'été!

QUE CE SOIT POUR NAGER OU
SE FAIRE BRONZER, IL EXISTE UN
MAILLOT POUR CHAQUE TEMPO!

Stylisme: Mélanie Larivière | Photos: Andréanne Gauthier
Direction artistique: Isabelle Vallée



UNE-PIÈCE en
polyamide et élasthanne
(Piha, 79 \$, à stivell.ca;
06-14). **LUNETTES**
FUMÉES en plastique
(11,99 \$, chez Spring).

SPORT-CHIC



UNE-PIÈCE en polyamide
et élasthanne (128 \$, à
gottex-swimwear.com;
36-46).



UNE-PIÈCE en
polyamide et élasthanne
(Piha, 96 \$, à stivell.ca;
06-14).



DEUX-PIÈCES en
micronylon et élasthanne
(50 \$ le haut et 40 \$ le
bas à everydaysunday.ca;
TP-TG).



UNE-PIÈCE en
polyamide et élasthanne
(Piha, 96 \$, à stivell.ca;
06-14).



*Le haut de ce bikini
est réversible.*

DEUX-PIÈCES en
micronylon et élasthanne
(40 \$ le haut et 38 \$ le
bas, à everydaysunday.ca;
TP-TG).

COULEURS POP

On évite ce type de haut lorsqu'on a une forte poitrine, car il n'offre aucun support.

DEUX-PIÈCES en polyamide et élasthanne (Piha, 53 \$ le haut et 42 \$ le bas, à stivell.ca; 6-14).



UNE-PIÈCE en polyamide et élasthanne (Piha, 79 \$, à stivell.ca; 06-14).



UNE-PIÈCE en polyester et élasthanne (130 \$, à stivell.ca; 06-12).



La culotte échancrée est idéale pour celles qui ont des hanches fortes, car elle ne créera pas de marques au niveau des cuisses.

UNE-PIÈCE en polyester et élasthanne (80 \$, chez Simons; P-TG).



DEUX-PIÈCES en polyamide et élasthanne (56,95 \$ le haut et 56,95 \$ le bas, chez Bikini Village; P-G).



Le haut à motif donne de l'ampleur aux petites poitrines.



UNE-PIÈCE en nylon et élasthanne (69,95 \$, chez La Vie en Rose; TP-TG). >>>

BOHO



DEUX-PIÈCES
en nylon et
élasthanne (91 \$
le haut et 87 \$
le bas, chez
Bikini Village;
haut: P-TG et
bas: P-G).



DEUX-PIÈCES
en polyamide et
élasthanne
(Ninety-Nine
Degrees, 42 \$ le
haut et 40 \$ le
bas, chez
Simons; P-TG).



*Les volants
donnent du
volume aux
petits bustes.*



UNE-PIÈCE
en nylon et
élasthanne
(69,95 \$, chez
La Vie en Rose;
P-TG).



DEUX-PIÈCES
en polyester et
élasthanne
(68,99 \$ le haut
et 59,99 \$ le bas,
à juneswimwear.
com; P-TG).



DEUX-PIÈCES
en polyamide
et élasthanne
(Piha, 65 \$ le
haut et 45 \$ le
bas, à stivell.ca;
haut: 06-12,
bas: 06-14).



HAUT en polyester et
élasthanne (Alicia, 62,99 \$,
à juneswimwear.com; P-G).
BAS en polyester et
élasthanne (Daisy, 59,99 \$,
à juneswimwear.com;
P-TG). **DUO DE
BANDEAUX** en polyester
et élasthanne (12,99 \$,
à juneswimwear.com).
BOUCLES D'OREILLES
en argent 925, plaqué
or 24 carats (230 \$, à
NinaNanasShop.com).
COLLIER en argent 925,
plaqué or 24 carats (250 \$,
à NinaNanasShop.com).



CLASSIQUE

UNE-PIÈCE en nylon et élasthanne (80 \$, à everydaysunday.ca; 06-16). **BOUCLES D'OREILLES** en métal (9,99 \$, chez Spring).



UNE-PIÈCE en polyester et élasthanne (136 \$, à stivell.ca; 06-14).



DEUX-PIÈCES en microrylon et élasthanne (40 \$ le haut et 45 \$ le bas, à everydaysunday.ca; 06-16)



L'encolure en V met en valeur les poitrines fortes.



UNE-PIÈCE en polyamide et élasthanne (160 \$, à gottex-swimwear.com; 36-46).



UNE-PIÈCE en microrylon (85 \$, à everydaysunday.ca; TP-G).



Ce type de maillot convient à toutes les silhouettes.

UNE-PIÈCE en microrylon et élasthanne (90 \$, à everydaysunday.ca; 06-16) >>>

Le drapé permet de camoufler les ventres ronds.



TROPICAL



UNE-PIÈCE en nylon
(110 \$, chez Bikini
Village; TP-G).



DEUX-PIÈCES
en polyester
et élasthanne
(40 \$ le haut
et 40 \$ le bas,
chez Simons;
P-TG).



*La bande à
la taille est
amincissante.*

UNE-PIÈCE en
polyamide et
élasthanne
(Moontide, 159 \$,
à stivell.ca; 06-14).



UNE-PIÈCE
en nylon et
élasthanne (129 \$,
à seaandherswim.
com; 6D-14D).



*Les bonnets en
triangles sont
parfaits pour les
petites poitrines.*



DEUX-PIÈCES
en polyester et
élasthanne (60 \$
le haut et 60 \$ le
bas, chez Bikini
Village; TP-G).



UNE-PIÈCE
en polyamide
et élasthanne
(63,95 \$, chez
Bikini Village; P-G).

MISE EN BEAUTÉ: ANAIS CÔTÉ AVEC LES PRODUITS L'ORÉAL PROFESSIONNEL. ASSISTANTE-PHOTOGRAPHE: MARIE-CLAUDE FOURNIER. ASSISTANTE-STYLISTE: CAMILLE INTERNOSCIA.

MERCI À L'ÉQUIPE DE TRÉVI POUR SON ACCUEIL CHALEUREUX. EN PLUS DES PISCINES CREUSÉES ET HORS TERRE CE MANUFACTURIER PROPOSE DES MOBILIERS DE JARDIN. INFOS: TREVI.COM.

DEUX-PIÈCES

réversible en nylon et élasthanne (49,95 \$ le haut et 39,95 \$ le bas, chez La Vie en Rose; TP-TG).

Ce type de haut met les épaules en valeur.

NAUTIQUE



La culotte échancrée est idéale pour les hanches généreuses!

DEUX-PIÈCES en polyester et élasthanne (39,95 \$ le haut et 29,95 \$ le bas, chez La Vie en Rose; TP-TG).



UNE-PIÈCE en nylon et élasthanne (115 \$, chez La Vie en Rose; P-TG).



UNE-PIÈCE en nylon et élasthanne (115 \$, à captiva-swimwear.com; P-TG).



UNE-PIÈCE en polyamide et élasthanne (118 \$, à gottex-swimwear.com; 36-48).

La culotte à taille haute équilibre la silhouette de celles qui ont un long torse.



DEUX-PIÈCES en nylon et élasthanne (39,94 \$ le haut et 39,95 \$ le bas, chez La Vie en Rose; TP-TG). ●

DÉFI DE STYLE

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

Par Sandrine Champigny

SUBLIMER DES MOLLETS MUSCLÉS



AVANT

ISABELLE
D'AMICO

40 ans | enseignante
au préscolaire



NOTRE STYLISTE RECOMMANDE DE:

- ☞ Choisir des coupes en haut du genou pour les shorts, les jupes et les robes, afin d'allonger la jambe.
- ☞ Porter des talons hauts, qui galbent les mollets.
- ☞ Dévoiler les jambes et couvrir les bras, pour mettre l'accent sur le bas du corps.

CHEMISE en polyester (95 \$, chez Banana Republic; TP-TG).

SHORT en crêpe (62 \$, chez Banana Republic; 00-14).

CHAUSSURES en suède (90 \$, chez Aldo).

BOUCLES D'OREILLES en métal (6,99 \$, chez H&M).

BRACELET en métal (12 \$, chez La Baie).

Comme la séance photo a eu lieu il y a un certain temps, nous ne pouvons garantir que vous trouverez toujours ces vêtements en magasin.

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

2 AUTRES LOOKS POUR SUBLIMER DES MOLLETS MUSCLÉS



Pour amincir la jambe quand on porte un short, on évite les coupes trop près du corps.

Une matière épaisse comme le coton tressé permet de porter le short au bureau avec style.

≡ **CAMISOLE** en polyester et lyocell (38 \$, chez French Connection; TP-TG). **SHORT** en polyester et coton (64,95 \$, chez Gap; 00-20). **SOULIERS** en matière synthétique (49,99 \$, chez Call it Spring). **SAC À MAIN** en polyuréthane (98 \$, chez French Connection). **BOUCLES D'OREILLES** en tissu et métal (20 \$, chez Aldo). **LUNETTES** de soleil (15 \$, chez Simons).



La sandale ouverte allonge la jambe avec classe.

Une robe évasée permet de camoufler des jambes un peu fortes.

≡ **ROBE** en polyester (145 \$, chez Tristan; 02-14). **BOUCLES D'OREILLES** en métal (12,99 \$, chez H&M). **SAC À MAIN** en matière synthétique (55 \$, chez Aldo). **SANDALES** en cuir (Apropo, 129,95 \$, chez Bopied).

Conseils beauté pour reproduire ce look



FARD À PAUPIÈRES
Prismatic Shadows
(Golden Peach), de NYX
(6 \$, en pharmacie).



≡ *Un fard à paupières pêche* mettra les yeux bleus en valeur, et ce, en toute délicatesse.

≡ *Des lèvres cerise* complèteront à merveille un ensemble coloré. ●

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

**COUP
de
POUCE**
VOUS INVITE

ÉVÉNEMENT SHOPPING VIP



YVES ROCHER
FRANCE

ENEZ CONSULTER LES EXPERTS BEAUTÉ D'YVES ROCHER!

Recevez une analyse de peau

+

Des conseils pour une routine beauté personnalisée

**+ rencontrez notre rédactrice en chef mode-beauté,
Isabelle Vallée**

**2 POUR 1 SUR UNE
SÉLECTION DE PRODUITS**

*À l'exclusion des ensembles-cadeaux
et produits Point-Vert*

**CADEAU
AVEC ACHAT**

*Obtenez gratuitement un cadeau
avec tout achat de plus de 150 \$*

**BILLET: 15 \$
LE MARDI 5 JUIN**

CHOISISSEZ PARMi 3 SÉANCES!

15 H 30 - 17 H • 17 H 30 - 19 H • 19 H 30 - 21 H

**Sac-cadeau
Yves Rocher
d'une valeur
de 120 \$!**

**AU CARREFOUR DE L'ESTRIE
À SHERBROOKE**

**ACHETEZ VOS BILLETS DÈS MAINTENANT À
coupdepouce.com/page/evenements-vip**

MA VIE

TÉMOIGNAGES
RÉFLEXIONS | CONSEILS



40 ans UN DRAME FÉMININ?

*Propos recueillis par: Josée Bournival
Illustration: Marie-Eve Tremblay/Colagene.com*

J'AI SOUFFLÉ LES 40 BOUGIES SUR MON GÂTEAU. MA SŒUR AÎNÉE M'A TENDU UNE CARTE D'ANNIVERSAIRE. COMME JE M'Y ATTENDAIS, ELLE ME METTAIT EN GARDE, DE MANIÈRE HUMORISTIQUE, CONTRE LA CRISE DE LA QUARANTAINE. JE LUI AI TIRÉ LA LANGUE, MAIS MON ESTOMAC S'EST NOUÉ...

On parle souvent de la crise de la quarantaine chez les hommes mais, selon moi, les femmes aussi en traversent une, qui est similaire. Je savais que je n'échapperais pas à cette remise en question: dans la famille, mes deux sœurs plus âgées ont eu une «*middle life crisis*», comme disent les anglophones. Pour être honnête, je redoute la quarantaine depuis longtemps. >>>

M-Eve

Ça commence sournoisement par des insatisfactions au travail. Je repense sans cesse à mes aspirations de jeune femme voulant changer le monde. Ce n'est pas avec mon emploi de conseillère financière que j'ai l'impression de faire une différence. Puis, devant tous ces témoignages de femmes qui ont transformé leur vie pour suivre leurs rêves, on finit par sentir que le besoin de corriger le tir, quand notre carrière ne suit pas la trajectoire qu'on avait imaginée, est légitime.

Heureusement, mon couple tient la route. Ce n'est plus l'amour fou, mais je ne cherche pas à séduire les jeunes hommes de mon entourage (même si je ferais bien une exception pour Éric Bruneau!). Mon mari trouve amusant que je sois celle des deux qui vive une crise de la quarantaine. Enfin, il semblerait que l'on devrait qualifier cette période de crise existentielle car,

qu'à la biologie». Si l'on part avec l'idée que la quarantaine sera terrible, on pourrait même provoquer une crise qui, autrement, n'aurait jamais existé. «C'est comme l'adolescence, donne-t-elle en exemple, certains parents s'attendent à une telle catastrophe qu'ils finissent par la provoquer.» Tiens, tiens... ça me ressemble, ça.

Pourtant, il y a certains faits qu'on ne peut nier: la quarantaine annonce la fin de la fertilité pour les femmes. Pour celles qui n'ont pas eu d'enfants, l'horloge biologique tictaque de plus en plus fort. Inversement, pour celles qui, comme moi, voient leurs enfants atteindre la maturité sexuelle, c'est tout aussi troublant. Quand je regarde mon adolescente de 14 ans avec ses charmes naissants, je me sens vieille et moche, moins féminine et moins désirable. La première fois que j'ai intercepté le regard flatteur d'un homme à son endroit, j'en ai eu la chair de poule. Encore aujourd'hui, je ne

pourrais dire si mon malaise est venu du fait que mon bébé devienne une femme ou de la réalisation que ce regard ne m'était plus destiné.

Pour sa part, le sociologue français Gérard Mermet croit que la crise de milieu de vie sera de plus en plus présente en Occident, puisqu'on évolue dans une société adolescente qui refuse de vieillir.

Pour traverser cette période trouble, j'ai décidé de me mettre en haut de ma liste des priorités. J'ai aussi opté

pour la solution proposée par plusieurs spécialistes: m'asseoir et dresser mon bilan de vie en deux colonnes. La première pour les insatisfactions et les rêves refoulés, la seconde pour les accomplissements dont je suis le plus fière.

La deuxième colonne me confirme que ma vie est riche de sens. Et quand je relis celle de mes rêves oubliés, ça me donne des projets pour de nombreuses décennies... au moins jusqu'à ma prochaine crise existentielle!

HÉLÈNE V. 40 ANS ET TOUTES MES DENTS ●

«Quand je regarde mon adolescente de 14 ans avec ses charmes naissants, je me sens vieille et moche, moins féminine, moins désirable.»



selon Louise Cossette, professeure au département de psychologie de l'UQAM, «on remet de plus en plus en question le concept populaire de la crise de la quarantaine». À son avis, presque toutes les femmes vivront au moins une crise existentielle dans leur vie. L'âge à laquelle elle surviendra dépend d'un éventail de facteurs, tels que la durée des études, l'état de santé, l'âge auquel on a eu les enfants, la relation avec le conjoint, etc. M^{me} Cossette affirme que la crise de milieu de vie est «beaucoup plus reliée au contexte social



Plus de tailles pour une protection exceptionnelle.



Nouvelles tailles sur mesure pour un meilleur ajustement.*

La solution unique aux problèmes de fuites urinaires n'existe pas. Alors, les sous-vêtements Depend® FIT-FLEX® sont maintenant offerts avec plus de tailles pour s'ajuster à tous les types de corps. L'ajustement plus près du corps, l'amélioration de la ceinture élastique ainsi qu'une plus haute taille procurent une protection accrue contre les fuites et les odeurs.



OBTENEZ VOS ÉCHANTILLONS GRATUITS SUR [DEPEND.COM](https://www.depend.com)

* Comparé au modèle précédent

† Achat avant le 26 février 2019. Envoi postal avant le 12 mars 2019. Accès en ligne requis. Limite de 1 par foyer. Facture originale ou CUP requis. Des restrictions s'appliquent. Rendez-vous sur www.depend.com/meilleurajustementgaranti pour obtenir les détails et le formulaire.

4 road trips

POUR PROFITER DE L'ÉTÉ!



1. DES AIRS DE MER

De Québec à Grand-Métis

Type de voyage:
gourmand et relaxant

Heures sur la route:
11, aller-retour

Nombre de jours:
4, minimum

Distance parcourue:
700 km

Pourquoi?

Découvrir des adresses gourmandes et profiter du fleuve Saint-Laurent qui devient mer.

La Pocatière, Kamouraska, Cacouna, Trois-Pistoles, Sainte-Flavie... À eux seuls, les noms des villages traversés par la 132, entre Québec et Grand-Métis, réussissent à évoquer la poésie des vacances. Pour commencer ce road trip en force, on embarque sur *le traversier entre Québec et Lévis (1)* et l'on profite de ce premier contact avec le fleuve, qu'on côtoiera pendant quelques jours. Ensuite, on évite les autoroutes et l'on emprunte dès que possible la route 132, afin de longer notre magnifique fleuve qui devient mer à cet endroit. Pendant le trajet, on ouvre les fenêtres, on respire l'air salin et l'on prend le temps de s'arrêter dans les villages croisés.

À trois heures de Québec, *Kamouraska (2)*, qui fait partie de l'Association des plus beaux villages du Québec, est incontournable. En bordure d'eau s'y enchaînent des galeries d'art, des cafés, des terrasses et des boutiques d'artisanat où il fait bon flâner.

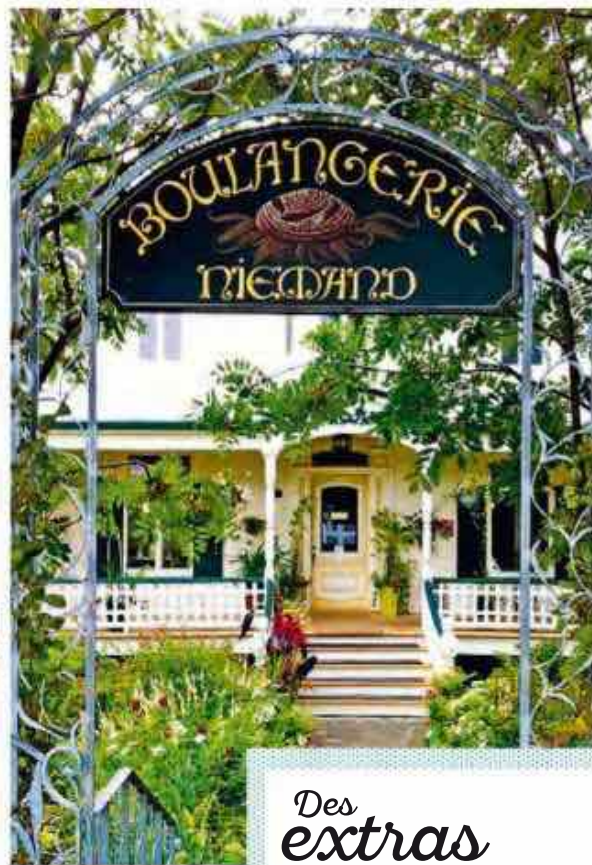
On choisit l'une des auberges du village pour profiter plus longtemps de l'ambiance agréable de Kamouraska, mais surtout, pour faire une sortie en kayak dès l'aube, le lendemain. SEBKA, la Société d'écologie de la batture du Kamouraska, propose des sorties accompagnées. À partir du quai du village, on pagaie autour des îles qui bordent la côte pour observer des oiseaux marins

SUR QUATRE ROUES, LA LIBERTÉ EST GRANDE ET LES POSSIBILITÉS SONT INFINIES. VOICI QUATRE SUGGESTIONS TESTÉES ET APPROUVÉES. EN ROUTE!

Par Véronique Leduc | Illustrations: Céline Malépart



De gauche à droite: phare de l'île Verte et boulangerie Niemand (Kamouraska).



Des extras POUR LA ROUTE

/// **Dans votre sac:** le livre *Métis Beach*, qui raconte une délicieuse intrigue se déroulant à Métis-sur-Mer, un village voisin de Grand-Métis.

/// **Dans votre boîte à souvenirs:** des produits de la Fromagerie des Basques de Trois-Pistoles, de la microbrasserie Tête d'Allumette de Saint-André-de-Kamouraska, de la boulangerie Niemand, des Pêcheries Ouellet et de La Fée Gourmande de Kamouraska.

/// **Dans votre coffre arrière:** une glacière pour rapporter des provisions. >>>

pendant que de petites têtes de phoques curieux apparaissent ici et là autour des kayaks. Si l'on est chanceux, on verra (et surtout, on entendra le souffle puissant) des bélugas qui s'aventurent jusqu'à cet endroit du fleuve qui devient salé et plus profond.

En reprenant la route vers le nord, on croise la magnifique Auberge du Portage, réputée depuis 1930 pour ses soins de santé. Il serait fou de ne pas s'y arrêter pour profiter des beautés de cette ancienne résidence d'été de style victorien, de la terrasse vitrée qui donne sur le fleuve et de la piscine qui surplombe la plage et fait la joie des enfants. En prime, les couchers de soleil de Notre-Dame-du-Portage sont sublimes!

Le lendemain, pour expérimenter brièvement la vie des insulaires, on prend le traversier à partir de la municipalité de l'Île-Verte (il faut réserver!) afin d'explorer *l'île Verte (3)*, non loin de la côte. Là, sur 13 km de long et 2 de large, entre les maisons éparpillées sous le vent et les fumoirs au bois usé, le

dépaysement est total. Une fois sur place, il faut se rendre au phare qui veille sur l'île depuis plus de 200 ans. On peut même séjourner à l'auberge attenante, Les Maisons du Phare.

De retour sur le continent, on reprend la route jusqu'au magnifique *parc national du Bic (4)* pour une randonnée côtière. Puis on profite d'un repos mérité, à une soixantaine de kilomètres de là, en flânant dans les vastes *Jardins de Métis (5)* qui jouissent d'une réputation internationale. Si possible, on dîne dans la magnifique Villa Estevan, au milieu des jardins, où le chef sert de la grande gastronomie inspirée du territoire.

Lorsque vient le moment du retour, on choisira de passer par les montagnes ou, s'il nous est impossible de quitter l'eau, de reprendre la 132 en sens inverse pour faire des provisions à rapporter à la maison. Les commerces de la région, reconnue pour la richesse de son terroir, proposent des saucissons, des fromages, des bières et des chocolats qui prolongeront le voyage, une fois à la maison.



2. ENTRE LACS, MONTAGNES ET VIGNOBLES *De Montréal à North Hatley*

Type de voyage:
romantique

Heures de route:
4, aller

Nombre de jours:
3 ou 4.

Distance parcourue:
200 km

Pourquoi?
Découvrir les vins
québécois et admirer
les paysages des
Cantons-de-l'Est.

Importante pour la viticulture du Québec, la région des Cantons-de-l'Est accueille plus de 25 vignobles qui attendent les visiteurs. Ajoutez à cela d'impressionnants sommets, de grands lacs, de bonnes tables et une quinzaine de microbrasseries, et la route promet d'être très agréable.

Déjà, une heure après avoir quitté Montréal, on croise *Bromont* (1), ville autour de laquelle sont installés trois vignobles accessibles en moins de 20 minutes. Les vignobles Bromont – Domaine Vitis, La Grenouille et La Bauge, qui jalonnent agréablement la Route des vins, proposent des dégustations aux visiteurs. On peut aussi, en saison, cueillir des raisins de table ou participer aux vendanges à La Grenouille, puis tester la dégustation polysensorielle qui met les sens en éveil au vignoble La Bauge.

À 15 minutes de là, on découvre l'Économusée de la vigne et du vin, au vignoble l'Orpailleur, une excellente façon de se familiariser avec le monde viticole québécois lors de cette première journée d'exploration.

Il faut savoir que, pour découvrir les vigneron de la région, on peut toujours prendre une pause de conduite et monter à bord d'un autobus de Kava Tours qui, à partir de Bromont ou de Montréal, nous propose des excursions guidées.

Pour la soirée, on peut facilement revenir à Bromont où nous attendent des restaurants et des lieux d'hébergement pour tous les goûts. Et pourquoi ne pas terminer cette première journée en découvrant d'autres produits québécois, à la microbrasserie BroueMont? Le lendemain matin, il ne faut pas passer à côté du Musée du chocolat de la confiserie Bromont. Le restaurant attenant au musée propose des déjeuners traditionnels qu'on accompagne, bien sûr, d'un chocolat chaud des plus décadents.

Ensuite, avant de quitter Bromont, amateurs de spas nordiques, c'est à la réserve thermique Balnéa qu'il faut aller. Avec ses nombreuses installations et sa vue époustouflante sur les montagnes et le lac Gale, Balnéa est certainement l'un des plus beaux spas du Québec.

Après quelques heures d'un traitement royal, en milieu d'après-midi, on



De gauche à droite: le vignoble La Bauge, le village de Knowlton et le parcours nocturne Foresta Lumina, au parc de la Gorge de Coaticook



se dirige vers d'autres vignobles de la région. Dans le secteur, La Mission, Léon Courville et La Belle Alliance accueillent les clients.

Pour le souper et la nuit, les environs du lac Brome sont tout indiqués. On découvre, par exemple, dans le charmant village de *Knowlton (2)*, quelques restaurants et auberges confortables qui témoignent de la riche histoire des lieux.

Le lendemain, avant de poursuivre la tournée des vignobles, il est temps de se dégourdir et, pour ce faire, on choisira entre la montagne et le lac. Non loin l'un de l'autre se trouvent en effet le parc national du mont Orford et le *lac Memphrémagog (3)*. Le parc propose des randonnées de différents niveaux, tandis que le Club de voile Memphrémagog loue des planches à voile, des kayaks et des planches à pagaie à ceux qui veulent explorer le lac.

Après un lunch pris dans un resto de la rue principale de Magog, on se dirige vers le vignoble Le Cep d'Argent. Ici, non seulement on déguste des vins

rouges, rosés et blancs, mais on se familiarise également avec la méthode champenoise pendant une visite de 90 minutes (réservation requise). Pour conclure le séjour, le charmant village de *North Hatley (4)* est parfait, puisqu'il est certainement l'un des plus romantiques du Québec. Fondé en 1897, North Hatley jouit d'un riche patrimoine architectural qu'il faut explorer en flânant autour du lac Massawippi et en entrant dans les cafés, les boutiques ou les galeries d'art du village. Ici, plusieurs résidences centenaires se sont transformées en restaurants ou en auberges dont on voudra prendre le temps de profiter avant le retour. On y trouve même l'un des cinq établissements Relais & Châteaux du Québec, le Manoir Hovey.

Enfin, si l'envie nous vient d'allonger le séjour, il n'y a qu'à s'inspirer des routes touristiques de la région, soit la Route des vins, si l'on souhaite découvrir d'autres vignobles, ou la Route des sommets si l'on veut profiter de panoramas mémorables. Deux belles façons de continuer le voyage.

Des extras POUR LA ROUTE

/// **Dans vos oreilles:** un savant mélange de Vincent Vallières, Saratoga et Fanny Bloom, tous des artistes ayant des racines dans la région.

/// **Dans votre boîte à souvenirs:** bien sûr, des bouteilles de vin à déguster à la maison.

/// **Dans votre coffre arrière:** des verres à vin et tout le nécessaire pour un pique-nique au milieu des vignobles ou au sommet d'une montagne.

/// **Dans votre caméra:** des rangées de vignes bien alignées qui n'ont rien à envier à celles des vignobles français.

/// **Quasi dans votre carnet d'adresses:** Coaticook, pour le parcours nocturne multimédia Foresta Lumina, Saint-Benoît-du-Lac pour la visite de l'abbaye fondée en 1912, le splendide village de Frelighsburg et son Domaine Pinnacle, spécialisé dans les cidres de glace. »



3. PLAGES, HOMARDS ET VILLAGES DE PÊCHEURS *De Sherbrooke à Portland (Maine) par la côte*

Type de voyage:
familial

Heures de route:
13, boucle

Nombre de jours:
6

Distance parcourue:
990 km

Pourquoi?
Découvrir des endroits
moins connus des
États-Unis, tout près
du Québec, et profiter
de l'ambiance de
bord de mer.

La côte est américaine fait partie des classiques de vacances des Québécois. Mais au-delà des touristiques Old Orchard, Ogunquit ou Cape Cod, il y a aussi des parcs côtiers, des villages de pêcheurs et des plages tranquilles à découvrir. Et l'avantage de la côte du Maine est qu'elle n'est qu'à quelques heures de la Belle Province.

En partant de Sherbrooke, il faut environ six heures pour se rendre au parc national d'Acadia. Dès le départ, on profite de la route, entre montagnes et villages typiques américains, en s'arrêtant où bon nous semble, par exemple à *Bangor (1)*, où le Maine Discovery Museum, avec ses expositions interactives, plaira aux enfants. En fin de journée, avant même d'atteindre la côte, dès qu'on arrive à *Ellsworth (2)*, à une trentaine de kilomètres du parc d'Acadia, on est immédiatement plongé dans l'ambiance balnéaire. Sur le bord de la route s'alignent des dizaines de cabanes qui

annoncent fruits de mer, *lobster rolls* et crème glacée.

À la tombée du jour, on monte la tente dans un des secteurs boisés du *parc d'Acadia (3)* avant de passer la soirée autour d'un feu de camp. On pourra aussi choisir de s'installer dans un des hôtels de Bar Harbor, ville principale de l'île des Monts Déserts dans laquelle se trouve le parc. Le lendemain, le choix d'activités est vaste: vélo, randonnée, équitation, pêche, kayak et baignade, sans compter les activités guidées, spécialement conçues pour les enfants. Avant de reprendre la route, il faut s'assurer de faire un tour dans la jolie ville côtière de Bar Harbor, touristique, mais charmante grâce à ses boutiques et à ses restaurants près du port.

