

LA VIE, EN PLUS FACILE

# COUP *de* POUCE

*Le sexe*  
C'EST BON  
POUR LA  
**SANTÉ!**

**57 RECETTES**  
*à saveur  
estivale!*

**CARPACCIO  
DE LÉGUMES-  
RACINES,**  
P. 101

*On  
profite  
de l'été!*

/// **LES LECTURES**  
À NE PAS MANQUER

/// **VOYAGER EN SOLO**  
ON OSE!

/// **DES BAGAGES**  
BIEN ORGANISÉS

/// **LES NOUVEAUX SPORTS**  
À ESSAYER

*plus*

**MENU PRATIQUE**  
pour un week-end  
de **CAMPING**



[ VOUS ENVISAGEZ  
UN TRAITEMENT AU LASER? ]  
VRAIMENT?†

PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN.

ANDIE MACDOWELL



**74 %** DES FEMMES  
SONT D'ACCORD :  
TRIPLE POWER LZR  
EST LE **MEILLEUR SOIN VISAGE**  
**QU'ELLES AIENT ESSAYÉ\*\***.

**REVITALIFT**<sup>MC</sup>  
TRIPLE POWER LZR<sup>MC</sup>  
[ RÉPARE/RAFFERMIT/LISSE ]

- AVEC NOTRE PLUS HAUTE CONCENTRATION DE PRO-XYLANE<sup>MC</sup> (3 %) ET D'ACIDE HYALURONIQUE, IL TRANSFORME L'APPARENCE DE LA PEAU EN UNE SEMAINE SEULEMENT.
- LA PEAU EST INSTANTANÉMENT HYDRATÉE. LES RIDES SEMBLANT RÉPARÉES. LA PEAU PARAÎT RAFFERMIE, PLUS LISSE ET REVITALISÉE.

Relevez le défi Revitalift LZR  
à [lorealparis.ca/revitalift](http://lorealparis.ca/revitalift)

**L'ORÉAL**<sup>®</sup>  
PARIS

\*Résultats non équivalents à une procédure médicale.

\*Classement mondial Nielsen, soins anti-âge, de janvier à octobre 2017.

\*\*Lorsqu'utilisé avec le sérum Revitalift Triple Power LZR<sup>MC</sup>.

Aucun achat requis. Ouvert uniquement aux résidents légaux du Canada, âgés de plus de 18 ans. Le concours commence le 19 février 2018 à 7 h et se termine le 30 mai 2018 à 11 h 59 min 59 s.

Voir les règlements officiels à [lorealparis.ca/revitalift](http://lorealparis.ca/revitalift).

A close-up portrait of a woman with long, wavy, light blonde hair. She is looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a black, sleeveless top. The background is a dark, solid color.

# PASSEZ À SUPERIOR PREFERENCE

PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN.

DOUTZEN KROES  
NUANCE 19 LYON

### Astuce de l'artiste coiffeur

« Seul le temps vous révélera la qualité de votre coloration, et c'est là que Superior Preference fait toute la différence. La couleur résiste, de la racine à la pointe des cheveux. »

**Christophe Robin, coloriste et artiste, L'Oréal Paris**



LA MARQUE  
**N°1\***  
EN COLORATION

SUPERIOR  
**Preference.**

- JUSQU'À 8 SEMAINES D'UNE COULEUR ANTI-AFFADISSEMENT
- UNE FORMULE GEL-LIQUIDE, UNIQUE
- DISPONIBLE EN PLUS DE 50 NUANCES LUMINEUSES

[lorealparis.ca](http://lorealparis.ca)

**L'ORÉAL**  
PARIS

\*AC Nielsen : Superior Preference, marque de coloration n° 1, valeur en dollars pour les années 2016 et 2017

140



47

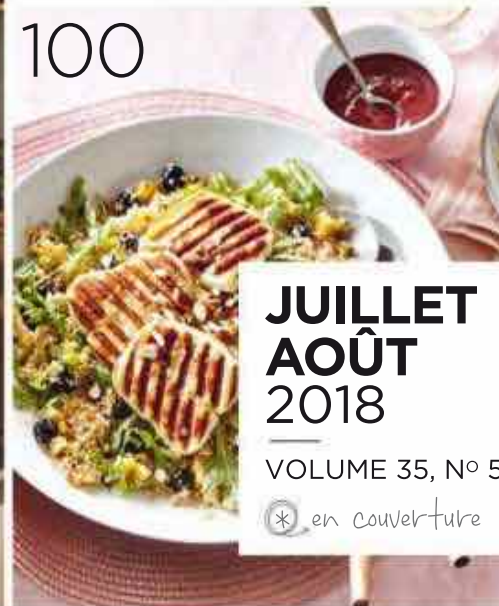


134



29

100

JUILLET  
AOÛT  
2018

VOLUME 35, N° 5

\* en couverture

## 8 ÉDITO

Vivre l'expérience

## 146 DANS LA VIE D'UNE...

goûteuse professionnelle

## RÉCRÉ

11 À DÉCOUVRIR  
CE MOIS-CI

## 12 LA RENCONTRE

Jean-Carl Boucher

## STYLE

## 18 LA TENDANCE

Les tropiques

## 19 BANC D'ESSAI

## 20 NOS TROUVAILLES

22 PETIT GUIDE BEAUTÉ  
DES PARESSEUSES

## 27 BALADE OLFACTIVE

## 29 6 LOOKS À PRIX DOUX

## 36 DÉFI DE STYLE

Une tenue de bureau  
décontractée38 LES ESSENTIELS BEAUTÉ  
DES VACANCES \*

## 43 POUSSIÈRE D'ÉTOILES

## MA VIE

## 47 PERSO

Mon homme saute sur tout  
ce qui bouge!49 LES 10 EFFETS  
BÉNÉFIQUES ET  
SURPRENANTS DU SEXE \*55 DÉCOUVRIR LE MONDE  
EN SOLO \*62 SPÉCIAL LECTURES:  
NOS 10 COUPS DE CŒUR  
DE L'ÉTÉ \*65 INTRODUCTION  
À L'AYURVÉDA71 LES SPORTS À  
DÉCOUVRIR CET ÉTÉ \*

## 74 AU QUOTIDIEN

76 LA CHRONONUTRITION:  
EST-CE L'HEURE  
DE MANGER?

## 78 EN FAMILLE

Mon fils est une fille

## 79 EN FAMILLE:

Un cellulaire pour mon ado?

95 SUPER, UNE  
SALADE-REPAS!

## 100 HALTE À LA CANICULE! \*

## 104 ODE À LA FRAMBOISE

## 106 TOMATES À PROFUSION

## 111 VIVE LES BURGERS!

## 116 BAR À HUMMUS

118 IRRÉSISTIBLES  
YOGOURTS GLACÉS

## 120 COCKTAILS POUR L'ÉTÉ

## 123 DANS NOS FILETS

## MAISON

## 131 DÎNER EN PLEIN AIR

## 132 NOS TROUVAILLES

## 134 TABLES D'ÉTÉ

## 140 ÉCLOSION FLORALE

## 143 AUTOUR DU POT

## CUISINE

## 82 TROIS FAÇONS

Le fenouil

## 84 NOS TROUVAILLES

## 85 CAMPING GOURMAND \*



PAGE COUVERTURE

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

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](http://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.

# VIVRE l'expérience



L'été, c'est court. Il ne fait que commencer et, déjà, il est presque tout organisé. Les huit week-ends se remplissent à vue d'œil dans l'agenda. On doit donc choisir, parmi les sorties proposées, celles qui nous intéressent le plus.

Lorsqu'on m'a invitée à un week-end de camping en famille, j'avoue que j'ai hésité. Même si mes expériences de camping sont assez lointaines, j'arrive à me rappeler plusieurs détails plus ou moins plaisants.

Je me souviens d'une grande tente orange et brun, interminable à monter, de l'odeur d'humidité, des piqûres de moustiques jusque sur les paupières, des casseroles qui donnent un goût d'aluminium aux aliments, des lampes de poche qu'on perd dans les sacs de couchage, du matelas dégonflé après une nuit particulièrement humide, des courbatures causées par la racine d'arbre sur laquelle on a finalement dormi, des expéditions nocturnes inquiétantes vers les toilettes, des douches en gougounes avec des moustiques affamés qui profitent de notre vulnérabilité, des miniboîtes de céréales, de la bonbonne de gaz à cuisson qu'on craignait, à tort, de voir exploser à tout instant... Bon, j'avoue que nous n'étions pas les campeurs les mieux équipés, les plus avisés ni les plus organisés... Le concept de camping confortable ou luxueux n'existait pas chez nous.

Contre toute attente, je vais dire oui à l'invitation. Car il faut parfois se mettre dans des situations inconfortables et sortir du quotidien pour apprécier ce que l'on a. Et rien de mieux que de réaliser de nouvelles expériences pour sentir que l'on est vivant. Sortir des sentiers battus, affronter l'inconnu nous permet d'évoluer et de créer du mouvement.

Cet été, *Coup de pousse* vous invite donc à vivre de nouvelles expériences, à vous laisser aller, sans avoir peur de l'inconnu. Que ce soit en pratiquant une nouvelle activité sportive ou en organisant un voyage en solitaire. Mais on vous incite également à prendre soin de vous, de votre libido, à cultiver le farniente, pendant lequel vous pourrez dévorer les livres incontournables de l'été. Parce que le mouvement, c'est bien, mais parfois l'immobilité, c'est nécessaire aussi.

Ce numéro estival renferme également une section cuisine bien garnie. Vous partez en camping pour un week-end? L'équipe de *Coup de pousse* a composé le menu qu'il vous faut, avec de délicieuses recettes qui ont été sélectionnées pour leur simplicité et leur côté pratique.

Vous restez à la maison? Vous apprécierez certainement, les jours de canicule, les recettes sans cuisson et les cocktails à saveur mexicaine. Les amateurs de poisson et de fruits de mer, quant à eux, seront ravis par notre cahier consacré à ce thème et concocté en collaboration avec l'équipe de Zeste.

Avec votre *Coup de pousse* entre les mains, vous aurez donc tout ce qu'il vous faut pour passer un bel été. Parce que l'été, comme la vie, passe en un clin d'œil. Et c'est pour cette raison qu'on les apprécie autant. Que votre agenda soit rempli ou non, profitez-en bien!

Bonne lecture!

Véronique Leblanc  
Rédactrice en chef

veronique.leblanc@tva.ca



## MÈRES VEILLEUSES

En mai dernier, *Coup de pousse* et Clarins ont participé à la tournée «Mères veilleuses», dans certains hôpitaux pour enfants, afin de remettre de petits cadeaux à l'occasion de la fête des Mères. Des rencontres émouvantes avec plusieurs parents et du personnel dévoué. On pense à vous!



Vice-présidente TVA Publications Lyne Robitaille  
 Rédactrice en chef Véronique Leblanc  
 Rédactrice en chef mode, beauté, déco Isabelle Vallée  
 Chargée de contenus culture et reportage Joëlle Bergeron  
 Adjointe aux contenus, cuisine Anne-Laure Rique  
 Directrice artistique Suzanne Morin  
 Conceptrice graphique Marie-Elaine Michaud  
 Cahier cuisine Marie Breton (diététiste), Suzanne Duquette, Louise Faucher  
 Chef de sites, Magazines Vanessa De Montigny  
 Rédactrice numérique, contenus Mode, Beauté et Style de vie Marouchka Franjulien  
 Responsables de mise en ligne, magazines Audrey Dionne, Luba Mikhovsky, 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'auteur Mélanie Turcotte  
 Chef, affectations et photographie Domenica Rendina

#### DIFFUSION & MARKETING

Directrice principale Marketing, publications Martine Aubin  
 Directeur Diffusion et partenariats bannières Michel Nivischuk  
 Directrice Diffusion abonnés Evelyn Labonté  
 Directrice Marketing Audrée Marois  
 Chef Marketing Marie-Andrée Picotte  
 Chargées de projets Marketing Valérie Roy, Marie-Josée Smith  
 Chef opérations et fidélisation Joanne Dormoy  
 Conceptrice graphique Émilie Beaudoin

#### 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

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

#### MAGAZINE COUP DE POUCE

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

#### TARIF D'ABONNEMENT

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

Coup de pouce peut à l'occasion publier des numéros spéciaux, lesquels compteront pour deux numéros. 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<sup>e</sup> étage, Longueuil (Québec) J4K 5G7. Téléphone: 514 848-7000 Télécopieur: 514 848-7070. Les prix indiqués sont modifiables sans préavis. La marque de commerce *Coup de Pouce*, est détenue par TVA Publications inc. Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque nationale du Canada. ISSN 0822-3033.

Le contenu de ce magazine est produit sur serveur vocal par l'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



Financé par le gouvernement du Canada



## Service aux abonnés

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



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



[coupdepouce@cdsglobal.ca](mailto:coupdepouce@cdsglobal.ca)



# SUIVEZ VOS ENVIES. MÊME PENDANT VOS RÈGLES.

Prendre la route ou prendre  
une pause?  
Grâce à l'ultime protection  
du tampon Tampax Pearl,  
qui permet un  
retrait facile,  
la décision  
vous appartient.



# RÉCRÉ

À VOIR | À LIRE | À FAIRE

## À VOIR RETOUR D'ODYSSÉO

Depuis sa création en 2011, le spectacle équestre et acrobatique *Odysséo* a séduit près de trois millions de personnes dans 33 endroits en Amérique du Nord. Sous le chapiteau érigé au centre-ville de Montréal cet été, le public pourra revoir deux artistes vedettes s'étant illustrées dans le premier spectacle de la compagnie Cavalia qui fête ses 15 ans, soit la chanteuse Pamela Boyer (*La Voix* 2018) et Sylvia Zerbini. Cette dernière présentera notamment un numéro à couper le souffle où une douzaine de chevaux arabes en liberté s'ébattront dans une élégante et touchante chorégraphie. Du 25 juillet au 19 août. Info: [www.cavalia.com](http://www.cavalia.com).

JOËLLE BERGERON (JB) >>>



## ENTREVUE AVEC

# JEAN-CARL BOUCHER

Par André Lavoie

**PARFOIS, JEAN-CARL BOUCHER SE FAIT INTERPELLER SOUS LE NOM DE RICARDO; NORMAL QUAND ON EST EN QUELQUE SORTE L'ALTER EGO DU RÉALISATEUR RICARDO TROGI. POUR LA TROISIÈME FOIS APRÈS 1981 ET 1987, IL RENOUVE AVEC CE PERSONNAGE DEVENU JEUNE ADULTE, PRÊT À ALLER JUSQU'EN ITALIE POUR CONQUÉRIR L'AMOUR DE SA VIE.**

### **Aurais-tu aimé vivre à l'époque de la jeunesse de Ricardo?**

Je pense que oui. Les choses me semblent plus simples, les gens, plus proches de leurs émotions, et ça s'entend à travers la musique des années 1980. D'autant plus que je ne suis pas un grand amateur des réseaux sociaux d'aujourd'hui. À dire vrai, je trouve ça un peu angoissant.

### **Depuis le début de cette trilogie, tu as beaucoup changé, notamment sur le plan physique. Tes rapports avec le réalisateur ont-ils changé, eux aussi?**

C'est impossible de ne pas changer en 10 ans. Nous avons tous les deux fait de bons coups, eu des épreuves, mais notre grande complicité est toujours là, même entre les films. Avec les années, Ricardo se permet d'être plus exigeant envers moi. Je cours beaucoup dans 1991! Au final, ce qu'il veut, c'est que je le fasse rire, pas que je l'imiter!

### **Bien des gens affectionnent le personnage de la mère, interprétée par Sandrine Bisson.**

### **Crois-tu, toi aussi, que Ricardo devrait lui consacrer un film?**

C'est un personnage extraordinaire! Ça ne serait pas une mauvaise idée, mais j'ignore ce qu'en pense Ricardo. Une chose est sûre, j'adore tourner avec Sandrine, qui ne lui ressemble pas du tout. Je n'ai aucun problème à m'effacer devant elle, à avoir peu de dialogues. Sinon, l'effet serait moins comique.

### **Tu as réalisé plusieurs courts métrages (Six mois, Premier étage). Serais-tu capable de choisir entre le métier d'acteur et celui de réalisateur?**

En réalisant, on joue aussi, surtout à travers la direction d'acteur. Je n'aime pas moins jouer, mais on ne le fait pas si souvent et, sur un plateau de tournage, c'est long entre les prises pour quelqu'un qui, comme moi, aime être occupé. La réalisation touche le jeu et la technique, tout en me permettant de voir mes rêves en images.

1991, EN SALLE DÈS LE 27 JUILLET

## CV

1994 NAISSANCE À REGINA, en Saskatchewan.

2007 Débuts dans la série télévisée *Les Kiki Tronic*, diffusée à Télé-Québec. Au cinéma, joue dans *Un été sans point ni coup sûr*, de Francis Leclerc.

2008

Incarné RICARDO TROGI pour la première fois dans *1981*, de Ricardo Trogi.

2011

MÉDIUM SAIGNANT, premier court métrage en tant que réalisateur.



SUR SON RADAR

## BERNHARI

«Auteur-compositeur-interprète curieux et cultivé, c'est quelqu'un d'extraordinaire et de talentueux que je n'hésite pas à qualifier de nouveau Claude Dubois.»

## IL A DIT:

«Quand j'étais petit [...], mon père venait me réveiller pour qu'on regarde des films ensemble. C'est un des seuls trucs qui l'intéressaient et que je comprenais vraiment. Il m'a montré *Pulp Fiction* quand j'avais sept ans.»

— La Nouvelle (Sherbrooke), 13 août 2014, p. 14

## UNE ŒUVRE MARQUANTE *LOST IN TRANSLATION* (2003), de Sofia Coppola



«Un film sensible, drôle et réconfortant. Dans mon métier, on se trouve souvent à l'extérieur, loin de chez soi, mais pas nécessairement à Tokyo! Cette œuvre décrit bien les questionnements d'un acteur.» ●

## À VISITER

### DU NOUVEAU AU ZOO



Le **Parc Safari** accueille la Boule à vagues, un immense ballon installé au centre de la piscine! En plus de cette attraction, le parc d'Hemmingford inaugure le sentier des oiseaux de proie, le pavillon des découvertes et le Safari Expédition, qui permet aux visiteurs d'admirer, à bord d'un camion de brousse, près de 300 animaux provenant de la savane africaine. Du côté du **Zoo de Granby**, on se transforme en dinosaure grâce à la réalité augmentée de #DinoTransfo et on teste nos

connaissances sur l'ère jurassique à l'aide d'une table interactive ressemblant à un immense iPad! En utilisant une application mobile, les paléontologues en herbe pourront aussi chercher des œufs de dinosaures virtuels dissimulés un peu partout sur le site. Plaisir garanti en famille! JB



## À VOIR

### UNE COMÉDIE THÉÂTRALE

#### *courue à Paris*

Jouée à guichets fermés à Paris depuis 2016 et récipiendaire de cinq Molières en 2017, la pièce *Edmond* sera produite par Juste pour rire. Mise en scène par Serge Denoncourt, cette comédie d'Alexis Michalik regroupera notamment François-Xavier Dufour, dans le rôle-titre, Émilie Bibeau, Normand Lévesque, Catherine Proulx-Lemay et Mathieu Quesnel. La pièce raconte l'histoire d'Edmond Rostand, jeune auteur de 30 ans qui n'a rien écrit depuis 2 ans. En désespoir de cause, il propose au grand acteur Constant Coquelin une nouvelle pièce, une comédie épique en vers... qui n'est pas encore écrite. Il n'a qu'un titre: *Cyrano de Bergerac*. Dès le 26 juillet au Théâtre du Nouveau Monde. JB

## À VOIR

### EN SALLE



#### L'ÉCOLE BUISSONNIÈRE

comédie dramatique de Nicolas Vanier

Cinéaste des grands espaces (*Loup, Belle et Sébastien*), il propose une nouvelle escapade, cette fois dans la forêt française du milieu des années 1930 en compagnie de l'acteur François Cluzet. On connaît depuis longtemps son registre étendu; il opte cette fois pour celui du braconnier grincheux et solitaire, se prenant d'affection pour un orphelin parisien qui découvrira les splendeurs de la vie à travers celles de la nature. *Sortie: 22 juin*



#### SICARIO 2 - LE SOLDAT

drame policier de Stefano Sollima

L'absence de Denis Villeneuve à la barre de cette suite peut décevoir, mais le réalisateur italien Stefano Sollima n'agira pas ici en touriste. Il explore depuis longtemps les dessous de la mafia de son pays, et devrait se sentir à l'aise sur le terrain des trafiquants de drogues entre le Mexique et les États-Unis. Les solides Josh Brolin et Benicio Del Toro, eux, reprennent avec plaisir du service. *Sortie: 29 juin*



#### MAMMA MIA! C'EST REPARTI

comédie musicale d'Ol Parker

En effet, «Here We Go Again!», comme on l'entend dans la chanson d'ABBA, cette fois avec la suite de la non moins populaire comédie musicale qui remet au goût du jour le célèbre groupe suédois. Toujours dans le cadre enchanteur de la Grèce, toujours avec les mêmes vedettes, dont Meryl Streep et Amanda Seyfried, la recette n'a pas changé, enjouée et sentimentale, mais avec un ingrédient de choix: la chanteuse Cher, en grand-mère flamboyante. *Sortie: 20 juillet* ANDRÉ LAVOIE >>>



### 3 QUESTIONS À JULIE LE BRETON

LA COMÉDIENNE A REPRIS SA DÉGAINE DE GARÇON MANQUÉ POUR LA DEUXIÈME SAISON DE *VICTOR LESSARD*, L'ADAPTATION DE L'ŒUVRE DE MARTIN MICHAUD. AU PETIT ÉCRAN, ON PEUT LA VOIR SOUS LES TRAITS DE JACINTHE TAILLON, L'ACOLYTE DE L'ENQUÊTEUR INTERPRÉTÉ PAR PATRICE ROBITAILLE.

**Étiez-vous heureuse de retrouver les vêtements informes et le franc-parler de l'enquêtrice aux crimes majeurs?** Oui, vraiment. C'est sûr qu'il y a toujours une nervosité à reprendre un personnage. On se demande si on va être capable de retrouver cette espèce de corde intérieure pour y accéder, mais on dirait que quelque chose s'était déposé en moi quand j'ai retrouvé Jacinthe. Cette composition de posture, de dégaîne, de façon de marcher; quelque chose c'était assoupli.

**Dans quel type d'enquête le duo Lessard-Taillon va-t-il être plongé dans ce deuxième chapitre?**

On retrouve les personnages quelques semaines après la fin de la première saison, dans une toute nouvelle enquête. Ça commence avec la découverte de la tête tranchée d'un haut gradé de la police. De là va s'ouvrir une espèce de boîte de Pandore: un réseau qui a des ramifications à l'international et qui fait des victimes un peu partout. Très rapidement, on voit tous les nouveaux personnages, qui ont tous quelque chose de louche.

**Qu'aimez-vous de l'univers de l'auteur Martin Michaud?** De plonger dans quelque chose qui nous sort complètement de notre quotidien, c'est toujours vraiment le fun pour un acteur. Ici, on entre dans la réalité de gens qui ont un job extrêmement difficile et vivent des situations hors du commun.

On explore des zones d'ombre, mais Martin réussit à faire jaillir la lumière malgré tout.

La série *Victor Lessard: violence à l'origine* est disponible sur le Club illico. JB

## À FAIRE

### Une belle brochette DE FESTIVALS

À Québec

*Le Festival d'été de Québec*  
du 5 au 15 juillet

*Les Fêtes de la Nouvelle-France*  
du 1<sup>er</sup> au 5 août

*ComediHa! Fest-Québec*  
du 8 au 19 août

À Montréal

*Le Festival international de Jazz de Montréal*  
du 28 juin au 7 juillet

*Le Grand Montréal comédie fest*  
du 1<sup>er</sup> au 15 juillet

*Le Festival international Nuits d'Afrique*  
du 10 au 22 juillet

*Le Québec chante!*  
du 16 au 19 août

En région

*Le Festival en chanson de Petite-Vallée*  
du 28 juin au 7 juillet

*Le Festival de Lanaudière*  
du 7 juillet au 5 août

*Le Festif! de Baie-Saint-Paul*  
du 19 au 22 juillet

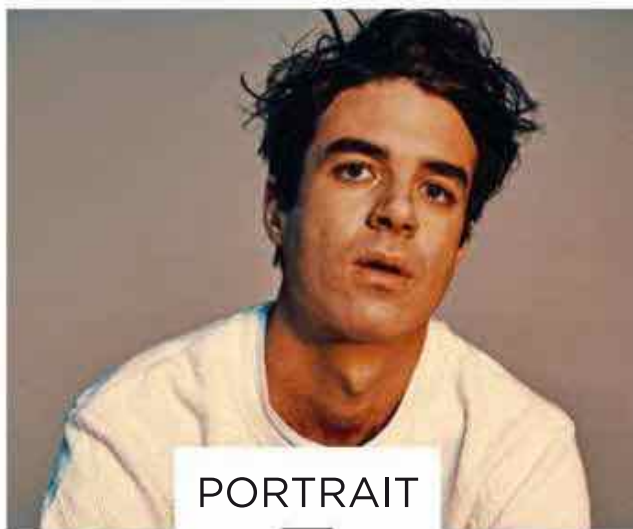


## À FAIRE

### DU TOURISME DE FEELING

Après le *slow tourism*, voilà que Soul.City propose une application pour le tourisme de *feeling*.

Celle-ci permet à ses utilisateurs de découvrir une ville en fonction de deux facteurs: l'humeur du jour (romantique, festive, en décalage horaire) et le temps disponible pour la visiter (2, 4 ou 6 heures). Une façon de voyager on ne peut plus personnalisée. À vos téléphones! [www.soul.city/fr/](http://www.soul.city/fr/). JB



## PORTRAIT

### Un été de rêve POUR GEOFFROY

LA SORTIE DU PROCHAIN ALBUM DE L'AUTEUR-COMPOSITEUR ET MULTI-INSTRUMENTISTE MONTRÉALAIS EST PRÉVUE POUR L'HIVER 2019. POUR PATIENTER, SES FANS POURRONT ASSISTER AUX PRESTATIONS QU'IL OFFRIRA DANS LES FESTIVALS.

À l'affiche du RBC Bluesfest à Ottawa le 5 juillet, du Festival d'été de Québec le 6 juillet, du Festival international de Jazz de Montréal le 7 juillet, puis du Festif! de Baie-Saint-Paul le 19 juillet, Geoffroy ne pouvait espérer un meilleur été. «À Québec, je serai juste avant Bonobo – un spot de rêve – et au Festif!, je vais jouer sur la scène principale en première partie de Patrick Watson, un de mes artistes préférés. C'est vraiment un honneur», confie-t-il. Celui qui a fait salle comble au Club Soda en février promet un spectacle revampé au MTELUS, dans le cadre du Festival de Jazz. En plus des chansons de son premier album, *Coastline*, le musicien dévoilera trois ou quatre chansons sur lesquelles il travaille en ce moment. La mise en scène sera aussi plus théâtrale. «C'est mon premier MTELUS en *headline*, donc je ne veux pas me reposer sur mes lauriers. C'est l'affaire qui m'excite le plus de l'été, alors je vais tout donner!» affirme-t-il. Pour son nouvel opus, Geoffroy dit être toujours inspiré par la quête de liberté, le voyage et la recherche de soi. Celui qui a notamment perdu sa mère au courant de la dernière année est d'avis que ses expériences personnelles teinteront aussi sa création.

Pour info: [geoffroymusic.com](http://geoffroymusic.com) JB ●

Le produit  
pour les cicatrices  
et les vergetures  
le plus recommandé  
par les médecins\*.



Nouvel emballage, même formulation

« Merci beaucoup! C'est la première fois de ma vie qu'un produit donne les résultats annoncés. Il y a six mois, j'ai décidé d'utiliser Bio-Oil sur une cicatrice que j'avais sur le ventre. Il a permis non seulement d'atténuer ma cicatrice, mais également de réduire mes vergetures sur mon ventre suite à mes deux grossesses (il y a 30 et 34 ans). Merci, merci, merci. Ce produit m'a tout simplement redonné confiance en moi! »

Jan Ween

Bio-Oil<sup>MD</sup> est un produit de soins de la peau spécialisés conçu pour aider à améliorer l'apparence des cicatrices, des vergetures et du teint irrégulier. Sa formule unique, qui contient l'ingrédient révolutionnaire PurCellin Oil<sup>MC</sup>, est aussi très efficace pour la peau vieillissante et déshydratée. Pour de l'information détaillée sur le produit et pour les détails des essais cliniques, veuillez visiter [bio-oil.com](http://bio-oil.com). Bio-Oil est offert dans les pharmacies et chez les détaillants sélectionnés. Les résultats vont varier d'un individu à l'autre.

\* Sondage 2018 sur les recommandations en matière de MVL réalisé par Profession Santé et The Medical Post



CUISINE STYLE MAISON PSYCHO SANTÉ FAMILLE

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

***COUPDEPOUCE.COM***



# STYLE

TENDANCES  
NOUVEAUTÉS | ASTUCES

## SOUS LES TROPIQUES!

On range les vêtements  
noirs au placard et l'on sort  
nos tenues colorées pour  
saluer l'été! >>>>



## SOUS LES TROPIQUES!

### ASTUCES

Dès que le soleil montre le bout de son nez, on sort nos vêtements colorés aux motifs de palmiers et de fleurs tropicales pour se prélasser sur une terrasse ou déambuler sur une plage.

On préfère les teintes neutres? On ne sera pas en reste avec des accessoires aux couleurs pop, ornés de broderies, de pompons et de dessins ludiques.

- 1 **SANDALES** en polyester et plastique (35 \$, chez Aldo).
- 2 **POCHETTE** en paille et polyester (26,94 \$, chez Old Navy).
- 3 **LUNETTES** fumées en polyamide (Swatch, 80 \$, à swatch.com).
- 4 **COMBISHORT** en lin et rayonne (36,94 \$, chez Old Navy; TP-TTG).
- 5 **CEINTURE** en polypropylène, élasthanne et polyuréthane (29,90 \$, chez Zara).
- 6 **CHAPEAU** en paille (17,99 \$, chez H&M; P-G).
- 7 **BOUCLES D'OREILLES** en coton et métal (28 \$, chez Aldo).
- 8 **CHEMISIER** en lyocell (75 \$ chez Aritzia; TTP-TG).
- 9 **BOMBER** en polyester (118 \$, chez Gap; TP-TTG).
- 10 **SHORT** en polyester (49 \$, chez Simons; TP-TG).
- 11 **BALLERINES** en suède (429 \$, chez Pretty Ballerinas).
- 12 **SAC** en polyuréthane (50 \$, chez Aldo).

# UN PANTALON 2 LOOKS



Les lignes discrètes qui ornent cette blouse s'agencent à merveille avec l'imprimé de feuilles de banane du pantalon.

En combinant le pantalon décontracté avec la veste et les escarpins, on obtient un look parfait pour les vendredis décontractés!

Stylisme: Camille Internoscia | Photos: Julien Faugère

**BLOUSE** en lin et coton (54,95 \$, chez Gap; TP-TTG). **PANTALON** en viscose (19,99 \$, chez H&M; 02-14). **SAC** en paille (39,90 \$, chez Zara). **SANDALES** en cuir (85 \$, chez Aldo). **BOUCLES D'OREILLES** en métal et polyester (15 \$, chez Aldo). **BAGUE** en métal (9 \$, chez Simons).

**VESTE** en lin (39,94 \$, chez Old Navy; TP-TTG). **T-SHIRT** en coton (25 \$, chez Simons; TP-TG). **PANTALON** en viscose (19,99 \$, chez H&M; 02-14). **ESCAPINS** en similicuir (49,99 \$, chez Spring). **BRACELET** en métal (12,95 \$, chez Le Château). **BOUCLES D'OREILLES** en métal (15 \$, le Château).

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

## TESTÉS PAR L'ÉQUIPE

## LE DUEL

### GEL NETTOYANT EXFOLIANT POSITIVELY RADIANT, D'AVEENO

≡ **C'est quoi?** Un gel nettoyant contenant un exfoliant naturel qui rend la peau douce et lumineuse. Il aide également à atténuer les taches brunes.

≡ **On aime:** Dès le premier essai, ma peau est devenue aussi lisse et douce que du satin! Son format est économique, sa fragrance discrète et sa mousse abondante. Une petite quantité (environ 1 c. à table) suffit pour exfolier l'ensemble du corps. Je recommande une utilisation par semaine pour égaliser et prolonger le bronzage.

≡ **Bémol:** Comme il s'agit d'un gommage, on évite de l'employer tous les jours si notre peau est sensible.

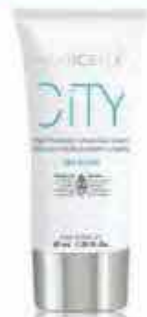
≡ **Son prix:** 11,49 \$ en pharmacie et grande surface



### CRÈMES HYDRATANTES AVEC PROTECTION SOLAIRE

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

#### ÉCONOMIQUE



**CRÈME DE JOUR FPS 30**, de Marcelle (21,95 \$ les 40 ml, en pharmacie et grande surface).

#### HAUT DE GAMME



**LOTION SOLAIRE À LARGE SPECTRE FPS 50 City Smart** Prevage, d'Elizabeth Arden (85 \$ les 40 ml, chez La Baie et Pharmaprix).

«La texture de cette crème m'a agréablement surprise, moi qui adore les soins de jour très riches. Elle pénètre rapidement en laissant la peau lumineuse, ce qui m'a permis de me passer d'illuminateur. En plus de sa protection solaire, ce soin défend la peau contre les facteurs de stress environnementaux, comme la pollution.» – Sandrine

«Malgré sa texture riche, ce soin pénètre en quelques secondes. Il a laissé ma peau lumineuse et sans fini gras. Non comédogène, il est idéal lorsqu'on a tendance à faire des boutons. Tout comme le soin haut de gamme, il offre une protection contre les facteurs de stress environnementaux, pour prévenir le vieillissement prématuré.» – Isabelle

«Le fait que la crème soit teintée m'a plu: en une seule étape, on se trouve protégée contre les rayons UV et notre teint est unifié. Seul bémol: cette lotion n'est pas assez hydratante à mon goût. Je la préfère nettement lorsque j'applique une crème riche au préalable.» – Sandrine

«Ce soin est complet: il renferme non seulement une protection FPS 50, mais aussi un complexe antipollution qui prévient l'hyperpigmentation et l'apparition des rides. Comme il est légèrement teinté, il atténue mes imperfections et donne un aspect lisse à ma peau. Ceux qui ont la peau mixte ou grasse adoreront sa texture fluide.» – Isabelle

### LES SOUS-VÊTEMENTS SOFT STRETCH, DE CHANTELLE

≡ **C'est quoi?** Des sous-vêtements sans couture, extensibles, conçus dans une matière ultra-douce et offerts dans une taille unique qui s'adapte à toutes les morphologies.

≡ **On aime:** J'ai testé la culotte et la brassière, et je suis tombée sous le charme. Elles sont si confortables qu'on a l'impression de ne rien porter. De plus, ces sous-vêtements aux coupes élégantes et minimalistes sont invisibles sous n'importe quelle tenue.

≡ **Bémol:** J'ai un doute à propos de la taille unique. Je porte du petit ou du moyen, et l'ensemble me fait à la perfection. Est-ce qu'une femme à la forte poitrine trouvera le support voulu dans ce type de brassière?

≡ **Son prix:** Culotte, brassière et camisole en polyamide et élasthanne (22 \$, 49 \$ et 62 \$, info: saint-hilaire-inc.com/soft-stretch-promo).



## LE VERDICT

Voici deux soins de grande qualité qui protégeront notre épiderme hiver comme été! Celles qui ont la peau sèche et mixte préféreront le soin Marcelle, tandis que celles dont l'épiderme est gras auront tout intérêt à choisir la crème d'Elizabeth Arden. ●

## UNE ESSENCE DE BEAUTÉ, c'est quoi?

Depuis quelques années, un nouveau soin a pris d'assaut les tablettes des comptoirs beauté: l'essence. On applique celle-ci juste après l'étape du nettoyage. Pour se faire, on verse quelques gouttes du produit dans la paume de nos mains, puis on vient les presser sur notre visage. L'essence donne un boost d'hydratation à notre peau, la prépare à absorber les soins suivants et maximise leurs bienfaits.



- 1 **ESSENCE EXCEPTIONNELLE DE JEUNESSE** White Botanical, d'Yves Rocher (29,50 \$, chez Yves Rocher).
- 2 **LA LOTION PERLÉE LISSANTE ET REPULPANTE** Énergie de Vie, de Lancôme (61 \$, aux comptoirs Lancôme).
- 3 **ESSENCE MICRO LIQUID HYDRA BEAUTY**, de Chanel (135 \$, aux comptoirs Chanel).



## DES LUNETTES MADE IN QUÉBEC

On craque pour la marque Voilé, qui propose des lunettes solaires et ophtalmiques dont les montures sont faites à la main. Classiques et intemporels, ces verres se déclinent en sept modèles unisexes. Avis aux intéressés: ces lunettes haut de gamme restent abordables. Elles se détaillent de 130 \$ à 175 \$ et sont vendues en ligne, à voile.co, et dans les boutiques Doyle.

## L'ACNÉ SOLAIRE, COMMENT LA CONTRÔLER?

AU CONTACT DU SOLEIL, LA COUCHE SUPERFICIELLE DE NOTRE PEAU S'ÉPAISSIT, BOUCHANT LES PORES ET EMPÊCHANT LE SÉBUM DE S'ÉVACUER. CONSÉQUENCE? DE VILAINS BOUTONS PEUVENT APPARAÎTRE. EN SUIVANT CES SIMPLES CONSEILS, ON PEUT PRÉVENIR LES IRRUPTIONS.



On nettoie sa peau matin et soir pour la débarrasser de la saleté, du sébum et de la transpiration.  
**MOUSSE NETTOYANTE** Fleur de vigne (34 \$, à caudalie.ca).

Dès qu'un bouton se forme, on applique l'appareil sur la peau propre. La lumière bleue qu'il émet tue les bactéries et la lumière rouge réduit l'inflammation.

**TRAITEMENT CIBLÉ DE LUMINOTHÉRAPIE ANTIACNÉ**, de Neutrogena (31,99 \$, en pharmacie).

On s'exfolie pour éliminer les cellules mortes et les impuretés. Cette gestuelle donnera également de l'éclat à notre teint.

**DÉSINCRUSTANT VÉGÉTAL** pour les pores, de Garnier (10,99 \$, en pharmacie).

On hydrate notre épiderme, car même les peaux grasses ont besoin d'eau. Pour se faire, on se tourne vers un soin à la texture légère, de type gel.

**GEL MINÉRAL HYDRATANT** Aqualia Thermal, de Vichy (39,95 \$, en pharmacie).

On évite de s'exposer au soleil et l'on utilise tous les jours une protection solaire FPS 30, sans huile et non comédogène.

**SOIN HYDRATANT** protection urbaine FPS 30, de Reversa (47 \$, en pharmacie).

MERCI À ANNE-SOPHIE BRILLOUET, DIRECTRICE, RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT VISAGE CHEZ JOHNSON & JOHNSON

# bio:renew

Nos formules sont conçues avec des ingrédients

**distillés par la nature,  
amplifiés par la science**

pour des cheveux pleins de vie.

- ✓ Sans Colorants
- ✓ Sans Parabènes
- ✓ Sans Gluten



# PETIT GUIDE BEAUTÉ DES *parasseuses*

L'ÉTÉ, ON VEUT PASSER MOINS DE TEMPS DEVANT LE MIROIR POUR PROFITER AU MAXIMUM DES BEAUX JOURS. SUIVEZ NOS CONSEILS POUR AVOIR UNE MINE RADIEUSE SANS TROP D'EFFORT.

*Par Mariève Inoue*

## Le maquillage

Lorsqu'il fait chaud, on mise sur un maquillage léger et quelques produits judicieusement choisis. «La tendance est au teint naturel, frais et lumineux, jumelé à une touche de couleur qu'on applique sur les yeux ou sur les lèvres», explique Alexandre Deslauriers, maquilleur professionnel.

**LE MAQUILLAGE DU TEINT** L'étape essentielle d'un maquillage léger: un teint unifié, mais naturel. Pour se faire, on mélange une base illuminatrice à notre crème hydratante, puis on camoufle nos imperfections localement à l'aide d'un cache-ernes hydrofuge. Pour rosir nos joues, les tons de pêche, mangue et corail sont tout indiqués. «Un fard à joues liquide ensoleillera le visage, et sa texture lui permettra de bien fondre sur la peau», ajoute le maquilleur.

**LE POP DE COULEUR** Ensuite, on met nos atouts en valeur. Si l'on désire mettre l'accent sur nos yeux, on utilise un crayon d'ombre à paupières de nuance vive: bleu turquoise, rose vif ou même jaune. Plutôt envie de faire ressortir notre bouche? Un rouge à lèvres d'une teinte vitaminée nous confèrera un éclat instantané. Pour un effet plus gourmand, on peut y superposer une huile à lèvres colorée. On termine la mise en beauté en appliquant un mascara hydrofuge pour définir notre regard.

### 3 FAÇONS D'ÉCOURTER SA MISE EN BEAUTÉ

1. Exit les fonds de teint lourds, les poudres épaisses et les yeux maquillés de manière élaborée! Sauter ces étapes nous fera déjà gagner de précieuses minutes. On ne fait que camoufler les imperfections.
2. On applique notre rouge à lèvres en transparence en le tapotant, plutôt qu'en traçant un contour précis. «Cette technique s'inscrit dans la tendance du moment et donne un rendu plus naturel», nous confie Alexandre Deslauriers.
3. Du cache-ernes au rouge à lèvres, en passant par le fard à joues, on met de côté nos pinceaux et on applique notre maquillage du bout des doigts pour une routine express.



### Les produits à essayer

Hautement couvrant et hydrofuge, ce correcteur contient des ingrédients qui sont bons pour la peau. Il camoufle à merveille les imperfections et les cernes, sans toutefois se prendre dans les ridules! **CORRECTEUR ANTI-ÂGE** Bye Bye Under Eye Illumination, d'IT Cosmetics (32 \$, chez Sephora et à itcosmetics.ca).

Non seulement cette base de maquillage corrige les défauts et illumine le teint, mais elle hydrate aussi l'épiderme pendant 24 heures tout en le protégeant de la pollution.

**SOS PRIMER** (02-Peach), de Clarins (39 \$, aux comptoirs Clarins et à clarins.ca).

Ce crayon fera ressortir nos yeux en un tournemain. **CRAYON JUMBO** Couleur végétale 2 en 1 - Turquoise agave nacré, d'Yves Rocher (13 \$, chez Yves Rocher et à yvesrocher.ca).

Cette solution pigmentée, qui rehausse la couleur des lèvres et des pommettes, tient toute la journée. **SOLUTION LIQUIDE POUR LÈVRES ET JOUES** Chachatint, de Benefit (40 \$, chez SEPHORA, Jean Coutu et Pharmaprix).

On craque pour la nuance électrisante de ce rouge à lèvres crémeux et léger! **ROUGE À LÈVRES** Color Sensational Vivids Lipcolor - Electric Orange, de Maybelline (9,99 \$, en pharmacie). >>>

## Les soins visage et corps

On opte pour des soins multifonctions, afin de raccourcir notre routine tout en maximisant son efficacité.

**LE NETTOYAGE** Matin et soir, on lave son visage pour le débarrasser des traces de pollution, des soins solaires et du maquillage. Ainsi, on prévient le vieillissement cutané et l'apparition d'imperfections causées par la surproduction de sébum qui suit une exposition au soleil et à la chaleur.

**LE GOMMAGE** Comme on multiplie les applications de crème solaire et que l'on a tendance à transpirer, on utilise un exfoliant une ou deux fois par semaine pour éliminer les cellules mortes et les impuretés. Cette étape permettra également de bonifier les effets des produits qu'on appliquera par la suite.

**LA CRÈME SOLAIRE** Été comme hiver, l'application d'une protection UV à large spectre est essentielle. Les rayons UVA qui représentent 95 % des rayons UV sont présents toute l'année. Ils sont responsables du vieillissement prématuré et peuvent causer le cancer de la peau. Les UVB, quant à eux, sont responsables du bronzage à long terme et des coups de soleil. Ils sont présents principalement l'été et sont à leur plus fort entre 10 h et 14 h. Pour protéger son épiderme, on applique l'équivalent d'une cuillère à thé de crème sur le visage et le décolleté, une heure avant de sortir à l'extérieur. On renouvelle l'application aux deux heures si l'on passe la journée dehors.