En quittant l'île des Monts Déserts, l'idée est de rester le plus longtemps possible sur la route 1 qui longe la côte. En roulant vers le sud, on tombe rapidement sur *Belfast (4)*, une ville de



Un paysage typique du Maine!

pêcheurs de style anglais qui, grâce à ses bâtiments de brique rouge encore debout, a su rester authentique. Pour découvrir son histoire, on cherche les panneaux qui ponctuent ses rues et qui, en anglais et en français, racontent le passé industriel de la ville. Ce faisant, on pourra flâner dans les boutiques et les cafés, s'arrêter à la microbrasserie et s'émouvoir devant le cinéma rétro aux couleurs pastel.

À 20 minutes au sud se trouve la pittoresque ville de *Camden (5)* et le parc de Camden Hills, qui vaut le détour pour l'ascension du mont Battie. En un peu plus de deux heures aller-retour, cette randonnée promet une vue époustouflante sur les îles et les ports environnants.

On s'arrête ensuite à Rockland qui, avec son port, sa rue principale où s'alignent les bâtiments de brique, quelques bons restaurants et une microbrasserie, est l'endroit parfait pour passer la soirée. Si le temps le permet, le lendemain, une visite du modeste Musée du phare et un lunch de fruits de mer sur une terrasse près du port seront sympathiques.

En continuant encore vers le sud, on arrive à *Portland (6)*, une ville plus imposante que celles croisées jusqu'ici. Elle a longtemps été le secret le mieux gardé des chefs des environs, qui s'y rendent encore

aujourd'hui pour profiter des nombreux restaurants inventifs. On dit d'ailleurs que Portland est la deuxième ville américaine ayant le plus grand nombre de restaurants par habitant, après San Francisco. Non loin du centre-ville, le phare rouge et blanc iconique de *Cape Elizabeth (7)* et les belles plages familiales valent le détour.

Pour le retour, on peut choisir de quitter la côte pour passer par la région des *montagnes Blanches du New Hampshire (8)* où l'on peut faire du plein air. Ne restera ensuite qu'à rouler trois heures vers le nord pour revenir au point de départ.

Des extras POUR LA ROUTE

/// **Dans votre sac:** Marguerite Yourcenar et Stephen King, qui ont tous deux habité dans le Maine. Pourquoi ne pas se plonger dans leurs œuvres?

/// **Dans votre boîte à souvenirs:** des répliques de bouées colorées que l'on voit partout dans les villages de pêcheurs.

/// **Dans votre coffre arrière:** des pinces à homard, un couteau à huîtres et un ouvre-bouteille. Vous ne savez jamais quand l'envie d'une bière de microbrasserie, d'un vin local, d'huîtres fraîches ou de homards sur la plage pourrait vous prendre. Dans votre caméra: les impressionnants phares, qui sont encore aujourd'hui plus d'une soixantaine à veiller sur la région.

/// **Également dans votre carnet d'adresses:** Beal's Lobster Pier, de Southwest Harbor, pour ses *lobster rolls*, les boutiques de souvenirs de Bar Harbor, Belfast, Camden, Rockfast et Portland, les restaurants Duckfat, pour leurs frites cuites dans le gras de canard, et Sticky Sweet, de Portland, pour son riz collant aux bleuets. »



MAMAN A UN PLAN: EN FAMILLE SUR LA ROUTE

Par Odile Archambault et Marianne Prairie

C'est juste à temps pour la période estivale qu'on a le bonheur de découvrir ce nouveau guide hyper pratique. Rempli de trucs, de listes pour ne rien oublier et de magnifiques photos, il deviendra vite la bible des parents débordés qui ont besoin d'un petit coup de pouce pour organiser leur prochain road trip! *Parfum d'encre*, 2018, 192 p., 16,99 \$. EG

10 CONSEILS pour un road trip réussi

Quand il est question de vélo, depuis quelques années, le fjord n'est pas en reste, puisqu'il possède désormais lui aussi sa route cyclable. La Véloroute du fjord du Saguenay, longue de plus de 400 km, ceinture la rivière Saguenay de la Véloroute des bleuets jusqu'à Tadoussac. Pour passer d'une rive à l'autre, on peut simplement emprunter les navettes maritimes du fjord. Plusieurs lieux d'hébergement jalonnent la Véloroute et, là encore, il est possible

de faire transporter ses bagages d'un point à l'autre.

Que ce soit sur deux ou quatre roues, arrivé à *Tadoussac (6)*, il faut prendre le temps de flâner dans le petit centre-ville, de marcher le long de la baie, de s'attabler dans un des bistrotts et, peut-être, de réserver une croisière d'observation des baleines avant de prendre le traversier vers *Baie-Sainte-Catherine (7)*, la tête et le cœur remplis de merveilles.

Des extras POUR LA ROUTE

/// Dans vos oreilles:

Les Colocs, Philippe Brach et Pierre Lapointe, tous originaires de la région.

/// Dans votre boîte à souvenirs: du chocolat aux bleuets des Pères trappistes de Dolbeau-Mistassini.

/// Dans votre caméra: une vue du haut du belvédère de l'Anse-de-Tabatière du parc national du Fjord-du-Saguenay et des photos de mammifères marins (si vous êtes rapide sur la gâchette).

/// Dans votre carnet d'adresses: le Musée du fjord, de La Baie, la rue principale et les bons restos de Chicoutimi, le gîte Les 2 Sœurs et la marina de Roberval, le parc national des Monts-Valins et la nouvelle Microbrasserie de Tadoussac.

1. APPORTEZ DES COLLATIONS et des boissons pour répondre aux fringales et vous hydrater de façon saine sans devoir vous arrêter.

2. FAITES FAIRE UN ENTRETIEN DE BASE DE VOTRE VOITURE avant de partir. Vérifiez le niveau d'huile et de lave-glace ainsi que la pression des pneus.

3. PRÉVOYEZ UNE TROUSSE DE DÉPANNAGE qui contient, par exemple, une lampe de poche, une trousse de premiers soins, des câbles pour le survoltage, une veste de signalisation et des triangles réfléchissants. Assurez-vous aussi que votre téléphone est bien chargé, en cas de besoin.

4. ÉVITEZ LES AUTOROUTES. Puisque la route fait partie du voyage, sélectionnez l'option «Éviter les autoroutes» sur Google Maps ou votre GPS, et profitez des paysages.

5. APPORTEZ UNE GLACIÈRE que vous pourrez remplir de glace si vous avez envie de rapporter des produits de la région.

6. PRÉVOYEZ DE L'ARGENT COMPTANT, puisque certains commerçants n'acceptent que ce mode de paiement.

7. ADOPTEZ UNE BONNE POSITION pendant la conduite. Par exemple, assurez-vous de régler votre siège en position de 90 ou 100 degrés, évitez d'avoir les bras et les jambes complètement tendus, placez vos mains sur le volant à 10 h 10, pensez à décrisper les épaules et les mâchoires, privilégiez les chaussures plates et fermées. Videz aussi les poches de votre pantalon pour éviter de décaler le bassin pendant la conduite.

8. PRÉVOYEZ DES PAUSES à toutes les heures ou aux deux heures, afin de marcher, respirer, vous étirer ou faire quelques exercices de yoga.

9. PRÉPAREZ DE BONNES LISTES DE LECTURE, tantôt dynamiques tantôt calmes, qui pourront s'adapter à l'humeur du moment.

10. FAITES PLACE À L'IMPROVISATION, parce que, cela aussi, fait partie de la beauté des road trips!

MERCI À ANNIE GAUTHIER, PORTE-PAROLE DE CAA-QUÉBEC, ET À NICOLAS DUCHEMIN, OSTÉOPATHE D.O., DE LA CLINIQUE ALTERMED, POUR LES CONSEILS. ●



De haut en bas: la magnifique plage du parc national du Fjord-du-Saguenay, les baleines de Tadoussac et le camping du parc national du Fjord-du-Saguenay



Petit guide **D'AUTODÉFENSE**

SI LA MAJORITÉ DES AGRESSIONS SONT COMMISES PAR DES PERSONNES CONNUES DES VICTIMES, IL ARRIVE NÉANMOINS QUE L'AGRESSEUR SOIT UN INCONNU QUE L'ON CROISE À LA MAUVAISE PLACE, AU MAUVAIS MOMENT. COMMENT DÉSAMORCER CE GENRE DE SITUATIONS? SURTOUT, COMMENT S'EN SORTIR SI ÇA DÉGÉNÈRE?

Par Catherine Mainville-M.

Il n'existe pas de mode d'emploi officiel sur la façon de se comporter en cas d'agression. Nombre d'outils peuvent toutefois nous aider à maîtriser une telle situation et à éviter le pire, croit Beatriz Muñoz, coordonnatrice et instructrice d'Action, un cours d'autodéfense pour femmes et adolescentes du Centre de prévention des agressions de Montréal. Ici, on n'enseigne pas à se battre contre un agresseur, mais à utiliser des moyens verbaux et physiques pour mettre un frein à l'agression et s'enfuir. Les femmes apprennent aussi que, parfois, leurs doigts, leurs poings et leurs genoux sont des armes redoutables contre le nez, les oreilles et le plexus solaire d'un assaillant!

Les coups sont aussi un dernier recours pour Chantal Lepage, instructrice d'arts martiaux et d'autodéfense, et propriétaire de l'école Onnano Autodéfense. Elle convient néanmoins que la connaissance de certaines techniques physiques peut se révéler fort utile.

LES DEUX FEMMES NOUS DISENT COMMENT RÉAGIR AUX SITUATIONS SUIVANTES:

Un individu me suit et m'interpelle...

Il existe différents moyens de maîtriser la situation lorsqu'on a l'impression d'être suivie ou lorsqu'un individu nous interpelle de façon déplacée. «Si l'on craint pour notre sécurité, on peut sortir notre cellulaire et le mettre en mode urgence pour appeler le 911, au besoin, suggère Chantal Lepage. On peut aussi faire semblant d'appeler un ami. Si l'on préfère et que cela est possible, on peut s'éloigner et entrer dans un commerce.»

Selon Beatriz Muñoz, affronter l'individu en le regardant dans les yeux est aussi une façon de désamorcer la situation si l'on se sent la force de le faire. «Lui crier "Laisse-moi tranquille!", par exemple, se révèle très efficace dans certains cas, assure-t-elle. Crier n'est pas toujours nécessaire, mais cela peut nous aider à attirer l'attention des gens.»

Quelqu'un tente de voler mon sac à main...

Si l'on se sent la force et qu'on a la volonté de le faire, il est toujours possible de tenir tête au voleur. Par contre, plutôt que de s'engager dans un bras de fer en tirant sur notre sac, Beatriz Muñoz conseille d'utiliser notre main libre ou nos pieds pour atteindre les parties faibles de l'assaillant et l'amener à lâcher prise. «Frapper le nez, donner un coup de genou dans les parties génitales ou encore donner un coup de pied sur les tibias sont des moyens très efficaces», assure l'instructrice.

Chantal Lepage voit aussi plusieurs façons de réagir dans une pareille situation. Si certaines demandent un peu de pratique, le simple fait de frapper énergiquement l'individu sous le menton avec la paume de la main nous aidera à le déstabiliser.



Un agresseur m'agrippe...

Si un individu nous agrippe, il faut miser sur l'effet de surprise d'une riposte, suggère Chantal Lepage. «L'agresseur ne s'attend pas à ce que l'on réagisse, et c'est ce qui nous permettra de le désarçonner, explique-t-elle. Si l'on nous prend par la gorge de face, par exemple, le simple fait de lever notre bras très haut et de tourner sur nous-même nous permettra de nous dégager.»

Peu importe le type de prise, on peut riposter en utilisant les parties libres de notre corps, souligne Beatriz Muñoz. «Si un agresseur nous saisit par-derrière, on peut lui donner un coup de tête, tordre son petit doigt ou encore frapper le dessus de son pied avec notre talon, illustre-t-elle. Les possibilités sont multiples. L'important est de se faire confiance pour prendre la décision qui nous convient selon nos besoins, notre personnalité et la situation.

APPRENDRE À SE DÉFENDRE

La meilleure façon de parfaire ses moyens de défense est de suivre un cours adapté à ce genre de situations. Voici quelques endroits qui offrent des cours d'autodéfense:

Centre de prévention des agressions
de Montréal: www.cpamapc.org

École Onnano Autodéfense

(Saint-Jean-sur-Richelieu, Sherbrooke
et Lennoxville): www.facebook.com/onnanoautodefense/


ou via le Club de judo du Haut-Richelieu:
clubjudohautrichelieu.com

Académie martiale de Sogo Budo
(Laval et Montréal): sogobudo.ca

Autodéfense Québec

(Régions de Québec et Saguenay-Lac-Saint-Jean): www.autodefensequebec.com

Se marier en 2018... POURQUOI?



LES COUPLES MARIÉS
SONT-ILS EN VOIE
D'EXTINCTION? PAS
SI L'ON SE FIE AUX
STATISTIQUES: DEPUIS
DEUX DÉCENNIES,
22 000 PERSONNES SE
MARIENT, EN MOYENNE,
CHAQUE ANNÉE.
APERÇU D'UN MODÈLE...
INDÉMODABLE.

Par Isabelle Bergeron



Jean-Philippe Caron accompagné de son épouse, Régine Lecours-Angers, et de leurs enfants.



Patricia Lefebvre et Éric Leduc

Jean-Philippe Caron s'est d'abord marié avec Régine Lecours-Angers il y a un an et demi, à Las Vegas. Par amour, bien sûr. Mais aussi pour le côté ludique, un peu fou de la chose. C'est dans un tout autre esprit que le couple, parents de cinq enfants de 8 à 18 ans – trois à l'un, deux à l'autre – s'est de nouveau marié en octobre 2017. «On l'a fait parce qu'on s'aime et qu'on souhaitait officialiser ça avec nos proches», dit l'homme de 44 ans. Le mariage s'est célébré à la maison, sous un chapiteau, avec 125 invités. C'est un bon ami de Jean-Philippe qui a fait office de célébrant.

«Je pense que si l'on se marie encore, c'est entre autres parce que le mariage n'est plus associé à une perte de liberté individuelle, estime la psychologue Rose-Marie Charest. Le mariage est désormais perçu comme une ouverture à l'autre, une aventure partagée.» Une aventure partagée non seulement au sein du couple, mais de toute la famille. «Pour moi, le mariage englobe aussi les nombreux moments qu'on a consacrés, avec les enfants, à l'organisation de cette journée-là, raconte Jean-Philippe. Tous se sont impliqués. Je pense que ça a resserré encore un peu plus les liens.»

UN SENS BIEN PERSONNEL

Socialement, se marier n'est plus nécessaire. D'ailleurs, 40 % des couples québécois vivent en union libre. Ne pas être marié est rarement mal vu et, d'un point de vue légal, plusieurs mesures peuvent être prises pour que les couples non mariés aient presque les mêmes droits que les couples mariés. Le mariage est devenu un choix personnel et sentimental. Et la notion d'engagement semble être au cœur de ce choix.

Pour Patricia Lefebvre, 40 ans, le mariage n'était pas dans ses projets de vie. Pourtant, deux ans et demi après avoir rencontré son amoureux, Éric Leduc, elle a changé son fusil d'épaule. Pourquoi? «Parce que je savais que je voulais passer le reste de ma vie avec lui», répond-elle. Parce qu'elle voulait aussi cet engagement

profond que représente le mariage. «J'avais aussi le sentiment qu'en m'engageant ainsi devant mes proches, je leur demandais tacitement de m'aider à faire en sorte que mon mariage fonctionne, par exemple en me rappelant, lorsque ça ira moins bien, les raisons pour lesquelles je me suis mariée.» Et au-delà du couple, le mariage signifiait aussi, pour Patricia, un engagement auprès des trois grandes filles d'Éric. «“Pour le meilleur et pour le pire” s'appliquait à elles aussi», dit-elle.

« Je pense que si l'on se marie encore, c'est entre autres parce que le mariage n'est plus associé à une perte de liberté individuelle » – Rose-Marie Charest, psychologue

À moins de le faire pour de mauvaises raisons – comme croire qu'il est une réponse aux problèmes de notre couple ou de le faire sans y réfléchir – «le mariage prend tout son sens dans le fait qu'il constitue un projet commun, qu'on peut l'organiser à notre image, qu'il marque habituellement un moment intense et positif de notre vie, qu'il implique une volonté de passer ensemble par-dessus les difficultés, qu'il est un témoignage de notre amour...», estime Rose-Marie Charest. Et tous les détracteurs du mariage, qui clament qu'un sur deux aboutit à un divorce, doivent apprendre qu'autant de couples non mariés se défont un jour. Et souvent bien avant. On ne bâtit rien sur l'éventualité d'un échec.

Quelque chose a-t-il changé depuis qu'elle est mariée? «Pas vraiment, dit Patricia. Sauf peut-être le fait qu'à mes yeux, notre relation est encore plus précieuse qu'avant, et donc je fais encore plus attention à lui. À nous.» >>>

Des différences NOTABLES

IL FAUT SAVOIR QUE LE CODE CIVIL DU QUÉBEC NE RECONNAÎT PAS JURIDIQUEMENT L'UNION DE FAIT. LES DIFFÉRENCES IMPORTANTES QUI EXISTENT ENTRE LES DROITS ET OBLIGATIONS DES COUPLES MARIÉS ET CEUX DES CONJOINTS DE FAIT PEUVENT AVOIR UN IMPACT MAJEUR DANS BIEN DES SITUATIONS, TOUT PARTICULIÈREMENT LORS D'UNE RUPTURE.

Par Emmanuelle Gherzi

L'UNION DE FAIT

L'union de fait (ou union libre) naît de la simple cohabitation de deux personnes formant un couple. Cette union n'est soumise à aucune formalité, et les conjoints de fait ne bénéficient pas du statut légal d'une personne mariée ou unie civilement.

Le Code civil du Québec ne prévoit pas de droits ni d'obligations pour les conjoints de fait. Les règles entourant le patrimoine familial et la pension alimentaire entre conjoints, par exemple, ne leur sont pas applicables. Puis, advenant le décès sans testament de l'un des conjoints de fait, le conjoint survivant n'a aucun droit sur ses biens. C'est pourquoi il est important de se protéger en produisant un testament en bonne et due forme.

Les conjoints de fait peuvent créer un cadre légal pour leur union en signant une convention d'union de fait (ou convention de vie commune). Il vaut la peine de consulter un notaire, afin qu'il suggère les meilleures options selon nos besoins et désirs.

LE MARIAGE CIVIL ET LE MARIAGE RELIGIEUX

/// *Le régime matrimonial et le patrimoine familial.* Le Code civil du Québec permet aux futurs époux de choisir leur régime matrimonial. Les deux principaux régimes sont la séparation de biens et la société d'acquêts. Dans le cas où les époux souhaitent se soumettre au régime de la séparation de biens, ils doivent signer un contrat de mariage devant notaire (de préférence avant le mariage). À défaut de le faire, la loi prévoit que les époux sont mariés sous le régime de la société d'acquêts.

Contrairement à l'union de fait, le mariage est entouré d'un cadre légal très complexe. Il est donc important de consulter un notaire pour bien comprendre les différences entre les deux régimes matrimoniaux et les conséquences des règles du patrimoine familial.

/// *La dissolution de l'union.* Outre par le décès, le mariage se dissout par un jugement de divorce. Il faut donc s'adresser aux tribunaux pour mettre fin à un mariage.

L'UNION CIVILE

L'union civile, introduite au Code civil du Québec en 2002, ressemble au mariage, mais on ne doit pas les confondre. Les droits et obligations des conjoints unis civilement sont en effet les mêmes que ceux des conjoints mariés. Par contre, alors que le mariage civil ou religieux doit être dissout par le divorce ou par le décès, l'union civile, aussi dissoute par le décès, peut prendre fin grâce à une entente signée par les conjoints devant notaire. S'il n'y a pas d'entente, c'est le tribunal qui prononcera la dissolution de l'union. Finalement, le mariage est une institution connue à travers le monde, ce qui n'est peut-être pas le cas de l'union civile.

* Il va de soi que chaque type d'union conjugale a des avantages et des inconvénients. Il est donc primordial de prendre le temps de bien analyser notre situation avant de prendre une décision! >>>

VOTRE île VOUS ATTEND



Aux affamés de nouvelles saveurs - Aux mordus de fruits de mer et aux chasseurs de fraîcheur. À ceux perpétuellement en quête de nouveaux arômes. Voici l'île des saveurs. Une destination appétissante où terre et mer se rejoignent dans chaque assiette. Roulez vos manches et régaliez-vous. L'Île-du-Prince-Édouard vous attend.

Planifiez votre aventure dès aujourd'hui à ipe.ca

SAVOURER. DANSER. COURIR. PLONGER. JOUER.

Tout ce que vous recherchez, vous le trouverez ici. Une île. Mille voyages.

Île-du-Prince-Édouard
CANADA

Air Canada offre le plus grand nombre de vols à destination de Charlottetown, laissez-nous vous y amener. Réservez maintenant sur aircanada.com/IPE ou appelez votre agent de voyages.



AIR CANADA

/// Bans

La publication des bans est obligatoire, et l'acte de publication doit être affiché pendant 20 jours avant la cérémonie. On le fait à l'endroit où la célébration aura lieu et au palais de justice le plus proche. L'omission de cette étape peut entraîner la nullité du mariage.

/// Église

Les séances de préparation au sacrement du mariage coûtent environ 150 \$, et l'on doit s'y inscrire au minimum six mois à l'avance. La facture de la cérémonie, quant à elle, tourne autour de 500 \$. Détail à savoir: on peut se marier dans une autre paroisse que la sienne.

/// Organisation

Pas envie de tout organiser? On peut embaucher des planificatrices dont c'est le métier. Les services et les tarifs varient en fonction des besoins des futurs mariés. Les forfaits de base sont d'environ 1700 \$, mais la facture peut rapidement grimper. Il s'agit de bien s'informer.

/// Paperasse

En cas de divorce, le patrimoine familial est divisé en parts égales entre les deux ex-époux. Par contre, les biens non inclus dans le patrimoine familial, comme une entreprise ou des placements hors REER, peuvent être répartis différemment par un contrat de mariage notarié. On en profite pour faire son testament et son mandat d'incapacité, si ce n'est déjà fait.

/// Célébration

Les mariages religieux sont automatiquement célébrés par un ministre du culte. Dans le cas d'un mariage civil, plusieurs options sont possibles: greffiers et greffiers adjoints de la Cour supérieure, notaires, maires ou représentants de la municipalité désignés par le ministre de la Justice. On peut aussi faire appel à un proche, en présentant une demande au ministère de la Justice, trois mois avant la date prévue de la cérémonie.

/// Mariage célébré à l'étranger

Si l'on choisit de se marier à l'étranger, il faut s'assurer que les règles québécoises et celles de l'autre pays soient respectées. Mieux vaut s'informer avant de se lancer dans l'aventure. La traduction de certains documents est souvent nécessaire et des tests sanguins sont même parfois exigés. Au retour, on s'assure de transmettre son certificat de mariage au registre de l'État civil du Québec.



Quelques CHIFFRES

L'ÂGE MOYEN DES
NOUVEAUX MARIÉS:

**32
ANS**

POUR LES FEMMES,
**33 POUR LES
HOMMES.**

En 2014,
**PRÈS DU
QUART**
DES MARIAGES
ONT ÉTÉ CÉLÉBRÉS
PAR UN AMI OU UNE
AMIE DU COUPLE.

22 000
PERSONNES SE SONT
MARIÉES EN 2016,
9000
ONT OPTÉ POUR
UN MARIAGE
RELIGIEUX.

ON DÉPENSE EN MOYENNE

15 000 \$

POUR SE MARIER,
comparativement à plus de
20 000 \$ ailleurs, au Canada.

14 ans

EST LA DURÉE MOYENNE
D'UN MARIAGE AU CANADA
(la deuxième plus longue
durée après l'Italie, où l'on reste
marié en moyenne 18 ans).

À Antigua-et-Barbuda,
**21 personnes sur 1000 se
marient chaque année,**
ce qui en fait l'endroit dans
le monde où l'on se marie le
plus. En comparaison, ce sont
**2,6 personnes sur 1000
qui se marient chaque
année au Québec!**

PRÈS DE

40 %

des couples vivent en
union libre, au Québec.

POUR ALLER PLUS LOIN

On consulte le site de la Chambre des notaires
du Québec: www.cmq.org/fr/famille-couple.html •

LONGCILS BONCZA
— Vitry —

*Cake
mascara
• l'original •*

LE REGARD
VERSION ORIGINALE
DEPUIS 1950



Clap! J'ouvre mon Cake Mascara!
Le premier mascara compact, celui qui magnifie depuis 1950 le regard des stars, à l'écran comme à la ville. D'un simple coup de brosse, la texture crémeuse et longue tenue de sa formule hypoallergénique à la cire d'abeille, aux huiles végétales et à la gomme arabique sublime mes cils. Clap! Je referme et mon regard entre en scène!

EN EXCLUSIVITÉ CHEZ





AU BUREAU, PEUT-ON S'HABILLER COMME ON VEUT?

L'ÉTÉ, ON EST TENTÉE DE TROQUER SON TAILLEUR ET SES
ESCAPINS CONTRE UNE ROBE FLUIDE ET DES TONGS.
ATTENTION TOUTEFOIS, CAR LA LIBERTÉ DE CHOISIR CE
QUE L'ON PORTE AU TRAVAIL A SES LIMITES...

Règle générale, le bon sens est de mise: on ne se rend pas au bureau habillée comme si on allait à la plage. On évite donc tout ce qui est trop court, moulant et décolleté. Ensuite, le patron a en effet le droit de fixer des exigences quant à la tenue vestimentaire de ses employés. Celles-ci doivent par contre être raisonnables et justifiées, que ce soit pour des raisons de sécurité, d'hygiène ou d'image de l'entreprise. Les demandes de notre employeur semblent abusives? On s'adresse alors à la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. Si le code vestimentaire est discriminatoire (basé sur l'âge ou le sexe), par exemple, c'est la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse qu'on doit contacter. **AMÉLIE COURNOYER**

MERCI À LA CNESST POUR SA COLLABORATION.



DESSERTS SANS ALLERGÈNES

Maman d'un adorable garçon ayant de multiples allergies alimentaires, Viviane Nguyen a mis la main à la pâte pour concevoir de délicieuses gâteries exemptes d'allergènes. Dans ce livre illustré de jolies photos, elle nous en présente 50, toutes aussi gourmandes et faciles à réaliser (pains, muffins, biscuits, gâteaux, etc.). Elle nous donne en outre de précieux trucs pour déjouer les allergies! **EMMANUELLE GHERSI**

Les desserts de Petit Lapin,
Viviane Nguyen, Les
Éditions de l'Homme,
144 p., 29,95 \$

**COUP
POUCE** ET **Brunet**

PRÉSENTENT

MÉNOPAUSE: J'AI CHAUD!

**LES BOUFFÉES DE
CHALEUR QUI
EMPOISONNENT LA VIE
DE NOMBREUSES FEMMES,
PENDANT LA MÉNOPAUSE,
PEUVENT-ELLES ÊTRE
SOULAGÉES PAR LES
PRODUITS NATURELS QUE
L'ON TROUVE EN
PHARMACIE? GABRIEL
TORANI, PHARMACIEN,
NOUS RÉPOND.**

«Il existe en effet plusieurs produits naturels sur le marché pour calmer les bouffées de chaleur. Toutefois, certains sont plus efficaces que d'autres. Je pense entre autres aux isoflavones du soya, qui nous arrivent en diverses formules. Les études montrent qu'elles fonctionnent plutôt bien, au-delà de l'effet placebo. Il s'agit de phytoestrogènes, donc d'hormones de nature végétale. D'autres produits naturels sont aussi appréciés, notamment l'actée à grappe noire. Mais pour ce produit comme pour l'autre, il y a de nombreuses contre-indications, selon l'état de santé du sujet. Il importe donc que les femmes consultent leur pharmacien avant d'arrêter leur choix.» >>>

**Un livre qui dérange, provoque, divertit,
mais surtout nous conscientise
à notre propre pouvoir de transformer
l'eau sombre de nos difficultés
en un vin d'honneur qui donne au quotidien
une saveur pétillante et harmonieuse.**

Se tenir debout
MARCEL LEBŒUF

Avec l'humour et la sensibilité qu'on lui connaît, le comédien Marcel Leboeuf témoigne ici de multiples et touchants témoignages où se mêlent les rires et les pleurs de celui qui a osé défendre ses valeurs et sa liberté.

■ 978-289225-966-7 • 240 pages • 22,95 \$



**Réveille-toi,
tu es un vrai miracle de la nature**

GARY JOHN BISHOP

Un manifeste pour des changements réels et l'éclosion de votre propre grandeur.

Rejoignant les rangs de *La Magie du «J'en ai rien à foutre!», L'Art subtil de s'en foutre et Tu vas tout dé-chi-rer!*, ce guide de prise en charge de soi propose une approche honnête, sensée et teintée de fermeté affectueuse, pour vous aider à dépasser ces limites que vous vous êtes imposées par le passé.

■ 978-289225-969-8 • 224 pages • 22,95 \$



DES LECTURES QUI FONT...

Découvrir

Progresser

Comprendre

Réaliser



Découvrez le destin étonnant d'Anny Schneider, une femme élevée grâce aux plantes qui nourrissent; piégée par celles qui tuent; et finalement rachetée par celles qui soignent.

■ 978-289225-963-6 • 240 pages • 22,95 \$



Nommé l'expert par excellence à suivre sur Twitter, Grant Cardone, la nouvelle superstar du monde des affaires, vous propose le chaînon manquant à votre réussite.