**L'HYDRATATION VISAGE** La chaleur, l'humidité et l'air climatisé attaquent notre barrière cutanée. Pour cette raison, il ne faut surtout pas sauter l'étape de l'hydratation. Les formules contenant des ingrédients comme l'acide hyaluronique sont tout indiquées pour gorger notre peau d'eau. Les personnes à la peau sèche choisiront un soin assez riche, celles qui ont la peau mixte se tourneront vers des textures fluides ou en gel, tandis que celles qui ont la peau grasse opteront pour des crèmes matifiantes.

**L'HYDRATATION CORPS** Le corps nécessite, lui aussi, un bon soin hydratant qui offre des bienfaits anti-âge. «Il travaillera la fermeté, l'élasticité et le tonus tout en hydratation notre épiderme», nous explique Nancy Labonté, formatrice chez IDC.



### Les produits à essayer

Un parfum subtil et frais, une hydratation corporelle qui dure et une peau plus radieuse. **LOTION POUR LE CORPS** Positively Radiant, d'Aveeno (14,49 \$, en pharmacie et chez les détaillants de grande surface).

Ce masque exfolie la peau et lui redonne son éclat en 10 minutes seulement! **MASQUE PEELING GLYCOLIQUE**, de Caudalie (47 \$, chez Caudalie et à [caudalie.ca](http://caudalie.ca)).

Ce gel anti-âge, qui s'applique partout sur le visage, sur le contour des yeux et sur le décolleté, peut aussi s'employer comme masque. **GEL ACTIVATEUR DE JEUNESSE AU COLLAGÈNE**, de Karine Joncas (52 \$, en pharmacie et à [karinejoncas.com](http://karinejoncas.com)).

Légère et facile à appliquer, cette formule hydrate la peau et offre un FPS 30, en plus d'un complexe antipollution. **CRÈME HYDRATANTE ANTIPOLLUTION FPS 30 HYDRA UV PROTECT**, d'IDC (50,99 \$, en pharmacie et à [idcdermo.com](http://idcdermo.com)).

## 3 TRUCS POUR RACCOURCIR SA ROUTINE

1. On se tourne vers une crème urbaine de jour qui hydrate la peau, offre une protection solaire d'au moins FPS 30 et agit comme bouclier antipollution. Tout ça en seul produit!
2. Pour sa routine de nuit, on opte pour un soin hydratant et traitant qui s'applique autant sur le visage que sur le cou et le contour des yeux.
3. On choisit un soin pour le corps qui procure des bienfaits hydratants et anti-âge, tout en pénétrant rapidement dans l'épiderme. Ainsi, on pourra s'habiller rapidement après son application.

## Les cheveux

Les bains de mer, le chlore, le vent, le soleil, les nombreux séchages, les chapeaux... L'été fait la vie dure à nos cheveux.

**LA BASE** «Pour que nos cheveux soient plus faciles à coiffer, on commence la saison par une coupe qui élimine les pointes sèches», recommande Éric Gélinas, maître coiffeur au salon PRIVÉ par David D'Amours.

**L'HYDRATATION** Côté soins, le mot d'ordre est hydratation. On opte pour des shampooings, des revitalisants, des masques et des crèmes coiffantes qui garderont nos longueurs bien hydratées tout en les protégeant contre les frisottis.

**LA PROTECTION** Pour éviter que notre chevelure devienne sèche et cassante, on la rince après chaque baignade et l'on applique un soin protecteur en vaporisateur.

### 3 GESTES POUR GAGNER DU TEMPS

1. On s'offre un masque hydratant une fois par semaine. «Des cheveux bien hydratés se coiffent plus facilement», affirme Éric Gélinas.
2. On s'arme aussi d'un shampooing sec, qui absorbera le sébum et redonnera à notre crinière un peu de volume entre les lavages. En espaçant les shampooings, on risque moins d'assécher les cheveux.
3. On laisse sécher nos cheveux à l'air libre. «De cette façon, on respecte la texture de nos cheveux qui resteront beaux toute la journée, malgré la chaleur», conclut le coiffeur.

PHOTO: ISTOCK PHOTO/E (TRACE DE LAIT DE SOIE).

### Fini les talons craquelés!

NANCY LABONTÉ, D'IDC, NOUS ENSEIGNE LA ROUTINE QUI, EXÉCUTÉE DEUX FOIS PAR SEMAINE, NOUS PERMETTRA D'AVOIR DES PIEDS IMPECCABLES TOUT L'ÉTÉ.

- ≡ On exfolie nos pieds à l'aide d'un gommage.
- ≡ On laisse tremper ses pieds dans le bain de 15 à 20 minutes.
- ≡ À l'aide d'une pierre ponce, on retire les peaux mortes (qui seront devenues blanches).
- ≡ On applique une bonne crème hydratante!

### Des cheveux sans frisottis, parce que séchés à l'air libre!

- ≡ On lave nos cheveux à l'aide d'un shampooing et d'un revitalisant hydratants.
- ≡ On applique une crème coiffante sur nos cheveux mouillés, et on répartit le produit sur les longueurs à l'aide d'un peigne.
- ≡ On place nos cheveux à l'aide des doigts, puis on les laisse sécher naturellement, sans y toucher, pour éviter d'obtenir une chevelure ébouriffée.
- ≡ Une fois nos cheveux secs, on soulève la racine avec les doigts et l'on brasse nos mèches pour les décoller du cuir chevelu.

### Les produits à essayer

Enrichi à l'huile d'argan marocaine, ce lait coiffant hydrate les cheveux tout en les rendant brillants et en les protégeant contre les outils chauffants. **LAIT DE SOIE** Aura Botanica, de Kérastase (43 \$, en salon et à [kerastase.ca](http://kerastase.ca)).

Ce soin qui sent bon la pomme aide à démêler les longueurs, à les traiter et à les protéger des agressions extérieures. Idéal pour les cheveux colorés! **CONCENTRÉ DE BEAUTÉ** Phytomillesime, de Phyto (45 \$, en pharmacie et à [phyto-canada.ca](http://phyto-canada.ca)).

Ce vaporisateur ultra-absorbant redonne vie et volume à notre coiffure en deux minutes top chrono. **SHAMPOOING SEC** à l'ortie, teinte naturelle, de Klorane (15,50 \$, en pharmacie).

Ce vaporisateur nous donnera un look beach waves sans effet collant. En plus, il sent délicieusement frais. **VAPO TEXTURISANT** de plage The Wave Maker, de Cake Beauty (19 \$, à [cakebeauty.com](http://cakebeauty.com)).



# TENA<sup>MC</sup> intimates

## SERVIETTE DE NUIT Absorption 2 X plus rapide

que les serviettes à absorption suprême de nuit  
Always Discreet® et que les serviettes de nuit Poise®\*



ProSkin  
TECHNOLOGY



**NOUVELLE serviette de nuit TENA Intimates<sup>MC</sup>**  
avec technologie ProSkin d'absorption rapide des liquides qui  
aide au maintien de l'équilibre naturel de votre peau. Vos nuits  
sont paisibles. Vous vous sentez fraîche et libre au réveil.  
**TENA... C'EST RESTER VOUS-MÊME!**

Pour un échantillon gratuit, visitez [TENA.ca](http://TENA.ca)

\*Conformément à des tests comparatifs normalisés sur la vitesse d'acquisition des serviettes longues à absorption suprême de nuit Always Discreet® et des serviettes de nuit Poise® comparativement aux serviettes de nuit TENA®, Always Discreet® est une marque déposée de la société Procter & Gamble, Poise® est une marque déposée de Kimberly-Clark Worldwide, Inc.



# BALADE *olfactive*

L'ÉTÉ RIME AVEC CHALEUR, SOLEIL ET FARNIENTE! ON MET DONC NOS FRAGRANCES LOURDES ET CAPITEUSES DE CÔTÉ POUR SE TOURNER VERS DE DÉLICATS EFFLUVES. VOICI UNE SÉLECTION D'EAUX ESTIVALES QUI RAVIRONT NOS SENS.

Par Mariève Inoue | Photos Tango Photographie  
Stylisme: Isabelle Vallée

## *Eux abris!*

La lumière, l'humidité, la chaleur et les variations de température peuvent altérer notre parfum. Pour les conserver de trois à cinq ans, on les range dans leur emballage d'origine, à l'abri de l'humidité de la salle de bains.



### *Boisé audacieux*

#### **1. EAU DE PARFUM FOUGÈRE FURIEUSE, LES EXCEPTIONS, DE MUGLER**

Ce parfum dynamique et vert est un mélange d'effluves frais et boisés, comme le géranium, la mousse de chêne, le néroli et l'ambre. Le résultat est agréable et surprenant.

195 \$ les 80 ml, chez La Baie et à [labaie.com](http://labaie.com).

### *Floral aquatique*

#### **2. EAU DE TOILETTE BLOOM ACQUA DI FIORI, DE GUCCI**

L'ajout de galbanum – une plante herbacée – et de boutons de cassis insuffle des notes aquatiques à cette fragrance composée de tubéreuses et de jasmin. Légère et ultrafraîche, elle évoque une promenade dans un jardin en pleine floraison.

97 \$ les 50 ml, chez La Baie et SEPHORA.

### *Fraîcheur orientale*

#### **3. EAU DE PARFUM LÉGÈRE OLYMPÉA AQUA, DE PACO RABANNE**

Intense et sensuelle, la version Aqua de la fragrance Olympéa allie la fraîcheur des agrumes à un accord de vanille salée et une touche de bois de cachemire.

88 \$ les 50 ml, chez Pharmaprix, Murale, La Baie, SEPHORA et Jean Coutu. >>>

### *Douceur florale*

#### **4. EAU DE TOILETTE L'EAU ROSÉE, DE MIU MIU**

Dans cet élégant flacon se trouve une eau florale toute douce et fraîche, alliant des notes de bourgeons de cassis et de muguet sur fond de musc.

Raffinée à souhait!

96 \$ les 50 ml, chez La Baie, chez Holt Renfrew, Galerie Beauté Pharmaprix et SEPHORA.

### *Zeste vivifiant*

#### **5. EAU DE TOILETTE PASSIFLORA, AQUA ALLEGORIA, DE GUERLAIN**

La petite dernière de la collection de fragrances Aqua Allegoria nous convie à une escapade dans les tropiques grâce à des notes d'agrumes, de fruit de la passion et d'ylang-ylang.

Paradisique!

80 \$ les 75 ml, chez Guerlain, La Baie, Pharmaprix, Holt Renfrew et Murale.

### *Floral fruité*

#### **6. EAU DE PARFUM COACH FLORAL, DE COACH**

Cette eau ultraféminine s'ouvre sur des notes fruitées d'ananas, d'agrumes et de baies roses pour laisser place à un cœur floral de rose-thé.

En finale, on découvre un fond enveloppant de musc blanc, de bois crémeux et de patchouli.

118 \$ les 90 ml, chez La Baie, Pharmaprix, Jean Coutu, Brunet, Uniprix et Murale.

### *Floral ensoleillé*

#### **7. EAU DE PARFUM NOMADE, DE CHLOÉ**

Voilà une fragrance florale chyprée ultralumineuse!

Ce parfum, légèrement fruité, combine des notes de mousse de chêne et de freesia.

122 \$ les 50 ml, chez La Baie d'Hudson, Pharmaprix, SEPHORA et Jean Coutu.



### *Faire le bon choix*

Envie de d'une nouvelle fragrance?

On commence notre quête olfactive le matin, car nos sens sont plus réceptifs en début de journée. On asperge une mouillette en papier et on laisse reposer le jus quelques secondes. L'effluve nous plaît? On vaporise le parfum sur notre poignet, sans frotter, pour ne pas briser ses molécules et l'altérer. Au contact de notre peau, il va évoluer tout au long de la journée. Il nous enivre toujours? Pour être sûre de notre choix, on essaie la fragrance au moins trois fois avant de l'acheter. ●

# 6 looks À PRIX DOUX

QUI DIT QU'IL FAUT  
DÉPENSER UNE  
FORTUNE POUR AVOIR  
DU STYLE? VOICI SIX  
TENUES POUR TOUTES  
LES OCCASIONS, À  
MOINS DE 125 \$.

Stylisme: Kahdy Tamadinda  
Photos: Marc-Antoine Charlebois  
Direction artistique: Isabelle Vallée

## POUR UNE RENCONTRE PROFESSIONNELLE

**BLOUSE** en polyester  
(39,90 \$, chez Zara; TP-TG).  
**PANTALON** en lin et rayonne  
(48,90 \$, chez Forever 21;  
P-TG). **BOUCLES D'OREILLES**  
en métal (14,99 \$, chez H&M).  
**SANDALES** en cuir  
synthétique (19,90 \$,  
chez Ardène).

Coût total:  
**123,69 \$**

*Le pantalon à taille haute flatte toutes  
les morphologies: il tient le ventre,  
camoufle les poignées d'amour  
et souligne parfaitement les fesses. »»»*

**POUR UN BRUNCH  
ENTRE AMIS**

**CHEMISIER** en coton  
(33,90 \$, chez Forever 21;  
TP-TG). **PANTACOURT** en  
rayonne, coton et lin  
(49,99 \$, chez H&M; 02-04).  
**BRACELET** en métal et tissu  
(8 \$, chez Suzy Shier).  
**SANDALES** en cuir  
synthétique (29 \$,  
à joefresh.com).

**Coût total:  
120,89 \$**

*Le pantacourt est  
un allié de taille cet été,  
car il se porte dans toutes  
les occasions. En le mariant  
à un chemiser noué à la  
taille, il devient la parfaite  
tenue pour le week-end.*

**POUR UN PIQUE-NIQUE  
AU PARC**

**ROBE** en polyester (24,90 \$, chez Forever 21; P-TG). **COLLIER** en plastique et tissu (25 \$, chez Aldo). **SAC** en paille (32,99 \$, chez H&M). **SANDALES** en tissu (29,99 \$, chez H&M).

Coût total:  
**112,88 \$**

*La robe longue n'est plus réservée aux occasions spéciales. Et bonne nouvelle: elle convient à toutes les silhouettes! »»»*

STYLE  
mode

## POUR UNE SOIRÉE AU RESTO

**HAUT** en polyester (22,95 \$, chez Dynamite; TP-TG). **JUPE** en lin (43,90 \$, chez Forever 21; P-TG). **SAC BANANE** en cuir synthétique (17,90 \$, chez Ardène).

Coût total:  
**84,75 \$**

*Le sac banane fait  
son grand retour!  
On le porte à la taille  
ou en bandoulière.*

*Pour avantager la silhouette, on s'assure de choisir une jupe à volant qui ne donnera pas trop d'ampleur.*

## POUR LE BUREAU

**HAUT** en polyester (16,98 \$, chez Aubainerie; TP-TG). **JUPE** en polyester et élasthanne (Icône, 69 \$, chez Simons; P-G).

**BOUCLES D'OREILLES** en métal (George, 3,97 \$ chez Walmart). **SANDALES** en tissu (34,90 \$, chez Forever 21). »»»

**Coût total:**  
**124,85 \$**

*Les manches longues  
donnent beaucoup  
de classe à cette  
robe courte.*

**POUR UN 5 À 7**

**ROBE** en polyester (Twik, 69 \$, chez Simons; P-G).  
**BOUCLES D'OREILLES** en métal et strass (14,99 \$, chez H&M). **Sandales** en tissu (34,90 \$, chez Ardène). ●

**Coût total:  
118,89 \$**



## 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](https://www.depend.com/meilleurajustementgaranti) pour obtenir les détails et le formulaire.

# DÉFI DE STYLE

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

Par Isabelle Vallée

## TROUVER UNE TENUE DE BUREAU DÉCONTRACTÉE

AVANT



ANDRÉE  
NAULT

43 ans | technicienne  
en financement



### NOTRE STYLISTE RECOMMANDE DE:

- ≡ Privilégier les vêtements plus amples.
- ≡ Choisir un combishort qui arrive aux genoux plutôt qu'une robe.
- ≡ Déconstruire un look classique en y intégrant une pièce sport, comme un pantalon à bande élastique.
- ≡ Mélanger des matières douces, fluides et des textiles bruts.
- ≡ Adopter des chaussures plates ou des mules plutôt que des escarpins.
- ≡ Opter pour une veste en molleton de coupe sportive ou un cardigan plutôt qu'un veston ajusté.

**COMBISHORT** en polyester (160 \$, chez Banana Republic; 00 à 16).

**BOUCLES D'OREILLES** en métal (19 \$, chez Simons).

**SANDALES** en suède (80 \$, chez Steve Madden).

**SAC À MAIN** en cuir (89 \$, chez Simons).

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

Stylisme: Craig Major, craigmajor.com | Photos: Marc-Antoine Charlebois | Mise en beauté: Nathalie Dodon

## 2 AUTRES TENUES DE BUREAU DÉCONTRACTÉES



Privilégier un sac de type besace.

Adopter des chaussures plates pour un effet plus décontracté.

≡ **BLOUSE** en polyester (78 \$, chez French Connection; 00 à 12). **PANTALON** en polyester (59,90 \$, chez RW&CO., 00 à 14). **BOUCLES D'OREILLES** en métal (9,99 \$, chez H&M). Mules en cuir (119 \$, chez Simons). **SAC À MAIN** en polyuréthane (49 \$, chez Simons).



Remplacer le chemisier par un t-shirt.

Oser un motif ludique sur un accessoire.

≡ **T-SHIRT** en coton (40 \$, chez French Connection; TP-G). **JUPE** en coton et rayonne (124 \$, chez Banana Republic; 00 à 16). **CHAUSSURES** en suède (84,95 \$, chez GAP). **SAC POCHE** en coton (46 \$, chez Simons). **MONTRE** en plastique et silicone (70 \$ à swatch.ca).

### Conseils beauté pour reproduire ce look

≡ Si l'on décide de mettre l'accent sur la bouche, on ne maquille que légèrement les yeux.

≡ Pour faire ressortir les yeux, on remplit la racine des cils avec un liner.

≡ À l'aide d'une poudre bronzante, on sculpte le visage sous l'os de la pommette. ●

#### ROUGE À LÈVRES LIQUIDE

Pure Color Envy (#12 Controversial), d'Estée Lauder (38 \$, chez La Baie et à esteelauder.ca).

ENVIE DE PARTICIPER  
À CETTE CHRONIQUE?

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

# Les essentiels beauté des **VACANCES**

QUATRE PROS  
NOUS REFI-  
LENT LEURS  
MUSTS À  
A-VOIR  
DANS NOTRE  
TROUSSE, QU'ON  
S'ÉVADE À LA  
PLAGE, AU CHALET  
OU EN VILLE.

Par Valérie Schiltz



## Temps d'arrêt au chalet

≡ **PETITS POTS** Lotion solaire, crème nourrissante et baume hydratant: on se tartine de la tête aux pieds! «En plus de notre soin solaire à large spectre, on apporte une crème hydratante pour relipider notre épiderme après une journée dehors et protéger notre peau de la déshydratation», explique Manon. On ne néglige pas le baume à lèvres non plus. «Cette partie du corps est particulièrement vascularisée, donc plus prompte à la déshydratation, à l'inflammation et aux lésions causées par le soleil.»

≡ **FARDS ET HOUPPETTES** «Au chalet, on veut un look santé et subtilement rehaussé», affirme Nathalie. Ainsi, notre pro ferait le plein de mascara hydrofuge et de baume à lèvres teinté, pour nourrir nos lèvres tout en les colorant subtilement. «Une belle façon de réveiller le teint!»



### Nos pros

**Manon Proulx**, directrice de formation Esthederm

**Nathalie Dodon**, artiste maquilleuse | **D<sup>re</sup> Loukia Mitsos**, dermatologue

**Bridget Brager**, coiffeuse-styliste des célébrités d'Herbal Essences.

≡ **PRESCRIPTION DE LA DERMATO** Pour les endroits où l'eau courante est plus difficile d'accès, la D<sup>re</sup> Mitsos suggère d'apporter une bouteille d'eau micellaire. «Elle nettoie, mais ne requiert pas de rinçage. Elle est facile à appliquer et peu irritante.» Les lingettes démaquillantes sont une autre bonne option. Elles sont pratiques pour nettoyer les plaies lors des balades en forêt. Finalement, on ne saurait partir sans un chasse-moustique. Attention à la concentration de DEET, toutefois. «Elle ne doit pas être aussi élevée pour les enfants que pour les adultes.»

≡ **SOINS CHEVEUX** «Une hydratation légère est un must après une journée de randonnée et une soirée au bord du feu», affirme la coiffeuse qui adopterait un shampoing doux et hydratant. Puis, pour rafraîchir notre chevelure sans la laver, le shampoing sec est tout indiqué.

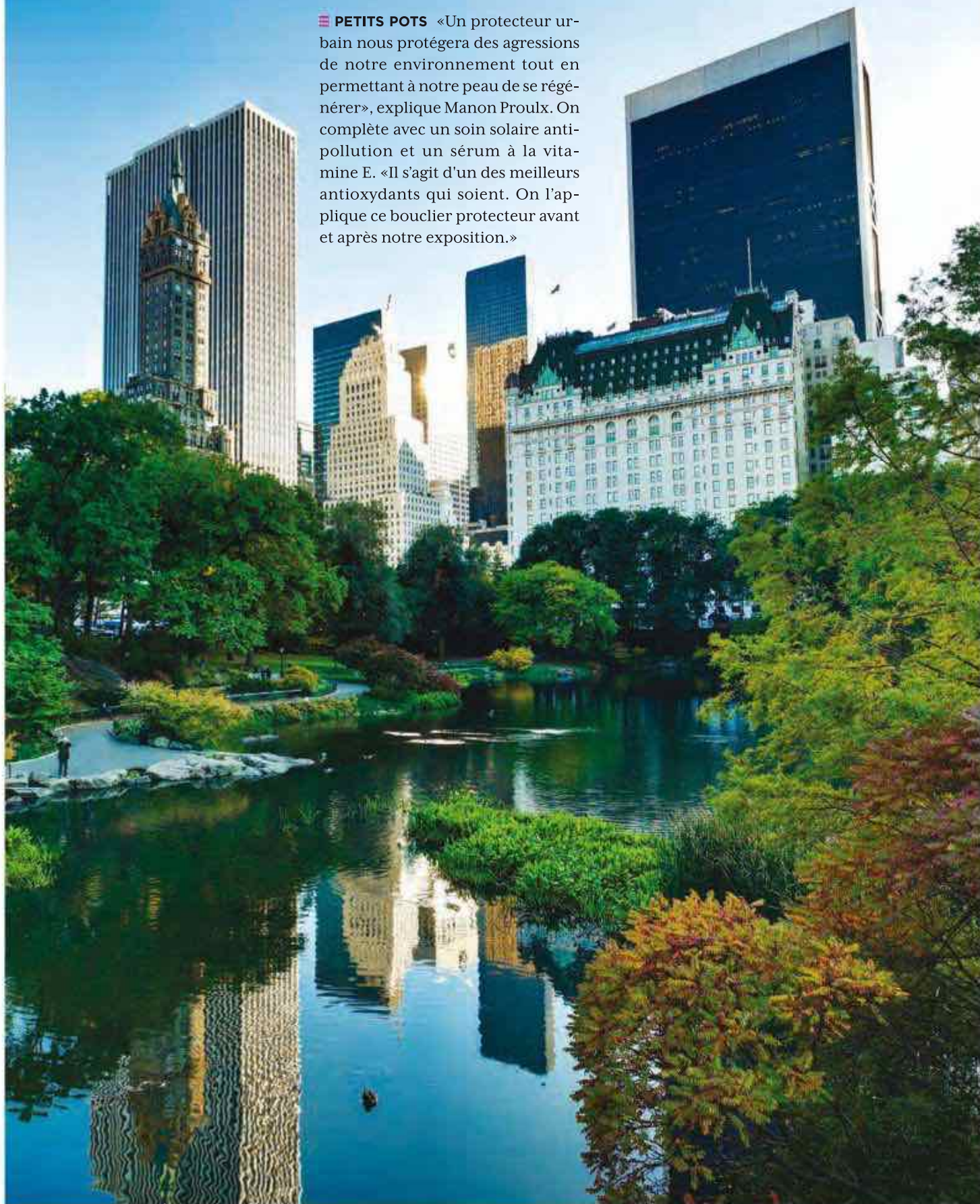
## LA TROUSSE IDÉALE

1 **Soin des lèvres Butterstick (Pop of Peony)**, de Kiehl's (24 \$, à kiehls.ca). Ce baume hydrate et lisse les lèvres. 2 **Vaporisateur chasse-insectes SOS piqures**, de Puressentiel (12,99 \$, chez Walmart et Jean Coutu). Sa formule composée d'un ingrédient actif naturel, dérivé de l'eucalyptus citronné, repousse les moustiques de 4 à 6 heures. 3 **Shampoing hydratant eau de coco et lait de vanille**, de Garnier (5,99 \$, en pharmacie et grande surface). L'eau de coco apportera hydratation aux cheveux les plus secs. 4 **Hydratant à absorption rapide**, de Nivea Care (10,99 \$, en pharmacie et grande surface). Cette crème hydrate corps, visage et cheveux sans laisser de sensation grasse. 5 **Solution micellaire démaquillante Sensibio H<sub>2</sub>O**, de Bioderma (19,90 \$, en pharmacie et grande surface). Cette eau micellaire convient aux peaux les plus sensibles. 6 **Mousse Boucles définies**, de Pantene (5,99 \$, en pharmacie et grande surface). Ce soin définit les boucles sans laisser de fini craquant. 7 **Anthelios XL Crème fondante FPS 60**, de La Roche-Posay (29,95 \$, à laroche-posay.ca). Ce soin solaire est vite absorbé, laisse un fini velouté et est résistant à l'eau. 8 **Shampoing sec au lait d'avoine non-aérosol**, de Klorane (15,50 \$, en pharmacie et grande surface). Cette formule écologique donnera du volume aux cheveux. 9 **Lingettes nettoyantes douces Peau sèche**, de Nivea (8,99 \$, en pharmacie et grande surface). Ces lingettes nettoient sans dessécher la peau. >>>



## Virée en ville

**PETITS POTS** «Un protecteur urbain nous protégera des agressions de notre environnement tout en permettant à notre peau de se régénérer», explique Manon Proulx. On complète avec un soin solaire anti-pollution et un sérum à la vitamine E. «Il s'agit d'un des meilleurs antioxydants qui soient. On l'applique ce bouclier protecteur avant et après notre exposition.»



≡ **FARDS ET HOUPPETTES** Pour Nathalie, les vacances à la ville sont synonymes de glamour. On trimbale donc des produits qui nous feront un look sophistiqué, comme une base nacrée en bâton, un mascara, un crayon à sourcils avec fibres et un blush crème qu'on applique sur les joues comme sur la bouche. Pour compléter le tout: la palette de fards à paupières neutres, légèrement nacrés, allant de très clairs à opaques. «Elle permet une panoplie de maquillages différents.»

≡ **PRESCRIPTION DE LA DERMATO** La Dre Mitsos prône l'application d'un hydratant léger avec FPS, «qui nourrit et prémunit notre épiderme de la sécheresse sans obstruer les pores»; d'un fond de teint fluide ou en poudre avec FPS, «protégeant et lissant notre peau»; et d'une brume hydratante, «pour se rafraîchir sans altérer notre maquillage».

≡ **SOINS CHEVEUX** Le look recherché, selon Bridget Brager, est «sexy et élégant». Pour se faire, la coiffeuse suggère d'utiliser un gel-crème lissant pour se faire un chignon ou une queue de cheval bien droite. Puis on vaporise le tout à l'aide d'un fixatif léger pour que la coiffure reste en place. Sous la douche, on adopte un shampoing purifiant et rafraîchissant qui «débarrassera notre chevelure de la saleté et de la pollution».



## LA TROUSSE IDÉALE

- ① **Crème lissage et contrôle Liss Control TechniArt**, de L'Oréal Professionnel (25 \$, en salon et boutique spécialisée). Ce soin est une arme efficace contre les frisottis.
- ② **Base de teint enlumineur visage That Gal**, de Benefit (40 \$, à sephora.com). Cette base de teint illumine les mines grises.
- ③ **Écran solaire hydro-gel Hydro Boost FPS 50**, de Neutrogena (19,99 \$, en pharmacie et grande surface). Grâce à l'acide hyaluronique et à la glycérine qu'il contient, cet écran solaire fluide désaltère la peau sans laisser de fini gras.
- ④ **Blush crème Cream Colour Base (Bamboo)**, de MAC (28 \$, à maccosmetics.ca). Ce produit multiusage s'utilise sur les joues, les paupières et les lèvres.
- ⑤ **Fond de teint Vitalist Elixir FPS 20 (610)**, de Cover Girl (17,99 \$, en pharmacie et grande surface). Comme il renferme une protection solaire, ce fond de teint couvrance totale protège la peau tout en corrigeant le teint.
- ⑥ **Masque sans rinçage Absolutely Ageless**, d'Aveeno (29,99 \$, en pharmacie et grande surface). Ce soin anti-âge contient des antioxydants qui protègent la peau contre la pollution.
- ⑦ **Palette de fards Naked3**, d'Urban Decay (66 \$, à sephora.com). Cette palette se décline dans tous les finis: mats, métalliques, perlés, du rose le plus pâle au noir chaud.
- ⑧ **Brume retouche-minute Ibuki**, de Shiseido (32 \$, à shiseido.ca, sephora.com et labiaie.com). Cette brume rafraîchissante protège la peau de la pollution. En outre, elle diminue la sécheresse et équilibre la sécrétion de sébum.
- ⑨ **Sérum-en-huile de nuit à la vitamine E**, de The Body Shop (30 \$, à thebodyshop.com). La vitamine E et l'huile de sésame que l'on trouve dans ce produit proviennent du commerce communautaire, au Nicaragua.
- ⑩ **Shampooing Clear Maniac Micellar**, de RedKen (21,65 \$, en salon ou à redken.ca). Les molécules micellaires agissent comme des aimants, qui agrippent la saleté, les corps gras et les résidus de produits coiffants en douceur. >>>



# Farniente sur la plage



≡ **PETITS POTS** Pour Manon Proulx, on a trois missions: protéger, réparer et prolonger notre bronzage. En plus de l'écran solaire, on apporte un après-soleil. Pour entretenir notre teint, Manon recommande de vaporiser un soin stimulant la pigmentation avant notre escapade et d'exfolier notre peau. «Comme l'exfoliant est abrasif, on ne s'exfolie pas le matin avant de s'exposer, car on rendrait notre peau photosensible. Pendant la semaine, toutefois, on s'exfolie une ou deux fois, le soir. On enlève ainsi les cellules mortes, pour favoriser l'hydratation et pour fixer notre bronzage.»

≡ **FARDS ET HOUPPETTES** Selon Nathalie Dodon, si l'on désire se maquiller, on mise sur les formules résistantes à l'eau. «Comme ça, rien ne bouge!» Pour nos manucures et pédicures, on opte pour les formules en gel. Elles résisteront mieux à l'abrasion du sable. Les tons de la saison: pêche, corail, rosé tropical et lavande. Finalement, pour protéger nos lèvres, un baume hydratant est recommandé.

≡ **LA PRESCRIPTION DE LA DERMATO** «Un écran solaire résistant à l'eau est non négociable», soutient la D<sup>re</sup> Mitsos. «On le choisit à large spectre et l'on applique la bonne quantité, soit 35 ml pour tout le corps. Si l'on part dans le Sud, on calcule une bouteille par personne, par semaine. Et l'on en remet après la baignade ou aux deux heures, sans oublier les racoins, comme les oreilles, le nez et le cou.» Au retour, pour apaiser notre peau, vive le soin après-soleil! «L'aloès est un ingrédient de choix. On peut aussi opter pour une crème à la cortisone, en cas de coup de soleil.»

≡ **SOINS CHEVEUX** Les mots d'ordre de Bridget: nourrir et réparer. «On doit se tourner vers des soins nourrissants pour contrebalancer les dommages causés par l'eau et le sel.» En plus d'un shampoing et revitalisant réparateurs, on table sur une crème de séchage, munie d'un FPS «pour protéger nos cheveux de la chaleur, de la décoloration et des UV, tout en se débarrassant des frisottis». Finalement, on trimbale toujours un chouchou sur soi. «Pour restreindre la surface de notre chevelure exposée au soleil, on attache ou tresse nos cheveux, affirme Bridget. Ces élastiques en tissu sont idéals, car ils réduisent les cassures.»

## LA TROUSSE IDÉALE



- 1 **Gel nettoyant exfoliant Positively Radiant**, d'Aveeno (11,49 \$, en pharmacie et grande surface). Cet exfoliant doux améliore la texture de la peau, le teint et réduit l'apparence des taches brunes.
- 2 **Brume visage et corps Bronze Impulse**, d'Esthederm (69 \$, à esthederm.ca). Cette brume renforce les défenses naturelles de la peau et intensifie le hâle.
- 3 **Crème infusée d'huile avec lait de coco**, d'Herbal Essences Bio Renew (7,99 \$, en pharmacie et grande surface). Avec cette crème, on contrôle les frisottis et l'on hydrate les longueurs.
- 4 **Shampooing nutritif réparateur Solaire**, de René Furterer (32 \$, en salon et boutique spécialisée). Ce shampooing compense les effets desséchant du soleil, du chlore et du sel.
- 5 **Baume à lèvres chocolat-menthe**, de Mamzelle Savonnette (5 \$, à lesboutiques.ca). Ce brillant à lèvres hydrate et nourrit.
- 6 **Vernis à ongles Miracle Gel (World Wide Red)**, de Sally Hansen (11,95 \$, en pharmacie et grande surface). Il ne nécessite pas de couche de base et tient plus longtemps qu'un vernis ordinaire.
- 7 **Crème hydratante visage et corps**, de CeraVe (23,99 \$, en pharmacie et grande surface). C'est le soin idéal pour les personnes à la peau sensible.
- 8 **Lotion solaire Idéal Soleil Sport FPS 60**, de Vichy (29,95 \$, en pharmacie). Grâce à la technologie Wet Skin, ce soin peut être appliqué sur une peau mouillée. ●

# POUSSIÈRE d'étoiles

LES FINIS MÉTALLIQUES SONT TRÈS PRÉSENTS CET ÉTÉ! ILS S'INVITENT AUTANT DANS NOTRE TROUSSE BEAUTÉ QUE DANS NOTRE GARDE-ROBE.

Par Isabelle Vallée | Styliste: Camille Internoscia

*Pour calmer le jeu, on agence la jupe métallisée avec un molleton.*

## DANS LA PENDERIE

Les finis lamés ne conviennent pas qu'à la période des fêtes! Pour apprivoiser cette tendance, on mise sur des accessoires au fini métallique, comme un sac, une ceinture ou des chaussures. Les plus frileuses peuvent également se tourner vers des finis moins réfléchissants, comme le lurex mélangé à des fibres assez neutres. Celles qui ont envie d'oser un peu plus choisiront des pièces scintillantes, mariées à des basiques comme un jean, un t-shirt et ou un simple chemisier blanc. La règle à suivre pour adopter cette tendance avec classe: la modération.

**JUPE** en viscose, lyocell et fibre métallique (119 \$, chez H&M; 02-14). **HAUT** en coton et élasthanne (99 \$, chez COS; TP-G). **CEINTURE** en cuir synthétique (19 \$, chez Simons). **ESCARPINS** en cuir synthétique (79,95 \$, chez Le Château). **BOUCLES D'OREILLES** en métal (19 \$, chez Simons). »»»

## SHOPPING MÉTALLIQUE

1 **JUPE** en polyester (45 \$, chez Simons; TP-TG). 2 **ESCARPINS** en cuir (150 \$, à ca.blackstedstudio.com). 3 **SAC** en polyuréthane (40 \$, chez Aldo). 4 **PANTALON** en viscose (79,90 \$ chez Zara; TP-TG). 5 **POCHETTE** en cuir synthétique (19,95 \$, chez Le Château). 6 **SOULIERS** en cuir synthétique (49,99 \$, chez Spring). 7 **HAUT** en viscose et cupro (135 \$, chez COS; TP-G). 8 **CEINTURES** en cuir synthétique (20 \$ ch., chez Le Château; TP-TTG).



## DANS LA TROUSSE BEAUTÉ

OMBRES À PAUPIÈRES, ROUGES À LÈVRES ET VERNIS SE PARENT DE REFLETS SCINTILLANTS. POUR NE PAS TROP EN FAIRE, ON CHOISIT CE FINI POUR UNE SEULE PARTIE DE NOTRE CORPS: LES YEUX, LA BOUCHE OU LES ONGLES.



*Les yeux* On applique d'abord une base d'ombre à paupières, qui assure un fini uniforme. Les ombres à paupières liquides ou en crème, de même que les traceurs liquides sont préférables aux secs, qui laissent des brillants sur l'ensemble de notre visage. On dépose le fard sur la paupière mobile et on étire la couleur jusqu'au creux de l'œil. Pour un résultat plus discret, on se contente d'un simple trait de ligneur.



*La bouche* On conseille d'abord d'exfolier nos lèvres et de bien les hydrater pour ne pas faire ressortir les ridules. Si nos lèvres sont fines, on choisit des teintes plutôt douces, comme le rose ou le corail. Les rouges et les bordeaux seront plus appropriés en soirée.



*Les ongles* Voilà une façon discrète d'apporter une touche de brillance! Pour camoufler les stries, on s'assure de bien polir la surface de nos ongles avant de commencer. En appliquant d'abord une base, le vernis tient plus longtemps et se retire plus facilement. Bonne nouvelle: les vernis métallisés affinent les mains!



1 **OMBRE À PAUPIÈRES LIQUIDE** Shimmer & Glow (Kitten), de Stilla (31 \$, chez Sephora ou à sephora.com). 2 **ROUGE À LÈVRES** Colour Riche Shine (Sparkling Rose), de L'Oréal Paris (12,99 \$, en pharmacie et grand magasin). 3 **VERNIS À ONGLE** Holochrome (Amethyst Smoke), de Revlon (6,49 \$, en pharmacie). ●



« Votre culotte pour les fuites urinaires est-elle aussi bien ajustée? »



Depend® Silhouette    Always® Discreet Boutique™



Always Discreet Boutique. Plus ajustée. Vous garde aussi plus au sec\*.

\* vs la culotte Depend Silhouette de format petit/moyen. Depend Silhouette est une marque de commerce de Kimberly-Clark Worldwide.

SANTÉ AU  
QUOTIDIEN

Si vous vous sentez épuisé, avez besoin de retrouver votre vitalité et envisagez une cure détox, Active Liver<sup>MC</sup> 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<sup>MC</sup> 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<sup>MC</sup> 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](http://www.newnordic.ca). Toujours lire et suivre les instructions avant utilisation. Les résultats peuvent varier.



[newnordic.ca](http://newnordic.ca)  
Boutique en ligne

PHARMAPRIX

Jean Coutu

Alcove Pharmacie

Provigo

U

familiprix

GNC

AMERICAN HERBALS

avril

amazon.ca

# MA VIE

TÉMOIGNAGES  
RÉFLEXIONS | CONSEILS



## MON HOMME SAUTE SUR TOUT *ce qui bouge!*

Propos recueillis par Julie Champagne  
Illustration: Marie-Eve Tremblay/Colagene.com

J'AI RENCONTRÉ CHARLES IL Y A TROIS ANS, LORS D'UN SOUPER ORGANISÉ PAR DES AMIS. CET HOMME, QUI PLAISAIT NATURELLEMENT PAR SON ÉLOQUENCE, SON CHARISME ET SON SENS DE LA RÉPARTIE, A JETÉ SON DÉVOLU SUR MOI. IL MULTIPLIAIT LES PETITES ATTENTIONS, IL ÉTAIT FRANCHEMENT DRÔLE. SON NUMÉRO DE SÉDUCTION M'A VITE FAIT CRAQUER. »»»

Les premiers temps de notre relation, son aura de conquérant me galvanisait. Je me sentais spéciale, élue. J'avais l'estime au plafond: c'est flatteur d'être la flamme officielle d'un charmeur. Je savourais mon statut particulier.

Bien sûr, il restait très galant auprès de la gent féminine. Je n'y voyais qu'une marque de politesse, sans plus. Les autres avaient peut-être droit aux sourires et aux compliments, mais moi, j'avais les déclarations enflammées. C'était un compromis acceptable.

La passion des débuts s'est essoufflée... mais pas la dépendance au flirt. Charles aimait les femmes. Il aurait fallu être dans le déni pour ignorer les indices quotidiens de cette évidence. Un regard qui louche constamment sur la voisine, au restaurant. Un compliment appuyé sur la tenue d'une vendeuse. Il était constamment sur le radar.

J'essayais d'en rire, de considérer ça comme de vieux réflexes de célibataire. Je connaissais son scénario à fond. Ses tactiques fonctionnaient presque toujours, les femmes le trouvaient épatant. Et qui étais-je pour les juger...

le fil de mes réseaux sociaux, commentaires que mon homme adressait majoritairement à de jolies connaissances au féminin pluriel. Il y a eu des mises au point, des discussions orageuses. Distant dans l'intimité, courtois en public. Ce double standard me blessait.

Puis un soir, en plein restaurant, je l'ai surpris en train de draguer la serveuse, alors que je revenais des toilettes. Je ne mentirai pas: j'ai eu envie de lui enfoncer les baguettes dans les narines.

Séduire pour mieux briller en société, je voulais bien. Mais la drague systématique, alors que nous étions en pleine zone de turbulences, c'était difficile à avaler!

J'étais en colère, humiliée. Par orgueil, je lui ai rendu la monnaie de sa pièce et j'ai flirté avec un de mes collègues dans les jours suivants. Mon estime se portait mieux... mais à quel prix? Notre relation devenait une guerre de pouvoir. C'était destructeur et épuisant.

Je me suis mise à douter de tout, surtout de moi. Je me sentais diminuée, invisible quand j'étais à ses côtés. J'avais l'impression

que je ne comptais plus autant pour lui. Ce regard admiratif qu'il réservait aux étrangères, j'aurais voulu qu'il le pose sur moi. Quand il sortait avec ses amis, je ne fermais pas l'œil de la nuit. Je l'imaginais en train de flirter avec une autre.

Rabaissée, exténuée, j'ai joué cartes sur table. Son comportement ne me convenait plus, je ne pouvais pas rester

avec lui dans ces conditions. Charles a eu un choc, et j'ai décidé de donner une autre chance à notre relation.

Mais c'était trop peu, trop tard. Quelques semaines plus tard, j'ai rompu avec lui. Certaines bornes avaient été dépassées, et j'avais encore le sentiment d'être dévalorisée, que cette relation n'était plus saine et positive pour moi. Aujourd'hui, j'essaie de trouver un meilleur équilibre entre le besoin de plaire de mon partenaire et mon besoin de me sentir respectée et importante à ses yeux... ●

« Un regard qui louche constamment sur la voisine, au restaurant. Un compliment appuyé sur la tenue d'une vendeuse. Il était constamment sur le radar. »



Plus les mois passaient, plus ses instincts de séducteur me dérangeaient, même si je ne doutais ni de ses sentiments ni même de sa fidélité. J'essayais de relativiser, de me dire que chacun a droit à son jardin secret.

Le printemps dernier, des ennuis professionnels ont rendu son humeur particulièrement massacrant. Il était distant et froid avec moi, toujours préoccupé. Notre relation était tendue.

Je voyais par ailleurs passer des commentaires ultra-flatteurs et pleins d'humour dans

# Les 10 effets

## BÉNÉFIQUES ET SURPRENANTS DU SEXE

LES BIENFAITS D'UNE  
SEXUALITÉ ÉPANOUIE  
SONT NOMBREUX. NON  
SEULEMENT LE SEXE EST  
LE CIMENT DU COUPLE,  
MAIS IL EST AUSSI TRÈS  
BON POUR NOTRE PROPRE  
SANTÉ. VOICI MAINTES  
RAISONS DE FAIRE (PLUS  
SOUVENT) L'AMOUR!

Par Annie Turcotte



1

### DES GALIPETTES POUR LUTTER CONTRE LA DÉPRIME

Le plaisir obtenu en faisant l'amour, et plus précisément lors de l'orgasme, contribue à notre bonne santé psychique. Cela s'explique entre autres par la libération de sérotonine dans le sang pendant la jouissance, une hormone associée à la satisfaction et à la plénitude.