■ 978-289225-956-8 • 240 pages • 24,95 \$



À partir de traditions spirituelles et de résultats d'études scientifiques en psychologie, le docteur Izzo identifie pour nous cinq voleurs de bonheur et nous outille afin de les éradiquer de nos vies.

■ 978-289225-967-4 • 224 pages • 22,95 \$



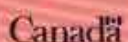
Entre le «en as-tu vraiment besoin?» et la réussite des multimillionnaires, y a-t-il autre chose? Daniel Lemire vous propose son plan pour vous créer un environnement financièrement avantageux sur 5 à 10 ans.

■ 978-289225-964-3 • 224 pages • 22,95 \$

UN MONDE  DIFFÉRENT

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

Québec 
Finances • 100% d'investissement en capital
100% d'investissement en capital

Canada 



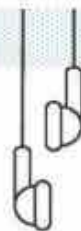
5 TRUCS À FAIRE AVEC LE NOUVEL IPAD



Apple a lancé tout récemment une nouvelle version du iPad de 9,7 po, compatible avec le Apple Pencil. Son écran Retina, sa puce puissante, ses caméras améliorées et ses capteurs de pointe sont pensés en fonction de la prochaine génération d'applications de réalité augmentée.

VOICI 5 CHOSES À TESTER SUR CETTE NOUVELLE TABLETTE:

1. Essayer une application de réalité augmentée (on a adoré Froggipedia, qui permet de disséquer une grenouille devant nos yeux!);
2. Apprendre à utiliser le Apple Pencil (l'application Keynote est très chouette pour ce faire);
3. Initier nos enfants au codage (Swift Playgrounds est idéal pour les 12 ans et plus);
4. Noter un calcul mental à l'aide du Apple pencil et voir la réponse apparaître d'elle-même;
5. Scanner un document, le signer directement sur l'écran et l'envoyer. EG



Podcasts À ÉCOUTER EN RAFALE

L'ÉTÉ S'EN VIENT! ALORS, ON TROQUE LA TÉLÉ POUR LES BALADOS, QUE L'ON PEUT ÉCOUTER AUTANT SUR SA TERRASSE, AU PARC QU'À LA PLAGE.

/// *Les petites anecdotes.* À chaque émission, deux personnalités partagent avec nous leurs anecdotes autour d'un thème précis. Ça donne un heureux mélange d'humour, de confidences et d'improvisations musicales.

(ici.radio-canada.ca/premiere/balados)

/// *Les Dérangeants.* L'objectif totalement assumé de ce balado est de casser l'image uniforme des entrepreneurs à succès... à coups d'émissions aussi drôles qu'instructives sur l'entrepreneuriat. (lesderangeants.com)

/// *À ton âge.* Parce qu'on ne voit pas la vie de la même façon à 7, 28, 41 ou 69 ans, ce podcast met en parallèle les récits de deux personnes d'âges différents sur un sujet, comme la mémoire, les tatouages et la séduction.

(franceinter.fr/emissions)

/// *3 Bières.* Le concept est simple, mais drôlement efficace: une personnalité vient discuter avec les animateurs de trois sujets pigés au hasard... le temps de boire trois bières. Avec plus de 300 épisodes, on a l'embarras du choix! (3bieres.com) AC



DES VÊTEMENTS POUR CYCLISTES D'ICI!

Peppermint lance une nouvelle collection aux couleurs vibrantes, aux imprimés design et aux coupes parfaitement réfléchies pour le confort et la performance. Entièrement conçue et fabriquée au Canada, la marque pour cyclistes féminines a été lancée, il y a moins de trois ans, par Michèle et Véronik Bastien, deux passionnées de vélo. Une gamme de vêtements et d'accessoires créée et pensée par des femmes pour des femmes: on aime! peppermintcycling.com EG ●



SANTÉ AU QUOTIDIEN

Si vous vous sentez épuisé, avez besoin de retrouver votre vitalité et envisagez une cure détox, Active Liver^{MC} est un outil pour purifier votre corps en douceur.

PURIFIEZ VOTRE CORPS-CHAQUE JOUR!

LE FOIE EST RESPONSABLE DE L'ÉLIMINATION DES TOXINES accumulées par notre corps quotidiennement. Cependant, nous sommes exposés à de nombreuses impuretés, que ce soit dans la nourriture, dans l'air ou dans l'eau, et notre foie a occasionnellement du mal à les éliminer. Elles demeurent donc accumulées dans le tissu adipeux. Les effets se font rapidement remarquer au niveau de notre énergie, notre luminosité et également sur notre tour de taille.

Purifier votre corps

Les cures de détoxification comme un jeûne à l'eau ou au jus, sont d'excellents moyens de se débarrasser des toxines. Cependant, il est souvent difficile d'appliquer ces types de programmes dans notre quotidien puisqu'ils impliquent souvent des symptômes tels la perte d'énergie, des maux de tête et la sensation d'être malade. Par contre, il y a d'autres moyens efficaces.

Détox avec un comprimé par jour

Active Liver^{MC} est un produit de santé naturel qui favorise une bonne santé hépatique et vous aide à nettoyer votre corps, et ce tout au long de l'année. Avec un seul comprimé par jour, il facilite doucement, mais efficacement la purification du corps, sans les "effets secondaires non désirés".

SAVIEZ-VOUS?

Le foie et votre tour de taille

Le foie joue un rôle important dans l'élimination des graisses. Si le foie est lent ou obstrué par des déchets, il sera moins efficace. Cela peut provoquer une accumulation de graisse dans de nombreuses parties du corps, y compris autour des organes internes (foie) et en particulier autour de la taille. Assurez-vous de garder votre foie en santé afin de faciliter l'élimination des graisses.



QUIZ MINUTE:

	OUI	NON
Maux de tête et confusion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai de la difficulté à perdre du poids	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problèmes de digestion et ballonnements	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je suis toujours fatigué	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Démangeaisons et taches brunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai la langue blanche ou enrobée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Est-ce que ceci vous ressemble? Alors essayez Active Liver pour aider votre foie.



Active Liver^{MC} de New Nordic contient du chardon-marie, une plante connue pour protéger le foie et réduire la toxicité aux métaux lourds, ainsi que du curcuma, un super aliment et un antioxydant anti-inflammatoire puissant. Il contient également de l'artichaut, une plante utilisée depuis des siècles pour augmenter la production de bile, un fluide qui a pour propriété de lier et éliminer les toxines et les graisses de l'organisme.

En vente dans les pharmacies et magasins de produits naturels participants et en ligne. Pour plus d'informations, faites le 1-877-696-6734 ou visitez notre site web www.newnordic.ca. Toujours lire et suivre les instructions avant utilisation. Les résultats peuvent varier.



newnordic.ca
Boutique en ligne





MON ADO NE VIENDRA PAS en vacances AVEC NOUS...

Par Julie Leduc | Illustration: Anne Villeneuve

MON AMIE JULIE SE SOUVIENT BIEN DE LA PREMIÈRE FOIS OÙ SON PLUS VIEUX LUI A ANNONCÉ QU'IL NE PARTIRAIT PAS EN CAMPING AVEC EUX. «IL AVAIT 16 ANS ET UN EMPLOI D'ÉTÉ, RACONTE-T-ELLE. J'AI TROUVÉ ÇA DUR DE LE LAISSER SEUL. ON AVAIT TOUJOURS PASSÉ NOS VACANCES D'ÉTÉ EN FAMILLE. SA DÉCISION MARQUAIT LA FIN D'UNE ÉPOQUE ET JE DEVAIS EN FAIRE LE DEUIL.»

C'est normal que les parents ressentent un peu de tristesse quand leurs jeunes ne veulent plus suivre, reconnaît la psychoéducatrice Stéphanie Deslauriers. «Ça fait partie du développement des adolescents de vouloir plus d'indépendance, soutient-elle. Dans cette période, les amis prennent beaucoup de place. Les ados ne veulent pas manquer de sorties avec eux, et c'est normal. Ils tiennent aussi

à leur emploi d'été, parce qu'ils veulent de l'argent pour leurs dépenses.» Elle conseille aux parents de voir le bon côté des choses: «Si notre ado ne veut pas suivre, c'est le signe qu'il gagne de l'autonomie, qu'il a de bons liens avec ses amis ou qu'il est assez responsable pour avoir un emploi.»

« Quand je suis revenue de vacances, j'ai été surprise de voir comment mon grand avait bien pris soin de lui et de la maison. J'étais fière de lui! »

Avant de le laisser seul pendant quelques jours, il faut toutefois évaluer s'il est prêt. «On peut se fier à notre jugement et aux expériences qu'on a eues avec notre ado, dit la psychoéducatrice. La meilleure façon de prédire un comportement, c'est de regarder ce qui a été fait. Si notre jeune respecte bien les couvre-feux qu'on lui donne, s'il nous appelle ou nous texte quand on lui demande de le faire, s'il est capable d'accomplir quelques tâches ménagères et de se préparer de petits repas, c'est signe qu'on peut lui faire confiance.» Et le mieux, c'est de le responsabiliser progressivement. «Déjà, quand mes garçons étaient en sixième année, ils restaient seuls après l'école, en attendant qu'on rentre du travail, se souvient Julie. Ils avaient de petites règles à respecter, et je pense que ça les a préparés.»

Et pour ne pas s'inquiéter tout le temps du voyage, on met un petit filet de sécurité autour de notre ado. «J'avais fait l'épicerie et je lui avais laissé de l'argent, dit Julie. Il savait où nous joindre et il avait les numéros de ses grands-parents en cas de besoin. On s'est aussi appelés chaque soir pour prendre des nouvelles.» C'est une bonne idée de se donner un rendez-vous quotidien. «Ça peut se faire par texto, par courriel ou par Skype, dit Stéphanie Deslauriers. On peut aussi demander à des proches de passer, au cours de la semaine, voir si tout va bien.» À la fin, l'expérience est souvent positive. «Quand je suis revenue de vacances, j'ai été surprise de voir comment mon grand avait bien pris soin de lui et de la maison, se rappelle Julie. J'étais fière de lui!»

JULIE LEDUC JOURNALISTE PIGISTE, TRÈS HEUREUSE D'AVOIR DEUX GRANDS DE 16 ET 19 ANS QUI ONT ENCORE LE GOÛT DE PARTIR EN VOYAGE AVEC LEUR PARENT DE TEMPS EN TEMPS ●

ROYAL SERVICE & THE LEVEL

La grande marque Meliá Cuba bénéficie de son Royal Service & The Level, source de moments exceptionnels dans un cadre paradisiaque : la combinaison parfaite pour garantir un voyage unique.



EXCEPTIONNEL

PARADISUS | Paradisus Princesa del Mar | Paradisus Varadero | Paradisus Río de Oro | Paradisus Los Cayos (Prochaine ouverture)
MELIÁ | Meliá Cohiba | Meliá Habana | Meliá Santiago de Cuba | Meliá Buenavista | Meliá Marina Varadero | Meliá Varadero

WWW.ROYALSERVICECUBA.COM

MELIÁ HOTELS
INTERNATIONAL
CUBA


ROYAL SERVICE
BY PARADISUS

LEVEL
THE LEVEL

LIVRES jeunesse

LA PÉRIODE ESTIVALE EST IDÉALE POUR FAIRE VOYAGER L'ESPRIT DE NOS JEUNES DANS LE MONDE IMAGINAIRE. VOICI QUELQUES TITRES QUI POURRONT LES SUIVRE PARTOUT!

0-5 ans



À partir de 4 ans!

AAAH! BÉCÉDAIRE

Elaine Turgeon et Martin Laliberté

Ce petit bijou nous propose de revisiter le concept d'abécédaire, en mélangeant des monstres et des interjections. Ludique et interactif, le livre initie nos petits curieux à l'alphabet avant leur entrée à l'école.

Éditions Druide, 19,95 \$



TROUVAILLES! LES NOMBRES

Illustrations de Beijing Bangson Culture Co.

Un livre d'éveil coloré qui permet à bébé de découvrir les nombres. Les trous qui rétrécissent de page en page capteront son attention et lui donneront envie de manipuler cet album d'une taille idéale pour ses petites mains. Crackboom, 9,95 \$



CARLOS LA STAR

Aaron Blabey

Dans ce livre, on retrouve Carlos qui se prend pour une superstar! Celui qui adore être sous les feux de la rampe fait tout pour éblouir et en mettre plein la vue... jusqu'à ce que les choses tournent au vinaigre. Coloré et rigolo!

Scholastic, 10,99 \$

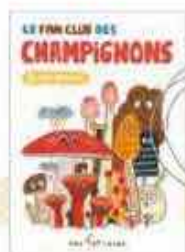
6-12 ans



L'OISEAU DE COLETTE

Isabelle Arsénault

Alors qu'elle vient d'emménager dans un nouveau quartier, Colette n'a qu'une seule envie: avoir un animal de compagnie. Sa mère rejetant sa demande, elle part à la découverte de sa ruelle et se fait de nouveaux amis, grâce à une perruche imaginaire! La Pastèque, 18,95 \$



On aime

LE FAN CLUB DES CHAMPIGNONS

Élise Gravel

Le monde des champignons est vaste et... intrigant! Élise Gravel nous fait découvrir toutes sortes de spécimens, dont le «roi des puants» et l'«ange de la mort». Rires et surprises assurés!

Les 400 coups, 22,95 \$



SARAH-LOU, DÉTECTIVE (TRÈS) PRIVÉE

Audrée Archambault

Quand on découvre que le laboratoire d'informatique de l'école a été saccagé, Sarah-Lou décide de mener l'enquête.

Rien n'arrêtera cette détective persévérante et courageuse!

Les Éditions de la Bagnole, 14,95 \$

12+ ans



FANNY CLOUTIER OU LE JOUR OÙ J'AI FAILLI RATER MON ADOLESCENCE

Stéphanie Lapointe

Fanny Cloutier a 14 ans, bientôt 15. Forcée d'emménager chez sa tante pour quelques mois, elle se sent complètement déboussolée. Heureusement qu'elle peut se confier à son journal...

Éditions les malins, 26,95 \$



CE QUI SE PASSE DEHORS

Catherine Dorion

C'est l'histoire de Gabrielle, d'Émile et de Mathis, trois ados bien différents, mais unis par le désir de trouver des réponses à de grandes questions. S'y mêlent la passion militante, les vertiges de l'amour et les apprentissages, parfois difficiles, que l'on fait quand on a 15 ans.

Hurtubise, 16,95 \$



À partir de 13 ans!

LES MILLE VISAGES DE NOTRE HISTOIRE

Jennifer Niven

Libby, qui a un gros surplus de poids, s'est enfin inscrite au lycée. Elle y fera la connaissance d'un garçon souffrant d'une maladie rare, qu'il cache.

Ensemble, ils apprendront à mieux se connaître et à s'accepter.

Gallimard Jeunesse, 26,95 \$ ●



MOI ET

LES CROQUE-MORTS

VIVEZ L'HISTOIRE VRAIE ET SURPRENANTE
D'UNE FAMILLE QUI GAGNE SA VIE AVEC LA MORT.

—
MERCREDI 20H

**MOI
ET CIE**

Des
histoires
à vivre

95
recettes
**À SAVOURER
TOUTE
L'ANNÉE**

APÉRO
estival

SOUPER
clés en main

SALADES-
repas

BROCHETTES
parfaites

BURGERS
et sandwiches

DESSERTS
fruités

TOUT POUR MORDRE DANS L'ÉTÉ!



**EN KIOSQUE MAINTENANT
ET À JEMAGAZINE.CA**

CUISINE

RECETTES | MENUS
DÉCOUVERTES

ON L'APPRÊTE SOUVENT
COMME UN FRUIT, MAIS
*la rhubarbe est
un légume!*

*Ses feuilles sont
toxiques. C'EST POURQUOI
ON NE TROUVE QUE SES
TIGES À LA VENTE.*

SI ELLE EST
FILANDREUSE, *faire
une encoche au bout
de la tige avec un
couteau, PUIS TIRER
SUR LES FIBRES POUR
LA PELER.*

ON CUISINE
—
LA RHUBARBE



PLUS ELLE EST
ROSE, *plus sa
saveur est douce.*

SALADE DE KALE AU POULET, VINAIGRETTE À LA RHUBARBE

4 PORTIONS

Dans une casserole, mélanger 1 t (250 ml) de **rhubarbe** en tronçons et 1/4 t (60 ml) d'**eau**. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes. Réduire en purée lisse la rhubarbe refroidie, 2 c. à thé (10 ml) de **sirop d'érable**, 1 c. à thé (5 ml) chacun de **vinaigre de vin blanc** et de **moutarde de Dijon**, et 1/4 t (60 ml) d'**huile d'olive**. Saler et poivrer. Dans un bol, mélanger 1 paquet (142 g) de **jeunes feuilles de kale**, 2 t (500 ml) de **poulet cuit**, coupé en morceaux, 1 t (250 ml) de **fraises** coupées en quartiers, 1/4 t (60 ml) chacun d'**oignon rouge** coupé en fines lanières et de **graines de citrouille**, et 1 c. à tab (15 ml) de **persil** haché. Servir avec la vinaigrette à la rhubarbe.



LA RHUBARBE 3 FAÇONS



GASPACHO TOMATE-RHUBARBE

2 PORTIONS

Dans une casserole, chauffer 2 c. à tab (30 ml) d'**huile d'olive** à feu moyen. Ajouter 1 **échalote française** et 1 **gousse d'ail** hachées, et cuire 2 minutes. Ajouter 4 **tomates** (environ 1 lb/500 g en tout) pelées, épépinées et hachées, 1 1/2 t (375 ml) de **rhubarbe** en tronçons, 1 c. à tab (15 ml) de **sucre**, 1/2 t (125 ml) d'**eau** et 10 feuilles de **basilic**. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes. Retirer le basilic. Réduire le mélange en purée lisse avec 3 c. à tab (45 ml) d'**huile d'olive**. Saler et poivrer. Réfrigérer 2 heures. Garnir de **basilic** haché et de dés de **tomate**.



CHAUSSENS RHUBARBE-VANILLE

4 PORTIONS

Dans une casserole, mélanger 1 1/2 t (375 ml) de **rhubarbe** en tronçons, 1/4 t (60 ml) de **sucre**, 3 c. à tab (45 ml) d'**eau** et 1/2 **gousse de vanille**, coupée en deux sur la longueur, les graines raclées. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes. Retirer la gousse de vanille. Couper 1 **feuille de pâte feuilletée** (200 g) en quatre carrés. Mettre 2 c. à tab (30 ml) de la compote de rhubarbe refroidie au centre de chaque carré, plier la pâte en deux et presser les bordures pour sceller. À l'aide d'un couteau, faire des incisions sur chaque chausson. Les badigeonner de **jaune d'œuf** battu et les parsemer d'**amandes tranchées**. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 20 minutes.



Vraiment vrai.

L'appétit vient



en changeant.

Maple Leaf fait place au changement. Dès aujourd'hui, nos aliments seront faits d'ingrédients naturels, simples et vrais. Vous pouvez trouver nos nouveaux produits, qui affichent désormais un nouvel emballage et un nouveau logo, partout au Canada.

Avec nous, venez vivre le mouvement d'aliments vrais au **mapleleaf.ca**.

DES CRAQUELINS DE GRILLONS

On a goûté

L'idée de manger des grillons nous paraît peu ragoûtante? Pourtant les avantages sont nombreux. Avec deux fois plus de protéines que le bœuf, deux fois plus de fer que les épinards et une production émettant 80 % moins de méthane qu'un élevage bovin, les grillons représentent une solution nutritive, durable et écologique. Pas étonnant qu'ils figurent dans notre alimentation du futur! On a dépassé notre appréhension pour goûter aux **craquelins biologiques Crickstart, préparés avec de la farine de grillons**. Le résultat est surprenant, bon et croustillant. On vous le promet! (7,99 \$ les 113 g, à crickstart.ca)



BARBECUE GOURMAND

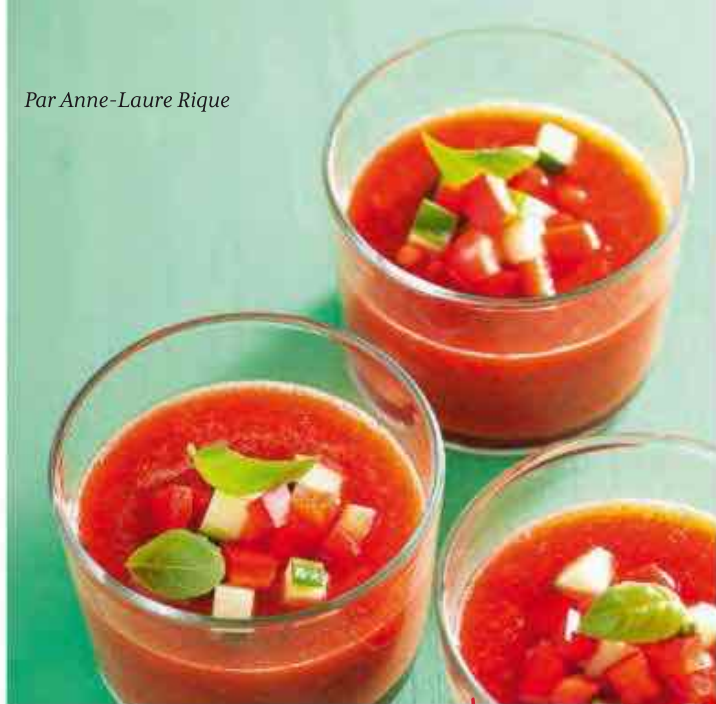
VOICI TROIS PRODUITS À METTRE DANS NOTRE PANIER, CET ÉTÉ, POUR DES SOIRÉES BARBECUE QUI FONT CHANGEMENT.

■ **Épices Gâteau:** Saupoudrés de ce mélange d'épices sucrées, nos fruits grillés se transforment en desserts savoureux aux notes de cannelle, de cacao et de vanille. (BBQ Québec, 12,99 \$ les 250 g, à bbqquebec.com)

■ **Smoke Show Qioli:** En tant qu'amatrices de sauces relevées, on a apprécié ce condiment à l'ail et aux piments jalapenos fumés. (Smoke Show, 8,99 \$ les 250 ml, infos à smokeshowsauce.com)

■ **Pains berbères:** Ces petits pains ronds aux dattes, à la tomate, au curcuma ou aux graines de nigelle donnent un style moyen-oriental à nos burgers. (Berber, 4,69 \$ les 6 pains, en épicerie)

Par Anne-Laure Rique



FINI LES PLATS acides!

Pour adoucir un gazpacho, une sauce tomate ou une compote trop acide, on peut y ajouter un peu de sucre. Mais si l'on cherche à en limiter la consommation, il y a un autre ingrédient du garde-manger qui se révèle tout aussi efficace (et plus santé): **le bicarbonate de sodium**. Ce n'est pas de la magie, c'est de la chimie! Son pH de 8,4 fait du bicarbonate un élément légèrement alcalin qui neutralise en partie l'acidité des aliments. On n'hésite donc pas à en incorporer 1/4 c. à thé (1 ml) à notre recette de gazpacho tomate-rhubarbe de la page 70, si le goût du potage fait frémir nos papilles!



On aime

DES FROMAGES AUX NOIX DE CAJOU

L'entreprise ontarienne Zengarry s'est spécialisée dans les faux-mages: des fromages végétaliens sans produits laitiers ni gluten, préparés à partir de noix de cajou, de fines herbes, d'épices et autres ingrédients naturels. On a aimé leur texture fondante et crémeuse qui les rend faciles à tartiner. Coup de cœur pour la saveur tomates séchées et basilic qui goûte l'été! (10 \$ les 150 g, chez IGA et dans les magasins d'aliments naturels) ●



PHOTOS: SHUTTERSTOCK/E (GASPACHO), ÉLISE DESFORGES/C (FAUXMAGES).

De notre famille à la vôtre : l'**EXCELLENT** poulet canadien

SANDWICH AU POULET QUI FAIT GLOUSSER DE BONHEUR



Visitez **poulet.ca** pour découvrir d'autres **excellentes** recettes et courir la chance de gagner

5 000 \$!

Aucun achat requis. Le concours se termine le dimanche 3 juin 2018 à 23 h 59. Ce concours s'adresse aux résidents du Canada ayant atteint l'âge de la majorité. Prix : un (1) grand prix d'une valeur d'environ 5 000 \$. Limite de trois (3) participations par personne. Les chances de gagner varient en fonction du nombre total de participations admissibles reçues. Pour remporter le prix, le gagnant potentiel ou la gagnante potentielle devra répondre correctement à une question d'habileté mathématique. Le formulaire de participation et le règlement complet du concours sont disponibles au www.poulet.ca/concours.

Barbecue À PRIX DOUX

POUR SE RÉGALER CET ÉTÉ SANS NUIRE AU BUDGET VACANCES,
VOICI 5 GRILLADES À MOINS DE 5 \$ LA PORTION
ET DES ACCOMPAGNEMENTS À PRIX ENCORE PLUS MINIS.

Photos: Tango Photographie | Stylisme culinaire: Denyse Roussin | Stylisme accessoires: Caroline Simon.

Asperges et oignons rouges grillés, p. 76

1,06 \$
la portion

ASSIETTES: CRATE AND BARREL. ASSIETTE DE SERVICE: INDIGO. ASSIETTE SOUS LES VERRES:
DÉCO DÉCOUVERTE. VERRES: IKEA. SERVIETTES: VDEV.

Bifteck mariné à l'échalote, concassé de tomates, p. 76

4,82\$
la portion



BIFTECK MARINÉ À L'ÉCHALOTE, CONCASSÉ DE TOMATES

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

TEMPS DE MARINADE: 4 H

CUISSON: 10 À 12 MIN

3	échalotes françaises hachées finement	3
1/2 t	vinaigre de vin rouge	125 ml
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
1/4 c. à thé	sel (environ)	1 ml
1/4 c. à thé	poivre (environ)	1 ml
1	bifteck d'intérieur de ronde de 1 à 1 1/2 po (2,5 à 4 cm) d'épaisseur (environ 1 1/2 lb/750 g)	1
	concassé de tomates (voir recette)	

1 Dans un petit bol, mélanger les échalotes, le vinaigre, 2 c. à tab (30 ml) de l'huile, le sel et le poivre. À l'aide d'une fourchette, piquer le bifteck sur toute sa surface, de chaque côté. Mettre le bifteck dans un grand sac de plastique refermable et y verser la marinade. Fermer le sac hermétiquement et le retourner pour bien enrober la viande. Laisser mariner 4 heures au réfrigérateur, en le retournant de temps à autre. (Le bifteck se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2 Régler le barbecue à puissance moyenne-élevée. Retirer le bifteck de la marinade en raclant bien sa surface (jeter la marinade). L'éponger, le badigeonner du reste de l'huile, saler et poivrer. Déposer le bifteck sur la grille huilée du barbecue et cuire, sans fermer le couvercle, de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée, inséré au centre, indique 140 °F (60 °C) pour une viande mi-saignante ou jusqu'au degré de cuisson désiré (retourner le bifteck à la mi-cuisson).

3 Mettre le bifteck dans une assiette et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 5 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 145 °F (63 °C). Couper le bifteck en lanières, dans le sens contraire des fibres, et servir avec le concassé de tomates.

PAR PORTION: cal. **310**; prot. **45 g**; m.g. **12 g** (**3 g** sat.); chol. **130 mg**; gluc. **5 g**; fibres **1 g**; sodium **250 mg**.

CONCASSÉ DE TOMATES

4 À 6 PORTIONS

Dans un bol, mélanger 3 **tomates** épépinées et coupées en petits dés, 2 **échalotes françaises** hachées, 1 c. à tab (15 ml) d'**huile d'olive** et 1 c. à thé (5 ml) de **ciboulette fraîche**, hachée. Saler et poivrer.

En accompagnement

ASPERGES ET OIGNONS ROUGES GRILLÉS

4 PORTIONS

Badigeonner d'**huile d'olive** une botte d'**asperges** et 2 **oignons rouges** coupés en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur. Saler et poivrer. Piquer un cure-dent horizontalement dans chaque tranche d'oignon, de manière à les empêcher de se défaire. Régler le barbecue à puissance moyenne. Disposer les oignons sur une plaque à légumes perforée, puis déposer la plaque sur la grille huilée du barbecue. Fermer le couvercle et cuire 8 minutes. Retourner les oignons, mettre les asperges sur la plaque et refermer le couvercle. Poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres (retourner souvent les asperges pendant la cuisson).

179\$
la portion

088\$
la portion

BROCHETTES DE TOFU ET D'ANANAS AU CURCUMA

4 À 5 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

TEMPS DE MARINADE: 1 H

CUISSON: 8 MIN



2 c. à tab	sauce soya à teneur réduite en sel	30 ml
2 c. à tab	jus d'ananas	30 ml
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
2 c. à thé	gingembre frais, râpé	10 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1 c. à thé	curcuma moulu	5 ml
1/2 c. à thé	flocons de piment fort	2 ml
1	paquet de 350 g de tofu extraferme égoutté, épongé et coupé en cubes de 1 po (2,5 cm)	1
1	petit ananas frais, coupé en cubes de 1 po (2,5 cm)	1
2	oignons verts, hachés (facultatif)	2

1 Dans un plat peu profond, mélanger la sauce soya, le jus d'ananas, l'huile, le gingembre, l'ail, le curcuma et les flocons de piment fort. Ajouter les cubes de tofu et mélanger pour bien les enrober. Couvrir et laisser mariner 1 heure ou jusqu'au lendemain.

2 Retirer le tofu de la marinade (réserver la marinade). Sur des brochettes en métal ou en bois préalablement trempées dans l'eau enfiler délicatement les cubes de tofu en alternant avec les cubes d'ananas. Régler le barbecue à puissance moyenne. Badi-geonner les brochettes de la marinade réservée et les déposer sur la grille huilée du barbecue. Fermer le couvercle et cuire 8 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit doré (retourner souvent les brochettes pour marquer tous les côtés). Parsemer les brochettes des oignons verts, si désiré.