### 2 FAIRE L'AMOUR POUR NE PAS PERDRE LA BOULE

Certaines études ont montré que les rapports sexuels stimulent la production de neurones, ce qui a pour effet d'améliorer les capacités de notre mémoire. Faire l'amour nous aiderait aussi à conserver nos fonctions neurologiques optimales plus longtemps. Selon les psychologues des universités de Coventry et d'Oxford, les personnes de plus de 50 ans qui ont des relations sexuelles au moins une fois par semaine sont dotées de capacités cérébrales plus développées que les autres. Comme on aura toutes cet âge un jour, voilà une façon plus intéressante d'entretenir nos neurones que les sudokus!

### 3 LE SEXE POUR BOOSTER NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Une étude menée par le Suisse Peter Schleicher, un professeur d'immunologie à Zurich, a prouvé que les relations sexuelles stimulent positivement notre système immunitaire. Concrètement, le fait d'avoir un rapport charnel augmente la quantité de nos cellules T, des globules blancs qui jouent un rôle clé dans la réponse immunitaire. Qui plus est, elles favorisent la récupération de notre organisme.

4

### ATTEINDRE LE SEPTIÈME CIEL POUR MUSCLER NOTRE CŒUR

Les scientifiques et les professionnels de la santé s'entendent pour dire que l'activité sexuelle a des bienfaits sur la santé cardiaque. «Un rapport sexuel représente un effort physique d'intensité modérée, comparable à l'énergie dépensée pour monter deux étages à bonne allure. Il participe à l'élimination de toxines, augmente le rythme cardiaque, active la circulation sanguine et muscle le cœur», affirme-t-on sur le site de la Fédération française de cardiologie. Quand le cœur va, tout va!

## 5

## SE FAIRE TRIPOTER LA POITRINE POUR ÉLOIGNER LE CANCER DU SEIN

De nouvelles études internationales, exposées par le Dr Frédéric Saldmann dans son livre *La vie et le temps*, avancent que l'ocytocine sécrétée pendant nos ébats nous protège contre le cancer du sein. Libérée entre autres par la stimulation des mamelons, celle-ci nous aiderait à éliminer les éléments carcinogènes de nos glandes mammaires.

## 6 UNE PARTIE DE JAMBES EN L'AIR POUR CALMER LA MIGRAINE

«Pas ce soir, chéri, j'ai mal à la tête!» Et s'il fallait dire l'inverse? Lorsque nous faisons l'amour, une grande quantité d'oxyde nitrique est libérée, et cette substance améliore notre circulation sanguine, ce qui a pour effet de calmer les migraines liées aux difficultés vasculaires.

## 7

## S'ACTIVER SOUS LA COUETTE POUR MIEUX DORMIR

Lorsque nous avons des rapports sexuels, la production d'ocytocine et de mélatonine augmente dans notre corps. Ces deux hormones, qui ont le pouvoir de nous calmer, nous aident par conséquent à avoir un sommeil plus paisible et réparateur. Et pas besoin d'être en couple pour en profiter! Vanessa Forgues, sexologue M.A. et psychothérapeute, souligne que «la masturbation est une pratique apaisante qui induit le sommeil».

## Chronobiologie:

### QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR FAIRE L'AMOUR?

Selon une étude britannique\*, l'heure idéale pour avoir un rapport sexuel serait à 7 h 30 le matin, puisque c'est à ce moment-là que le niveau d'œstrogènes des femmes est le plus élevé et que, chez les hommes, une grande quantité d'hormones sexuelles a été libérée. Toujours selon cette étude, la fin de l'après-midi, vers 16 h, serait aussi très propice, les hormones liées au stress étant moins nombreuses. Toutefois, la spécialiste interrogée soutient que le meilleur temps pour faire l'amour demeure... quand on en a envie et quand on peut! «Même si cette étude est intéressante, il faut vraiment demeurer réaliste. Si la sexualité doit faire partie de nos priorités, malgré nos horaires chargés, il faut quand même trouver un moment qui convient aux deux partenaires», explique la sexologue Valérie Major.

\* Étude menée auprès de 1000 femmes, par la compagnie de suppléments de marque Forza. >>>

## 8 DU SEXE POUR AVOIR BONNE MINE

Oui, le bon sexe nous rend resplendissantes! Puisque nos ébats stimulent notre circulation, on obtient, en quelques minutes seulement, un teint santé similaire à celui gagné par une longue séance d'entraînement. Pendant l'orgasme, notre corps sécrète des hormones qui ont un effet anti-inflammatoire, ce qui nous aide à éloigner les poussées d'acné. Les œstrogènes libérés jouent par ailleurs un rôle important dans l'hydratation de notre peau.

## 9 JUIR POUR MIEUX CONTRÔLER NOTRE VESSIE

Faire l'amour nous permet de renforcer les muscles de notre plancher pelvien, puisque ceux-ci se contractent au cours de l'orgasme. Cette musculature nous aide par la suite à mieux contrôler notre vessie et ainsi à éviter les problèmes d'incontinence qui apparaissent souvent après la naissance d'un enfant.

## BAISSE DE LIBIDO: DES HUILES ESSENTIELLES ONT LE POUVOIR DE RÉANIMER NOS NUITS

OFFERTES EN PHARMACIE ET MAGASIN  
BIO, CERTAINES HUILES ESSENTIELLES  
PEUVENT NOUS AIDER  
À STIMULER NOTRE DÉSIR SEXUEL.  
ZOOM SUR DEUX D'ENTRE ELLES:

*Ylang-ylang:* L'huile essentielle d'ylang-ylang, particulièrement agréable en diffusion et en olfaction, est reconnue pour être un stimulant sexuel. Diluée dans une huile végétale, elle est parfaite pour de bons massages en guise de préliminaires.

*Rose de Damas:* Hummer l'huile essentielle de rose de Damas à même le flacon serait efficace pour stimuler notre libido. Cette fleur au parfum puissant a des vertus à la fois apaisantes et stimulantes. Diluée dans une huile à massage, elle a le pouvoir de réveiller nos sens.

## 10 L'ACTION SEXUELLE POUR STIMULER NOTRE LIBIDO

Les relations sexuelles fréquentes favorisent la circulation sanguine. Elles contribuent en outre à la lubrification et à l'élasticité de notre vagin, ce qui rend par la suite nos rapports plus agréables. La sexologue Vanessa Forgues le confirme: plus on fait l'amour souvent, plus on a envie de le faire! Elle précise que la pratique régulière d'une activité sexuelle favorise le maintien de la capacité sexuelle. «Plus on s'en sert, plus ça marche!», conclut-elle. »»

# Au revoir sécheresse!

*(intérieure et extérieure)*



## Hydratant et lubrifiant vaginal Replens<sup>MC</sup>

- Aide à raviver l'hydratation vaginale **interne**
- Éprouvé en clinique et sans œstrogène
- Dure jusqu'à 3 jours par application

## Gel confort externe pour rétablir l'humidité Replens<sup>MC</sup>

- Aide à soulager la sécheresse vaginale **externe**
- Enrichi de vitamine E et de provitamine B5
- Sèche rapidement et ne contient pas d'œstrogène

**Soulage. Ravive. Replens.**



## Objectif: SANTÉ ÉROTIQUE

Maintenir une bonne santé sexuelle et érotique est primordiale au sein d'un couple. C'est dans cette optique que nous avons rencontré Dre Point G qui avait une foule de conseils à nous prodiguer, afin d'enrichir notre univers érotique. Partons donc, grâce à elle, à la conquête du plaisir incroyable que le point G peut nous procurer! Il faut savoir qu'un faible pourcentage de la population féminine arrive à développer facilement son point G dès les premiers rapports intimes. Il faut du temps et de la patience mais, selon notre spécialiste, le jeu en vaut la chandelle, puisque l'orgasme du point G est le meilleur qu'une femme puisse atteindre. Allez hop, au boulot!

### POUR METTRE DU PIQUANT DANS LE COUPLE

#### *Se détendre avant de passer à l'action*

On débute par un bain relaxant, éclairé aux chandelles. On en profite pour partager un moment de tendresse à deux et discuter de ce dont on a envie pour la suite.



**À ESSAYER: CRISTAUX D'ORIENT - SELS AROMATISÉS DE LA MER MORTE**  
APHRODISIA DE SHUNGA, 34,99 \$

/// Ces cristaux teintent l'eau du bain d'un bleu profond, et les sels détendent les muscles en profondeur.

#### *S'émoustiller avec un massage des cuisses*

Plutôt que le dos, notre partenaire massera nos cuisses, en insistant sur l'intérieur. Ces pressions et caresses auront pour effet de vraiment décontracter tout le bassin, ce qui nous permettra de profiter au maximum de la suite du programme.



**À ESSAYER: BOUGIE DE MASSAGE AMANDE DE MÉDITERRANÉE** DE KAMA SUTRA, 29,99 \$

/// L'huile chaude a un effet décontractant et sensuel. Elle est idéale pour un massage langoureux et son odeur d'amande est hyperagréable.

#### *Atteindre le nirvana... ou pas*

Il faut parfois s'y prendre plusieurs fois avant de réussir à trouver son point G. Il s'agit d'une zone difficile à situer, puisqu'on ne peut la sentir que lorsqu'elle est stimulée et, donc, gonflée. En explorant avec nos doigts, on la reconnaîtra à sa texture un peu granuleuse.



**À ESSAYER: PLUIE D'AMOUR, CRÈME D'EXCITATION POUR LE POINT G**, 39,99 \$

/// Conçue expressément pour l'excitation du point G, cette crème le fera gonfler et le rendra plus sensible. Vient avec un guide pratique.

## DES PRODUITS CHOUCHOUS



**LA TOTALE** (EROS ET CIE, 59,99 \$)

Il s'agit d'introduire les boules dans le vagin, qui se contractera naturellement pour les retenir. On peut moduler le poids et le nombre avec le temps. Un périnée en bonne santé a plusieurs

avantages: il réduit les fuites urinaires, empêche les descentes d'organes et procure plus de plaisir au lit. De plus, ces boules permettent de booster la libido en provoquant l'excitation et l'érection du clitoris. Ça vaut la peine de les essayer!



**DALIA** (EXPLORATEUR INTIME UNIQUE, 140 \$)

Avec deux extrémités ayant des usages différents (l'une pour la santé pelvienne et l'autre pour le plaisir), le godemiché en porcelaine s'utilise chaud ou froid afin de varier les

sensations. Un produit d'intimité unique en son genre, fabriqué par une des meilleures céramistes au Canada et conçu à Montréal. [www.desirables.ca](http://www.desirables.ca)



**WE VIBE SYNC** (AQUA, 219,99 \$)

Le tout dernier-né de la collection We-Vibe dont la réputation n'est plus à faire régnera bien des couples! Avec sa double stimulation du clitoris et du point G, le

We-Vibe Sync aqua comporte deux points de réglage pour s'adapter à toute forme de corps, ou presque! Les partenaires peuvent également s'amuser à distance, qu'ils soient dans la même pièce ou sur des continents différents, en se connectant via une application. [eaapplicationapplicationcontinentsdifférents](http://eaapplicationapplicationcontinentsdifférents).



**I SCREAM** (CORNET À LA VANILLE DE SHIRI ZINN, 89,99 \$)

Une petite folie trop rigolote à s'offrir ou à offrir à nos copines, ce cornet érotique produit 10 modes de vibration. À utiliser comme vibreur externe ou comme masseur. À consommer sans modération.

MERCI AU DRE POINT G POUR SES CONSEILS AINSI QU'À EROS ET COMPAGNIE POUR LEUR CONTRIBUTION. [EROS.ETCOMPAGNIE.COM](http://EROS.ETCOMPAGNIE.COM) [DREPOINTG.COM](http://DREPOINTG.COM)

# Découvrir le monde EN SOLO

DE PLUS EN PLUS DE  
FEMMES CHOISISSENT  
DE VOYAGER SEULES.  
QUELS SONT LES  
AVANTAGES DE LA  
FORMULE ET COMMENT  
BIEN SE PRÉPARER?  
EXPÉRIENCES ET  
CONSEILS DE  
NOMADES SOLITAIRES  
PROFESSIONNELLES.

*Par Véronique Leduc*

En 2015, l'Organisation mondiale du tourisme rapportait que 25 % des touristes à travers le monde avaient voyagé seuls. De ce nombre, les femmes représentent une part de plus en plus importante. À titre d'exemple, dans un texte à propos du voyage en solo, Le Réseau de veille en tourisme de la Chaire de tourisme Transat rapportait que le site international de réservations en ligne TourRadar estime à 41 % la part de sa clientèle constituée de voyageuses qui partent seules.

Il suffit d'entrer quelques mots clés sur le web pour réaliser l'ampleur du phénomène. Les blogues de jeunes femmes qui expérimentent le voyage en solo sont nombreux et, sur Instagram, les photos de voyageuses parcourant le monde par elles-mêmes se trouvent par centaines de milliers, tissant une toile inspirante pour celles qui voudraient oser. La tendance est si marquée que le site américain Skift, qui s'adresse à l'industrie du voyage, déclarait que 2017 était «l'année de la voyageuse moderne».



Les auteures, Ariane Arpin-Delorme et Marie-Julie Gagnon.

*«Partir seule m'a permis de comprendre qui j'étais et m'a fait pousser des ailes.»*

- ARIANE ARPIN-DELORME



Ariane Arpin-Delorme et Marie-Julie Gagnon, deux voyageuses aguerries, avaient vu juste en 2015, en publiant le livre *Le voyage pour les filles qui ont peur de tout*, offrant aux femmes de tous âges une foule de conseils. «La montée en popularité du voyage en solo a été le déclic pour l'écriture de ce livre. Le fait qu'il soit toujours en librairie trois ans après sa sortie prouve qu'il y avait un besoin réel», estime Marie-Julie, une journaliste et blogueuse ([www.taxibrousse.ca](http://www.taxibrousse.ca)) qui observe les tendances en tourisme depuis une quinzaine d'années.

#### POURQUOI PARTIR SEULE?

Recherche de liberté, envie de relever un défi, besoin de solitude, manque de partenaires d'aventure... Les raisons qui poussent les femmes à partir seules sont nombreuses.

Marie-Julie, épouse et maman, y voit la possibilité de se retrouver et de vivre à son rythme, en étant libre de son programme. Pour elle, les voyages faits en solo apparaissent même comme «la meilleure des thérapies».

Pour Ariane, forte d'une cinquantaine de voyages en solitaire à travers le monde, c'est cette idée de pouvoir faire les choses à sa façon et de développer des habiletés qu'elle n'a pas la chance d'utiliser au quotidien qui la charment dans la formule des voyages faits en tête-à-tête avec



elle-même. «Partir seule m'a permis de comprendre qui j'étais et m'a fait pousser des ailes», m'écrit-elle pendant un séjour australien... en solo. Celle qui possède, avec son partenaire, l'agence de voyages montréalaise Esprit d'Aventure remarque aussi qu'elle se fond davantage «dans l'âme d'un pays» lorsqu'elle est seule et qu'elle fait plus de belles rencontres. «Et la solidarité féminine est formidable en voyage!» assure-t-elle.

### CONSEILS DE PROS

Bien sûr, tout n'est pas toujours rose au pays des voyageuses solos. Par exemple, la sécurité d'une femme qui parcourt le monde n'est pas à négliger. Dans certaines destinations, on veillera à adapter ses comportements: par exemple, on reviendra moins tard le soir que si l'on était accompagnée et l'on évitera de fréquenter les quartiers plutôt risqués, que pourra nous indiquer le personnel de notre hôtel.

Si elle devait donner trois conseils à une femme qui désire partir seule, Marie-Julie l'encouragerait à tenir au moins une personne au courant de son itinéraire, à écouter sa petite voix intérieure et à respecter les coutumes locales, autant pour ce qui est de l'habillement que des comportements à adopter.

Pour contrer la solitude, Ariane suggère, de son côté, de privilégier les lieux

## Destinations idéales POUR FEMMES SEULES

Certains pays sont plus accessibles que d'autres. En se basant sur la facilité à communiquer, la sécurité, la place qu'occupent les femmes dans la société, l'hospitalité du peuple et le choix des moyens de transport, voici quelques idées de destinations intéressantes pour les femmes voyageant seules, selon Ariane:

/// LE CANADA  
/// L'EUROPE EN GÉNÉRAL  
/// L'ASIE DU SUD-EST  
(Thaïlande, Laos, Vietnam, Cambodge, Birmanie, etc.)

/// L'INDONÉSIE  
/// LE JAPON  
/// LA CORÉE DU SUD  
/// TAÏWAN >>>

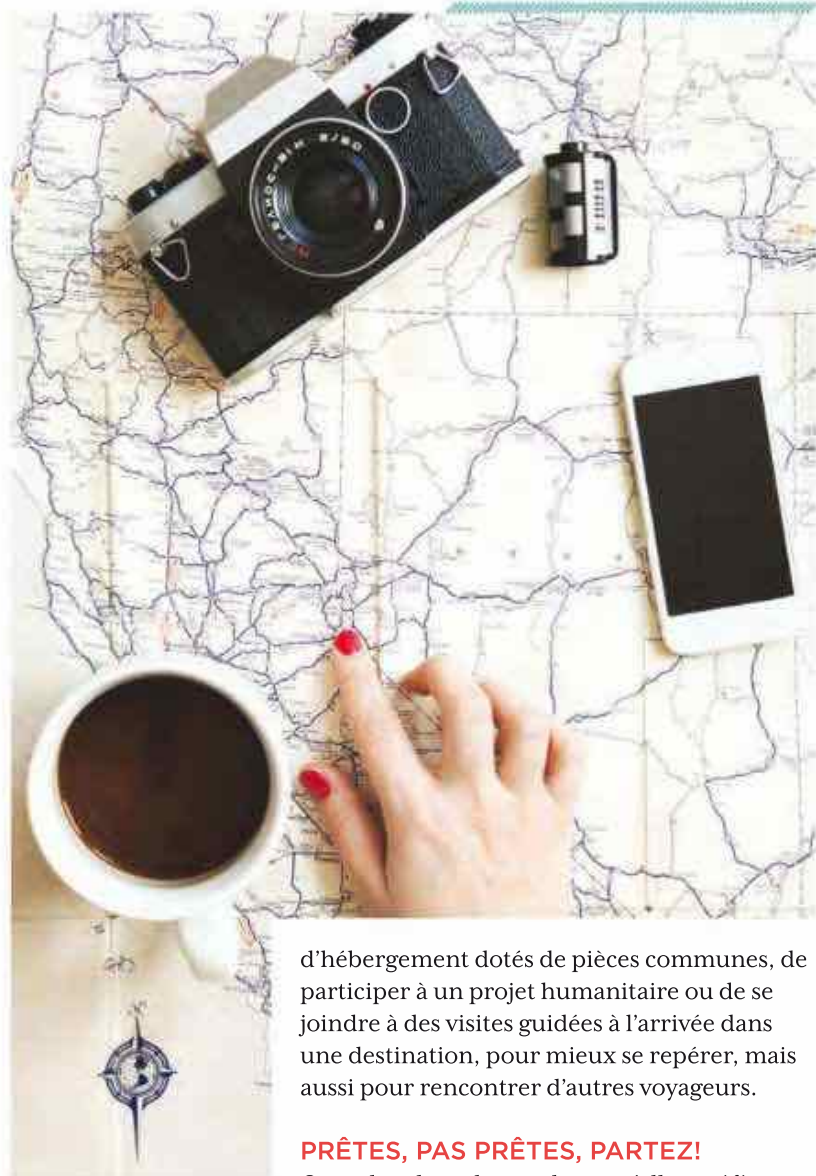


# 60 % DES FEMMES PORTENT LA MAUVAISE TAILLE DE SERVIETTE. TOUTES PEUVENT CHANGER CELA.

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.**

*always*



d'hébergement dotés de pièces communes, de participer à un projet humanitaire ou de se joindre à des visites guidées à l'arrivée dans une destination, pour mieux se repérer, mais aussi pour rencontrer d'autres voyageurs.

### PRÊTES, PAS PRÊTES, PARTEZ!

Quand on leur demande ce qu'elles préfèrent entre le voyage à plusieurs et celui en solo, les deux auteures du livre *Le voyage pour les filles qui ont peur de tout* sont catégoriques: elles ont besoin des deux. «Cela dépend de la destination, du type de voyage et de mon état d'esprit. J'adore voyager en famille ou avec des amis, mais je continuerai toujours à apprécier mes moments de solitude sur la route», affirme Marie-Julie. Ariane, elle, penche d'un côté: «Sans rien enlever aux voyages que je choisis de faire en couple ou entre amis, je crois que je préfère encore partir seule. Parce que j'ai le loisir d'être vraiment la meilleure version de moi-même lorsque je rencontre des gens nouveaux et que je m'éloigne des jugements que pourrait porter mon entourage.»

«J'ai toujours une petite peur au ventre avant de partir, mais elle ne me freine jamais, avoue Ariane. À celles qui hésitent, j'ai envie de dire: Foncez! Voyager en solo, c'est s'offrir la liberté!» >>>

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

## COMMENT DÉTERMINER SI UNE DESTINATION EST SÉCURITAIRE?

Le site du gouvernement du Canada prodigue conseils et avertissements aux voyageurs, selon la destination. Il regroupe les renseignements importants qui vous aideront à voyager en toute sécurité. Quelle que soit votre destination, il est recommandé de consulter cet outil à deux reprises: au moment de planifier votre voyage, puis juste avant de partir, car les conditions de sécurité peuvent changer entre le moment de vos préparatifs et la date de votre départ. Les informations suivantes sont régulièrement mises à jour:

- /// les conditions de sécurité locales et les endroits à éviter;
- /// les exigences d'entrée et de sortie;
- /// les lois et les coutumes locales;
- /// tout danger possible pour la santé et toute restriction liée à l'état de santé;
- /// les risques naturels et le climat;
- /// les endroits où les voyageurs peuvent trouver de l'aide à l'étranger.

Les compagnies aériennes interdisent les dispositifs conçus pour étourdir ou paralyser (pistolet électrique, assommoir, gaz lacrymogène, etc.). Les cours d'autodéfense demeurent donc la meilleure option en cas de danger.

### Les outils INDISPENSABLES

- /// Un téléphone intelligent muni d'un GPS, d'un outil de traduction et d'un convertisseur de devises.
- /// Une batterie rechargeable de secours.
- /// Une carte ou un plan, au cas où le GPS vous ferait défaut.
- /// Un maximum de podcasts et de musique à écouter pour vos moments d'attente ou de détente.



## UNE MINE D'INFORMATIONS *pour les baroudeuses solos*

Le service de consultation d'Esprit d'Aventure ([www.esprit-daventure.com](http://www.esprit-daventure.com)).