PAR PORTION: cal. 170; prot. 8 g; m.g. 6 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 21 g; fibres 3 g; sodium 100 mg.

Un bon
truc

On peut remplacer le curcuma moulu par 2 c. à thé (10 ml) de curcuma frais, râpé. Ce rhizome ressemble à un petit morceau de gingembre frais, à la chair orange vif. On le trouve au rayon des fruits et légumes, dans les épiceries asiatiques et les magasins d'aliments naturels.

En accompagnement

SALADE DE RIZ À L'AVOCAT

4 PORTIONS

Dans un grand bol, mélanger 3 c. à tab (45 ml) chacun d'**huile de canola** et de **jus de lime**. Saler et poivrer. Ajouter 2 t (500 ml) de **riz cuit**, 1 **avocat** coupé en cubes et 4 **oignons verts** hachés, et mélanger. >>>

La cuisson en papillote nous assure un poisson moelleux à souhait!

4.57\$
la portion

PAPILLOTES DE POISSON ET DE LÉGUMES, SAUCE AUX HERBES ET AU CITRON

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 15 MIN

1/4 t	huile d'olive	60 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
2 c. à thé	zeste de citron râpé	10 ml
1/2 c. à thé	cumin moulu	2 ml
1/2 c. à thé	coriandre moulue	2 ml
8 oz	pommes de terre nouvelles, coupées en tranches de 1/8 po (3 mm) d'épaisseur	250 g
6 oz	haricots verts blanchis	180 g
1	poivron orange coupé en lanières	1
4	filets de poisson blanc (5 oz/150 g chacun)	4
	sauce aux herbes et au citron (voir recette)	
	sel et poivre	

SAUCE AUX HERBES ET AU CITRON

DONNE ENVIRON 3/4 T (180 ML)

Au robot culinaire, hacher 1 t (250 ml) chacun de **coriandre** et de **persil italien frais**, et 2 **gousses d'ail**. Ajouter 1 c. à tab (15 ml) de **zeste de citron** râpé, 2 c. à tab (30 ml) de **jus de citron** et 1/2 c. à thé (2 ml) chacun de **cumin moulu**, de **paprika** et de **flocons de piment fort**, et mélanger. Verser 1/3 t (80 ml) d'**huile d'olive** en un mince filet, en mélangeant jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Saler et poivrer. (La sauce se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

1 Dans un petit bol, mélanger l'huile, l'ail, le zeste de citron, le cumin et la coriandre. Réserver.

2 Découper 4 rectangles de papier d'aluminium de 16 x 12 po (40 x 30 cm) et 4 feuilles de papier parchemin de 14 x 10 po (35 x 25 cm). Placer les feuilles de papier parchemin sur les rectangles de papier d'aluminium, puis y répartir les pommes de terre, les haricots et le poivron. Déposer les morceaux de poisson sur les légumes. Arroser chaque portion de 1 c. à tab (15 ml) du mélange d'huile réservé, puis saler et poivrer. Replier le papier parchemin et le papier d'aluminium sur le poisson, sans serrer, de manière à former une papillote.

3 Régler le barbecue à puissance moyenne-élevée. Déposer les papillotes sur la grille du barbecue, fermer le couvercle et cuire 15 minutes. Retirer les papillotes du barbecue et laisser reposer 5 minutes avant de les ouvrir avec précaution (de la vapeur s'en échappera). Servir avec la sauce aux herbes et au citron.

PAR PORTION (avec 2 c. à tab/30 ml de sauce): cal. **450**; prot. **32 g**; m.g. **28 g** (**4 g** sat.); chol. **65 mg**; gluc. **18 g**; fibres **4 g**; sodium **250 mg**.

Bon à
savoir

Notre sauce aux herbes et au citron s'inspire de la chermoula, un condiment qui accompagne traditionnellement le poisson dans la cuisine marocaine. >>>

CÔTELETTES DE PORC, SAUCE ROMESCO

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 10 À 12 MIN



2	gros poivrons rouges rôtis (ou 4 petits)	2
2 c. à tab	pâte de tomates	30 ml
1/2 t	amandes entières, grillées	125 ml
2	gousses d'ail	2
2 c. à tab	vinaigre de vin rouge	30 ml
1 c. à tab	paprika fumé	15 ml
1/3 t	huile d'olive	80 ml
4	côtelettes de porc avec l'os (environ 2,5 lb/1,25 kg en tout)	4
	sel et poivre	

1 Au robot culinaire, réduire en purée les poivrons, la pâte de tomates, les amandes, l'ail, le vinaigre et le paprika. Verser l'huile en un mince filet, en mélangeant jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Saler et poivrer. Réserver. (La sauce se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

2 Régler le barbecue à puissance moyenne. Saler et poivrer les côtelettes de porc et les déposer sur la grille huilée du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les côtelettes soient dorées à l'extérieur et encore légèrement rosées à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson). Mettre les côtelettes dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 5 minutes. Servir les côtelettes avec la sauce romesco réservée.

PAR PORTION (avec 2 c. à tab/30 ml de sauce): cal. **555**; prot. **69 g**; m.g. **29 g** (9 g sat.); chol. **175 mg**; gluc. **4 g**; fibres **2 g**; sodium **250 mg**.

En accompagnement

BROCHETTES DE RUBANS DE COURGETTES

4 PORTIONS

À l'aide d'une mandoline ou d'un économe large, couper 4 **courgettes** sur la longueur en rubans de 1/16 à 1/8 po (1 à 3 mm) d'épaisseur. Dans un petit bol, mélanger 1 c. à tab (15 ml) d'**huile d'olive** et 2 **gousses d'ail** hachées finement. Saler et poivrer. Badigeonner les rubans de courgettes du mélange, puis les enfiler sur des brochettes en métal ou en bois préalablement trempées dans l'eau en les repliant à la manière d'un accordéon et en les serrant bien. Régler le barbecue à puissance moyenne. Déposer les brochettes sur la grille huilée du barbecue et cuire de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres (les retourner à la mi-cuisson). Avant de servir, saupoudrer les brochettes de 1 c. à thé (5 ml) de **paprika**.



Originaires de la Catalogne, la sauce romesco est faite à base de poivron rouge, de tomate, d'amandes et d'ail. On la sert froide, en accompagnement d'une viande ou d'un poisson grillés, ou comme tartinaie sur des croûtons de pain. >>>

PRÉSENTÉ PAR



Association des Véhicules
Électriques du Québec

MERCI À NOTRE
PARTENAIRE

QUÉBECOR



**Festival
100%
électrique**

**Le 28 juillet 2018
de 10h à 17h
à la TOHU**

2345 rue Jarry Est, Montréal

Événement 100% gratuit

#jeRouleVert

Un bon
truc

Pour un bel effet coloré, on alterne des rubans de courgettes vertes et de courgettes jaunes sur nos brochettes.

120\$
la portion

4.93\$
la portion

EN PAGE
COUVERTURE

GYROS AU POULET ET À L'AUBERGINE GRILLÉS

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 15 MIN

4 c. à tab	huile d'olive	60 ml
1 c. à tab	vinaigre balsamique	15 ml
1/2 c. à tab	origan séché	7 ml
4 à 6	hauts de cuisses de poulet désossés	4 à 6 (environ 3/4 lb/375 g)
1	aubergine coupée sur la longueur, en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur (environ 1/2 lb/250 g)	1
4	pains pitas	4
1/2 t	jeunes feuilles d'épinard	125 ml
12	tomates raisins coupées en deux	12
2 c. à tab	olives kalamata dénoyautées	30 ml
	sauce au yogourt et à l'ail (voir recette)	
	sel et poivre	

1 Dans un petit bol, mélanger l'huile, le vinaigre et l'origan. Saler et poivrer. Régler le barbecue à puissance moyenne. Badigeonner les hauts de cuisses de poulet et les tranches d'aubergine du mélange à l'origan. Déposer le poulet sur la grille huilée du barbecue et fermer le couvercle. Cuire 5 minutes. Retourner le poulet et mettre l'aubergine sur la grille du barbecue. Poursuivre la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur et que l'aubergine soit tendre (retourner l'aubergine à la mi-cuisson).

2 Couper le poulet en lanières. Au centre des pains pitas, répartir les tranches d'aubergine grillées, les épinards, les lanières de poulet, les tomates et les olives. Arroser de sauce au yogourt et à l'ail, replier le pain sur la garniture et servir aussitôt.

PAR PORTION (avec 2 c. à tab/30 ml de sauce): cal. **425**;
prot. **19 g**; m.g. **17 g** (4 g sat.); chol. **65 mg**; gluc. **49 g**;
fibres **5 g**; sodium **500 mg**.



3.06 \$
la portion

SAUCE AU YOGOURT ET À L'AIL

DONNE ENVIRON 3/4 T (180 ML)

Au pied-mélangeur, mélanger 3/4 t (180 ml) de **yogourt grec nature**, 3 **gousses d'ail**, 2 c. à tab (30 ml) d'**huile d'olive** et 1 c. à tab (15 ml) de **jus de citron**. Saler et poivrer. (La sauce au yogourt se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

Un bon
truc

Pour éviter que l'aubergine n'absorbe trop d'huile, on la fait dégorgier au préalable. Étendre les tranches d'aubergines sur une plaque de cuisson recouverte de papier essuie-tout. Saler et laisser reposer 10 minutes. Retourner les tranches d'aubergine, les saler de nouveau et laisser reposer 10 minutes. Essuyer à l'aide du papier essuie-tout. ●

A promotional image for a BBQ event. Two men are standing in front of a lush green wall of ivy. The man on the left is wearing a blue button-down shirt, a dark baseball cap, and has his arms crossed, holding a red-handled spatula. The man on the right is wearing a plaid shirt and jeans, smiling, and holding a large metal BBQ fork. The title 'FOUS DU BBQ' is overlaid in large, white, stylized letters with black outlines. The word 'FOUS' is at the top, 'DU' is in the middle, and 'BBQ' is at the bottom. The 'DU' is smaller and positioned between 'FOUS' and 'BBQ'.

FOUS DU BBQ

**Dès le 19 mai
Samedi 12 h 30**

CASA

Les PIZZAS *passent au grill*

DES PIZZAS CUITES SUR LE
BARBECUE, C'EST SIMPLE,
CONVIVAL ET GOURMAND.
EN PRIME, C'EST MOINS
DE 5 \$ LA PORTION!



Poulet-asperges
P. 87



LA CUISSON EN 2 ÉTAPES FACILES

1 Séparer 1 lb (500 g) de pâte à pizza en quatre portions, puis abaisser chaque portion en un cercle de 8 po (20 cm) de diamètre. Régler le barbecue à puissance moyenne. Déposer les croûtes sur la grille huilée du barbecue et fermer le couvercle. Cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le dessus commence à gonfler. Retourner les croûtes, fermer le couvercle et poursuivre la cuisson 1 minute. Retirer du feu.

2 Répartir la base (sauce tomate, pesto ou huile d'olive) sur les croûtes. Couvrir des garnitures en suivant l'ordre indiqué dans la recette (sauf les fines herbes). Remettre les pizzas sur la grille du barbecue, fermer le couvercle et cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les croûtes soient dorées et croustillantes. Avant de servir, garnir les pizzas des fines herbes. »»»



avec une base
de sauce tomate

PIZZAS ROUGES

TOMATES- MOZZARELLA

1 lb (500 g) de pâte à pizza fraîche
ou surgelée, décongelée

1 t (250 ml) de sauce marinara

4 tomates héritage coupées en
tranches fines

8 oz (250 g) de mozzarella fraîche,
égouttée et coupée en tranches
feuilles de basilic frais

ANCHOIS-CÂPRES

1 lb (500 g) de pâte à pizza fraîche
ou surgelée, décongelée

1 t (250 ml) de sauce marinara

1 c. à thé (5 ml) d'origan séché

1/2 c. à thé (2 ml) de flocons
de piment fort

1 1/3 t (330 ml) de fromage
mozzarella râpé

12 à 15 filets d'anchois rincés
et grossièrement hachés

2 c. à tab (30 ml) de câpres
égouttées

2 poivrons grillés, coupés en
lanières

1/2 t (125 ml) d'olives kalamata
égouttées et coupées en deux

SAUCISSES-FENOUIL

1 lb (500 g) de pâte à pizza fraîche
ou surgelée, décongelée

1 t (250 ml) de sauce marinara

2 saucisses italiennes fortes,
grillées et coupées en rondelles

1 bulbe de fenouil coupé
en tranches et grillé

2 c. à tab (30 ml) de miel liquide

Bon à
savoir

Chacune de ces recettes énumère
les ingrédients nécessaires à la
préparation de 1 grande pizza
ou de 4 pizzas individuelles.

Du pesto sur une pizza? C'est surprenant et savoureux!

CUISINE
recettes

avec une base
de pesto

PIZZAS VERTES

POULET-ASPERGES

1 lb (500 g) de pâte à pizza
fraîche ou surgelée, décongelée
1 t (250 ml) de pesto au basilic
ou autre pesto vert
1 grosse poitrine de
poulet grillée et effilochée
1 botte d'asperges grillées
et coupées en tronçons
1/2 t (125 ml) de tomates
séchées, coupées en lanières

COURGETTES- OIGNON ROUGE

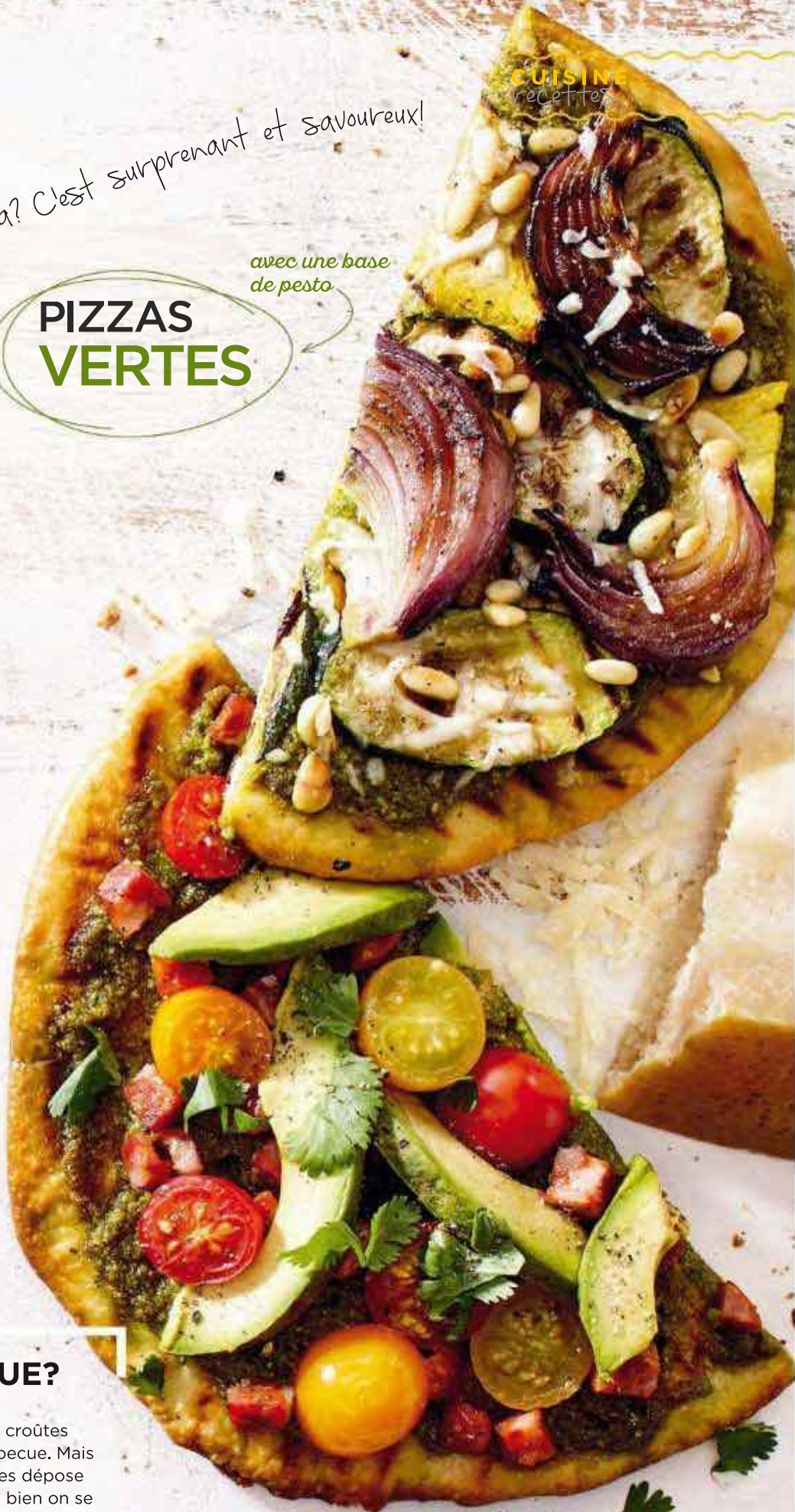
1 lb (500 g) de pâte à pizza
fraîche ou surgelée, décongelée
1 t (250 ml) de pesto au basilic
ou autre pesto vert
2 courgettes coupées
en tranches et grillées
1/4 t (60 ml) de pignons grillés
1 gros oignon rouge coupé
en quartiers et grillé
1 t (250 ml) de parmesan râpé

CHORIZO-AVOCAT

1 lb (500 g) de pâte à pizza
fraîche ou surgelée, décongelée
1 t (250 ml) de pesto au basilic
ou autre pesto vert
6 oz (180 g) de saucisson
chorizo coupé en dés
2 t (500 ml) de tomates
cerises coupées en deux
1 avocat coupé en tranches
1/4 t (60 ml) de coriandre
fraîche, hachée

GRILLE OU PLAQUE?

On peut mettre sans problème nos croûtes
directement sur la grille huilée du barbecue. Mais
si l'on veut se simplifier la tâche, on les dépose
sur une plaque à légumes perforée ou bien on se
procure une plaque à pizza perforée
spécialement conçue pour le gril. >>>



avec une base
d'huile d'olive

PIZZAS BLANCHES

PÊCHES-PROSCIUTTO

1 lb (500 g) de pâte à pizza fraîche ou surgelée, décongelée
2 c. à tab (30 ml) d'huile d'olive
3 pêches ou nectarines grillées et coupées en quartiers
12 tranches fines de prosciutto effilochées
3 oz (90 g) de brie coupé en tranches
basilic frais, haché

CHAMPIGNONS-RICOTTA

1 lb (500 g) de pâte à pizza fraîche ou surgelée, décongelée
2 c. à tab (30 ml) d'huile d'olive
4 champignons portobellos grillés et coupés en tranches
1 1/2 t (375 ml) de ricotta
2 c. à thé (10 ml) de zeste de citron râpé
1 filet d'huile de truffe (facultatif)
thym frais, haché
fleur de sel

ŒUF-BACON

1 lb (500 g) de pâte à pizza fraîche ou surgelée, décongelée
2 c. à tab (30 ml) d'huile d'olive
3 t (750 ml) de cheddar râpé
8 tranches de bacon cuites et émiettées
4 œufs
ciboulette fraîche, hachée

Ces pizzas seront parfaites pour un brunch estival!

4 TRUCS POUR UNE *pizza parfaite*

- 1 Mieux vaut préparer 4 pizzas individuelles qu'une seule grande, qui sera plus difficile à manipuler et à retourner sur la grille.
- 2 Toujours bien huiler la grille du barbecue avant d'y déposer les croûtes à pizza.
- 3 Ne pas chauffer le barbecue à intensité trop vive, sinon les croûtes risquent de brûler avant de cuire. Si notre surface de grille est assez grande, on peut même utiliser la technique de cuisson indirecte: éteindre le brûleur d'un côté, déposer les croûtes sur la grille au-dessus du brûleur éteint et fermer le couvercle.
- 4 Au besoin, faire pivoter les pizzas pour les empêcher de brûler. ●

COUP de POUCE

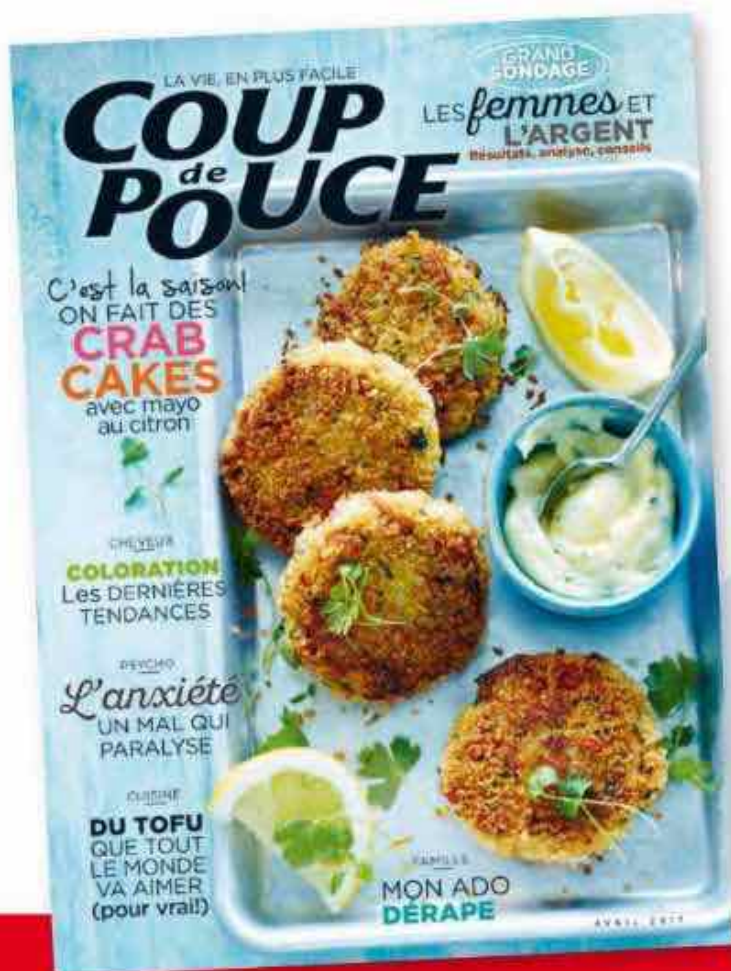
OFFRE D'ABONNEMENT D'UN AN

23,95 \$ seulement

55%

DE RABAIS SUR LE PRIX EN KIOSQUE!

Découvrez votre CADEAU **GRATUIT!**



Vernis Vitry
Coup de foudre
4 ml



Échantillon
Soin réparateur
Sensitive pour
ongles

Les petites
limes à ongles
Vitry



**Votre ensemble de trois produits
Les essentiels pour prendre soin
de vos ongles!**

*Vitry a créé pour vous une ligne de soins haut de
gamme et efficaces pour prendre soin de vous.*

ABONNEZ-VOUS!

coupdepouce.com/offrespeciale

Code promotionnel **GWAGCAB01**

Marinades

PASSE-PARTOUT

CINQ MARINADES QUI ONT DE LA PERSONNALITÉ
POUR JAZZER NOS GRILLADES TOUT L'ÉTÉ!

Bon à
savoir

Ces marinades savoureuses se prêtent à toutes les sortes de grillades. Les quantités ont été calculées pour faire mariner jusqu'à 1 lb (500 g) de viande, volaille, poisson, fruits de mer ou tofu.

Cari et lime

Mélanger 1/4 t (60 ml) d'**huile végétale**, 2 c. à tab (30 ml) de **jus de lime**, 1 c. à tab (15 ml) de **poudre de cari**, 1 c. à thé (5 ml) chacun de **curcuma**, de **cannelle**, de **graines de cumin** broyées et de **zeste de lime**, 1/2 c. à thé (2 ml) chacun de **graines de cardamome** broyées et de **poivre**, et 1/4 c. à thé (1 ml) chacun de **piment de Cayenne** et de **sel**.

Pomme et thym

Mélanger 2 c. à tab (30 ml) chacun d'**huile végétale**, de **jus de pomme naturel**, de **vinaigre de cidre** et de **moutarde à l'ancienne**, 1 c. à tab (15 ml) de **thym frais**, haché, 1 **échalote française** hachée finement, et 1/2 c. à thé (2 ml) chacun de **sel** et de **poivre**.

Classique universelle

Mélanger 1/3 t (80 ml) d'**huile d'olive**, 2 c. à tab (30 ml) chacun de **vinaigre de vin rouge** et de **sauce soya**, 1 c. à tab (15 ml) chacun de **sauce Worcestershire**, de **jus de citron**, de **moutarde jaune**, de **cassonade** et de **persil italien** haché, 1 **gousse d'ail** hachée finement et 1 c. à thé (5 ml) de **poivre**.

ENCORE *bonne?*

On se demande souvent si l'on peut conserver une marinade pour un usage ultérieur, ou encore s'en servir pour badigeonner notre grillade en fin de cuisson. Oui, mais seulement si l'on prend quelques précautions. La marinade qui a été en contact avec la viande contient des bactéries potentiellement dangereuses. Il est donc très important de la faire bouillir de 5 à 10 minutes avant de l'utiliser de nouveau comme marinade ou sauce.



Citron et Dijon

Mélanger 1/3 t (80 ml) d'**huile d'olive**, 1/4 t (60 ml) de **moutarde de Dijon**, 2 c. à tab (30 ml) de **jus de citron**, 1 c. à tab (15 ml) de **romarin frais**, haché (ou 1 c. à thé/5 ml de romarin séché), 1 c. à thé (5 ml) de **zeste de citron** râpé, et 1/2 c. à thé (2 ml) chacun de **graines de céleri**, de **sel** et de **poivre**.

Sriracha et érable

Mélanger 1/4 t (60 ml) chacun de **sirop d'érable** et d'**eau**, 2 c. à tab (30 ml) chacune d'**huile de sésame** et de **sauce soya**, de 1 à 2 c. à tab (15 à 30 ml) de **sauce sriracha** et 2 **gousses d'ail** hachées finement. ●

TEMPS DE MARINADE



POULET
1 À 2 H



BIFTECKS
4 À 12 H



CÔTELETTES DE PORC
1 À 2 H



CÔTELETTES D'AGNEAU
4 À 5 H



FILETS DE POISSON
30 MIN



CREVETTES ET PÉTONCLES
30 À 60 MIN



TOFU
1 À 12 H

CONCOURS

Enfin l'été!

présenté par



25 000 \$
à gagner



Repérez l'indice du jour caché dans
votre journal et courez la chance
de gagner une carte-cadeau de
25 000 \$ chez Club Piscine

Inscrivez-vous au
JournaldeMontreal.com/concours
ou au **JournaldeQuebec.com/concours**

LE JOURNAL
DE MONTRÉAL

LE JOURNAL
DE QUÉBEC

*Des conditions s'appliquent. Ce concours sera publié jusqu'au dimanche 13 mai 2018 à 23 h 59 HNE. Valeur totale des prix : 25 000 \$.
Aucun achat requis. Détails et règlement disponibles sur le site.

MAISON

INSPIRATION | TROUVAILLES
TRUCS PRATIQUES

JARDIN INTÉRIEUR

On s'inspire de la nature
pour transformer notre
demeure en jardin
luxuriant. >>>

PINTURE: BOIS DE BUIS NO 319 F (PARA)



Par Isabelle Vallée | Styliste: Julie Lapointe | Photo: Tango Photographie



JARDIN INTÉRIEUR

ASTUCES

Qu'elles soient suspendues, accrochées au mur ou disposées en jardinières, les plantes viennent compléter à merveille n'importe quel type de décor. On n'a pas le pouce vert? On se tourne vers les plantes artificielles qui paraissent plus vraies que nature.

- 1 **CADRE** en bois et fausses plantes (125 \$, chez Décors Véronneau).
- 2 **CACHE-POT** en céramique (11,95 \$, chez Zaxe).
- 3 **SUPPORTS** en bois pour plaque murale (19,95 \$ pour 2, à gautierstudio.com).
- 4 **PLAQUE MURALE** en bois (59 \$ pour 2, à gautierstudio.com).
- 5 **CACHE-POT** en céramique (7,95 \$, chez Zaxe).
- 6 **CACTUS** en plastique (149 \$, chez Ikea).
- 7 **JARDINIÈRE** suspendue en papier hydrofuge et intérieur en polyéthylène (14,99 \$, chez EQ3).
- 8 **FAUTEUIL** en rotin et coussin en polyester (150 \$, chez Ikea).
- 9 **COUSSINS** en polyester (29,95 \$ ch., chez Zaxe).
- 10 **TASSES** en céramique (6,99 \$ ch., chez H&M Home).
- 11 **VASE** en céramique (14,99 \$, chez EQ3).
- 12 **POT** en céramique (14,99 \$, chez H&M Home).
- 13 **TABLE** en métal (24,99 \$, chez Ikea).
- 14 **JETÉ** en polyester et acrylique (14,99 \$, chez Ikea).
- 15 **HOUSSE** de coussin en lin et coton (42 \$, chez Buk & Nola).
- 16 **TAPIS** en jute (39,99 \$, chez H&M Home).
- 17 **CACHE-POT** en céramique et base en bois (69,99 \$, chez West Elm).
- 18 **CACHE-POT** en rotin et plastique (19,99 \$, chez Ikea).
- 19 **POT** suspendu en bois (44,95 \$, chez Zaxe).
- 20 **PANIER** en ruppie (19,99 \$, chez EQ3).
- 21 **BOUTEILLE** en verre (30 \$, chez Zone).
- 22 **ARROSOIR** en métal (29,99 \$, chez H&M Home).



UN ESSUIE-TOUT RÉUTILISABLE

Kliin est arrivé à point nommé dans mon foyer! Je déteste utiliser un essuie-tout jetable, parce que son impact environnemental est important et que je réfléchis toujours à deux fois avant de m'en servir. À mi-chemin entre le papier absorbant et la guenille, Kliin est parfait pour éponger les dégâts liquides, y compris ceux sur le plancher, puisqu'il passe au lave-vaisselle et à la laveuse. Il sert aussi à nettoyer toutes les surfaces et sèche rapidement, sans odeurs nauséabondes. Il résiste à 300 lavages avant de finir au compost. Un produit à la fois efficace, écologique et économique.

L'essuie-tout Kliin se décline en plusieurs couleurs et en deux formats: 6,75 x 8 po et 9,5 x 10 po. 4,99 \$ et 9,99 \$ ch.



NETTOYER UN ABAT-JOUR

1. Dépoussiérer

Si l'abat-jour est en tissu, on utilise une brosse à poils souples, un aspirateur muni d'une brosse ou le jet froid d'un sèche-cheveux. S'il est en papier, on se sert d'un chiffon sec et propre.

2. Détacher

On nettoie un abat-jour en tissu en le plongeant dans une baignoire contenant de l'eau tiède, additionnée de savon délicat pour la lessive. On rince le tout à l'eau claire. Pour un abat-jour en papier, on imbibe un chiffon de quelques gouttes d'eau additionnée de vinaigre blanc et on frotte délicatement, puis on laisse sécher à l'air libre.



DÉCO fruitée

- 1 Ces jolis **cadres** mettront de la gaieté dans la maison! (10,97 \$ l'ens. de 4, chez Walmart).
- 2 Ce **panier** de rangement en coton plaira aux petits comme aux grands. (19,99 \$, chez H&M Home).
- 3 Idéale pour les soirées entre amis, cette **cruche** de 10 L deviendra vite le centre d'intérêt! (44 \$, chez Zone).

STIHL

SÉRIE HOMESCAPER^{MC}



259⁹⁵ \$
PDSM 279,95 \$



Coupe-herbe à batterie

FSA 56



- Léger, il offre une excellente performance de coupe
- Faibles vibrations et poignée ronde réglable sans outils
- Arbre réglable facilement à l'aide d'un bouton
- Le réajustement du fil est automatique simplement en tapant la tête AutoCut^{MD} au sol



COUPE-HERBE À BATTERIE LÉGER ET EFFICACE.

Que vous soyez un particulier ou un adepte de jardinage, vous apprécierez la puissance et le côté pratique d'un coupe-herbe au lithium-ion de STIHL.

Il est léger, silencieux et démarre instantanément. De plus, il produit zéro émission polluante et nécessite zéro entretien. Le coupe-herbe au lithium-ion STIHL est idéal pour les endroits sensibles au bruit.



Souffleur à batterie

BGA 56



- Moteur puissant qui nettoie rapidement les stationnements, trottoirs et terrains
- Léger, il se manie et se transporte facilement
- Tube réglable en longueur selon la taille de l'utilisateur
- Oeillet de suspension intégré facilitant l'entreposage

259⁹⁵ \$
PDSM 279,95 \$



Taille-haie à batterie

HSA 56



- Très performant pour tailler haies et arbustes envahissants
- Léger et avec un minimum de vibrations
- Simple à utiliser, il suffit d'appuyer sur la gâchette
- Couteaux à double tranchant avec embout protecteur de lame



329⁹⁵ \$
PDSM 349,95 \$

NOUVEAU



Scie à chaîne à batterie

MSA 140 C-BQ



- Légère et simple à utiliser pour entretenir le terrain et couper du petit bois
- Produit environ 180 coupes dans des bûches de 4 po avec une seule charge
- Équipée du guide-chaîne STIHL ROLLOMATIC^{MD} E de 12 po et de la chaîne PM3 de 1/4 po
- Facile à entretenir avec le tendeur de chaîne rapide de STIHL et la fenêtre sur le réservoir d'huile



449⁹⁵ \$
PDSM 469,95 \$

STIHL a inventé la scie à chaîne électrique en 1926, voyons maintenant comment nous réinventons l'énergie à batterie. Les produits STIHL sont offerts uniquement chez les détaillants STIHL indépendants qui fournissent des conseils sur mesure et un service d'expert. Trouvez votre détaillant STIHL au

www.stihl.ca

Prix en vigueur jusqu'au 31 juillet 2018.



STIHLCanada



3 COINS de paradis

LORSQUE L'ÉTÉ ARRIVE, ON VEUT PROFITER DE CHAQUE MINUTE DE BEAU TEMPS. POUR SE FAIRE, ON TRANSFORME NOS ESPACES EXTÉRIEURS EN PETITES OASIS OÙ IL FAIT BON SE DÉTENDRE.

Stylisme: Julie Lapointe | Photos: Tango photographie
Direction artistique: Isabelle Vallée



Ces coussins conçus pour l'extérieur sont étanches, résistants aux taches et à la décoloration.

Espace détente

- 1 CHAISE LONGUE en résine et aluminium (199,99 \$, chez Canadian Tire). 2 CACHE-POT en ciment (104,99 \$, chez Décors Véronneau). 3 LANterne en métal (29,99 \$, chez HomeSense). 4 COUSSIN d'extérieur en polyester (17,99 \$, chez Canadian Tire). 5 COUSSIN d'extérieur en polyester (119 \$, chez Crate&Barrel). 6 COUSSIN d'extérieur en polyester (99,95 \$, chez Crate&Barrel). 7 CACHE-POT en ciment (34,99 \$, chez Décors Véronneau). 8 VASE en céramique (6,97 \$, chez Walmart). 9 VASE en céramique (14,97 \$, chez Walmart). 10 VERRES en acrylique (7,95 \$ ch., chez Crate&Barrel). 11 PICHET en acrylique (39,95 \$, chez Crate&Barrel). 12 TABLES en métal (149,99 \$ l'ensemble de 2, chez Canadian Tire). 13 TAPIS en polypropylène (109 \$, chez Ikea).



Les matériaux de ce tapis ont reçu un traitement qui les protège des rayons UV.

Un foyer résolument design qui ne passera pas inaperçu!

- 14 **GUIRLANDE** de 10 lumières en métal (67,95 \$, chez Crate&Barrel). 15 **SERVIETTE** de plage en coton (16,99 \$ ch., chez HomeSense). 16 **TAPIS** d'extérieur en nylon, 7 x 9 pi (149,99 \$, chez Canadian Tire). 17 **CACHE-POT** en céramique sur pattes de bois (259 \$, chez Westelm). 18 **COUSSIN** d'extérieur en polyester (64,95 \$, à CB2.com). 19 **LANTERNE** en métal (29,99 \$, chez Canadian Tire). 20 **POUF** à billes d'extérieur en jute, coton et polyester (404 \$, chez Westelm). 21 **FOYER** d'extérieur en métal (199,99 \$, chez HomeSense). 22 **CHAISE LONGUE** berçante avec assise en acrylique et base en métal (186 \$, chez Walmart). 23 **PARASOL** en polyester (89,99 \$, chez Canadian Tire). »»

Ce type de jardinière s'accroche à n'importe quelle balustrade.



Petit balcon

- 1 JARDINIÈRE en métal (44,95 \$, chez Crate&Barrel). 2 NICHOT en bois et cuivre (42,99 \$ ch., chez Décors Véronneau). 3 JARDINIÈRE suspendue en terre cuite avec sangles en cuir (44,95 \$, chez Crate&Barrel). 4 JETÉ en acrylique (39,99 \$, chez Bouclair). 5 TABLE bistro et 2 CHAISES en aluminium (269 \$ l'ens., chez Ikea). 6 COUSSINS d'extérieur en polyester (64,95 \$, chez Crate&Barrel). 7 CHEMIN DE TABLE en coton (69,95 \$, chez Crate&Barrel). 8 COUSSIN d'extérieur en coton hydrofuge (19,99 \$, chez Bouclair). 9 CACHE-POT en céramique (10,99 \$, chez Décors Véronneau). 10 TABOURET en bois tressé (69,97 \$, chez Walmart). 11 PANIER imperméabilisé en jacinthe d'eau (29,95 \$, chez Zaxe). 12 CAILLEBOTIS en acacia massif (26,99 \$ le paquet de 9 pièces, chez Ikea). 13 TAPIS en jute (174,95 \$, chez Zaxe).



14 **PHOTOPHORE** en verre et céramique (10,99 \$, chez Décors Véronneau). **15** **VERRES** ananas en verre avec paille en acier inoxydable (19,95 \$ l'ens. de 2, chez Zaxe). **16** **SERVIETTES** de table en lin (12,95 \$ ch., chez Crate&Barrel). **17** **ANNEAUX** à serviette de table avec fausses plantes (7,95 \$ ch., chez Crate&Barrel). **18** **ASSIETTES** à salade en mélamine (49,95 \$ l'ens. de 4, chez Crate&Barrel). **19** **ASSIETTE** à dîner en mélamine grain de bois (19,95 \$ ch., chez Crate&Barrel). **20** **COUVERT** en acier inoxydable plaqué or (89,95 \$ l'ens. de 5 pièces, chez Crate&Barrel).

MAISON
déco



Ce support mural est parfait pour recevoir fines herbes et annuelles!



Cette assise, tissée à la main, s'inspire des motifs péruviens.

21 **SUPPORT MURAL** pour plantes en métal (189 \$, chez Crate&Barrel). **22** **PHOTOPHORE** en verre (7,99 \$, chez HomeSense). **23** **CHAISE** en résine (279 \$, chez Westelm). **24** **COUSSIN** d'extérieur en polyester (9,98 \$, chez Walmart). **25** **SALADIER** et **BOL** en bois (34,99 \$ et 19,99 \$, chez H&M Maison). **26** **LANTERNE** en céramique (24,99 \$, chez Bouclair). **27** **PIQUE-FRUILS** décoratifs en teck (24 \$, l'ens. de 4, chez Westelm). **28** **LANTERNE** en céramique (19,99 \$, chez Bouclair). »»»



Grâce à la tablette
gauche qui est
rabattable, ce
barbecue est parfait
pour les balcons ou
les petits espaces.



Sa tablette escamotable
nous permet d'y déposer
boisson ou bouquin!



Salon d'extérieur

- 1 **BAR ET TABOURETS** pour patio en acacia (399 \$ l'ens. de 3 pièces). 2 **LUMIÈRES** en métal, jeu de 10 (48,99 \$). 3 **COUSSIN** décoratif en polyester (14,99 \$). 4 **COUSSIN** décoratif en polyester (12,99 \$). 5 **FOYER** d'extérieur au propane, en béton (499 \$). 6 **BARBECUE** au propane, 26 500 BTU (Weber, 549 \$). 7 **TAPIS** extérieurs, Virden, ensemble de 3 morceaux (129,77\$). 8 **LANTERNE** en métal (49,99 \$). 9 **CHAISE LONGUE** en bois d'eucalyptus et acier (239 \$). 10 **JARDINIÈRES** en résine tressée, acier et plastique (269 \$ l'ens. de 2). Vous trouverez tous ces objets chez Rona.

Ces panneaux de treillis extensibles sont idéals pour renforcer l'intimité dans la cour ou sur la terrasse.



11 GUIRLANDE de 10 lumières à pile, en plastique et en métal, sur fil à DEL (29,99 \$). **12** TRELLIS extensible en bois et polyéthylène, 40 x 80 po (69,99 \$ ch.). **13** CACHE-POT en poussière de pierre, ciment et fibre de verre (129 \$ l'ens. de 2). **14** MOBILIER d'extérieur de la collection Marocco, en aluminium, bois d'acacia et polyester (1199 \$). **15** COUSSIN d'extérieur en polyester (19,99 \$). **16** COUSSIN d'extérieur en polyester et fibre de polypropylène (14,99 \$). **17** COUSSIN d'extérieur en polyester (19,99 \$). **18** LANTERNES en métal, à piles, avec minuterie (49,99 \$ l'ens. de 3). **19** TAPIS gazon d'extérieur en polyester et polyoléfine, 5 x 7 pi (99 \$). **20** PETITES BOULES DE VERDURE artificielle en polypropylène (19,99 \$ l'ens. de 3). **21** BOULES DE VERDURE artificielle en polypropylène (29,99 \$ ch.)

Vous trouverez tous ces objets chez Rona. ●

ALERTE *aux insectes*

LE BEAU TEMPS N'ARRIVE PAS SEUL...
AVEC LUI, DES BESTIOLES FERONT LEUR
APPARITION AU JARDIN. PETIT GUIDE
POUR RECONNAÎTRE LES INSECTES UTILES
ET SE DÉBARRASSER DES INDÉSIRABLES
EN RESPECTANT L'ENVIRONNEMENT.

Par Sophie Desrosiers

1. Les perce-oreilles

Malgré leur aspect rebutant, les perce-oreilles sont des insectes omnivores fort utiles. Ils se nourrissent de larves d'insectes, d'œufs de limaces et de pucerons qui ravagent nos jardins. Ils vivent la nuit, adorent les milieux frais et humides. Ils ne s'attaquent aux plantes que s'ils manquent de nourriture. On ne les élimine qu'en cas de surnombre.

COMMENT PRÉVENIR LEUR APPARITION?

III On élimine les endroits où ils aiment se réfugier: entre deux morceaux de bois, sous les feuilles mortes et les débris.

LES TRAITEMENTS POUR S'EN DÉBARRASSER

III On enduit une feuille de papier journal de beurre d'arachide, qu'on roule serrée juste assez pour que les perce-oreilles y entrent. Au matin, on secoue le piège au-dessus d'un seau d'eau savonneuse.



1



2

2. Les vers blancs

Les vers sont des larves de coléoptères, comme le hanneton et le scarabée japonais. Ils se nourrissent entre autres de racines de gazon et autres graminées. Comment repérer leur présence? Malgré un arrosage adéquat, notre gazon se mettra à jaunir, à brunir et même à se détacher de la surface comme le ferait un tapis.

COMMENT PRÉVENIR LEUR APPARITION?

III Pour empêcher les femelles de pondre leurs œufs dans le sol, on garde le gazon à une hauteur de 3 po (7,5 cm). Après la tonte, on laisse les rognures de gazon sur place pour limiter l'accès des insectes à la terre.

III On fertilise avec un bon compost et l'on sème du trèfle dans la pelouse: les racines du trèfle empoisonnent les vers.

III En juin et en juillet, on élimine les insectes adultes avant qu'ils ne pondent leurs œufs dans le sol. La meilleure technique est la cueillette à la main. On procède de jour en les dénichant sous les feuilles et les branches. On les noie dans un seau rempli d'eau savonneuse. On répète l'opération tous les jours jusqu'à ce qu'on n'en voit plus.

LES TRAITEMENTS POUR S'EN DÉBARRASSER

III En cas d'infestation grave, on se procure des nématodes en jardinerie. Ces vers microscopiques tuent les vers blancs. On s'assure que le produit insecticide est frais, on vérifie sa date de péremption et on le conserve au réfrigérateur. Pour maximiser l'efficacité du traitement, on applique les nématodes à l'automne. Selon la marque, ils sont vendus sur une éponge humide, dans une poudre ou dans un gel. On fait tremper le support de culture dans la quantité d'eau recommandée par le fabricant et l'on asperge le mélange sur une pelouse humide. Puis on arrose pour faire pénétrer le produit.

3. Les fourmis

Utiles pour l'équilibre de l'écosystème, les fourmis se nourrissent de déchets organiques, d'insectes et d'animaux morts. De plus, en creusant des tunnels dans le sol, elles aident à son aération. Par contre, certaines espèces, comme la fourmi charpentière et la petite fourmi noire, peuvent envahir nos maisons.

COMMENT PRÉVENIR LEUR APPARITION?

Les fourmis sont attirées par tout ce qui est sucré et gras. Elles raffolent également du miellat, cette sève sucrée produite par les pucerons. Pour éviter les infestations:

- III On entrepose les aliments dans des contenants hermétiques;
- III On garde les comptoirs et les planchers propres;
- III On rince les contenants avant de les mettre à la récupération;
- III On vide régulièrement la poubelle de la cuisine.

LES TRAITEMENTS POUR S'EN DÉBARRASSER

- III Peu importe le type de fourmi auquel on a affaire, il faut toujours atteindre la reine pour neutraliser le nid. Le meilleur truc? On mélange de façon homogène et à parts égales du sucre glace, du bicarbonate de soude et de la levure alimentaire en poudre. Le sucre sert à camoufler la présence des autres ingrédients. Le bicarbonate s'attaque à leur système digestif. Lorsqu'il entre en contact avec la levure dans l'estomac de la fourmi, les deux produits font gonfler, puis exploser l'insecte. À l'intérieur, on dépose le mélange près des fenêtres, des portes ou sur le comptoir. À l'extérieur, on le place sur leur route, en s'assurant qu'il est bien à l'abri de la pluie, car s'il est mouillé, le mélange est inefficace.
- III À l'extérieur, si l'on sait où se trouve le nid, on l'inonde régulièrement au moyen du boyau d'arrosage pour faire fuir les fourmis.

4. Les pucerons

Il en existe une centaine d'espèces, mais toutes envahissent les plantes pour s'y reproduire et sucer la sève jusqu'à épuisement. L'insecte s'installe sur toutes les parties des végétaux: racines, écorce, tiges, feuilles...

COMMENT PRÉVENIR LEUR APPARITION?

- III Trop de fertilisant attire les pucerons. On répartit donc l'ajout d'engrais sur toute la saison plutôt qu'en grosses quantités au printemps et à l'automne.
- III On fait un bon dépistage une fois par semaine: un seul puceron peut produire 50 bébés en quatre jours!

LES TRAITEMENTS POUR S'EN DÉBARRASSER

- III Si l'on détecte une petite quantité de pucerons, on peut les écraser à la main ou tailler la plante, afin d'éliminer la colonie naissante.
- III En cas d'infestation, on pulvérise un fort jet d'eau pour faire tomber les pucerons.
- III On peut également vaporiser le plant d'un mélange composé de 1 L d'eau et de 1 cuillère à table de savon à vaisselle. Le savon empêche les pucerons d'adhérer aux végétaux. On asperge ce mélange tous les jours, idéalement le matin.
- III On attire les prédateurs naturels. Pour se faire, on cultive des plantes mellifères (lys, trèfle, marguerite). Elles attirent les insectes pollinisateurs, comme les syrphes, qui se nourrissent de pucerons.

MERCI À OLIVIER NOËL, REPRÉSENTANT TECHNIQUE EN PRODUCTION ET TECHNICIEN AGRICOLE EN FRUITS ET LÉGUMES BIOLOGIQUES CHEZ LA SHOP AGRICOLE, POUR SES JUDICIEUX CONSEILS. LASHOPAGRICOLE.COM ●

5. Les limaces

Elles sortent la nuit ou lors des journées grises pour se nourrir des feuilles des plantes, parfois même des fleurs.

COMMENT PRÉVENIR LEUR APPARITION?

- III On évite de trop arroser, surtout le soir.
- III On élimine les débris végétaux en contact direct avec le sol, où elles iront pondre leurs œufs et se cacher.

LES TRAITEMENTS POUR S'EN DÉBARRASSER

- III Lorsqu'elles ne sont pas trop nombreuses, on peut les enlever à la main.

- III On installe des pièges un peu partout dans le jardin, en laissant un espace de 10 pi (3 m) entre eux. Pour se faire, on utilise des pots de yogourt et l'on perce des trous dans la partie supérieure des parois. On plante les pots dans la terre, de manière à ce que les trous arrivent à la hauteur du sol, on y verse 1 po (2,5 cm) de bière et l'on remet les couvercles. Au matin, on vide les pièges et l'on renouvelle la bière.



SOIN DE LA PEAU SPÉCIALISÉE BIO-OIL

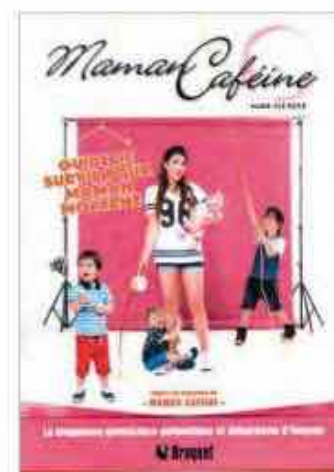
Bio-Oil est le produit le plus recommandé par les médecins et les pharmaciens pour réduire les cicatrices et les vergetures. Non gras, Bio-Oil est rapidement absorbé. Il est aussi efficace contre le vieillissement et la déshydratation de la peau.

bio-oil.com

REDONNEZ DE L'ÉCLAT À VOTRE PEAU AVEC NIVEA Q10

Pour redonner de l'éclat à notre peau qui nous semble terne et sèche, on adopte la nouvelle Crème de nuit parfaite NIVEA Q10 plus C Anti-rides + Énergie. Associant deux antioxydants puissants, la coenzyme Q10 et la vitamine C pure, dans une formule unique et non grasse, cette crème atténuera visiblement les marques de fatigue, les rides et les ridules pendant notre sommeil. On l'applique le soir sur le visage nettoyé, pour un teint visiblement revigoré et d'apparence rajeunie dès notre réveil. 27,99 \$

nivea.ca/fr-ca/campaigns/q10



MAMAN CAFÉINE

Forte de ses 112 000 abonnés sur Facebook, Maman Caféine est la maman blogueuse québécoise la plus suivie et la plus active sur les réseaux sociaux. Dans son blogue, elle aborde, avec humour et simplicité, tous les sujets de la vie de famille en compagnie d'autres femmes. Éditions Broquet, 160 p., 24,95 \$

prologue.ca

UN NOUVEL ANTI-RIDES RÉVOLUTIONNAIRE

Des chercheurs auraient mis au point un comprimé capable de diminuer la profondeur des rides en moins de 30 jours. Collagen30, de Webber, fonctionne de l'intérieur du corps. Il stimule les cellules cutanées, afin qu'elles produisent plus de collagène et donnent à la peau une apparence lisse et saine en moins de 30 jours. On le trouve en pharmacie, dans le rayon des produits naturels.

webbernaturals.com





la pécheresse

v.f. the sinner

dès le 22 mai
mardi 21 h

addikTV
pure fiction

5 FAITS SUR LA VIE D'UNE...

GUIDE TOURISTIQUE

Propos recueillis par Julie Roy | Photo: Charles Briand



FRANÇOISE BÂBY, 56 ans, guide touristique certifiée de Montréal depuis 3 ans (francoisebabytourguide.com).

1

On adore les questions!

Je suis toujours enthousiaste quand des touristes me posent des questions sur Montréal. En général, ils sont très curieux. Certains ont déjà beaucoup lu sur l'endroit qu'ils visitent, et ils veulent en savoir davantage. D'où l'importance, pour un guide, de suivre une formation continue!

3

C'EST UN EMPLOI À HORAIRE VARIABLE.

Plusieurs personnes croient qu'il s'agit d'un passe-temps, mais il s'agit vraiment d'un emploi, à temps plein ou partiel, selon nos disponibilités. Durant l'été, nous sommes très occupés. Pendant l'hiver, certains d'entre nous guident des touristes ici, tandis que d'autres accompagnent des groupes à l'extérieur du pays. On en profite aussi pour assister à des conférences, visiter des musées et approfondir nos connaissances sur la ville.

2

NE S'IMPROVISE PAS GUIDE QUI VEUT. À Montréal, on exige un permis de la Ville, qu'on obtient après avoir réussi des études collégiales comme guide. Dans cette formation de huit mois – donnée notamment par l'ITHQ – on apprend une foule de choses sur la ville, mais aussi sur le travail de guide. L'examen final consiste en une visite guidée, que l'on fait pour des personnes œuvrant en tourisme.

4

ON NE CRÉE PAS TOUJOURS L'ITINÉRAIRE...

mais on le change parfois! Certaines compagnies qui retiennent nos services nous fournissent un parcours à suivre. Mais la plupart du temps, on dispose de beaucoup de latitude. Pour un groupe très curieux, on peut très bien glisser un attrait supplémentaire dans le programme de la visite.

5

ON DOIT CONSTAMMENT S'ADAPTER.

Certains guides travaillent à bord d'autocars, d'autres font des visites à pied ou à vélo. Comme on est souvent à l'extérieur, on doit pouvoir faire découvrir la ville aux touristes même quand la météo n'est pas de notre côté. Quand il pleut, je dirige mon groupe vers des endroits couverts, comme le Montréal souterrain. Par ailleurs, bien que la plupart de nos visites se déroulent en anglais, il est toujours utile de connaître une troisième et même une quatrième langue.



ESSAYEZ SANS SUCRE!
FAVORISE LA SANTÉ DIGESTIVE*

Pour vous assurer que ce produit vous convient, toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi.

*En soulageant la constipation.

**RÉVEILLENZ-VOUS AVEC
UNE PEAU ÉNERGISÉE,
D'APPARENCE PLUS JEUNE.**

FORMULE UNIQUE

**PUISSANTE COENZYME Q10
+ VITAMINE C PURE**

POUR UNE PEAU RAJEUNIE DURANT LA NUIT.



PLANIFIEZ *vos* VACANCES

2018



12 régions coups de coeur

Plus de
65 ACTIVITÉS pour
tous les goûts



22 SITES
ENCHANTEURS pour
des nuits magiques



Les MEILLEURES
ADRESSES
gourmandes

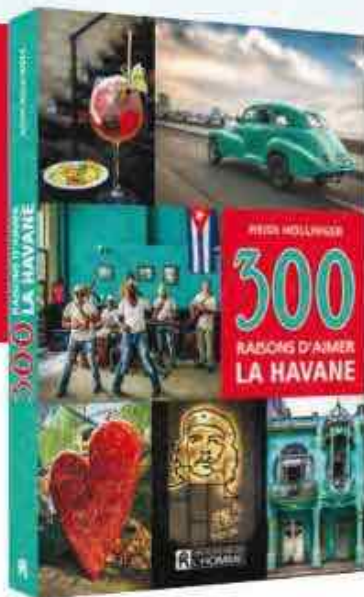
Et aussi...

- › Des APPLICATIONS À TÉLÉCHARGER avant de partir
- › 5 JEUX pour la route
- › Connaissez-vous LES CAMPS FAMILIAUX?

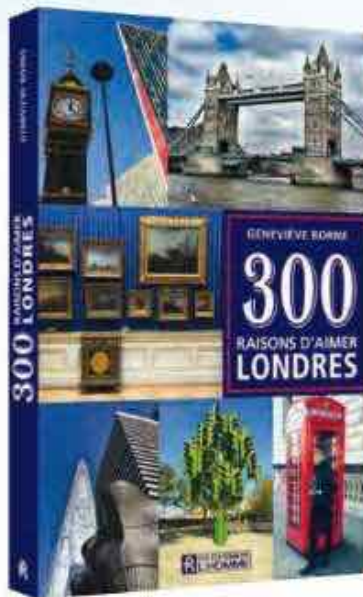


DÉCOUVREZ LES 300 RAISONS D'AIMER...

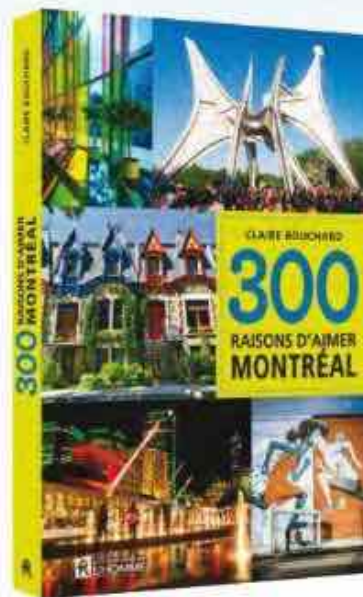
NOUVEAUTÉ



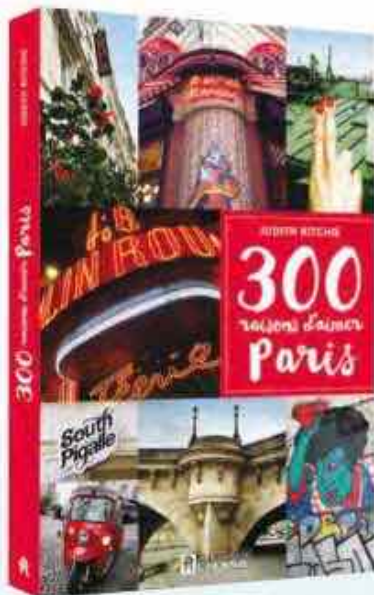
LA HAVANE
de Heidi Hollinger



LONDRES
de Geneviève Borne



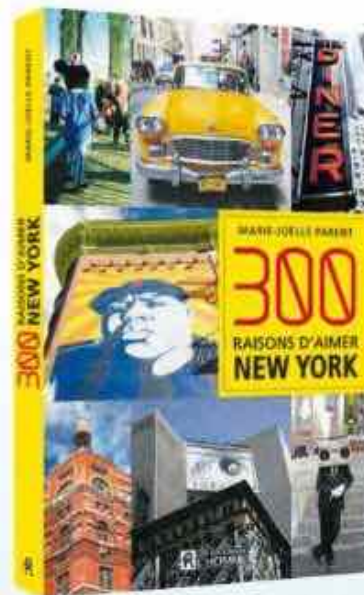
MONTRÉAL
de Claire Bouchard



PARIS
de Judith Ritchie



SAN FRANCISCO
de Marie-Joëlle Parent



NEW YORK
de Marie-Joëlle Parent

EN LIBRAIRIE

D'après une idée originale de Marie-Joëlle Parent,
créatrice de la collection 300 raisons d'aimer

LES ÉDITIONS DE
L'HOMME
Une société de Québec Média

PLANIFIEZ VOS VACANCES 2018

Vice-présidente TVA Publications Lyne Robitaille
Éditrice en chef Annie Ouellet
Chargée de projet Marie-Chloé Falardeau
Rédactrice en chef Véronique Quirion
Conceptrice graphique Marylène Gingras

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

ADMINISTRATION

Directrice, information financière et contrôle Anick Dubois
Conseillère, ressources humaines Julie-Anne Doyon

OPÉRATIONS

Directrice Johanne Perron
Chef, production Claude Gagnon Adjointe, production Martine Lalonde
Chef, révision Alain Bénard Coordonnatrice, révision Véronique L'Heureux
Révision-correction P. Arscott, H. Barraud, G. Caro, É. Desdouets, M.-É. Gervais, M. Ricard, C. Vaugeois
Chef, infographie et ressources matérielles Steeve Tremblay
Infographie Josée Blais, Pierre Cholette, Kareen Diamond
Retouche photos S. Bachand, R. Charbonneau, P. Forgues, É. Lépine, J. Michasiw, G. Veglia
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 Nivischiuk
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
Responsable de production Joanne Dormoy

VENTES PUBLICITAIRES

MONTRÉAL 514 598-2880 (ventespublicitaires@tva.ca)
Directrice des ventes magazines, affichage et journaux Kimberley Rouse
Directrice principale, solutions médias, transactionnel Patricia Heckmann
Directeurs principaux solutions médias Karl Berthome, Caroline Gagnon
Coordonnatrices, ventes publicitaires Méline Delorme, Rosina De Rose, Martine Mailly, Maria Perrotti
QUÉBEC ET RÉGIONS 418 688-9330 poste 7501
Directrice générale et ventes, TVA Québec Nathalie Langevin
TORONTO 416 227-8248
Directeur Principal Jerome Leys
Gestionnaire de comptes nationaux Andrea McBride
ÉTATS-UNIS The New Base – 760-917-3394

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

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 ce magazine, 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 est publié 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^e étage, Longueuil (Québec) J4K 5G7. Téléphone: 514 848-7000 Télécopieur: 514 848-7070. Les prix indiqués sont modifiables sans préavis. Dépôt légal Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque nationale du Canada.