Le site [www.copinesdevoyage.com](http://www.copinesdevoyage.com) qui propose des voyages pour les filles et qui donne de belles idées de destinations.

Trois blogues français: Voyages etc... ([www.voyagesetc.fr](http://www.voyagesetc.fr)), JDroadtrip ([www.jdroadtrip.tv](http://www.jdroadtrip.tv)) et Voyages et vagabondages ([www.voyagesetvagabondages.com](http://www.voyagesetvagabondages.com)).

*Les voyageuses du Québec*, un groupe Facebook qui porte sur le voyage au féminin.

[voyage.gc.ca/voyager/publications/voyager-au-feminin](http://voyage.gc.ca/voyager/publications/voyager-au-feminin), un site gouvernemental qui offre des conseils de sécurité.

MERCI À MARIE-JULIE ET ARIANE, LES AUTEURES DU LIVRE *LE VOYAGE POUR LES FILLES QUI ONT PEUR DE TOUT*, POUR LE PARTAGE DE LEURS SOURCES. ●

PHOTO: STOCKSY/E.

OFFRE SPÉCIALE  
ÉCONOMISEZ **60%** SUR LE PRIX  
EN KIOSQUE



**1 AN**  
POUR SEULEMENT  
**21<sup>95</sup> \$**

**ABONNEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!**

JEMAGAZINE.CA

Veuillez compter de 3 à 4 semaines pour la livraison du premier numéro. L'offre est valable au Canada seulement et se termine le 31 décembre 2019.

## Spécial lectures

# NOS 10 COUPS DE CŒUR *de l'été!*

QUE CE SOIT POUR VOYAGER DANS UN MONDE DE RÊVE INSTALLÉE DANS UN HAMAC, OU SE DÉLECTER D'UN SUSPENSE EN S'ÉCLAIRANT D'UNE LAMPE DE POCHE DANS UNE TENTE, VOICI 10 LIVRES À GLISSER DANS SES BAGAGES! *Par Julie Roy*

## 1. À OFFRIR À SA MEILLEURE AMIE

Pascale Wilhelmy aime l'amitié, et ça se sent quand elle raconte ses soupers de filles dans ce très beau roman d'autofiction. Les Gonzelles, cinq femmes qui ont fait connaissance au fil des projets et des contrats, soupent ensemble régulièrement. Ces rencontres sont l'occasion de discuter à bâtons rompus sur une foule de sujets: l'amour, le corps et ses défauts, puis encore l'amour, toujours l'amour! Les courts textes coulent bien et peuvent se lire à petites doses, afin de bien savourer les réflexions que l'auteure y parsème.

*Soupers de filles*, par Pascale Wilhelmy, Libre Expression, 2018, 208 p., 22,95 \$.



## 2. COMME AU CINÉMA... OU PRESQUE!

Même si les biographies pures et dures ne sont pas notre truc, cette biographie romancée réussira à nous charmer. Quand Frances Marion, qui rêve d'écrire pour le cinéma, fait la rencontre de Mary Pickford, la reine du cinéma muet, elle est loin de se douter que cette amitié les propulsera toutes les deux dans le club très sélect des stars de Hollywood. Généreuse, l'auteure distingue pour nous le réel de la fiction en fin de livre.

*Hollywood Boulevard*, par Mélanie Benjamin, traduction de Christel Gaillard-Paris, Albin Michel, 2018, 490 p., 32,95 \$.



«Mais une chance m'était offerte; au fond de moi, je le savais. La chance de faire partie du monde du cinéma; être simple spectatrice au milieu de la foule ne me satisfaisait plus.»

- Extrait de *Hollywood Boulevard*

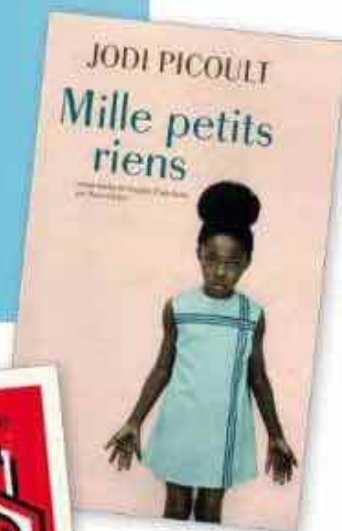


3

### 3. BOUSCULER DES IDÉES PRÉCONÇUES

Quand un couple de néonazis refuse que Ruth, sage-femme noire d'expérience, s'occupe de leur bébé naissant, celle-ci est dans tous ses états. Le bébé cesse de respirer, et Ruth hésite un instant de trop. L'important procès qui s'ensuivra écorchera fortement toutes les parties impliquées. L'auteure fait valoir le point de vue de plusieurs personnages, nous donnant un accès privilégié à leurs réflexions personnelles, mais aussi à leur vision du monde.

*Mille petits riens*, par Jodi Picoult, traduction de Marie Chabin, Actes Sud, 2018, 584 p., 45,95 \$.



4

### 4. À LIRE D'UNE TRAITE

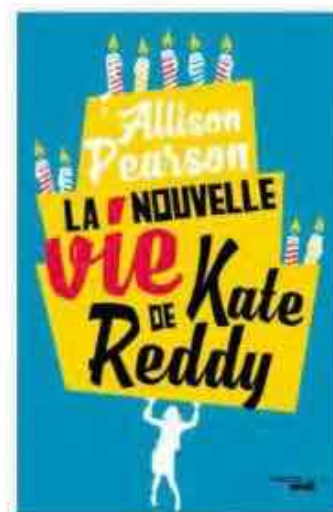
Un peu partout dans le monde, des femmes découvrent qu'elles sont capables de produire des courants électriques pouvant blesser, voire tuer les hommes. Ceux-ci en viennent à ne plus vouloir se promener seuls, de peur de devenir des victimes ou des serveurs... Mais jusqu'où les femmes iront-elles? Si Barack Obama et Margaret Atwood ont craqué pour ce roman de science-fiction féministe, on n'hésite pas à s'y plonger au risque de ne pas pouvoir s'arrêter!

*Le pouvoir*, par Naomi Alderman, traduction de Christine Barbasté, Calmann Levy, 2018, 395 p., 32,95 \$.

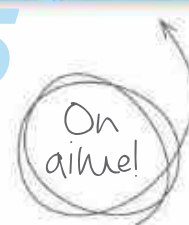
### 5. FARNIENTE À LA PLAGE

Vous vous souvenez de l'excellent livre *Je ne sais pas comment elle fait?* On retrouve aujourd'hui Kate à l'aube de la cinquantaine, prise en sandwich entre des ados récalcitrants et des parents vieillissants. Une fois de plus, elle doit assurer partout, au péril de son propre bien-être. Bonne nouvelle: la plume de Pearson n'a pas pris une ride. Son nouveau roman est drôle et grinçant à souhait. Et l'on se reconnaît dans (presque) toutes les situations! Parfait si l'on a envie de décrocher et de rire un bon coup.

*La nouvelle vie de Kate Reddy*, par Allison Pearson, traduction de Julie Sibony, Cherche-Midi, 2018, 704 p., 34,95 \$. »»»



5





6

## 6. VOYAGE DANS LE TEMPS

Chose peu courante à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, Cora est une grande fanatique de paléontologie. Veuve, elle quitte Londres avec son fils et sa nourrice pour s'installer dans la région de l'Essex, car on prétend qu'un monstre marin y aurait refait surface. Faisant fi des conventions dictées par son statut, Cora s'habille en homme et parcourt la campagne anglaise à la recherche de fossiles. On apprécie ce roman, autant grâce à la quête unique de cette femme qu'aux descriptions des vastes paysages.

*Le serpent de l'Essex*, par Sarah Perry, traduction de Christine Laferrière, Christian Bourgeois, 2018, 381 p., 37,95 \$.

## 7. MOUCHOIRS SVP!

C'est l'histoire de Rasmus et de Benjamin, deux jeunes Suédois qui s'aiment follement en pleine épidémie du sida, au cours des années 1980. Ils se rencontreront à la table de Paul, gay déjanté autour duquel gravite une bande d'hommes attachants. Chacun porte en lui sa propre histoire, que teinte le combat livré contre une maladie vorace encore bien peu connue. L'écriture limpide, dans un style à la fois cru et efficace, est franchement émouvante.

*N'essuie jamais de larmes sans gants*, par Jonas Gardell, traduction de Jean-Baptiste Coursaud et Lena Grumbach, Alto, 2018, 832 p., 22,95 \$.

7

On aime!



## 8 SOUVENIRS D'ÉTÉ

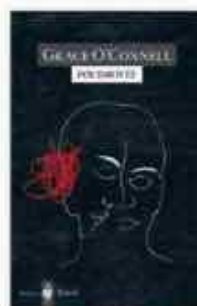


Comme boulot d'été, Anne-Marie, grande fan de baseball, compile les statistiques des matchs. À la fin de la saison, elle perd soudainement de l'intérêt pour la chose et devient, au fil des années, une adulte silencieuse. Quand sa fille Chloé lui annonce qu'elle sera, elle aussi, marqueuse durant l'été, des souvenirs douloureux refont surface pour sa mère. On

aime ce roman tout estival qui décrit avec délicatesse les relations mère-fille, même quand celles-ci sont ardues.

*L'erreur de la marqueuse*, par Nathalie Babin-Gagnon, XYZ, 2018, 344 p., 26,95 \$.

## 9 ODE AUX JOURS DE PLUIE



Voici l'occasion idéale de faire la connaissance de cette Canadienne, traduite pour la première fois. L'histoire démarre sur les chapeaux de roues, en pleine prise d'otages. À mesure que se déroule cette situation critique, Veda raconte sa propre histoire, entourée de ses copains et de son frère Conrad, un loser qui peine à devenir adulte.

C'est avec beaucoup de curiosité qu'on suit Veda chercher sa place dans le monde, et ce, de l'adolescence à la vie d'adulte. À mi-chemin entre le thriller et le récit personnel, ce roman est une chouette découverte.

*Foudroyée*, par Grace O'Connell, traduction de Fanny Britt, Boréal, 2018, 392 p., 29,95 \$.

## 10 FRISSENS GARANTIS!



Ce polar plaira certainement aux fans de *La fille du train*. Anna vit seule dans une grande maison et passe ses journées à épier les voisins. Agoraphobe, elle gobe une tonne de médicaments qu'elle fait descendre avec un bon merlot. Un jour, elle est témoin d'un meurtre. Comment réussira-t-elle à convaincre la police, alors que tous la croient folle? Bien tourné, le livre déborde d'allusions aux films noirs, notamment à ceux de Hitchcock. La fin est magnifiquement surprenante!

*La femme à la fenêtre*, par A.J. Finn, traduction d'Isabelle Maillet, Presses de la Cité, 2018, 528 p., 29,95 \$.

# Introduction à *l'ayurvéda*

C'EST SANS DOUTE L'UNE DES SCIENCES MÉDICALES LES PLUS ANCIENNES DU MONDE, MAIS AUSSI, ET SURTOUT, UNE FAÇON D'ABORDER NOTRE VIE AVEC UNE VISION GLOBALE. DÉVELOPPÉ AU NÉPAL ET EN INDE, L'AYURVÉDA EST UN SYSTÈME DE MÉDECINE HOLISTIQUE ET PRÉVENTIVE QUI COMPTE AUJOURD'HUI DE NOMBREUX ADEPTES UN PEU PARTOUT SUR LA PLANÈTE. PETIT TOUR D'HORIZON.

Par Emmanuelle Gherzi >>>



Dans l'ayurvéda, la santé est la concordance entre l'être, les pensées, les sentiments et les actions. On prendra en considération tout ce qui nous entoure et qui peut avoir un impact sur notre santé, comme notre alimentation et nos activités physiques autant que nos relations interpersonnelles. Il s'agit donc de connaître nos faiblesses qui auront tendance à causer un déséquilibre selon notre profil doshique. En conservant un mode de vie harmonieux, il est possible de prévenir les maux avant de devoir les guérir.



## LES DOSHAS

Selon la philosophie ayurvédique, tout ce qui existe dans l'univers, l'homme y compris, est composé de cinq éléments: la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther (ou l'espace). Connaître et comprendre leurs propriétés est essentiel pour déterminer s'il y a harmonie ou déséquilibre dans le corps humain. Dans l'ayurvéda, les cinq éléments se combinent pour créer trois profils, que l'on appelle les doshas. En sanskrit, «dosha» se traduit par «ce qui change», car on dit que les éléments sont en mouvement perpétuel. On a tous un dosha dominant qui nous caractérise en tant qu'être humain. Il arrive que certaines personnes soient ce qu'on appelle bidoshiques, c'est-à-dire qu'elles possèdent deux doshas de même niveau. Encore plus rares, les tridoshiques en ont trois, ce qui représente un équilibre parfait.

Comme chaque être est unique et dispose de son propre dosage de doshas, les traitements pour soulager ses maux le sont tout autant. «Deux patients peuvent arriver avec la même pathologie mais, selon leurs profils, nous ne leur offrirons pas les mêmes soins», explique Jivan Talbot, directeur d'Espace Ayurvéda et de l'Académie Québécoise d'Ayurvéda. D'où l'importance de bien connaître nos forces et nos faiblesses, grâce à quoi notre thérapeute en ayurvéda dressera un portrait assez complet et nuancé qui lui indiquera les sources de déséquilibre, s'il y en a.

## ÇA VEUT DIRE QUOI *ayurvéda?*

Ayurvéda est un mot sanskrit qui signifie «science de la vie». Il puise ses sources dans les textes sacrés des Veda (environ -3900 ans av. J.-C. à -1500 ans av. J.-C.).

Dans l'ayurvéda, la santé est la concordance entre le but de l'être, les pensées, les sentiments et les actions physiques.

## Kapha

### ON ASSOCIE KAPHA À LA PRÉSERVATION.

La personnalité KAPHA est stable et calme. Il s'agit d'une personne loyale, attachée aux autres et à son propre confort, qui aime les habitudes et les règles, mais aussi pouvant être paresseuse, passive et dépendante. Souvent plus corpulente et grande que la moyenne, la KAPHA a souvent une peau épaisse ainsi qu'une voix calme et douce.

#### EN DÉSÉQUILIBRE

Tendance à la paresse, à la nonchalance et à la surprotection.

#### RECOMMANDATIONS

/// **Alimentation** Privilégiez la nourriture sèche, légère et peu grasse. Évitez les plats lourds, comme les féculents. Optez pour des saveurs piquantes, astringentes et amères.

/// **Activités** Les activités stimulantes physiquement et mentalement sont idéales pour vous. Tentez de bouger le plus souvent possible pour stimuler votre métabolisme.

## Pitta

### ON ASSOCIE PITTA À LA TRANSFORMATION.

PITTA est passionné, compétitif, ambitieux, courageux, drôle et perfectionniste. Très émotif, il a tendance à exploser rapidement. Généralement de taille moyenne, le PITTA a un physique proportionné et une musculature souvent développée. Sa peau est souple, souvent bronzée et facilement grasse, tout comme ses cheveux, qui grisonnent rapidement.

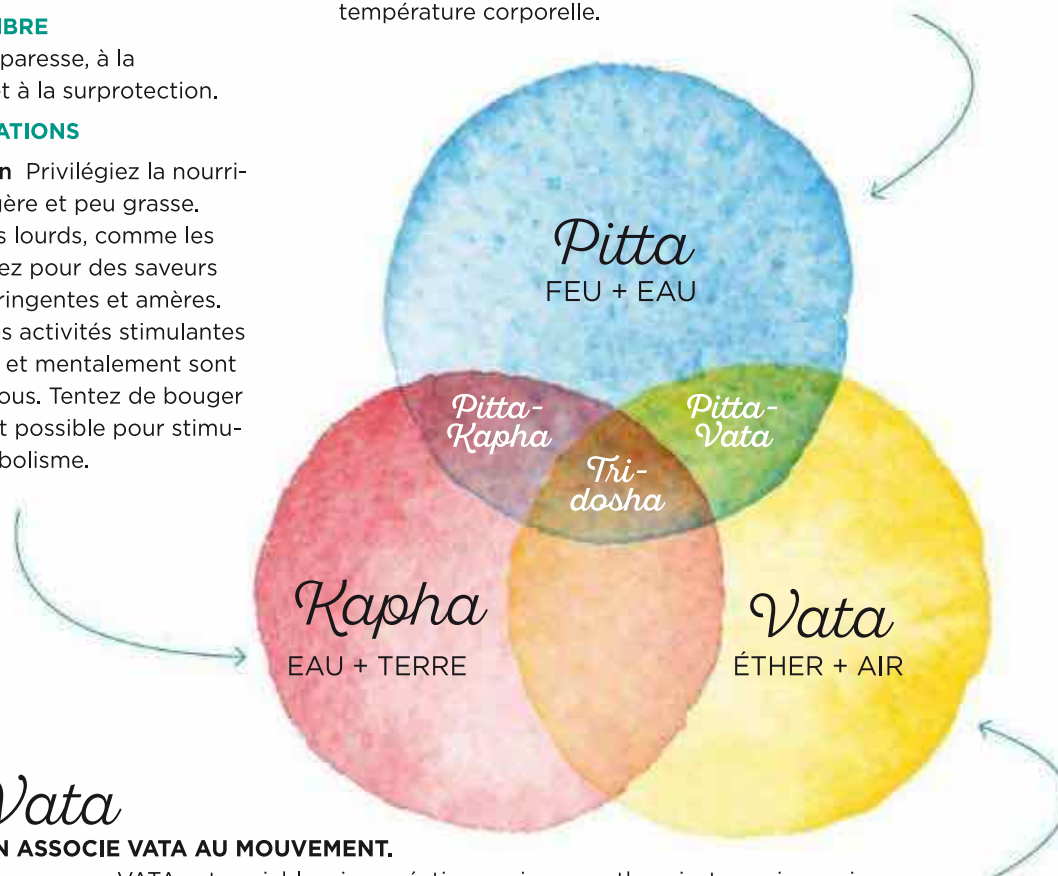
#### EN DÉSÉQUILIBRE

Tendance à la colère, à l'irritabilité, au jugement et à la critique négative.

#### RECOMMANDATIONS

/// **Alimentation** Privilégiez les légumes alimentés en eau par les racines, tels que le céleri, le brocoli et les asperges ainsi que les fruits doux comme les raisins, le melon et la mangue. Préférez l'amer, le sucré et l'astringent et évitez tout aliment trop chaud, épicé ou de couleur rouge.

/// **Activités** La randonnée, les sports nautiques et les sports d'hiver sont parfaits pour vous. Évitez les sports extrêmes ou ceux qui font monter la température corporelle.



## Vata

### ON ASSOCIE VATA AU MOUVEMENT.

La personne VATA est sociable, vive, créative, curieuse, enthousiaste, mais aussi nerveuse, anxieuse et possédant une tendance à l'éparpillement. Physiquement, elle est plutôt mince, avec une petite ossature. Elle a des traits fins, des cheveux foncés et une peau sèche.

#### EN DÉSÉQUILIBRE

Tendance à l'anxiété, à l'hyperactivité mentale, à l'impulsivité, à l'irritation nerveuse, aux peurs.

#### RECOMMANDATIONS

/// **Alimentation** Elle doit être consistante et nourrissante. Privilégiez les produits laitiers, les plats épicés et gras, et évitez les salades et les légumes crus. Optez pour des saveurs salées, aigres et sucrées, et oubliez l'amer, l'astringent et le piquant.

/// **Activités** Choisissez des activités calmes et créatives. >>>



SELON LES CROYANCES DE CETTE PHILOSOPHIE, UN DÉSÉQUILIBRE DANS LES DOSHAS ENTRAÎNE DES ENNUIS DE SANTÉ ET DES MALADIES. EN RÈGLE GÉNÉRALE, LORSQUE L'ON RESSENT:

**UNE DOULEUR,**  
IL Y A UN DÉSÉQUILIBRE DE VATA.

**UNE CHALEUR,**  
IL Y A UN DÉSÉQUILIBRE DE PITTA.

**UN GRATTEMENT,**  
IL Y A UN DÉSÉQUILIBRE DE KAPHA.

### EXEMPLE DE CONSULTATION

Une consultation ayurvédique débute généralement par l'évaluation de notre dosha à partir d'un examen physiologique et psychologique complet. Le thérapeute se basera alors sur l'observation de la peau, de la langue, des ongles et des yeux, puis sur l'auscultation des poumons et la prise du pouls. Ensuite, le praticien pourra déterminer s'il existe un ou plusieurs déséquilibres, à partir desquels il prodiguera des conseils et suggérera des traitements selon un plan personnalisé. Souvent, quelques changements sur les plans de l'alimentation, de l'exercice physique, de la gestion du stress et de l'environnement suffiront. Il arrive cependant que certains traitements énergisants ou purifiants (la purification de l'organisme est une étape importante dans l'ayurvéda) soient nécessaires, afin de soigner certaines pathologies et aider le patient à retrouver son équilibre. «L'objectif du thérapeute ayurvédique, explique Jivan Talbot, n'est pas de créer une dépendance pour que son patient revienne le consulter sans cesse, mais bien de lui donner des outils personnalisés qui lui permettront de vivre de manière équilibrée et d'ainsi préserver sa santé.»

### POURQUOI CONSULTER?

Il existe plusieurs raisons de le faire. Certains patients cherchent des solutions à des problèmes que la médecine traditionnelle n'est pas parvenue à régler. Il peut s'agir de maladies chroniques, de la peau, auto-immunes, de troubles digestifs et hormonaux, d'insomnie, etc. D'autres, connaissant leurs prédispositions génétiques à certaines maladies, vont souhaiter agir de manière préventive et modifier leurs habitudes de vie, afin de conserver une santé optimale. Notez qu'il est parfois impossible de soigner une maladie avec les méthodes naturelles et ayurvédiques, mais il y a toujours des solutions pour favoriser la guérison et soutenir l'organisme.

MERCI À JIVAN TALBOT, DIRECTEUR D'ESPACE AYURVÉDA ET DE L'ACADÉMIE QUÉBÉCOISE D'AYURVÉDA. [ESPACEAYURVEDA.CA](http://ESPACEAYURVEDA.CA)





Le massage Pindasvedana se pratique à l'aide de pochons chauds, remplis de plantes ou d'épices.