© Tous droits réservés textes et photos 2017



Imprimé sur papier FSC



C'EST LE TEMPS DES vacances!

Vous songez à des vacances en famille, en couple ou en solo? Alors, vous tenez entre vos mains la source d'inspiration parfaite pour les planifier! Cette publication a été spécialement conçue pour que vos quelques jours de congé estival soient à la hauteur de vos attentes: les activités, les hébergements, les restaurants et les événements proposés sont parmi les plus intéressants! Pour une semaine ou un seul week-end, vous trouverez dans chacune des régions des idées originales pour vous ressourcer ou vous activer selon vos besoins.

Il était essentiel de créer ce guide, parce que les régions qui nous entourent sont peuplées de trésors et de merveilles à découvrir... Chaque ville, chaque village dévoile ses charmes à travers ses habitants, ses monuments et son histoire. Les routes qui sillonnent le territoire sont parsemées d'attractions qui ne demandent qu'à être connues! C'est dans cet esprit que nos partenaires ont choisi de collaborer avec nous pour regrouper les coups de cœur et les incontournables de leur coin de pays.

Que les moments passés dans nos belles régions forment des souvenirs intarissables pour vous et vos proches qui vous accompagnent!



Annie Ouellet,
Éditrice en chef, TVA Publications

Bonnes vacances
2018 à tous!

Venez vivre une expérience unique

au coeur des Cantons-de-l'Est!

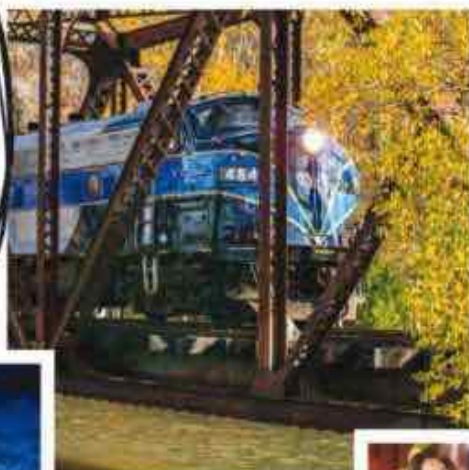


Faites comme Isabelle et Yves

Vous êtes les maîtres de votre séjour!
Créez LE forfait qui vous ressemble en choisissant
une ou plusieurs de nos activités parmi
le train touristique Orford Express,
le Grand Cru d'Escapades Memphrémagog,
l'hôtel Espace 4 saisons et l'hôtel Étoile-sur-le-lac.



Notre moment
coup de coeur...
le brunch en train



On a vu l'hôtel
Étoile-sur-le-lac
en montant à bord
du bateau, wow!



La chanteuse
du train
un + pour
l'expérience!

+



On a mangé
comme des rois!



ici!

On a dormi à l'Espace 4 saisons

On a nagé dans cette piscine
et pris l'apéro sur cette terrasse



On a adoré
le spectacle d'eau
sur le Grand Cru

Appelez-nous! 1 866 575-8081

escapadesmemphremagog.com | orfordexpress.com | espace4saisons.com | etollesurlelac.ca



Entreprises membres du groupe PAL+ qui chapeaute l'ensemble des activités du bateau d'Escapades Memphrémagog,
du train l'Orford Express, du DMG Resto, du Bistro 4 Saisons, de l'Espace 4 Saisons et de l'Étoile-sur-le-lac.



www.VieuxPortdeMontreal.com

70 ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS



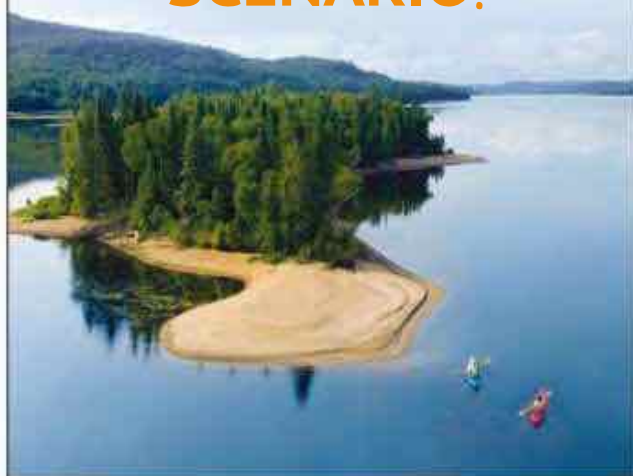
5 EXPOSITIONS INTERACTIVES 2 FILMS IMAX®



www.CentredesSciencesdeMontreal.com

LAURENTIDES.com

Notre
DÉCOR
votre
SCÉNARIO!



TOURISME
LAURENTIDES

1 800 561-6673

Tourisme
Québec

TECHNOLOGIE
VOYAGE

TOP 5 des APPLICATIONS *pour voyageurs*

Voici 5 applications indispensables pour bien préparer vos prochaines vacances. Que ce soit pour de courtes escapades au Québec ou pour des voyages à l'étranger, leur utilité est telle qu'elles feront de votre téléphone votre meilleur compagnon de voyage!



TRANSIT

En se basant sur votre position

géographique, l'application montréalaise Transit repère les moyens de transport disponibles à proximité. Autobus, métro, Car2Go, automobile, Uber, Bixi, tout y est. Transit peut même vous indiquer à quel moment le prochain autobus passera à l'arrêt le plus proche.



PACKPOINT

Tel un pense-bête, PackPoint

permet de créer des listes pour différents types de voyage. Vous entrez la date de départ, l'endroit et la durée de votre séjour, et l'application générera une liste d'effets à inclure dans vos bagages en tenant compte de la température qu'il fera à destination et des activités que vous y pratiquerez (camping, baignade, randonnée, sorties chics). S'il s'agit d'un voyage international, on nous rappellera tous les papiers obligatoires à avoir en mains.



HIKSTER

Cette application québécoise

donne accès aux infos de plus de 2800 sentiers du Québec. Avec une fiche pour chacun d'entre eux, l'appli renseigne les randonneurs sur la longueur, le dénivelé, le niveau de difficulté et les activités à faire à proximité.



PARCS CANADA

Créée pour

marquer le 150^e anniversaire de la Confédération, l'application fournit les ressources nécessaires pour planifier votre visite et découvrir les trésors cachés et les expériences offertes dans les parcs nationaux et lieux historiques nationaux.



AROUND ME

Voici une application qui, en

quelque sorte, joue au guide touristique en indiquant les restaurants, les cafés, les hôtels, les stations-service, les bars et les stationnements se trouvant dans un court rayon.

Bon voyage!

La Capitale-Nationale

UN PATRIMOINE COLORÉ

La région de la Capitale-Nationale, qui englobe celle de Charlevoix, est reconnue mondialement pour ses activités et ses attraits touristiques, culturels et historiques. En effet, elle regorge de musées, de monuments et de lieux patrimoniaux. Plusieurs festivals et événements animent la région, été comme hiver.

Ses paysages, où se côtoient mer et montagne, attirent aussi les amateurs de nature et de plein air en toute saison. Accueillante, la Capitale-Nationale vous ouvre ses portes pour des vacances hors du commun.



DEUX DESTINATIONS UNIKES À QUÉBEC



LE LUXE
POUR TOUS.



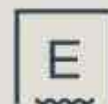
LE BONNE ENTENTE
HÔTEL CONTEMPORAIN

LeBonneEntente.com | 1 800 463-4390

#BEexperience  




BIEN DORMIR.
BIEN MANGER. BIEN BOIRE.
BIEN BOUGER.



RESORT
ENTOURAGE
SUR-LE-LAC

EntourageResort.com | 1 833 463-8998

#ESLinspiration  



Québec,

ville d'événements



/ OÙ TU VAS QUAND TU DORS EN MARCHANT...? /

/ PASSAGES INSOLITES /

/ FESTIVAL D'ÉTÉ DE QUÉBEC /

/ SPECTACLE DE CIRQUE CRÉPUSCULE /

/ GRANDS FEUX LOTO-QUÉBEC /

/ FÊTES DE LA NOUVELLE-FRANCE /

/ GRAND PRIX CYCLISTE DE QUÉBEC /

/ MARATHON SSQ DE QUÉBEC /

ET BIEN PLUS!

ville.quebec.qc.ca/grandsevenements



M
N
B
A
Q

Berthe Morisot

FEMME IMPRESSIONNISTE

21 JUIN – 23 SEPT. 2018

Musée national
des beaux-arts
du Québec

8/5

Québec

MNBAQ.ORG



Organisée par le Musée national des beaux-arts du Québec, la Barnes Foundation (Philadelphie), le Dallas Museum of Art et le Musée d'Orsay (Paris), cette exposition, la première consacrée à cette artiste à être présentée en Amérique du Nord depuis 1967, rassemble une sélection d'une cinquantaine de tableaux exceptionnels en provenance de plusieurs collections européennes et américaines.
Berthe Morisot, Jeune femme en gris (Jeune femme à l'écran), 1878. Huile sur toile, 80 x 73 cm. Collection particulière, Paris.

DIVERTISSEMENT
VOYAGE

5 JEUX pour AMUSER les enfants



BONHOMME PENDU

Jouer au pendu sans chercher de papier ni de crayons, ça vous dit? Ce bonhomme pendu en bois aimanté, facile à ranger dans la voiture, leur fera discrètement pratiquer leur orthographe, même pendant les vacances et les longs trajets. **7 ans et +, 15,95 \$, Brault et Bouthillier**



MIMIQ

À l'aide des expressions de ton visage, gagne les cartes de tes adversaires. Effectue la grimace correspondant à la carte recherchée. Si l'autre joueur n'a pas la carte, il doit tirer la langue. Celui qui réunit le plus grand nombre de trios gagne. **4 ans et +, 7,97 \$, Walmart**



DOBBLE BEACH

Dobble Beach, c'est 30 cartes et toujours un seul symbole commun entre deux cartes. Repérez-le plus vite que vos adversaires. Avec ses cartes qui résistent à l'eau, jouez à la plage, à la piscine, en camping et bien plus! **6 ans et +, 22,99 \$, Archambault**



BINGO TOURISMO

Le but est de cocher sur une grille les objets rencontrés au cours du trajet (cheval, feux de circulation, bornes-fontaines, voitures vertes) pour former des lignes sur les cartes des joueurs et crier «Bingo!» **6 ans et +, 24,99 \$, Renaud Bray**

FACE DE BOUC

Chaque joueur va retourner une carte et inventer un nom pour les personnages: Melon, Bidule, Pastèque... Mais quand un personnage revient, il faut crier son nom le premier pour pouvoir récupérer ses cartes. **6 ans et + 17.99 \$, www.lillojeux.ca**





VIVEZ QUÉBEC INTENSÉMENT!



SURVOLEZ LA VILLE

AVEC LES TOURS ET EXCURSIONS

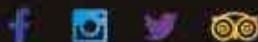
PRENEZ LES COMMANDES

AVEC L'EXPÉRIENCE PILOTE D'UN JOUR



**COMPLEXE
CAPITALE
HÉLIPTÈRE**

Réservez votre expérience :
COMPLEXECH.COM
1 855 794-4108



À VOIR.
À FAIRE.
À VIVRE.

L'Isle-aux-Coudres

23 KM DE BONHEUR!

Au cœur de Charlevoix, il est une île paisible au microclimat incomparable, où les paysages ne demandent qu'à être admirés. L'hospitalité proverbiale des «Marsouins», surnom amical donné à ses habitants, ne se dément pas et les vacanciers sont toujours heureux de retrouver cet accueil chaleureux qui fait de l'Isle-aux-Coudres une destination famille par excellence.

LE FAMEUX PÂTÉ CROCHE!

D'où vient cette spécialité régionale? Les femmes avaient l'habitude de préparer des pâtés à la viande pour la traversée des marins en canot vers la côte. Seulement, avec l'agitation de la mer et le mouvement du canot, ces pâtés devenaient tout... croches. Les marins demandèrent alors à leurs femmes de leur préparer des pâtés se mangeant d'une seule main. Ainsi, ces «pâtés croches», en demi-lune, ont vu le jour et sont devenus bien populaires chez les insulaires.



dos blanc des bélugas à travers les vagues, ou on croisera des bateaux de si près qu'on pourra saluer leur équipage! Des traversées sont offertes toutes les demi-heures durant le jour. www.traversiers.com

EMBARQUEZ DANS L'AVENTURE... LA CROISIÈRE EST GRATUITE!

Quand le capitaine nous embarque pour une croisière gratuite de 15 minutes sur le majestueux Saint-Laurent, c'est déjà le dépaysement total. Si on est attentif, on verra peut-être le

UNE ISLE GOURMANDE!

Du petit café sympa au casse-croûte populaire, en passant par les tables d'hôtes exquises de ses hôtels et par les menus bistro de ses restos, l'Isle offre une variété incroyable de petits plaisirs pour les gourmands! Vous n'aurez pas assez de quelques jours pour en faire le tour! Charlevoix est un fier producteur de produits du terroir, et vous les retrouverez avec fierté ici!



Des soirées mémorables!

L'offre culturelle est tellement diversifiée sur l'île que vous ne voudrez plus regagner le continent!

Du classique au jazz, en passant par les théâtres d'été, les comédies musicales et les spectacles de grands artistes de renom présentés en toute intimité, vous ne saurez quoi choisir! Sans compter que vous tomberez tout autant sous le charme des prestations de nos artistes insulaires.



RÉINVENTER NOS RACINES

Sur cette île où on apprend à giguer dès l'école, un festival actualise de belle manière la tradition en regroupant différents artistes et artisans du milieu folklorique. Un marché d'artisans, des contes dans les vergers, un défilé de tracteurs, des musiciens de renom, un gala amateur... Allez, sortez vos chemises carreautes et venez swinguer lors de ce rendez-vous automnal festif! Venez visiter un de nos hôtels qui accueillent le père Noël dès l'automne pour vous faire revivre les réveillons d'antan et raviver de beaux souvenirs.

CHEZ NOUS, C'EST VOUS ET LA NATURE

Il y a déjà l'air salin, le rythme des vagues, la tranquillité, bref, le contexte est parfait pour décrocher. Pour pousser ce bien-être encore plus loin, offrez-vous un massage, un spa ou un cours de yoga pour un moment de détente et de zénitude!



LA CHASSE AUX TRÉSORS

Voici une façon ludique de découvrir l'histoire tout en cherchant le trésor autour de l'île. Ce circuit, accessible en famille, seul ou en couple, vous donne la chance de trouver le trésor: 500\$ en bons d'achat dans les environs de l'île ou 150\$ en argent. Feuilles d'inscription chez la plupart des commerçants. Le coût est de 10 \$. 418 760-1066 ou 1 866 438-2930 www.tourismeisleauxcoudres.com



Cultiver le bonheur... et le safran!



Faire pousser ces petites fleurs de crocus tient de la magie! Pourtant, depuis deux ans, les Ladouceur multiplient les bulbes précieux qui percent à la fin de l'automne le sol pour éclore en beauté. Ils transforment cette épice au goût de miel et de mer en confitures, sirops et autres plaisirs pour le palais!

Coup de cœur

DES CONCERTS SUR FOND DE FLEUVE

Durant l'été, les samedis après-midi et les dimanches au coucher du soleil, le chant des oiseaux et le bruit des vagues s'unissent aux prestations des grands artistes qui visitent le kiosque à musique de Guy St-Onge et Patricia Deslauriers. On apporte nos chaises et couvertures sur ce site enchanteur de la pointe ouest de l'île. Préparez-vous à être émerveillés, car le spectacle sera, comme toujours, magique!





UNE HISTOIRE D'EAU ET DE VENT

Comprendre, sentir, écouter, goûter... une expérience pour vibrer au rythme des moulins dans un site exceptionnel et unique en Amérique. Une visite que vous pouvez faire à votre rythme ou en compagnie du meunier, au cours de laquelle vous assisterez à toutes les étapes de production à la manière d'il y a près de 200 ans!

AUSSI, EN EXPOSITION:

ATA A H o m m a g e à A A A c o u t u m e s d e l'Isle à travers les œuvres d'art populaire de l'artiste Alfred Desgagnés.

ATA A H o m m a g e à a u a c i n q u i p e r m e t d e v o i r l'u n d e s e s t r o i s f i l m s r é a l i s é s d a n s l e s a n n é e s 1960 à l'Isle (diffusion en continu). Aussi, *La Magie du réel* présente 25 photomontages uniques sur ses tournages.

ATA A L a a M i a m C a r r è m e A n a D e a p a i n f r a i s e n c o r e c h a u d e x c e l l e n t e A L e s a m a s q u e s A A d e s b r e t o n s e t d e s r i l l e t t e s l'œuvre de Perrault, la tradition festive des insulaires et la farine, le produit servant à les fabriquer.

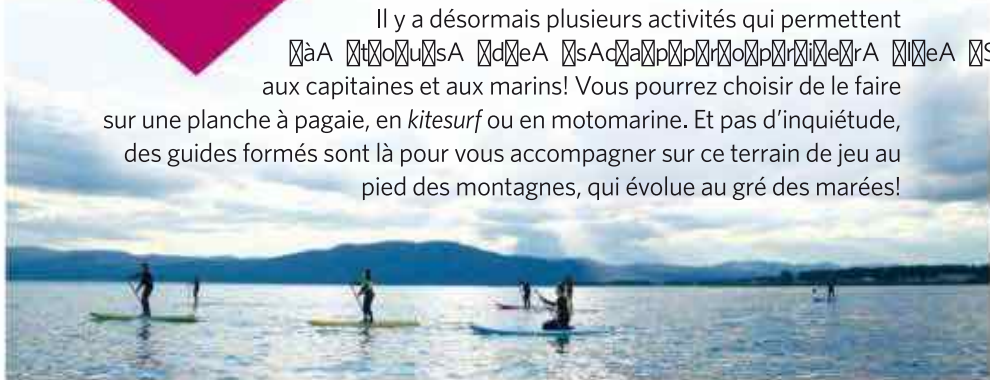
DU MOULIN À L'ASSIETTE

Ici, on se fait un malin plaisir à utiliser cette précieuse farine chez nous dans les recettes. Pourquoi ne pas en rapporter c h e z A m o u s A A a b e n d u t e r r o i r! elle est fraîchement moulue!

CHARLEVOIX À DÉCOUVRIR

APPRIVOISER LE FLEUVE

Il y a désormais plusieurs activités qui permettent à t o u s A d e s s a d a p p r o p r i e r A e a u x c a p i t a i n e s e t a u x m a r i n s ! V o u s p o u r r e z c h o i s i r d e l e f a i r e s u r u n e p l a n c h e à p a g a i e , e n k i t e s u r f o u e n m o t o m a r i n e . E t p a s d' i n q u i é t u d e , d e s g u i d e s f o r m é s s o n t l à p o u r v o u s a c c o m p a g n e r s u r c e t e r r a i n d e j e u a u p i e d d e s m o n t a g n e s , q u i é v o l u e a u g r é d e s m a r é e s !



PIQUE-NIQUE PANORAMIQUE!

Vous aurez autant de plaisir à faire la tournée de nos producteurs pour composer votre panier qu'à trouver l'endroit parfait pour le déguster!

Nos parcs ou les crans qui bordent l'île sont autant de prétextes pour arrêter le temps et profiter de la vie en bonne compagnie!

LES INCONTOURNABLES:

A A c i d r e o u u n m o û t

A D a p a i n f r a i s e n c o r e c h a u d

A D e s b r e t o n s e t d e s r i l l e t t e s m a i s o n

A D e s g e l é e s d e s a f r a n o u d e f r u i t s d e s v e r g e r s

A A p â t é à l a t r u i t e

A b i e n d' a u t r e s p r o d u i t s d u t e r r o i r !

UN CIRCUIT PAS BANAL!

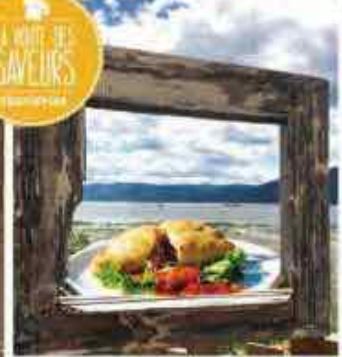
C'est comme un voyage dans le temps où se côtoient capitaines, légendes et récits fantastiques! Le Circuit patrimonial vous invite à la découverte de lieux, parsemés tout autour de l'île, qui ont beaucoup à raconter!



Pour voir l'Isle autrement!

L'histoire de l'île depuis sa découverte par Jacques Cartier lors de son deuxième voyage en 1535, l'industrialisation du début du XX^e siècle, la pêche aux Marsouins, le béluga, les moulins, le fleuve, les goélettes, le canot à glace et plus encore... L'insulaire Reina Bouchard a bien des «chouennes» à vous raconter! Embarquez! Durée d'environ 4 heures, sur réservation

À la Boulangerie Bouchard,
la senteur de la petite fournée du matin
vous fait saliver jusqu'au lendemain !



*Boulangerie
Bouchard
depuis 1945*

Un incontournable
avec vue sur le fleuve
PRODUITS MAISON
TERROIR DE CHARLEVOIX
MENUS MIDI
METS VÉGÉTARIENS
BOÎTES À LUNCH
PRÊT-À-MANGER
SERVICE TRAITEUR

Passez faire un tour
à notre petit
«Haure de Pain»

1648, chemin des Coudriers, Isle-aux-Coudres
418.438.2454 boulangeriebouchard.com
boulangeriebouchard@isleauxcoudres.com

UN SITE ENCHANTEUR...
UN ACCUEIL LÉGENDAIRE



NOUVEAUX
MENUS
signés par le
répète chef
**JEAN
SOULARD**



HOTEL
CAP-AUX-PIERRES
ISLE-AUX-COUDRES • CHARLEVOIX

Au théâtre de l'hôtel
la comédie musicale

All Shook Up
avec les plus grands
succès d'Elvis Presley!

Les nouveautés, produits et services
du 7 juillet au 10 août
et 23-25 août, 7er sept.

• Hôtel 3 étoiles • 98 chambres • Restaurant •
• Terrasse • Salles de réunion • Théâtre d'été •
• Vue sur le fleuve • Piscines intérieure
et extérieure • Tennis, mini-golf et activités
pour toute la famille • Centre de santé (\$) •

Chambres et
piscines
à partir de

60\$

Par pers. par nuit
occupation double
Taxes et service inclus

444, CHEMIN LA BALEINE, ISLE-AUX-COUDRES (QC.) G0A 2A0

WWW.HOTELCAPAUXPIERRES.COM • 1 888 554-6003



Cidrerie et Vergers
PEDNEAULT
Produits fins, Pommes & fruits
Producteur de bonheur...

Un verre à la fois!

PRODUCTEUR ARTISAN

Mistelles, mousseux, apéritifs,
crèmes, cidres et cidres de glace

DÉGUSTATION GRATUITE

Auto-cueillette de prunes, poires
et pommes en saison

NOS BOUTIQUES

BAIE-SAINT-PAUL
74, rue Saint-Jean-Baptiste

LA MALBAIE

Fairmont
Le Manoir Richelieu

Le Corylus
Notre Resto

3094, ch. des Coudriers
418 600-8013

3384, chemin des Coudriers G0A 3J0 | 888 438-2365
ISLE-AUX-COUDRES, CHARLEVOIX
www.vergerpedneault.com

« Vivez la rencontre Mer et Montagne »

Hôtel - Motel
Les Voitures d'Eau

Chambre à partir de
45 \$
par pers. par nuit,
en occ. double.
Taxes et service en sus.

- 24 chambres • 5 studios avec cuisine
- Piscine extérieure à l'eau salée chauffée
- Accès Internet haute vitesse sans fil gratuit
- Salle à manger (produits du terroir)
- Membre du circuit de la Route des Sauvages

1933, ch. des Coudriers, Isle-aux-Coudres G0A 1X0
418 438-2208 • 1 800 463-2118
www.hotelmotelvoituresdeau.com
voituresdeau@isleauxcoudres.com

À DÉCOUVRIR



Mauricie

LA BELLE D'À CÔTÉ

Aussi appelée le Cœur-du-Québec, la Mauricie a beaucoup à offrir quand on pense à ses 17 500 lacs, sa campagne verdoyante et ses villes animées. Que ce soit pour un week-end romantique ou vos vacances familiales estivales, vivez l'évasion à 90 minutes de Montréal et Québec. Parmi ses incontournables, on retrouve Shawinigan avec sa Cité de l'énergie, le centre-ville de Trois-Rivières avec ses musées et ses nombreux restaurants, Saint-Élie-de-Caxton — devenu célèbre grâce au conteur Fred Pellerin — de savoureuses micro-brasseries et le Parc de la rivière Batiscan avec son parcours dans les arbres et sa via ferrata... Faites de cette région votre nouvelle destination de rêve!



Borealis...

BIEN PLUS QU'UN MUSÉE!

Découvrez la grande aventure des pâtes et papiers au Québec à travers la vie des bûcherons, draveurs et papetiers! Mettez les mains à la pâte avec notre atelier de fabrication de papier artisanal et découvrez l'ambiance inusitée de l'ancien réservoir d'eau à l'aide d'une lampe de poche ultraviolette. Une expérience à vivre absolument!

PHOTO: MATHEU DUPUIS

Nouveauté

MISSION PAPETIER

Jeu interactif sur tablette, Mission papetier vous fait entrer dans la peau d'un directeur d'usine. Votre mission: moderniser votre machine à papier virtuelle! Alliant découverte et divertissement, ce jeu de défi et de stratégie offre une expérience numérique qui saura divertir petits et grands. Tablette en main, les joueurs doivent optimiser leur machine à papier virtuelle de manière à la rendre plus performante. Idéal pour les familles, Mission papetier fait vivre le musée autrement.



PHOTO: MATHEU DUPUIS

TERRASSE AUX CONFLUENTS

Située à même le musée, la terrasse aux Confluents est un endroit magique aux abords du fleuve Saint-Laurent et de la rivière Saint-Maurice. Au cœur d'un décor moderne, cette terrasse vous offre une vue et une ambiance unique. À déguster absolument!

Visitez MP10

QUAND ACTUALITÉ RIME AVEC MUSÉE

Complément à Mission papetier, l'exposition MP10: une machine en transformation retrace la conversion de la machine No10 de l'usine Kruger de Trois-Rivières. Ce passage de la production de papier à celle du carton représente un moment historique pour la ville, anciennement connue comme la capitale mondiale du papier journal.



PHOTO: ETIENNE BOISVERT



CREDIT PHOTO: MICHEL JULIEN



CREDIT PHOTO: BUZZ PRODUCTIONS

Musée **BORÉALIS**

200, Avenue des Draveurs
Trois-Rivières, G9A 2J2
819 372-4633 • borealis3r.ca

SHAWINIGAN

À 90 MINUTES DE QUÉBEC ET MONTRÉAL

La **cité**
de l'énergie

ENTIÈREMENT
RENOUVELÉE!



PLANÈTE
ÉNERGIE

16 JUIN AU 23 SEPTEMBRE 2018

Voyagez dans le présent et le futur et découvrez les enjeux énergétiques planétaires dans cette toute **nouvelle exposition** immersive !



musée
du Premier ministre
JEAN CHRÉTIEN

16 JUIN AU
23 SEPTEMBRE
2018

Exposition mettant en valeur le rôle du Canada sur la scène internationale raconté par des **centaines de cadeaux** que le très honorable Jean Chrétien a reçus lors de l'exercice de ses fonctions.

À L'AMPHITHÉÂTRE
QUÉBÉCOR

**NOUVEAU
SPECTACLE**

**SPECTACLE GRANDIOSE
POUR TOUTE LA FAMILLE**

Spectacle nocturne présenté
beau temps mauvais temps
dans l'**amphithéâtre Québécor**,
extérieur, couvert et chauffé.

Desjardins
PRÉSENTE

CIRQUE ÉLOIZE
NEZHA



Apportez cette page lors
de votre visite et courez
la chance de gagner

1 000 \$

GV

**DU 3 JUILLET AU
18 AOÛT 2018**

Du mardi au samedi
inclusivement

ACHAT EN LIGNE
spectaclenezha.com

819 536-8516

1 866 900-2483

WWW.CITEDELENERGIE.COM



L'expérience thermale

Pour votre plus grand bonheur le KiNipi vous offre le meilleur de la thérapie: bassins à remous chauffés, saunas finlandais, hammam, bassins froids, relaxation...

Accès aux bains pour la journée: 48 \$ + taxes Accès en soirée: 38 \$ + taxes



L'éveil des sens

Ce forfait vous offre: Une expérience thermale • Un massage suédois de 60 minutes • Un crédit de 60 \$ échangeable au restaurant KiNipi à la bouche

187 \$ + taxes

*Pause
détente*



Juste pour toi

Ce forfait vous propose: Une expérience thermale • Un massage suédois de 60 minutes

137 \$ + taxes



Forfait hébergement

Ce forfait comprend: Un accès aux bains les 2 jours incluant peignoir, serviettes et couverture • Une nuitée dans une suite équipée d'une cuisine • Un petit déjeuner à la carte • Un accès à internet sans fil haute vitesse • Un stationnement intérieur

Du dimanche au jeudi: 179 \$/personne en occupation double + taxes

Vendredi, samedi, fériés et haute saison: 209 \$/personne en occupation double + taxes



KINIPI

SPA NORDIQUE & HÉBERGEMENT



Vivez l'expérience KiNipi



**Hébergement
MAINTENANT
DISPONIBLE**



Réservez dès maintenant : 819 693-9999 kinipi.ca

DES EXPOS ! audacieuses!

AUTOUR D'UNE BROUE: L'AVENTURE DE LA BIÈRE AU QUÉBEC

Découvrez l'histoire de la bière au Québec, des débuts de la colonie jusqu'à la récente effervescence des microbrasseries... sans oublier la fascinante épopée de la pièce *Broue!* Anecdotes et objets évocateurs vous révéleront à quel point cette boisson fait partie de la culture des Québécois. **Du 22 juin 2018 au 13 septembre 2020**



NOTRE FAR WEST: LES 50 ANS DU FESTIVAL WESTERN DE ST-TITE

En franchissant les portes western de l'exposition, vous partez à la rencontre des cowboys dans l'âme et de ceux qui ont fait l'histoire du Festival. C'est aussi une occasion de s'initier à l'attirail du cowboy, à la musique country et au rodéo. **Jusqu'en septembre 2018.**



LA VIEILLE PRISON DE TROIS-RIVIÈRES

Faisant partie du complexe muséal, la Vieille Prison de Trois-Rivières, classée monument historique, propose une visite-expérience inoubliable dans l'univers carcéral. La découverte des cellules et des cachots en étonnera plus d'un... vous apprécierez votre liberté! La visite n'est pas accessible aux moins de 12 ans, sauf durant la période où une visite familiale adaptée aux 8 à 11 ans est offerte. **Exposition permanente**



BDQ: L'ART DE LA BANDE DESSINÉE QUÉBÉCOISE

Découvrez les artistes et les artisans de la bande dessinée québécoise dans cette exposition qui décrit le processus de création et les différentes techniques utilisées. Le visiteur découvre que la bande dessinée québécoise n'a rien à envier à la BD européenne ou américaine! **Jusqu'au 3 décembre 2018**



QUAND BOUCAR DIOUF S'INTÈGRE AU BOIS...

L'exposition présente 15 sculptures jouets en bois peint. Empreintes d'humour et d'une grande sensibilité, les œuvres du duo de sculpteurs Viatour-Berthiaume sont inspirées des textes, contes, livres et spectacles du québécois d'origine sénégalaise Boucar Diouf. **Du 10 mai au 11 novembre 2018**

LES BÂTIMENTS AGRICOLIS PATRIMONIAUX

Dans la cour du Musée, découvrez la fascinante histoire des bâtiments agricoles de la collection Robert-Lionel-Séguin et toute l'ingéniosité de nos ancêtres. Juste à côté, croquez un légume, frais cueillis de nos jardins POP culture! **Exposition permanente**

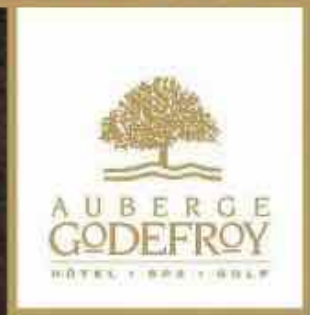


MUSÉE QUÉBÉCOIS DE CULTURE POPULAIRE

200, rue Lavolette
Trois-Rivières 819 372-0406

www.culturepop.qc.ca

• info@culturepop.qc.ca •
à partir de 13 \$



Faites-vous plaisir

Cet été, évadez-vous en formule tout inclus à l'Auberge Godefroy.

Forfaits à partir de **105 \$** par personne

Confort raffiné | Cuisine du terroir réputée
Bar-terrasse | Espace Aqua-Détente 4 saisons
avec piscines et spas | Centre de santé
Golf | Spectacles | Attractions à proximité

À mi-chemin entre Montréal et Québec
17575, boul. Bécancour, Bécancour (Québec) G9H 1A5

1 855 233-0990
www.aubergegodefroy.com

H Hôtellerie
Champêtre

À DÉCOUVRIR



Montréal

MA RÉGION D'ESCAPADES

À mi-chemin entre Québec et Ottawa, la Montérégie offre une étonnante diversité touristique dans un cadre champêtre, non loin de la vie urbaine. Riche en histoire, ce vaste espace ponctué de collines abrite sur ses versants plusieurs vergers, érablières et vignobles, vous invitant à de savoureuses découvertes! D'ailleurs, les producteurs locaux, passionnés et fiers de leur savoir-faire, vous ouvrent grand leurs portes. La Montérégie jouit d'une situation géographique idéale qui invite à la détente et aux découvertes gourmandes, il n'en tient qu'à vous d'en faire votre incontournable pour la belle saison qui s'annonce.



ACTIVITÉS

MONTÉRÉGIE À DÉCOUVRIR



CANYON ESCALADE

Journée pluvieuse, trop chaude ou trop froide? Venez grimper en famille ou entre amis dans un centre d'escalade intérieur lumineux et sécuritaire. Aucune expérience nécessaire. Dès 4 ans.

Sur réservation.

**1775, chemin de Saint-Jean,
La Prairie**

**514 666-2269
canyonescalade.com**



CERF-VOLANT CORIOLIS

La boutique de cerfs-volants Coriolis de Varennes vous fera découvrir les cultures et usages des cerfs-volants du monde entier.

Ne manquez pas **La Fête du cerf-volant**, les 14-15 juillet, à Saint-Charles-sur-Richelieu.

**Studio C, 199, chemin
du Petit-Bois, Varennes**

**514 827-3163
cerfvolantcoriolis.com**



PARC RÉGIONAL ST-BERNARD

Découvrez le seul parcours permanent d'orientation en forêt au Québec. L'endroit propose aussi un magnifique parcours de 18 trous de disque-golf reconnu comme l'un des plus beaux au Québec.

**219, rang Saint-André
Saint-Bernard-de-Lacolle**

**450 246-2598
parcregionalst-bernard.com
Adultes 10 \$, Enfants
et 60 ans et + 8 \$**



LE QUARTIER DIX30

C'est 65 rendez-vous épicuriens, 180 boutiques, 15 destinations de divertissement et 30 oasis de bien-être. De jour comme de soir: bars branchés, attractions, spectacles et événements. Ouvert à l'année.

**6000, boulevard Rome,
Brossard**

**450 926-1030
quartierdix30.com**





ALPAGAS DU DOMAINE POISSANT

Une visite guidée éducative de notre ferme de plus de 100 alpagas vous intéresse? Vous aimeriez les nourrir, les caresser? Réserver votre moment sur notre site web. Visitez aussi notre boutique remplie de produits en fibre d'alpaga.

**1235, chemin de la Montagne,
Mont-Saint-Hilaire
514 316-5975**

**alpagasdudomaine-
poissant.com
Adultes 7 \$, enfants 5 \$
et famille 20 \$**



ROUTE DES ARTS ET SAVEURS DU RICHELIEU

Découvrez la magnifique région de la Vallée-du-Richelieu à travers les créations de ses artistes et les saveurs de son terroir. Ce circuit touristique permet aux amateurs d'art et de plaisirs gourmands de vivre des expériences uniques chez 62 créateurs en arts visuels, métiers d'arts et agroalimentaire. Faites **la tournée lors des week-ends portes ouvertes** (2-3 et 9-10 juin, les 8-9 et 15-16 septembre) ou encore en visite libre.

**514 799-8003
routeartssaveursrichelieu.com
Gratuit**



PARCS CANADA

Contrebande, une exposition à déjouer, au fort Chambly, plaira à toute la famille. Une mission et trois atouts pour devenir le meilleur contrebandier de la Nouvelle-France.

Il n'y a pas de meilleur moment pour créer des souvenirs inoubliables avec toute la famille.

**Les 8-9 et 15-16 septembre
Adulte: 5,65 \$ et entrée gratuite pour
les 17 ans et moins**

À voir aussi...

Lieu historique national du Fort-Chambly • Lieu historique national de Coteau-du-Lac • Lieu historique national de la Bataille-de-la-Châteauguay

1 888 773-8888 / pc.gc.ca



LA MAGIE DE L'AIR

Offrez-vous une envolée en montgolfière avec La Magie de l'Air. Volez, flotez, planez tout en étant suspendu à une grosse bulle d'air. Cette aventure en montgolfière, à vivre en famille ou en amoureux, vous est offerte à l'année. Point de rencontre à l'Auberge Harris Saint-Jean-sur-Richelieu

**536, ch. des Patriotes,
Saint-Mathias-sur-
Richelieu**

**450 403-4840
lamagiedelair.com
À partir de 150 \$
par personne**



HÉBERGEMENT OTENTIK

Installées dans le magnifique décor de l'île Darvard, au cœur de la rivière Richelieu, les unités sont équipées de lits avec matelas et le matériel nécessaire à la préparation et au service des repas. Vous n'aurez qu'à apporter les sacs de couchage, oreillers et de la nourriture.

**2930, chemin des Patriotes
Saint-Ours**

**1 877 737-3783
parcscanada.gc.ca/
canalstours**

HÉBERGEMENT

CET ÉTÉ, ÇA SE PASSE
EN MONTERÉGIE!
DÉCOUVREZ NOS
FABULEUX FORAITS.

La Montérégie, région d'escapades ... à deux pas de Montréal!

AUBERGE DES GALLANT

SAINTE-MARTHE (RIGAUD)

Une Nuitée dans une chambre supérieure, un petit-déjeuner, une séance NeuroSpa – Healing Pod. Accès aux spas et piscine chauffée (10% d'escompte au Spa Gallant si réservé à l'avance). Restaurant disponible sur place. Supplément le samedi soir.

450 459 4241 • 1 800 641-4241
gallant.ca

145\$
/ pers.



AUBERGE HARRIS

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Forfait Vélo-Moto Gourmand : hébergement à partir de 84.90\$ / jour. Déjeuner buffet. Repas à Lagabière : Duo fromage et charcuterie, plateau dégustation de 8 bières. Transport aller inclus sur demande.

450 348-3821 • 1 800 668-3821

84,90\$
/ pers.



CAMPING CHOISY

RIGAUD

Camping familial, à 30 min. de Montréal. Écologiquement engagé et rempli d'activités pour tous, le Camping Choisy est la place par excellence pour un séjour mémorable! Entre 44\$ et 62\$ plus taxes pour la location d'un terrain de camping (par nuit).

450 458-4900 • 1 800 567-1375

*44\$
/ nuit



HÔTEL MORTAGNE

BOUCHERVILLE

Forfait La Ronde : une nuitée en chambre sélecte, incluant un déjeuner gourmand à notre restaurant Sens. Accès à notre nouvelle salle d'entraînement, notre bain norvégien (bienvenue aux enfants) et billet d'admission à La Ronde.

450 655-9966 • 1 877 655-9966
hotelmortagne.com

143\$
/ pers.



HÔTEL PLAZA VALLEYFIELD

SALABERRY-DE-VALLEYFIELD

Forfait découverte fluviale à vélo : une nuitée en chambre supérieure, deux déjeuners continental, deux certificats de 35\$ échangeables au Mimosa (repas du soir), deux verres de vin maison. Traverse fluviale illimitée pour deux jours (départs à heures fixes).

450 373-1990 • 1 877 882-8818
plazavalleyfield.com

120\$
/ pers.



235\$
/ pers.

MANOIR ROUVILLE-CAMPBELL

MONT SAINT-HILAIRE

Forfait détente : une nuitée, un massage, souper 4 services, déjeuner et service.

450 446-6060 • 1 866 250-6060
manoirrouvillecampbell.com



QUALITY HÔTEL CENTRE DE CONGRÈS

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Forfait Zoo de Granby : une nuitée dans une chambre supérieure avec petits déjeuners complets pour deux personnes et admission pour deux adultes au Zoo de Granby. Admission pour enfants de 3 à 12 ans en vente sur place. Bistro Urbain le Félix Gabriel, piscine intérieure et terrasse et menus pour enfants.

450 348-7376 • 1 800 667-3815
www.qualityhotelstjean.com

109\$
/ pers.



UNE AVENTURE UNIQUE
AU QUÉBEC

TOUT L'ÉTÉ, DÈS
JUIN 2018

Statera

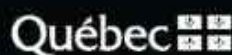
LA 104^e ÎLE

AU QUAI DU
TRAVERSIER
DE
SOREL-TRACY

STATERA, C'EST UNE EXPÉRIENCE MULTIMÉDIA IMMERSIVE
DÉCLINÉE EN TROIS VOLETS PRENANT ANCRAGE AUX ABORDS
DE L'ARCHIPEL DU LAC SAINT-PIERRE, À SOREL-TRACY.

BILLETS EN VENTE DÈS MAINTENANT!

STATERAEXPERIENCE.COM






À DÉCOUVRIR



Saguenay-Lac-Saint-Jean 8 EXPÉRIENCES IMMENSES

Au pays de la démesure, on ne manque pas d'horizon. Qu'on se prélasse au bord d'un lac majestueux qui se prend pour la mer ou qu'on plonge au cœur de l'histoire d'un fjord datant de 950 millions d'années, le voyage est grandiose et l'aventure, sans limites. On a autant d'attrait que vous avez de champs d'intérêt. Préparez-vous à vivre de grandes expériences, mais surtout à avoir le souffle coupé par tant de beauté!



1 *Aventure en nature*

TOUT LE MONDE DEHORS

Dans des paysages souvent plus grands que nature, on s'abandonne à un immense terrain de jeu ou on s'adonne à la paresse, selon l'humeur du moment. Car il y a tant à faire: observation des baleines ou des panoramas du fjord, randonnée en vélo, kayak de mer, kitesurf, canot en eau vive, tyrolienne et via ferrata. Observez la faune de la région au cœur d'une nature ultragénéreuse, découvrez un monde animal varié... Faites le plein d'oxygène à fleur d'eau ou au sommet du royaume!

2 *Culture*

MÉMOIRES VIVES

Ici, le patrimoine a laissé sa marque, au grand bonheur des amateurs de culture désireux de plonger au cœur de l'histoire et de connaître celle de moines qui craquent pour le chocolat, celle des Premières Nations et des premiers défri-chers ou encore celle, incroyable, des moulins à scie et des barrages hydro-électriques. La culture se raconte aux quatre coins de la région.

3 *Arrêts douilletts*

OISEAUX DE NUIT

Dans un gîte, à l'auberge ou à l'hôtel, en camping, dans une yourte face au fjord ou encore dans une cabane dans les arbres, les nuits sont douces au Saguenay-Lac-Saint-Jean. Pour roucouler, cocooner ou se laisser gâter, rien de plus simple: on n'a qu'à se poser et en profiter.

4 *Événements*

Y A D'LA JOIE!

Au Saguenay comme au Lac-Saint-Jean, toutes les occasions sont bonnes pour célébrer. Les événements culturels, branchés ou épicuriens se succèdent à un rythme soutenu pour que tout le monde s'en donne à cœur joie: Jonquière en musique, Le Festival des Bières du monde, *La Fabuleuse Histoire d'un Royaume*, Festirame... Pour la liste complète, consultez le saguenaylacsaintjean.ca.

5 *Famille*

LE CŒUR JEUNE

Ici, il est facile de se sentir petit dans l'infiniment grand. Qu'on s'élance d'arbre en arbre, qu'on s'offre une virée en rabaska, qu'on visite un zoo la nuit ou qu'on s'éclate sur une magnifique plage, une aventure n'attend pas l'autre, pour le bonheur des petits et des grands enfants! Faites un arrêt au Musée du Fjord, au Méga Fun Centre d'amusement, à la Ferme 5 étoiles ou encore au Trou de la Fée... Vos enfants vous en reparleront encore et encore!

6 *Routes et découvertes*

EN PISTE

Bucolique, gourmand, culturel ou aventurier, le Saguenay-Lac-Saint-Jean multiplie les chemins de traverse, les circuits découverts et les routes parfaites pour un *road trip* en règle, sur deux ou quatre roues. Partir en mode découverte sur les routes du Saguenay-Lac-Saint-Jean est une expérience en soi. Avec ses paysages dignes de cartes postales et ses milliers d'attrait, cette région vous permettra de faire des provisions de souvenirs...

7 *Expérience vélo*

SUR DEUX ROUES

Pendant que les sportifs jouent du mollet d'une rive à l'autre sur les dénivelés de la Véloroute du Fjord du Saguenay, les familles mettent la pédale douce sur la Véloroute des Bleuets. Une chose est sûre: le Saguenay-Lac-Saint-Jean arrive en tête de peloton côté émotion. Au total, parcourez un circuit cyclable de plus de 700 km et des expériences pour tous! Vous êtes plutôt amateur de vélo de montagne et de *fatbike*? Alors bienvenue au pays de la démesure! Ici, il n'y a pas seulement sur les véloroutes qu'on peut pédaler. Pour plus d'information, experiencevelo.com.

8 *Gourmand*

BEDONS ROUNDS

Sur la route des saveurs, on détache un bouton. Une gorgée de bière? Un fromage fin ou encore un qui fait «couic couic»? Un chocolat aux bleuets des Pères Trappistes de Mistassini? Il paraît que chez nous, ça goûte le bonheur. Amateurs de bières artisanales et de bonne bouffe, sachez que le Saguenay-Lac-Saint-Jean est une halte gourmande incontournable. Pour le plaisir des sens, au Saguenay-Lac-Saint-Jean, on ne se trompe pas!

NOUVEAUTÉS 2018



À DÉCOUVRIR CET ÉTÉ!

Les Géladas

Unique au Canada

Des primates majestueux
qui vous étonneront par
leurs expressions.

Nouvel habitat des ours blancs et des renards arctiques.

10 x plus grand

Encore plus d'espace pour leur bien-être
et une plus grande expérience pour vous.



À NE PAS MANQUER!

Dès juin, vivez l'expérience nocturne
ANIMA LUMINA.

Écoutez votre instinct.

Visitez **zoosauvage.org** et planifiez
votre prochaine visite dès maintenant.



ZOO SAUVAGE
de St-Félicien



Québec
FIER PARTENAIRE



Faites le Tour du Lac

AVEC DESTINATION LAC-SAINT-JEAN

Et vivez des expériences familiales étonnantes!



L'Odyssée des Bâtisseurs

Un ancien château d'eau offre un magnifique panorama sur la ville d'Alma, ses cours d'eau et les installations hydro-électriques à l'origine de l'explosion industrielle du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Le réservoir d'eau, pour sa part, a été reconverti en salle de projection multimédia 360°.

odyseedesbattisseurs.com



Vols panoramiques Lac-Saint-Jean

Vols panoramiques Lac-Saint-Jean offre des escapades mémorables qui font découvrir tout le patrimoine naturel et culturel de la région du haut des airs. Nos itinéraires permettent de survoler les paysages typiques et tous les sites inoubliables du Lac-Saint-Jean.

volspanoramiqueslacstjean.ca



Les Écuries Mistouk

Nous vous offrons une randonnée équestre au cœur de la forêt et un arrêt pique-nique au camp Bordeleau pour manger votre lunch et profiter de la nature.



6 ans et plus

lesecuriesmistouk.webs.com



Le Village historique de Val-Jalbert

VIVEZ L'EXPÉRIENCE VAL-JALBERT EN FAMILLE!

Profitez d'une journée amusante au cœur d'un authentique village de compagnie des années 20, en explorant les nombreuses activités. Passez-y même une nuit!

valjalbert.com



Québecphotographe

OBSERVATION DE LA FAUNE À BORD D'UN ZODIAC

Québecphotographe matérialise une porte d'entrée sur la Boréale sauvage et les trésors cachés de la rivière Quaiatchouaniche.



12 ans et plus

quebecphotographe.com

ENCORE PLUS À DÉCOUVRIR :



42 km de plages



256 km de Véloroute



Traditions Innu

lacsaintjean.com





9h.

SAGU

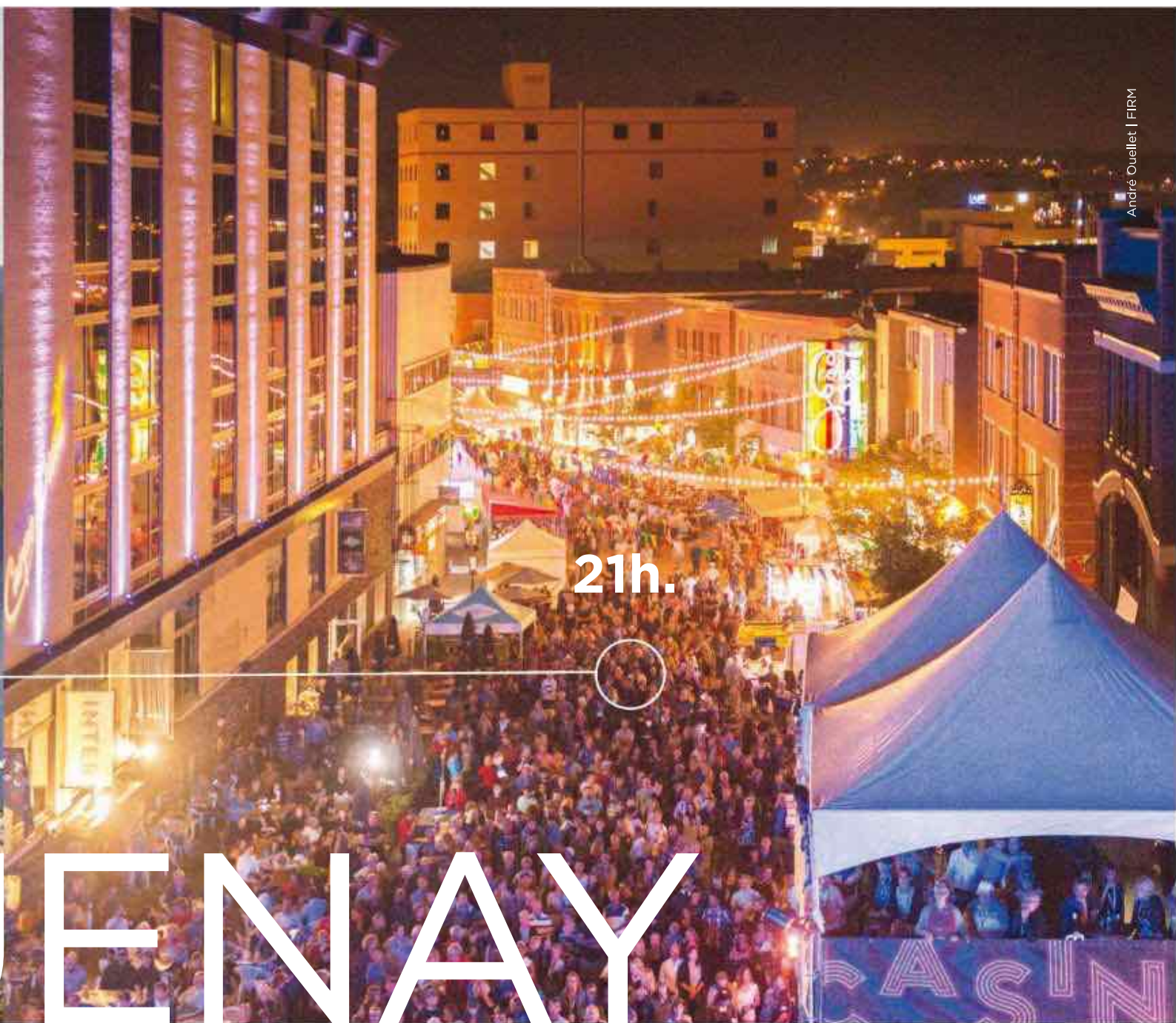


JMDecoste



JMDecoste

Qui a décidé qu'il fallait absolument être soit nature, soit urbain? Soit contemplatif, soit festif? Sucré. Salé. Je suis tout ça. Dans la même journée. Je rêve de grands espaces et de décors époustouflants, comme j'aime me retrouver dans une foule à chanter à tue-tête.
Saguenay, c'est parfait pour moi.



21h.

SAGUENAY

Des festivals urbains sur la musique, sur la bouffe, sur les arts et des activités de plein air comme la randonnée, le vélo, le kayak et les excursions sur le fjord! Parce que la nature est à deux pas de la ville, je n'ai pas à choisir. En fait, je me choisis moi.
Je choisis Saguenay.



Paul Cimon



Rocket Lavoie | La Fabuleuse Histoire d'un Royaume

1 800 463 6565
418 698 3167

**SAG
UE
NAY**

Les camps familiaux

VOYAGER
AUTREMENT!

Y AVEZ-VOUS SONGÉ?

Une semaine en pleine nature pour pratiquer une foule d'activités à faible coût sans devoir se soucier des tâches quotidiennes ou de l'organisation! Ça semble trop beau pour être vrai? Pourtant non... Faites comme de plus en plus de familles québécoises, essayez les camps familiaux!



Saviez-vous que les enfants ne sont pas les seuls à pouvoir profiter des camps de vacances? En effet, en plusieurs endroits, les familles ont la chance de passer des vacances mémorables! Selon les endroits, on loge dans une auberge, un petit chalet, des pavillons dotés de plusieurs chambres (une par famille) ou même à la belle étoile. Ainsi, à la manière des «resorts» si populaires dans le Sud, plusieurs camps familiaux offrent des forfaits tout inclus à leurs visiteurs. Certains camps vont jusqu'à s'occuper de tous les repas, en plus de fournir une équipe d'animateurs-acteurs formés qui prennent parents et enfants en charge dans une large palette d'activités: baignade, équitation, escalade, excursion,

kayak, tir à l'arc, volleyball, théâtre... Il n'y a pas de place pour l'ennui!

Chaque jour, on retrouve une demi-journée d'activités catégorisées par groupes d'âge ainsi que des activités familiales dirigées. Les enfants raffoleront de la soirée «interdite aux parents», tout comme les parents, qui en profiteront pour passer du temps en tête à tête, ou encore pour prendre part aux activités réservées aux adultes (vins et fromages, karaoké, casino...). En soirée, certains camps ont même un service de gardiennage à coût modique. Qui refuserait quelques instants en amoureux?

Pour information:
www.vacancesfamiliales.qc.ca

Combien ça coûte?

Au Québec, une semaine de vacances en famille peut coûter jusqu'à 2000 \$. Dans les camps familiaux, il est possible de s'en tirer avec une somme de 750 \$ à 1200 \$, incluant généralement les repas, les activités, l'équipement et l'animation.

Plusieurs d'entre eux offrent des réductions de 15 à 35 % aux familles à faible revenu.

PARC
Mille
LIEUX
DE LA COLLINE



Parc thématique
animé pour
les enfants
de 2 à 8 ans.



La grande attraction
des petits à Saguenay



Place à la
famille
lait

**parc
mille
lieux
.com**

ATCHOUM porte-parole
du Parc Mille Lieux

LE MONDE de TINTIN



EXPOSITION
présentée à La Pulperie de Chicoutimi /
Musée régional

**DU 22 JUIN
AU
25 NOVEMBRE 2018**



300, rue Dubuc, Saguenay
418-698-3100 / 1 877 998-3100
www.pulperie.com



**NOUS SAVONS DÉJÀ
QUE VOUS ALLEZ REVENIR**

- JARDIN EXCEPTIONNEL
- JEUX D'ENFANTS - MINI FERME
- VISITES GUIDÉES EN FORÊT
- LOCATION DE
VOITURETTES ÉLECTRIQUES
- VENTE DE VÉGÉTAUX RARES
- SERVICE DE RESTAURATION



1985, RANG 7 OUEST, L'ASCENSION, LAC-SAINT-JEAN
1-800 SCULLION (728-5546) - WWW.JARDINSCULLION.COM



Dam-en-terre
CENTRE DE VILLÉGIATURE

ALMA • LAC-SAINT-JEAN

WWW.DAMENTERRE.QC.CA

418.668.3016 | 1.888.289.3016



100%
WI-FI



50
NOUVELLES
PLACES

*Une promesse
de détente!*

**HÉBERGEMENT 4 SAISONS
EN CHALETs, CONDOS
OU SUITES**

CAMPING

240 EMPLACEMENTS
AU BORD DE L'EAU

ORGANISATION DE SÉJOURS
EN **KAYAK** ET **VÉLO** SUR
LA **VÉLOROUTE**
DES BLEUETS

**FORFAITS
DISPONIBLES**

**ANIMATION, PLAGE,
PATAUGEOIRE,
RESTAURATION,
MARINA, THÉÂTRE
D'ÉTÉ ET DIVERTISSE-
MENTS POUR LA FAMILLE**

DÉPART DES **CROISIÈRES**
SUR LE LAC SAINT-JEAN
ET DES TRAVERSES
BATO | VÉLO
ALMA - ROBERVAL



À DÉCOUVRIR

Côte-Nord

ENTRE NATURE ET DÉMESURE!