## Traitements

DANS LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE, LES DIFFÉRENTES SORTES DE MASSAGES SERVENT D'OUTILS THÉRAPEUTIQUES. APRÈS CONSULTATION, LE SOIN EST GÉNÉRALEMENT CHOISI PAR LE PROFESSIONNEL, EN FONCTION DES DOSHAS DE LA PERSONNE ET DE SES BESOINS. VOICI QUELQUES EXEMPLES DE TRAITEMENT:

**Abhyanga** Massage doux et enveloppant à l'huile chaude, qui détend les muscles, nourrit les tissus et agit avec grande efficacité sur le système nerveux. Les huiles employées, dans lesquelles ont été infusées des plantes médicinales, sont choisies selon la constitution et les besoins spécifiques de la personne.

**Udvaltana** Massage vigoureux aux herbes médicinales sèches qui stimule la circulation sanguine et lymphatique. Il favorise la détoxification par l'exfoliation de la peau.

**Pizhichil** De grandes quantités d'huile chaude sont versées à répétition sur le corps, ce qui engendre une forme de sudation. Ce traitement est réchauffant, nourrissant et relaxant. Il soulage les raideurs et les douleurs articulaires.

**Shirodhara** Massage relaxant de la tête qui consiste à faire couler un filet continu d'un liquide tiède (huile, lait, babeurre ou eau de noix de coco) de part et d'autre du front, afin de calmer l'esprit et d'instaurer un état de détente profonde.

## Où consulter

### À MONTRÉAL

Espace Ayurvédica

Centre Ayurvédique Transformation

Sequoia Ayurvédica: boutique de produits

et consultations ayurvédiques

Ostéokiné – Clinique santé: naturopathe en ayurvédica

### À QUÉBEC

Domaine Vie-nergie:

Séances de yoga ayurvédique et ateliers d'introduction à l'ayurvédica

On trouve un annuaire des professionnels du Québec à

[www.ayurvedie.com](http://www.ayurvedie.com).

## SOINS NATURELS CHEVEUX, PEAU ET ONGLES

L'Huile de noix de coco Holista est un hydratant intense 100 % naturel issu de noix de coco fraîche. Appliquez ce soin beauté en massant les cheveux, la peau et les ongles pour combattre naturellement la sécheresse.



Adoptez-le pour toujours!

Pour en savoir plus :  
[holista.ca](http://holista.ca)

Accueillez  
la ménopause  
**en toute  
quiétude!**



EN KIOSQUE MAINTENANT ET À JEMAGAZINE.CA



# LES SPORTS *à découvrir cet été*

L'OFFRE EN MATIÈRE D'EXERCICES PHYSIQUES SE DIVERSIFIE SANS CESSER, ET L'ON MANQUE SOUVENT DE TEMPS DURANT L'ANNÉE POUR TESTER LES NOUVEAUTÉS. VOICI DONC UNE SÉLECTION D'ACTIVITÉS SPORTIVES À ESSAYER AU COURS DE LA BELLE SAISON... PARCE QUE L'ÉTÉ, C'EST FAIT POUR JOUER!

Par Amélie Cournoyer >>>



### SPIKEBALL

Quatre joueurs, une minitrampoline et un miniballon... c'est tout ce que ça prend pour jouer au spikeball, une activité qui peut aussi bien se dérouler dans un gymnase qu'au parc. Les règles ressemblent au volleyball de plage: un joueur fait le service et l'autre équipe a un maximum de trois touches pour renvoyer le ballon sur la trampoline, et ainsi de suite. Idéal à pratiquer avec les enfants pendant les vacances! En vente dans les magasins de sport et certaines grandes surfaces.



### REBOUNDING

Pour retomber en enfance, on essaie les exercices sur minitrampoline, qui – mine de rien – travaillent l'équilibre, le système cardiovasculaire et la posture, tout en protégeant les articulations des chocs. Si l'on en possède une à la maison, on opte pour des séances d'entraînement avec DVD ou des chaînes YouTube (comme belliconFrance ou ReboundFit). Sinon, de plus en plus de gyms offrent des cours de groupe sur minitrampoline (cardio, danse, pilates).



### Kitesurf

Pourquoi ne pas profiter des vacances à la mer pour essayer un nouveau sport nautique? Le principe de la planche aérotracée est simple: on monte dessus et on se laisse glisser sur l'eau, tiré par un cerf-volant. Or, comme la pratique de ce sport peut se révéler ardue – mais pas nécessairement extrême – et qu'il y a des règles de sécurité à connaître avant de se lancer sur l'eau, il est conseillé de suivre un cours d'initiation. Il existe plusieurs écoles de kitesurf à travers la province.



## Pound

L'une des dernières tendances dans les cours d'aérobic est le pound, une séance d'entraînement qui s'effectue au rythme d'une musique rock ou entraînante. L'idée est d'enchaîner une suite de mouvements, qui combinent exercices cardiovasculaires et musculaires avec des mouvements de Pilates et de yoga... le tout en marquant le rythme avec des Ripstix, qui ressemblent à des baguettes de drums alourdies, afin d'augmenter l'effort et le plaisir!



## KANGOO JUMPS

Les bottes à ressort Kangoo Jumps permettent de marcher ou de courir sur à peu près n'importe quelle surface (gazon, béton, terre battue). Comme elles absorbent une grande partie de l'impact, elles aident à prévenir les douleurs aux genoux, au dos et aux hanches. Des cours de groupe de Kangoo Jumps (danse, bootcamp, etc.) sont également offerts. Pour la liste des centres officiels au Québec ou pour commander des bottes, on visite le [www.kangooclubquebec.com](http://www.kangooclubquebec.com).

## STAND-UP PADDLE (SUP) en page 71

Aussi appelé paddleboard ou planche à pagaie, le SUP est une excellente façon de s'initier aux activités nautiques. Il suffit d'une bonne dose d'équilibre et de confiance en soi pour se tenir sur la planche et pagayer, afin de partir en balade sur un plan d'eau. Les planches peuvent aussi servir à d'autres fins (SUP yoga, descente de rivière, pêche). En vente dans les magasins de sport et de plein air.



## SKI À ROULETTES

Le ski à roulettes est une excellente activité cardiovasculaire, qui engage autant les muscles des membres inférieurs que supérieurs et qui se pratique sur les pistes cyclables, les terrains asphaltés ou dans les parcs. On peut s'adonner au pas de patin, qui ressemble au patin à roues alignées, ou au pas classique, qui se rapproche du ski de fond. Puisque l'équipement est cher, il est recommandé de le louer (dans certains magasins de plein air) pour en faire l'essai.

PHOTOS: ISTOCK PHOTO/E (REBOUNDING); GETTY IMAGES/E (SKI À ROULETTES); SHUTTERSTOCK/E (KANGOO JUMPS); POUND FIT (POUND); SPIKEBALL RIVE-NORD (SPIKEBALL).

MERCI À LA KINÉSIOLOGUE JULIE DESGAGNÉ ET À L'ENSEIGNANT EN ÉDUCATION PHYSIQUE CHRISTIAN LÉMAIRE POUR LEUR COLLABORATION À CET ARTICLE. ●



## 8 ASTUCES POUR BIEN DORMIR QUAND IL FAIT CHAUD

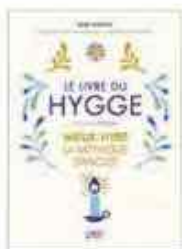
- 1 *On humidifie les draps.* À l'aide d'un brumisateur, on vaporise nos draps d'eau. Celle-ci rafraîchira le lit et, en s'évaporant, refroidira également la pièce.
- 2 *On s'hydrate.* On oublie le verre d'eau glacée et l'on mise sur des boissons tièdes, idéalement des tisanes qui favorisent le sommeil, telles qu'une camomille et une verveine.

- 3 *On mange léger.* Les repas riches ainsi que l'alcool rendent le sommeil agité. On opte donc pour un repas léger, mais suffisamment soutenant pour ne pas se réveiller avec l'envie de grignoter.
- 4 *On maximise l'aération.* Le jour, on pense à fermer les stores et rideaux pour ne pas laisser la chaleur entrer. La nuit, on crée des courants d'air en ouvrant des fenêtres dans des pièces opposées.
- 5 *On rafraîchit notre corps.* On prend une douche tiède, une à deux heures avant d'aller au lit. S'il fait vraiment très chaud, on se sèche légèrement à la serviette pour laisser notre peau humide.
- 6 *On met notre oreiller au frais.* Il suffit de glisser notre oreiller dans un sac de plastique et de le placer au frigo ou au congélateur quelques minutes. Un peu fou, mais tellement agréable!
- 7 *On privilégie les matières en fibres naturelles.* Dormir nu ne serait pas la meilleure solution. Des vêtements en fibres naturelles, comme le coton, auront l'avantage d'absorber la transpiration.
- 8 *On dort avec une bouillotte.* On la remplit de glaçons et on l'applique sur nos points de pulsations (au niveau des poignets, du cou, des coudes, de l'aîne et des chevilles, ainsi que derrière les genoux).

## 3 MÉTHODES À DÉCOUVRIR

3 PAYS, 3 MÉTHODES POUR ÊTRE HEUREUX, 3 OUTILS POUR COMPRENDRE CE QU'EST NOTRE MISSION DE VIE. À LIRE SUR NOTRE CHAISE LONGUE EN SIROTANT UNE LIMONADE BIEN GLACÉE.

### LA MÉTHODE DANOISE



Pourquoi les Danois sont-ils les gens les plus heureux du monde? C'est la question que s'est posée l'auteur, et il a trouvé la réponse:

le hygge. Ce concept nous fait revenir aux petits plaisirs simples de la vie, comme le cocooning et le *comfort food*. On découvre dans ce livre 10 préceptes pour nous guider, des conseils et des exemples concrets pour se mettre en mode danois!

*Le livre du hygge, mieux vivre la méthode danoise*, Meik Wiking, Éditions First, 24,95 \$, 288 p.

### LA MÉTHODE JAPONAISE



Ikigai, qui se traduit par «ce pour quoi la vie mérite d'être vécue», serait le moteur de notre existence selon les Japonais. Ce livre est un guide pour

nous aider à trouver le sens de notre vie et faire les bons choix. On y trouve 35 clés pour prendre les rênes de notre existence et des outils pratiques, sous forme d'exercices, pour rester en accord avec nos objectifs de vie.

*La méthode Ikigai, découvrez votre mission de vie*, Héctor García/Francesc Miralles, Éditions Solar, 29,95 \$, 208 p.

### LA MÉTHODE SUÉDOISE



Le Lagom est une philosophie suédoise qui mise sur le «juste ce qu'il faut», sur la simplicité et sur la recherche de l'équilibre. Dans ce livre, l'auteure

d'origine suédoise nous prodigue des conseils pour nous aider à gérer efficacement notre stress, à nous satisfaire de ce que nous possédons déjà, à nous reconnecter avec la nature et à décorer notre maison avec goût, mais sans nous encombrer inutilement.

*Lagom, vivre mieux avec moins, la méthode suédoise*, Anna Brones, Dunod, 26,95 \$, 224 p.



## UN ENTRAÎNEMENT... À LA CARTE!

On a beau connaître les vertus de l'activité physique, force est de constater qu'il n'est pas toujours facile d'intégrer une classe de yoga ou un cours de pilates à notre emploi du temps. Bonne nouvelle: les Montréalais peuvent désormais s'entraîner au moment qui leur convient grâce à l'entreprise québécoise Fitn, qui propose à ses membres une foule de classes données dans des gymnases et des studios répartis aux quatre coins de la ville. Le principe est simple. Vous sortez d'une réunion, au centre-ville, et désirez assister à un cours d'aérobic avant de rentrer à la maison.

Vous découvrez sur internet les cours offerts par Fitn dans le quartier où vous vous trouvez, vous vous inscrivez et vous vous y rendez. C'est tout. Aucun abonnement n'est requis. On s'y met?

Pour en savoir plus: [fitn.co](http://fitn.co) MARIE-JOSÉE ROY

## 5 MOTS CLÉS POUR BIEN CHOISIR SES VÊTEMENTS DE VOYAGE

**Légèreté** – La légèreté des matières donne un maximum d'aisance à nos mouvements tout en réduisant les risques de surcharge pour les bagages.

**Séchage rapide** – On priorise les vêtements qui sèchent rapidement ou encore qui absorbent bien l'humidité, surtout quand on voyage en été.

**Polyvalence** – On traîne toujours un imper polyvalent qui protège de la pluie, du vent et offre une légère isolation. Une version sport se porte aussi bien à la ville qu'en montagne.

**Isolation** – La couche isolante, quelles que soient sa matière et notre destination, doit être mince.

**Protection** – Pour nos escapades en plein air, on pense à se procurer un chapeau ainsi qu'un vêtement anti-UV-UVA qui protégera notre peau des rayons du soleil.

- 1 **ROBE CALA**, 120 \$, Arc'teryx.  
2 **PANAMA** Columbia, 34,99 \$, Sports Experts. 3 **VESTE HYBRIDE BETA SL**, 480 \$, Arc'teryx.



MERCI À JEFF PARENT, D'ARC'TERYX, POUR SES CONSEILS.

COUP POUCE ET Brunet PRÉSENTENT

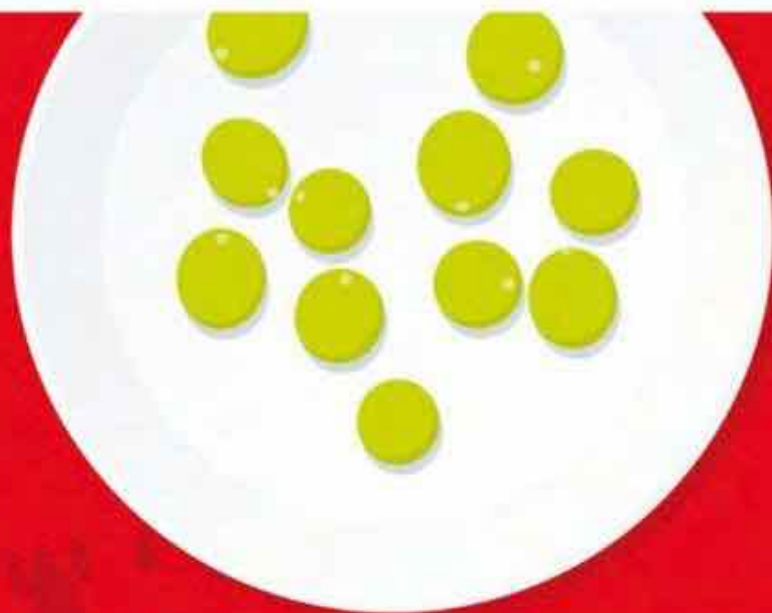
## PROBIOTIQUES ET ANTIBIOTIQUES, UNE BONNE COMBINAISON?

DEPUIS QUELQUES ANNÉES, ON ENTEND BEAUCOUP PARLER DE L'IMPORTANCE DE PRENDRE DES PROBIOTIQUES, NOTAMMENT LORSQU'ON EST SOUS ANTIBIOTIQUES. MAIS EST-CE VRAIMENT UTILE? HABIB HADDAD, PHARMACIEN PROPRIÉTAIRE AFFILIÉ, RÉPOND À CETTE QUESTION.

«Oui, il est suggéré de prendre des probiotiques lorsqu'on nous prescrit des antibiotiques, surtout si ces derniers affectent visiblement notre flore intestinale, mais ce n'est pas toujours nécessaire. Il vaut mieux demander à notre pharmacien de nous conseiller sur la sorte de probiotiques à choisir et

sur le moment de les consommer. Il le fera en tenant compte de notre ordonnance. Si l'on absorbe le probiotique en même temps que l'antibiotique, il se peut qu'on jette tout simplement notre argent à la poubelle, car l'effet de l'un pourrait annuler celui de l'autre.» ●

# La chrononutrition: EST-CE L'HEURE DE MANGER?



ET SI LE VIEUX DICTION  
«MANGE COMME UN ROI  
AU DÉJEUNER, COMME UN  
PRINCE AU DÎNER ET  
COMME UN PAUVRE AU  
SOUPER» SE RÉVÉLAIT LA  
MEILLEURE FAÇON DE  
S'ALIMENTER POUR  
NOTRE CORPS? C'EST EN  
TOUT CAS CE QUE PRÔNE  
LA CHRONONUTRITION.

*Par Amélie Cournoyer*



La majorité d'entre nous partent travailler le matin à peu près sans avoir déjeuné, dînent sur le pouce ou devant l'ordinateur quand ils ont deux minutes et se rattrapent, le soir, en dévorant un copieux souper... et en grignotant avant d'aller se coucher. Pourtant, nos grands-parents faisaient tout le contraire... et c'est eux qui avaient raison si l'on se fie à la chrononutrition.

*«Nombreux sont ceux qui laissent leur rythme de vie, que ce soit leur travail ou leurs obligations, dicter ce qu'ils vont manger et à quelle heure.»*

- Hind Sadiqi, nutritionniste-diététiste

### UNE QUESTION DE TIMING

La chrononutrition n'est pas un régime, mais une façon de s'alimenter qui respecte notre horloge biologique interne. Quoique relativement récente, elle est un sujet d'étude très prometteur, auquel plusieurs chercheurs s'intéressent à l'heure actuelle.

«De nos jours, nombreux sont ceux qui laissent leur rythme de vie, que ce soit leur travail ou leurs obligations, dicter ce qu'ils vont manger et à quelle heure le faire. En agissant ainsi, ils ne tiennent pas compte de leurs signaux de faim et de satiété, des besoins de leur corps ou de leur rythme biologique», soutient la nutritionniste-diététiste Hind Sadiqi, de la clinique Communic'Action.

Résultat: le souper représente souvent le plus gros repas de notre journée, même si l'on est à un épisode près de notre télésérie favorite d'aller se coucher. «Les études recommandent de consommer la majorité de nos calories avant 15 h et d'arrêter de manger au moins deux heures et demie avant d'aller au lit, si l'on veut respecter notre rythme biologique», rapporte Iwona Rudkowska, diététiste et chercheuse spécialisée en génomique nutritionnelle, au Centre de recherche du CHU de Québec. En d'autres mots, on a tout intérêt à redonner de l'importance au déjeuner et au dîner, afin de rééquilibrer notre apport calorique tout au long de la journée.

### LA CHRONONUTRITION POUR PERDRE DU POIDS?

Suivre les principes de la chrononutrition pourrait mener à une perte de poids chez certaines personnes. «Il est prouvé que les gens dont le rythme biologique est déséquilibré, comme ceux qui travaillent la nuit, sont plus susceptibles de souffrir d'obésité, de syndrome métabolique et de maladies cardiovasculaires», affirme Iwona Rudkowska.

Et tout comme le maintien d'un horaire régulier fait partie de saines habitudes de sommeil, la chrononutrition implique l'adoption d'une routine alimentaire. «Mais celle-ci doit respecter notre horloge biologique personnelle. L'important est de manger quand on a faim. Alors, il n'y a pas de mal à décaler les repas ou à prendre cinq ou six petits repas au cours de la journée plutôt que trois, même dans un objectif de perte de poids. Puis, lorsqu'on a trouvé son rythme, on vise la régularité», conclut Hind Sadiqi.

### QUAND LA CHRONONUTRITION DEVIENT UN RÉGIME

Le médecin généraliste et nutritionniste français Dr Alain Delabos a élaboré, en 1986, une méthode d'alimentation qui se fonde sur les grands principes de la chrononutrition, mais celui-ci va plus loin en précisant notamment quoi manger et à quelle heure le faire. Par exemple, un menu quotidien type se compose d'un déjeuner gras et copieux (fromage, charcuterie, beurre, pain), d'un dîner dense et protéiné (viandes, poissons, œufs, féculents), d'une collation d'après-midi sucrée (fruits, chocolat noir) et d'un souper léger (poissons maigres, fruits de mer, légumes). Suivant cette logique, manger des fruits le matin serait donc contre nature, tout comme engouffrer des pâtes au souper.

Dr Delabos a écrit plusieurs livres sur le sujet, dont *La nouvelle chrononutrition illustrée*, qui vient de paraître. Cela dit, sa méthode n'est pas encore prouvée scientifiquement. Elle reste largement critiquée, entre autres par les nutritionnistes, qui lui reprochent d'être très restrictive et d'aller à l'encontre du message qu'ils tentent de véhiculer en ce moment, soit de manger équilibré, varié, dans le plaisir et en respectant ses signaux de faim et de satiété. ●



# MON FILS EST UNE *Fille*

Propos recueillis par Julie Champagne  
Illustration: Anne Villeneuve

«C'EST UN GARÇON!» CE SONT LES PREMIERS MOTS QUI ONT ÉTÉ UTILISÉS POUR DÉCRIRE MON ENFANT, LE JOUR DE SA NAISSANCE. LE MÉDECIN NE POUVAIL PAS SAVOIR, MAIS IL AVAIT TOUT FAUX. PLUS ALEXIS VIEILLISSAIT, PLUS IL SE DISSOCIAIT DU SEXE QUI LUI AVAIT ÉTÉ ATTRIBUÉ. AUJOURD'HUI, ALEXIS S'APPELLE LAURENCE.

De son enfance, je conserve surtout le souvenir d'un inconfort grandissant, d'un certain mal-être. Même petit, Alexis n'était pas bien dans son corps. Il ne s'aimait pas. Et plus le temps passait, plus je me sentais impuissante devant sa souffrance.

Un jour, en plein souper, Alexis a dit avec aplomb qu'il n'était pas un garçon. Il n'avait que trois ans. Sur le coup, je n'en ai pas fait tout un plat. Des mots d'enfant, je me disais... Mais il n'en démordait pas. Il répétait qu'il était une fille, encore et encore. Aux grands-parents, aux éducatrices de la garderie, aux amis avec qui il jouait, au parc.

Vers six ans, Alexis a choisi un costume de licorne pour passer l'Halloween. Dans les maisons, on le complimentait, on lui disait qu'il était une jolie petite fille. Il rayonnait. Les jours suivants, il a insisté pour porter son

costume à l'école, au supermarché, dans les lieux publics. Il voulait être considéré comme une fille à part entière. Il était une fille.

Selon l'organisme Enfants transgenres Canada, le seul indicateur fiable de l'identité de genre d'un enfant est son auto-identification: «La parole de l'enfant doit être prise en compte, explique Annie Pullen Sansfaçon, vice-présidente de l'organisme. Si ce que l'enfant ressent ne correspond pas au concept de sexe qui lui a été attribué à la naissance, c'est son sentiment qui prévaut, toujours.»

Nous avons donc écouté Alexis. Il a laissé pousser ses cheveux. Nous avons refait sa garde-robe. Il a choisi un nouveau nom, que nous avons fait changer légalement par la suite. À la maison, on l'appelle Laurence et on s'adresse à elle au féminin.