Première terre québécoise décrite par le célèbre Jacques Cartier, la Côte-Nord est un terrain de jeux extraordinaire pour les amateurs de plein air et de grande nature. Découvrez 1300 kilomètres de rivages, de Tadoussac à Blanc-Sablon, et appréciez les nombreux produits et attraits touristiques. Il existe mille et un mots pour décrire les atouts de cette région: baleines, archipel, fjords, phares, aurores boréales... Paysages étonnants et variés, culture riche, faune abondante, population accueillante: ici, le mot démesure prend tout son sens.



8 raisons D'AIMER LA CÔTE-NORD!



RELAIS NORDIK

Embarquez à bord du Bella Desgagnés afin de vivre une expérience unique en Amérique du Nord! Montez à bord de ce cargo-mixte et soyez témoins du travail de son équipage professionnel qui assure la desserte maritime de l'île d'Anticosti et de la Basse-Côte-Nord. Savourez une gastronomie mettant en vedette les fruits de mer et produits du terroir tout en découvrant des paysages à couper le souffle. Plusieurs itinéraires sont offerts, avec départs en aller simple ou aller-retour en partance de Rimouski, Sept-Îles, Havre-Saint-Pierre, Natashquan et Blanc-Sablon. Vivez l'expérience «Bella», un voyage d'apprentissage à la découverte d'un monde saisissant. www.relaisnordik.com

1 L'ARCHIPEL DES SEPT ÎLES

Ce regroupement d'îles regorge de trésors dans un environnement d'exception. En croisière, accédez aux îles et admirez oiseaux et mammifères marins. Bordé de plages et habité par une faune diversifiée, l'île La Grande Basque est riche en sentiers pédestres et en divertissements.
1401, boul. Laure Ouest, Sept-Îles
1 888 880-1238 • tourismeseptiles.ca

2 L'OBSERVATION DES BALEINES

La Côte-Nord est le meilleur endroit au Québec pour observer les baleines et mieux les connaître, grâce à ces centres d'interprétation et aux croisières organisées pour rentrer en contact quasi direct avec ces mammifères marins.
418 235-4701 • baleinesendirect.org

3 DES BARRAGES À COUPER LE SOUFFLE

Les visites de Manic-2 et Manic-5 sont incontournables. Manic-2 est constitué d'une centrale capable de fournir l'électricité d'une ville de 250 000 habitants et le barrage Daniel-Johnson est le plus grand barrage à voûtes multiples et à contreforts du monde.
Baie-Comeau, Rte 389,
km 22 et 214 • 1 866 526-2642
hydroquebec.com/visitez

4 LES MONOLITHES DE L'ARCHIPEL-DE-MINGAN

La réserve du parc national de l'Archipel-de-Mingan se démarque par la plus grande concentration de monolithes du Canada. Une visite captivante. Havre-Saint-Pierre et Longue-Pointe-de-Mingan
418 538-3285 ou 418 949-2126
pc.gc.ca/mingan

5 L'ÎLE D'ANTICOSTI ET LA BASSE-CÔTE-NORD

Une expérience authentique à bord du N/M Bella Desgagnés permet d'accéder à de charmants villages maritimes, dont Harrington Harbour, où s'est déroulé le tournage du film *La grande séduction*. Un véritable territoire fait de myriades d'îlots, de baies et d'anses à découvrir. 1 800 463-0680
relaisnordik.com

6 BAIE-COMEAU DE CULTURE ET D'AVEVENTURE

Baie-Comeau, en pleine Réserve mondiale de la biosphère Manicouagan-Uapishka, présente une programmation d'événements culturels et sportifs de grande envergure. Les fins de semaine d'été sont animées.
20, av. Cartier • 1 888 589-6497
ville.baie-comeau.qc.ca

7 LES SÉJOURS CHEZ LES INNUS À ESSIPIT

Rendez-vous dans la communauté innue pour vivre un séjour ressourçant dans l'un des condos-hôtels au bord du Saint-Laurent. À la découverte des baleines, vivez une excursion sur le fleuve. 46, rue de la Réserve, Essipit
1 888 868-6666 • vacancesessipit.com

8 LE GRAND HÔTEL DE BAIE-COMEAU

Au cœur du centre-ville, établissement raffiné de 4 étoiles, à proximité des activités et du parc des Pionniers avec le fleuve à vos pieds. 48, place LaSalle,
1 888 838-8880 ou 418 297-6994
legrandhotel.ca



ESSIPIT

CROISIÈRES AUX BALEINES EN ZODIAC

À PARTIR DE
SEULEMENT **50\$**

À quelques minutes
de Tadoussac !

1 888 868-6666

VACANCESESSIPIT.COM

CET ÉTÉ, PARTEZ À LA RENCONTRE DES GÉANTS DU SAINT-LAURENT !

Montez à bord d'un zodiac (ou bateau pneumatique) de Croisières Essipit, pour une excursion aux baleines riche en émotions !

Nos pilotes-naturalistes vous invitent pour une excursion pleinement sécuritaire, **au ras de l'eau.**

- Croisières personnalisées d'une durée de 2 heures
- Vêtements isothermiques et vestes de sauvetage inclus
- En plein coeur de la fosse marine du Parc marin du Saguenay-Lac-Saint-Jean, un des meilleurs endroits au monde pour l'observation des baleines
- Appareil photo permis
- De juin à octobre inclusivement



Au cœur du centre-ville

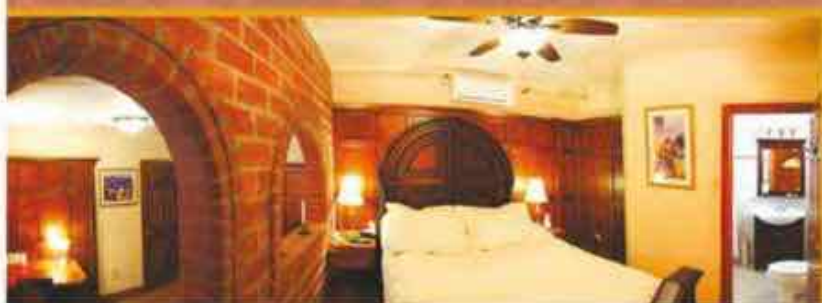
- Bâtiment patrimonial entièrement rénové
- Chambres climatisées
- Bureau de travail, internet wi-fi
- Salles de conférence équipée
- Buanderie

RESTO-BAR LE BLUES

- Salles à manger
- Terrasse extérieure chauffée dotée d'un feu de camp

48, place La Salle, Baie-Comeau
legrandhotel@globetrotter.net
www.legrandhotel.ca

RÉSERVATION CHAMBRE 1 888 838-8880 ou
 418 297-6994
RÉSERVATION BAR 418 296-2212



1 888 773-8888

parcsCanada.gc.ca/mingan

f RPNMingan

@RPNMingan



Canada



Bienvenue chez vous

Pendant tout l'été, nos guides-animateurs vous accueillent pour une visite gratuite des installations d'Hydro-Québec. À la centrale Jean-Lesage, au majestueux barrage Daniel-Johnson ou à la centrale Manic-5 et à son tout nouveau centre d'interprétation, découvrez le monde grandiose de l'électricité d'ici et remontez à la source du courant. C'est spectaculaire, instructif et c'est chez vous!

www.hydroquebec.com/visitez



Coup de cœur

SEPT-ÎLES, VILLE PLEIN AIR!

À l'embouchure du Saint-Laurent, Sept-Îles fait face à l'archipel qui lui a donné son nom. Heureux mélange de terre et de mer, Sept-Îles offre une multitude d'activités à l'amateur de plein air.

UN ARCHIPEL À DÉCOUVRIR Elles ont vu des pêcheurs basques, elles ont connu l'explorateur Jacques Cartier de passage en 1535, elles ont aussi vu des coureurs des bois et des Innus aller et venir au poste de traite non loin de chez elles. Depuis toujours, les sept îles voient aussi souffler des baleines, bondir des dauphins, plonger des sternes et voler des petits pingouins. Chacune des sept îles renferme un trésor et une histoire unique. Découvrez l'archipel à bord d'un zodiac grâce aux diverses excursions offertes tous les jours, ou faites escale sur l'Île Grande Basque, une île aménagée pour accueillir ceux qui désirent faire de la randonnée pédestre ou du camping rustique. Venez admirer ses magnifiques plages, parcourir ses 12 km de sentiers aménagés ou découvrir sa flore et sa faune marine.

SEPT-ÎLES, VILLE CULTURELLE! La région de la Côte-Nord est connue et fréquentée par les Européens depuis près d'un demi-millénaire et la présence des tribus autochtones remonte à plus de 7 000 ans. Bordé par le Saint-Laurent et la mythique rivière Moisie, Sept-Îles est devenue, dès le début de la colonisation, un véritable lieu d'échange.

Découvrez la riche et fabuleuse histoire de la région en visitant l'exposition permanente du Musée régional de la Côte-Nord. Rendez-vous au Vieux-Poste de Sept-Îles, centre d'interprétation historique présentant la vie au quotidien dans un poste de traite de fourrure du 19^e siècle proposant une expérience surprenante fondée sur la rencontre, au fil du temps, des cultures innue et eurocanadienne. Poursuivez vos découvertes au Musée Shaputuan afin d'en apprendre davantage sur le cycle de la vie traditionnelle des Innus au gré des saisons.

SEPT-ÎLES, VILLE GASTRONOMIQUE!

Sept-Îles présente un enivrant mariage de terre et de mer qui la rend si attrayante. Par-delà ses plages sablonneuses et sa forêt boréale se dessinent des kilomètres de toundra et de tourbière. Un véritable trésor... gourmand!

Découvrez les saveurs authentiquement locales de la forêt boréale et une variété de poissons, mollusques et crustacés unique pêchée à même la baie. Voyez les pêcheurs à l'œuvre lors d'une promenade au parc de pêche et dégustez le fruit de leur labeur en visitant les poissonneries et restaurants de la région.

tourismeseptiles.ca



Bas-Saint-Laurent ENTRE MER ET TERRES

Entre la Chaudière-Appalaches et la Gaspésie, le Bas-Saint-Laurent révèle le fleuve sous son plus beau jour. Sa situation géographique exceptionnelle lui confère des paysages spectaculaires et diversifiés: mer, plaines, îles, montagnes et vallées. On le visite pour ses villages, îles, phares, parcs nationaux, mammifères marins, ainsi que les nombreuses activités qu'on peut y pratiquer. Afin d'égayer les papilles, les divers produits du terroir combleront les plus fins palais. Sans l'ombre d'un doute, vous passerez des vacances inoubliables dans la magnifique Réserve mondiale de bon temps.



HÉBERGEMENT

PHOTO: MATHIEU DUPUIS



CAMPING KOA BAS-SAINT-LAURENT

Station balnéaire de vos vacances près de Rimouski, Rivière-du-Loup et Trois-Pistoles, le camping KOA est situé directement aux abords du magnifique lac Saint-Mathieu. Hébergement en cabines de luxe, tentes et VR 5 services (eau, égouts, électricité 30A/50A, câble TV et Wi-Fi). Classé 5 étoiles au Québec et 10/10*/10 par Good Sam. Camping de l'année au Québec en 2016!

Aménagements: grande piscine chauffée avec glissade, pataugeoire pour les petits, jeux d'eau, spa pour adultes, trampoline géant, aire de jeux, minigolf, galets, piste BMX, plage de sable fin, marina, kayaks, pédalos, planches à pagaie, croisières en ponton, etc.

Activités et événements spéciaux: fêtes de la Saint-Jean et du Canada, beach party, Manon Bédard, Trois-Pistoles en chansons, week-end country à la fête du Travail...

Du 4 mai au 8 octobre (cabines ouvertes à l'année)
109, chemin du Lac Sud, Saint-Mathieu-de-Rioux
1 800 562-2482, koabasstlaurent.com

AUBERGE DE LA POINTE

Offrez-vous le fleuve à l'Auberge de la Pointe! Elle compte 117 chambres, dont 69 avec vue sur le fleuve. Piscine intérieure, spa, centre de santé, terrasse panoramique, restaurant, bar, et encore plus à découvrir.

10, boulevard Cartier, Rivière-du-Loup
1 800 463-1222, www.aubergedelapointe.com

HÔTEL UNIVERSEL

À l'hôtel Universel, une gamme d'activités vous sont proposées: piscine intérieure avec glissade d'eau, salle de gym et spa nordique urbain à ciel ouvert. Un bar animé et deux restaurants de qualité complètent votre expérience unique. Théâtre d'été en saison. Au printemps 2018, 80 nouvelles chambres s'ajouteront au plus grand complexe hôtelier de l'Est-du-Québec.

311, boul. de l'Hôtel-de-Ville Ouest, Rivière-du-Loup
1 800 265-0072, www.hoteluniverselrdl.com



L'ÉBRANCHÉ! HÉBERGEMENT EN FORÊT

Situé dans la magnifique région du Kamouraska, l'Ébranché! propose une nouvelle façon de profiter de la nature. Le site doit sa popularité à sa variété d'hébergements insolites et même uniques au pays. Yourte perchée, wigwam, tipi revisité, refuge et camping sauvage, voici la liste des options possibles sur le site. Pour chaque hébergement, l'Ébranché! vous simplifie la vie en incluant tout le matériel nécessaire pour votre séjour, seul article à apporter, votre sac de couchage. L'équipe se charge même de vous fournir de l'eau potable et du bois à votre emplacement. Un vrai prêt-à-camper! Le site propose aussi un magnifique sentier de 2,5 km avec accès à la rivière Saint-Denis. L'accès au sentier est gratuit pour tous. Ouvert à l'année, et les chiens sont autorisés.

313, rang du Nord, Saint-Bruno-de-Kamouraska
418 860-6419, lbranche@outlook.com



ACTIVITÉS

BAS-SAINT-LAURENT
À DÉCOUVRIR

PARC NATIONAL DU BIC

Situé dans l'estuaire du Saint-Laurent, le parc national du Bic, avec ses îles et ses montagnes, est un endroit à adopter. Cet été, le parc vous invite à camper, à marcher, à pédaler, à pagayer et à vous relaxer dans les nouveaux chalets EXP et Écho.

3382, route 132 Ouest, District Le Bic - Rimouski
418 736-5035, www.sepaq.com

PARC MARIN DU SAGUENAY-SAINT-LAURENT

Le parc marin du Saguenay-Saint-Laurent est une aire marine protégée située à l'embouchure du fjord de la rivière Saguenay. Le parc propose la découverte d'îles et de phares, des activités d'interprétation et d'observation, des excursions en mer et des croisières aux baleines.

www.parcmarin.qc.ca

PARC NATIONAL DU LAC-TÉMISCOUATA

La randonnée, le vélo, le nautisme, le camping et les activités de découverte permettent aux visiteurs de profiter de ce territoire riche de 10 000 ans d'histoire humaine.

400, chemin de la Vieille-Route, Squatec
418 855-5508, www.sepaq.com



LA MAISON DE MON PÈRE

Nouveauté

L'accueil, l'échange et le ressourcement, voilà la mission première de La maison de mon Père. L'ancienne église Saint-Yves de Rimouski-Est, maintenant restaurée et reconvertie en un lieu communautaire multifonctionnel, vous offre plusieurs types de services. D'abord, en tant que point central de l'établissement, le restaurant Y'a de la joie sert, entre autres, des déjeuners et des dîners maison complets, des pâtisseries et des boissons chaudes, ainsi qu'une généreuse formule buffet à volonté le samedi. De son côté, la librairie-boutique Y'a un p'tit quelque chose propose plusieurs ouvrages à caractère positif et spirituel, une foule de produits d'artisanat et même un comptoir à confiseries. Des espaces sont aussi disponibles pour simplement venir se détendre, discuter, se ressourcer ou travailler.

547, rue Saint-Germain Est, Rimouski (Québec)
418 727-8587, www.monpere.org



A ne pas manquer!

LE TREMPLIN DE DÉGELIS

Le rendez-vous du mois de mai! Pour une 19^e année, Le Tremplin de Dégelis présente quatre spectacles professionnels où 30 artistes de la relève, accompagnés de musiciens exceptionnels, démontrent leur talent devant jury. Le porte-parole, Mario Tessier, animera ces soirées riches en émotions, en talents et en découvertes. Différentes activités gratuites telles des 5 à 7, des midis et des pique-niques chantants, ainsi que des «jams» de fin de soirée font partie de la programmation de cette semaine de festivités. C'est aussi l'occasion de visiter les nombreux attraits et sites touristiques de la région, dont le parc national du Lac-Témiscouata.

Du 15 au 20 mai 2018, 418 853-3233
www.festivaltremplin.com

LES GRANDES FÊTES TELUS

Les Grandes Fêtes TELUS est l'un des plus importants festivals de musique populaire à l'est de Québec. Sa mission, offrir un événement de qualité pour tous les groupes d'âges à un prix le plus abordable possible. Surveillez la programmation.

Rimouski, du 18 au 22 juillet 2018, www.lesgrandesfetes.com

FESTIVAL INTERNATIONAL EUROCHESTRIES AU KAMOURASKA

Les Eurochestries offrent à chaque orchestre invité la possibilité de faire découvrir les compositeurs de son pays et son propre répertoire. Huit concerts seront présentés par des jeunes musiciens de partout dans le monde, unis par le langage universel de la musique.

Camp musical de Saint-Alexandre, du 9 au 14 août 2018
www.campmusical.com

FESTIVAL COUNTRY DE SAINT-ANTONIN

Le Festival attire plus de 30 000 visiteurs chaque année. Rodéo professionnel du Circuit Coupe Canada, courses de barils, gymkhana, mascotte, amuseurs publics, parade, spectacles musicaux: plaisir garanti!

Du 15 au 17 juin 2018,
www.festivalcountryst-antonin.com

1 800 563-5268, www.bassaintlaurent.ca

ÉVÉNEMENTS

Témiscouata

Le bonheur quoi!

Commandez notre guide 2018

Bas Saint Laurent



MRC de
Témiscouata

tourismetemiscouata.qc.ca

1 877 303-6725



© Mathieu Dupuis, Parc national du Lac-Témiscouata, Sépaq

Paysages uniques, saveurs de la mer et chaleureux Madelinots. Voilà à quoi la **destination des Îles de la Madeleine** fait penser.

Mais comment s'y rendre?



CROISIÈRES 

EN CROISIÈRE DE MONTRÉAL JUSQU' AUX ÎLES

Grâce aux Croisières CTMA, il est possible de profiter pleinement du trajet à parcourir pour atteindre les Îles de la Madeleine, cette destination tant convoitée. La solution est bien simple: chaque vendredi de la mi-juin à la fin septembre, un navire de croisière avec un équipage madelinot à son bord effectue un départ de Montréal et prend la route du fleuve, en direction des Îles.

En mettant le pied à bord du navire, vous vous sentirez déjà aux Îles! Votre voyage en mer sera agrémenté de la culture et de la gastronomie madelinienne tout au long de la semaine. Il s'agit d'une expérience incomparable qui vous permettra de découvrir toutes les richesses du fleuve Saint-Laurent.

UN ARCHIPEL QUÉBÉCOIS À FAIRE RÊVER

Situées au cœur du golfe du Saint-Laurent, les Îles de la Madeleine ont beaucoup à offrir. L'air salin et la mer à perte de vue, un endroit parfait pour un dépaysement total. Maisons colorées, falaises rouges, longues plages de sable doré et grands espaces verts sont autant de particularités qui rendent les paysages des Îles uniques au monde.

La culture insulaire favorise une proximité entre les Madelinots et les visiteurs, ce qui rend l'expérience unique. Reconnus pour leur hospitalité légendaire, les Madelinots sont toujours bien fiers d'accueillir la «grande visite» venue du continent.

L'archipel regorge d'attraites qui vous en mettront plein la vue. Que ce soit les délicieux produits du terroir ou toute forme d'art ou de richesse culturelle, le talent local offre une panoplie de découvertes.

VISITE DES ÎLES SELON VOS INTÉRÊTS

Lors de votre séjour de trois jours aux Îles, profitez de l'un des trois forfaits exclusifs des Croisières CTMA.

Forfait Saveurs



Appréciez tout le talent des chefs locaux et découvrez les meilleures tables des Îles. Ce circuit gourmand vous fera goûter à la richesse du terroir madelinot et échanger avec des producteurs passionnés.

Forfait Art & Culture



Plongez dans l'univers d'une culture insulaire. Ce circuit est ponctué de visites de musées et galeries d'art, de rencontres et d'échanges avec les artisans passionnés. Les soirées sont animées par des spectacles.

Forfait Vélo



En parcourant les routes à vélo, vous découvrirez en chemin des paysages pittoresques et des commerces typiques. Il s'agit d'une formule autoguidée où chaque cycliste va à son rythme.

ABONNEZ-VOUS AU MAGAZINE DE VOTRE CHOIX



Découvrez toutes nos offres dès maintenant!
jemagazine.ca

Veuillez compter de 3 à 4 semaines pour la livraison du premier numéro. L'offre est valable au Canada seulement.

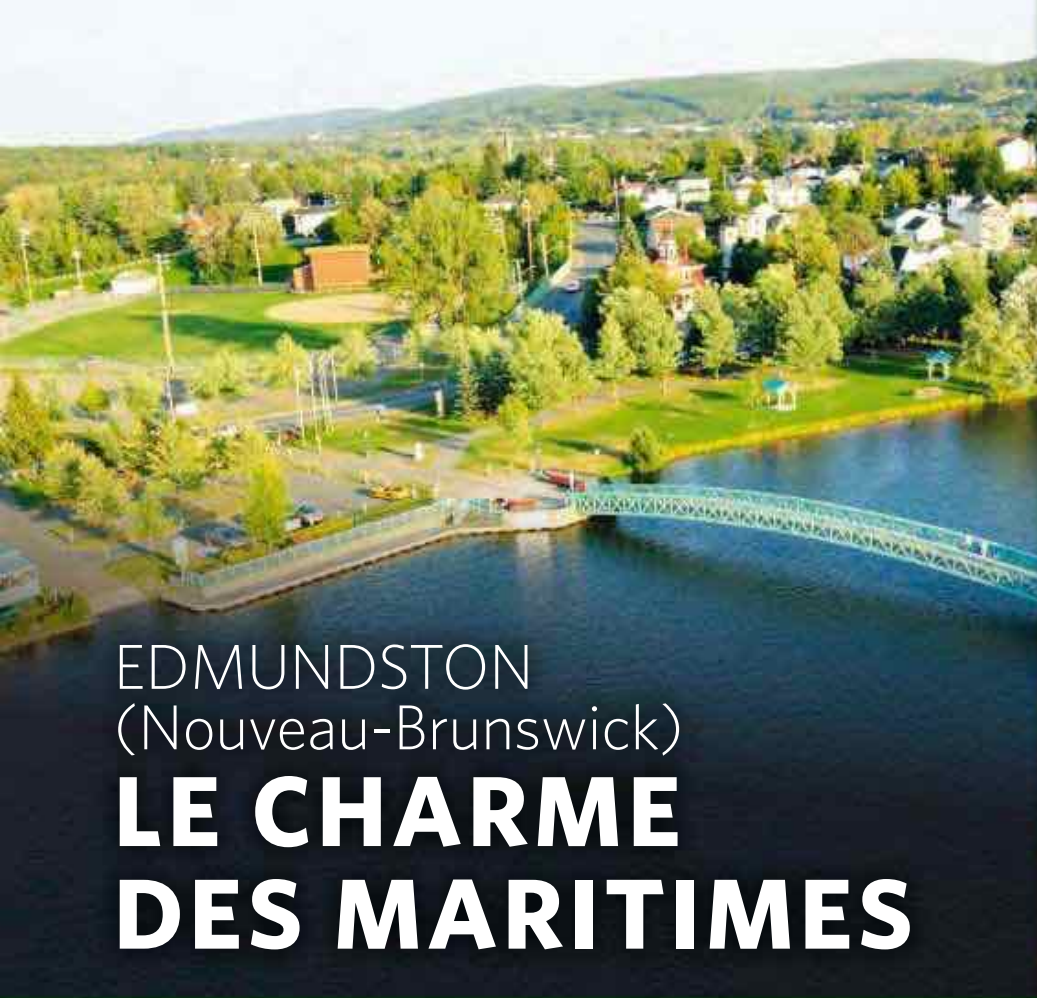
À DÉCOUVRIR



Nouveau-Brunswick

EXPLORER SANS FIN!

Destination de rêve pour vivre de palpitantes aventures, le Nouveau-Brunswick est un lieu au charme rafraîchissant. Depuis plusieurs années, la région use de ses charmes pour séduire les touristes, histoire de leur faire découvrir les saveurs et la centaine d'activités offertes par la plus grande province des Maritimes. Explorez la baie de Fundy, réputée pour ses grandes marées et l'observation des baleines. Vivez l'expérience du pays de la Sagouine sur l'Île-aux-Puces. Admirez les marées à Hopewell Rocks. Dégustez les richesses de la mer et rencontrez des gens accueillants prêts à partager le bonheur d'être dans cette région.



L'Inox Lounge



Restaurant Le Patrimoine



Best Western PLUS

EDMUNDSTON (Nouveau-Brunswick) LE CHARME DES MARITIMES

HÉBERGEMENT

Best Western PLUS Edmundston

Piscine avec glissade • Déjeuner
• buffet chaud • Internet et
stationnement compris
• Salles de rencontres et lounge.

280, boul. Hébert, Edmundston,
N.-B., 506 739-0000
www.bestwesternedmundston.com

Days Inn Edmundston

Près de l'autoroute 2 • Déjeuner,
Internet et stationnement inclus.

10, rue Mathieu, Edmundston,
N.-B., 506 263-0000
www.daysinnedmundston.com

LOUNGE

L'Inox Lounge

Situé au 2^e étage de l'hôtel
Best Western PLUS, ce
lounge vous sert des
cocktails, bières locales et
domestiques.

280, boul. Hébert,
Edmundston N.-B.
506 739-0000

GASTRONOMIE

Restaurant Le Patrimoine

Pizza au four à bois • Ingrédients
frais de qualité • Ambiance
chaleureuse au menu.

115, Ch. Rivière-à-la-Truite,
Edmundston, N.-B.
506 735-6041
www.pizzalepatrimoine.com

L'Écluse - halte gourmande

Terrasse offrant une
magnifique vue sur la rivière
Madawaska et le centre-ville
d'Edmundston • Vente au
détail de produits fins.

116, rue Victoria, Edmundston,
N.-B., 506 353-0521

MAGASINAGE

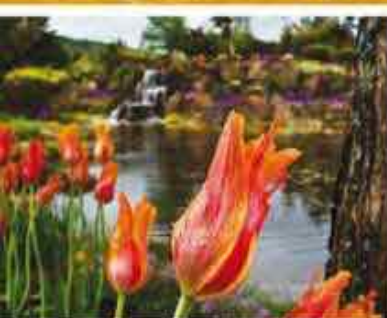
Fashionista par Douceur de Nuit

Passez en mode Fashionista.
Vêtements pour femme, sous-
vêtements, accessoires, uni-
formes, maillots et produits
Fruits & Passion.

Carrefour Assomption,
121, rue de l'Église et
721B, rue Victoria, Edmundston,
N.-B. 506 353-3535
www.boutiquefashionista.ca



Incontournable...



*...pour bien manger,
s'amuser et se reposer!*

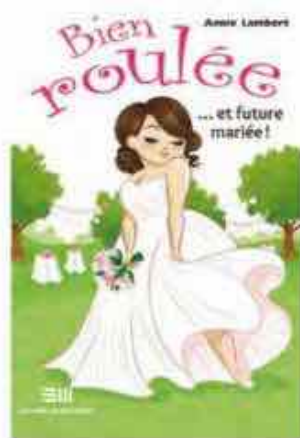


tourismedmundston.com
1 866 737-6766   



IL NE MANQUE PLUS QUE VOUS... ET VOTRE LIVRE !

PROLOGUE



BIEN ROULÉE... ET FUTURE MARIÉE !

24.95\$ 344 pages

L'homme de ma vie m'a fait la grande demande !!! Toujours aussi ronde et follement amoureuse, je suis comblée. Je lève mon verre aux défis, à ma culotte de cheval, à mon gras de bras et... à mon mariage !



BESOIN D'UN CHUM PIS ÇA PRESSE !

24.95\$ 380 pages

Pour hériter d'une maison de campagne, ma sœur et moi sommes prêtes à tout. Même à nous dégouter de faux chums et jouer aux couples amoureux à l'anniversaire de grand-père ! On a besoin d'un chum... pis ça presse !



YOHANN VOLUME 1 LAURENCE VOLUME 1

15.95\$ 248 pages

Découvrez les univers de Laurence et Yohann. De leur premier baiser jusqu'à leur pire party, Laurence et Yohann se livrent sans filtre avec beaucoup d'émotion ! À lire et à relire !

Pour les 10 ans ou plus



L'ACADIE EN BARATTE

13.95\$ 120 pages

Nico part à la découverte de l'Acadie, ce pays qui n'existe pas sur une carte, mais qui se vit ! Son véhicule ? La fourgonnette fantaisiste de sa grand-mère. Pour découvrir de façon ludique ce qu'est l'Acadie touristique, historique et culturelle.

Éditions
BOUTON D'OR ACADIE



LE JOURNAL D'UN ANGE TOME 1

24.95\$ 312 pages

Dans un style unique et vif, Marilyn Montplaisir poursuit sa quête d'identité là où la vie la mène, que ce soit le Costa Rica où elle habite maintenant ou le Québec, terre de ses racines. Elle nous raconte son parcours avec authenticité et humour, souhaitant ainsi inspirer et partager sa mission.



LES CHEVALIERS D'ANTARÈS, TOME 10 LA TOURMENTE

24.99\$ 344 pages

Découvrez la toute dernière saga née de la plume enchantée d'Anne Robillard et plongez dans un univers à la steampunk où les inventions, les intrigues, l'action, la magie, l'amour, la loyauté et la trahison se côtoient. Vous ne voudrez plus jamais en revenir...



Musée Empress of Ireland

Nouvelle exposition

ONONDAGA
Pointe-au-Père

Sous-marin Onondaga

Station de phare