La transition n'a pas été facile. Il a fallu discuter, écouter, ouvrir nos esprits, nous laisser le temps d'assimiler cette nouvelle réalité au nom du bonheur de notre enfant. Les premiers temps, ce n'était pas naturel, mais j'ai rapidement senti que Laurence se libérait d'un poids. Elle qui était solitaire et introvertie prenait maintenant sa place, elle se faisait de nouveaux amis, se découvrait des loisirs. Le regard des autres est parfois difficile. Je remarque que les questions touchant l'identité de genre chez les enfants sont encore taboues.

Mais les choses changent. Depuis 2016, la Charte québécoise des droits et libertés de la personne protège les enfants comme Laurence: «La discrimination fondée sur l'identité ou l'expression de genre est illégale», rappelle Andrée-Ann Frappier, coordonnatrice générale de l'organisme Enfants transgenres Canada. Quand je sens de l'incompréhension autour de notre réalité, je m'inspire de l'attitude de Laurence. Elle ouvre la porte aux questions, elle discute sans filtre de sa démarche avec ceux qui souhaitent en savoir davantage. Sa transparence aide énormément, surtout à l'école.

Nous franchirons bientôt le cap de l'adolescence, avec tous les changements corporels que cela impliquera. Laurence prend un bloqueur d'hormones pour mettre en pause le processus de la puberté. Une thérapie hormonale suivra, si elle le désire, pour la pousse des seins.

On me demande parfois si j'ai eu l'impression de perdre Alexis. Pas du tout. J'avais un enfant malheureux, et j'ai maintenant un enfant en santé, bien dans sa tête et dans son corps. Non, je n'ai pas perdu mon petit gars... J'ai vu ma fille éclore. Et je suis incroyablement fière d'elle. ●

2,7%  
des jeunes  
SE CONSIDÈRENT  
COMME ÉTANT  
TRANS OU NON  
CONFORMES SUR  
LE PLAN DU GENRE.

Source: [Enfantstransgenres.ca](http://Enfantstransgenres.ca)

6-12 ans

## DU THÉÂTRE EN PLEIN AIR

Le théâtre La Roulotte entame sa 66<sup>e</sup> saison avec la pièce *Astéroïde B 612*, une adaptation originale du roman *Le Petit Prince* d'Antoine de Saint-Exupéry, par Éric Noël. Le spectacle met en scène un aviateur s'écrasant au beau milieu du désert alors que, sur un astéroïde lointain, le Petit Prince abandonne une fleur dont il ne sait pas s'occuper. Une histoire s'adressant principalement aux 6 à 12 ans, mais pouvant plaire à toute la famille. Où? Dans les parcs de Montréal. Et en plus, c'est gratuit! Du 26 juin au 17 août. JB



Pour info: [www.accesculture.com/page/la-roulotte](http://www.accesculture.com/page/la-roulotte).



13+ ans

## MON ADO EST-IL PRÊT POUR UN CELLULAIRE?

Comment savoir si notre enfant est prêt à assumer les responsabilités liées à un téléphone cellulaire? En fait, ce n'est pas tant une question d'âge que de maturité. Il est donc bon de se poser d'abord quelques questions. Notre enfant a-t-il tendance à perdre ses affaires? Peut-on lui faire confiance en général? Emploiera-t-il son téléphone avec discernement? Si l'on juge qu'il y a plus d'avantages que d'inconvénients, on établit des règles strictes que l'on met par écrit: les moments où il peut utiliser son cellulaire, le montant qu'il aura à déboursier de sa poche, etc. On lui fait bien comprendre que le fait d'avoir un téléphone est un privilège et non un droit. On en profite pour avoir une discussion sur les enjeux sociaux et éthiques, ainsi que sur la cyberintimidation. La meilleure manière de tester son sens des responsabilités est de lui donner une période d'essai, en achetant un téléphone de base, à la carte. EG

0-5 ans

## ATTENTION: insolation!

**L'ÉTÉ, C'EST FAIT POUR JOUER... DEHORS. AVEC LE SOLEIL QUI TAPE FORT ET LA CANICULE QUI ÉTOUFFE, UNE INSOLATION EST VITE ARRIVÉE. COMMENT FAIRE POUR PROTÉGER NOS TOUT-PETITS?**

- /// On évite de s'exposer entre 11 h et 16 h ou lors de journées très chaudes. On recherche les coins à l'ombre, sous un arbre ou un parasol, par exemple.
- /// On fait boire les enfants régulièrement et on propose le sein plus souvent aux bébés allaités;
- /// On couvre la tête de nos enfants en tout temps, et on les habille de vêtements clairs et légers;
- /// On évite les activités physiques intenses. Une sortie à la piscine suivie d'un moment de détente à l'ombre est idéale;

- /// On traîne avec nous un brumisateur d'eau et on mouille régulièrement le cou, le front et les cheveux de nos tout-petits;
- /// On surveille certains signes, tels que le visage ou la nuque rouge, une peau chaude au toucher, des maux de tête, des nausées ou des vertiges, souvent synonymes d'insolation.
- /// En cas d'insolation, on allonge l'enfant dans un endroit ombragé et frais, et on lui fait boire de l'eau. On lui mouille les membres et la tête à l'aide d'une débarbouillette d'eau fraîche et on appelle Info-Santé (8-1-1) sans attendre. EG



**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 CUISINE LE FENOUIL

ON AIME CE LÉGUME  
*pour son goût anisé!*

ON NE JETTE PAS LES  
FEUILLES DU FENOUIL.  
*Fraîches ou séchées,  
elles parfument nos  
soupes, bouillons,  
salades et tartines.*

LES BRANCHES  
SE CONSOMMENT  
CRUES OU CUITES,  
*comme du céleri.*

ON CHOISIT DES  
BULBES BIEN  
BLANCS, FERMES  
ET MENUS, *car plus  
ils sont gros, plus  
ils sont fibreux!* »»»



SALADE DE FENOUIL,  
CÉLERI ET RADIS

4 À 6 PORTIONS

Dans un grand bol, mélanger 3 c. à tab (45 ml) d'**huile d'olive**, 2 c. à tab (30 ml) chacun de **jus de citron** et de **crème sure**, et 1 c. à thé (5 ml) de **miel liquide**. Saler et poivrer. | Ajouter 1 **bulbe de fenouil** (branches comprises), 4 branches de **céleri** et 1 botte de **radis**, le tout coupé en tranches fines. Mélanger et parsemer de **feuilles de fenouil** hachées.

## LE FENOUIL 3 FAÇONS

FENOUILS GRILLÉS AU PARMESAN  
ET AU BASILIC

4 PORTIONS

Couper 2 **bulbes de fenouil** en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. Les badigeonner d'**huile d'olive** de chaque côté. Saler et poivrer. | Régler le barbecue à puissance moyenne-élevée. Déposer les tranches de fenouil sur la grille huilée du barbecue ou sur une plaque à légumes perforée, et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soit tendres (les retourner à la mi-cuisson). | Déposer les fenouils grillés sur une assiette de service. Parsemer de **copeaux de parmesan**, de **noix de pin** et de **basilic** haché.



PÂTES AU FENOUIL, AUX PETITS POIS  
ET À LA RICOTTA

4 PORTIONS

Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) d'**huile d'olive** à feu moyen. Ajouter 1 **gousse d'ail** hachée et cuire 1 minute. Ajouter 4 tranches de **bacon fumé** hachées et 1 **bulbe de fenouil** (branches comprises) coupé en tranches fines. Cuire, en brassant, pendant 8 minutes. Ajouter 1 t (250 ml) de **petits pois** et poursuivre la cuisson 2 minutes. | Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 12 oz (375 g) de **pennes** de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes en réservant 1/2 t (125 ml) de l'eau de cuisson. | Dans le poêlon, ajouter les pâtes égouttées, l'eau de cuisson réservée, 1 t (250 ml) de **ricotta**, 3 c. à tab (45 ml) de **jus de citron** et 2 c. à tab (30 ml) de **zeste de citron** râpé. Saler, poivrer et mélanger. | Parsemer de **feuilles de fenouil** hachées et de **flocons de piment fort**, si désiré. ●



# VOS ALLERGIES VOUS EMPÊCHENT D'EN MANGER?

*Pour des idées de repas  
conçues juste pour VOUS!*



EN KIOSQUE MAINTENANT ET À JEMAGAZINE.CA



## PLEINS FEUX SUR LA FRAISE ET LA FRAMBOISE

↖ Hummus, salades, tartares, sandwichs, crêpes, confitures, cocktails... le livre *Ah, les fraises et les framboises!* de Caroline Dostie regorge de recettes salées et sucrées pour mettre ces petits fruits en vedette dans notre assiette. En prime, on y trouve les créations gourmandes de

personnalités comme le pâtissier Patrice Demers et le chef Martin Juneau, des portraits de producteurs et de bonnes adresses pour l'autocueillette. (*Parfum d'encre*, 2018, 300 p., 29,95 \$)

## CREVETTES à griller

↗ Avec leur découpe en papillon et leur marinade à l'ail et aux fines herbes, les crevettes crues à griller Le Choix du Président font un souper d'été chic et savoureux. Elles se cuisent sur le barbecue en un tournemain et se dégustent sans corvée de décorticage. (9,99 \$ les 340 g, chez Provigo et Maxi)



## ON S'ÉQUIPE POUR LE CAMPING!

### 1 Tout-en-un

Cet ensemble compact contient tout le nécessaire pour les campeurs gourmets: 2 casseroles, 1 poêlon, 2 couvercles-passoires, 4 bols, 4 assiettes et 4 tasses isolées avec couvercles qui peuvent aussi servir de contenants pour les ingrédients. Une gamelle super pratique! (GSI Outdoors, 136,99 \$, chez La Cordée)

### 2 Jamais sans la fonte

Que serait le camping sans un poêlon en fonte que l'on peut poser directement sur le gril? On apprécie la durabilité de cet ustensile de cuisine, quasi indestructible, qui ne requiert qu'un minimum d'entretien. (Woods, 31,99 \$ le modèle 10 po, chez Canadian Tire)

### 3 Gadget pour sandwichs

Ce grille-pain permet de cuire les sandwichs et les paninis dans le feu de camp. La surface antiadhésive est facile à nettoyer et la longue poignée ne surchauffe pas. On évite ainsi les brûlures! (World Famous, 18,99 \$, chez Home Hardware)



ILLUSTRATION: ISTOCK  
PHOTO/E (ARGOUSIER)

## BULLES D'ARGOUSIER

↖ Produite par la Ferme d'Achille à Saint-Ubalde, l'Argouille est une boisson pétillante au jus d'argousier (un buisson épineux chargé de petites baies orangées). On a aimé sa belle couleur vive, son acidité désaltérante et le fait qu'elle soit légèrement sucrée au sirop d'érable. À boire bien fraîche, nature ou avec du gin pour un cocktail original. (11,20 \$ les 750 ml, infos à argousier.quebec)





# Camping

## GOURMAND

AVEC CE MENU CLÉ EN MAIN, ON  
S'ORGANISE UNE FIN DE SEMAINE  
SAVOUREUSE, SANS PRISE DE TÊTE!

*Photos: Tango Photographie | Stylisme culinaire: Denyse Roussin  
Stylisme accessoires: Karine Blackburn.*

*Bon à  
savoir*

*Dans cette recette, la  
banane et la boisson  
aux amandes  
remplacent les œufs  
et le lait. Pratique,  
puisqu'elles n'ont pas  
besoin d'être  
réfrigérées!*

**QUOI  
emporter?**

- ✓ RÉCHAUD
- ✓ BOL
- ✓ POÊLON

*Pain doré végétalien  
P. 88*

# BOULES D'ÉNERGIE CITRON ET GRAINES DE PAVOT

santé

DONNE 25 BOUCHÉES  
PRÉPARATION: 10 MIN  
RÉFRIGÉRATION: 30 MIN

1 t	flocons d'avoine	250 ml
1/2 t	beurre d'amande	125 ml
1/4 t	abricots séchés, hachés finement	60 ml
1/4 t	amandes effilées blanchies	60 ml
1/4 t	noix de cajou hachées finement	60 ml
1/3 t	sirop d'érable	80 ml
1 c. à tab	graines de pavot	15 ml
2 c. à thé	jus de citron	10 ml
	le zeste de 1/2 citron, râpé	
	amandes hachées (facultatif)	

## À LA MAISON

1 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Réfrigérer 30 minutes.

2 Avec les mains légèrement mouillées, façonner la préparation en boules d'environ 1 c. à tab (15 ml) à la fois. Rouler les boules dans des amandes hachées, si désiré. (Les boules d'énergie se conserveront jusqu'à 7 jours dans un contenant hermétique, au réfrigérateur.)

PAR BOUCHÉE: cal. 70; prot. 2 g; m.g. 4 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 7 g; fibres 1 g; sodium 12 mg.

Pour faire le plein d'énergie au déjeuner ou lors des pauses d'après-midi!

## PAIN DORÉ VÉGÉTALIEN

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 10 MIN

CUISSON: 12 MIN



1	banane mûre	1
1	contenant de 200 ml de boisson aux amandes	1
1/4 c. à thé	cannelle	1 ml
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
8	tranches de pain croûté de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur	8
1 1/2 t	fraises coupées en quartiers	375 ml
	sirop d'érable (facultatif)	

### AU CAMPING

1 Dans un bol, écraser la banane à l'aide d'une fourchette. Ajouter la boisson aux amandes et la cannelle, et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

2 Dans un poêlon placé sur le réchaud, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Tremper 4 tranches de pain dans le mélange à la banane et les retourner pour bien les imbiber (laisser égoutter l'excédent). Déposer les tranches de pain dans le poêlon et cuire 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à qu'elles soient dorées. Cuire le reste du pain de la même manière, avec le reste de l'huile.

3 Au moment de servir, garnir le pain doré des fraises et arroser de sirop d'érable, si désiré.

PAR PORTION: cal. **240**; prot. **6 g**; m.g. **6 g** (1 g sat.); chol. **aucun**; gluc. **41 g**; fibres **4 g**; sodium **330 mg**.

Pour  
varier

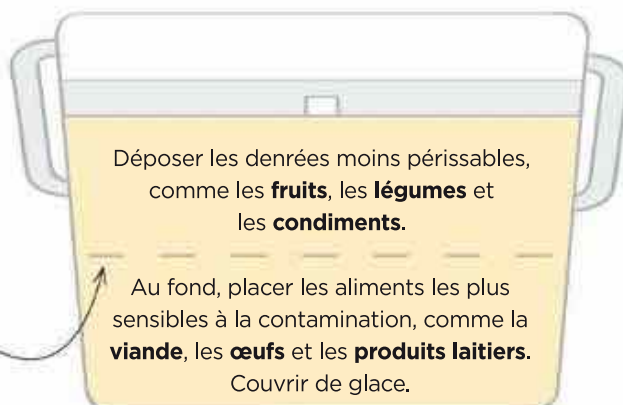
*Framboises, pêches, bleuets... on improvise la garniture en fonction des fruits de la saison. Et pour une version plus gourmande, on utilise de la boisson aux amandes aromatisée au chocolat!*

## 5 trucs DE CONSERVATION

- 1 CONGELER LES PRODUITS FRAIS À L'AVANCE.
- 2 CHOISIR DE GROS BLOCS DE GLACE PLUTÔT QUE DES GLAÇONS.
- 3 PRÉVOIR UNE AUTRE GLACIÈRE POUR LES BOISSONS ET LES COLLATIONS.
- 4 GARDER LA GLACIÈRE À L'OMBRE, HORS DE LA VOITURE.
- 5 VIDER L'EAU RÉGULIÈREMENT ET RENOUVELER LA GLACE.

## COMMENT *bien remplir la glacière?*

*Pour éviter que la glace ne mouille les fruits et légumes, on peut les isoler avec une grille à pâtisserie.*



## SANDWICHES THON, ŒUFS ET CRUDITÉS

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 10 MIN

rapide

2	œufs	2
1/2 t	mayonnaise	125 ml
2 c. à thé	zeste de citron râpé	10 ml
4 c. à thé	jus de citron	20 ml
1 c. à tab	basilic frais, haché	15 ml
1	tomate	1
4	radis	4
2	oignons verts	2
1	poivron	1
4	petits pains ciabatta	4
1	boîte de 170 g de thon pâle en morceaux, égoutté	1
	sel et poivre	

2 Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, le zeste et le jus de citron, puis le basilic. Saler et poivrer. (La mayonnaise se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

### AU CAMPING

3 Écalez les œufs durs. Couper les œufs, la tomate, les radis et les oignons en tranches, puis le poivron en lanières. Couper les pains en deux et les garnir de la mayo citron-basilic, des crudités, du thon et des œufs.

PAR SANDWICH: cal. 170; prot. 15 g; m.g. 27 g  
(5 g sat.); chol. 120 mg; gluc. 13 g; fibres 2 g;  
sodium 500 mg.

### À LA MAISON

1 Immerger complètement les œufs dans une casserole d'eau froide. Couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu et cuire 10 minutes, à couvert. Plonger les œufs dans un bol d'eau froide pour en arrêter la cuisson. (Les œufs cuits durs se conserveront jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.)

### QUOI emporter?

✓ COUTEAU  
SUISSE



## MIJOTÉ DE HARICOTS BLANCS À LA SAUCISSE

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION: 10 MIN

CUISSON: 20 MIN

rapide

QUOI  
emporter?

✓ RÉCHAUD  
✓ POÊLON

1/2 c. à tab	huile d'olive	7 ml
4	saucisses italiennes douces	4
4	gousses d'ail hachées finement	4
3	feuilles de sauge hachées	3
1	boîte de tomates italiennes entières (796 ml)	1
2	boîtes de haricots blancs, égouttés (540 ml chacune)	2
2 t	jeunes épinards	500 ml
	parmesan râpé	
	flocons de piment fort (facultatif)	
	sel et poivre	

### AU CAMPING

1 Dans un poêlon, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajouter les saucisses et cuire 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les retirer du poêlon et les découper en tranches.

2 Remettre les saucisses dans le poêlon. Ajouter l'ail et la sauge, et cuire 3 minutes à feu moyen. Ajouter les tomates et les haricots, et poursuivre la cuisson 7 minutes. Ajouter les épinards et cuire encore 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Saler et poivrer. Parsemer de parmesan et de flocons de piment fort, si désiré.

PAR PORTION: cal. 375; prot. 20 g; m.g. 16 g (5 g sat.); chol. 50 mg; gluc. 38 g; fibres 12 g; sodium 900 mg.



### ASTUCE CAMPING

Avec les conserves, on gagne de la place dans la glacière et du temps de préparation! Pour réduire la teneur en sodium de la recette, on opte pour des produits sans sel ajouté.

Sur  
le feu

*Pour une cuisson optimale au feu de camp, on attend patiemment que de belles braises rougeoyantes se forment. On place la grille à environ 2 po (5 cm) au-dessus des braises et, quand elle est bien chaude, on y dépose nos grillades.*

Brochettes de poulet et de légumes à l'asiatique  
P. 92

QUOI  
emporter?

- ✓ BROCHETTES
- ✓ GRILLE

## BROCHETTES DE POULET ET DE LÉGUMES À L'ASIATIQUE

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 25 MIN

TEMPS DE MARINADE: 2 H

CUISSON: 10 MIN



1/2 t	sauce hoisin	125 ml
1/4 t	huile végétale	60 ml
1/4 t	eau	60 ml
1 1/2 c. à tab	vinaigre de riz	22 ml
1 1/2 c. à tab	cassonade	22 ml
1 c. à tab	cinq-épices	15 ml
1 lb	poitrines de poulet désossées, coupées en cubes de 1 1/2 po (4 cm)	500 g
8	bouquets de brocoli	8
8	petits champignons blancs	8
16	minipoivrons	16

### À LA MAISON

1 Dans un bol, mélanger la sauce hoisin, l'huile végétale, l'eau, le vinaigre, la cassonade et le cinq-épices. Mettre le poulet dans un grand sac de plastique refermable et y verser les deux tiers de la marinade (réserver le reste au réfrigérateur). Fermer le sac et le retourner pour bien enrober la volaille. Laisser mariner au moins 2 heures au réfrigérateur. (Le poulet se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

### AU CAMPING

2 Régler le barbecue à puissance moyenne. Retirer le poulet de la marinade (la jeter). Sur des brochettes en métal, enfiler les cubes de poulet en les espaçant de 1/4 po (5 mm). Sur d'autres brochettes, enfiler les légumes en les espaçant de 1/4 po (5 mm), puis les badigeonner de la marinade réservée.

3 Mettre toutes les brochettes sur la grille huilée du barbecue. Cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur et que les légumes soient tendres (retourner les brochettes à la mi-cuisson).

PAR PORTION: cal. 225; prot. 30 g; m.g. 7 g (1 g sat.); chol. 95 mg; gluc. 10 g; fibres 2 g; sodium 185 mg.

## PAPPARDELLES AU CANARD CONFIT

6 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 MIN

CUISSON: 20 MIN

1/2	petit oignon	1/2
1/2	blanc de poireau	1/2
2	petites carottes	2
1	branche de céleri	1
1	gousse d'ail	1
1	paquet de 2 cuisses de canard confites (500 g)	1
2 t	bouillon de poulet sans sel	500 ml
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
1/4 c. à thé	thym frais, haché	1 ml
2 c. à tab	beurre non salé	30 ml
12 oz	pappardelles ou autres pâtes longues	375 g
1/4 t	persil italien, haché	60 ml
8	tomates cerises coupées en deux	8
1/2 t	parmesan râpé	125 ml
	sel et poivre	

### À LA MAISON

1 Hacher finement l'oignon, le poireau, les carottes, le céleri et l'ail. Réserver. (Les légumes se conserveront jusqu'à 2 jours dans un contenant hermétique, au réfrigérateur.)

### AU CAMPING

2 Dans un poêlon, cuire le canard à feu doux pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le gras ait fondu. Retirer le poêlon du feu et déposer les cuisses de canard dans une assiette (conserver le gras dans le poêlon). Effiloche la viande et réserver.

3 Dans le même poêlon, cuire les légumes réservés à feu moyen pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le bouillon de poulet, le vin et le thym. Laisser mijoter à feu moyen-vif pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit aux trois quarts, puis ajouter la moitié du beurre.

4 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter, en réservant 1/2 tasse (125 ml) de l'eau de cuisson.

5 Ajouter les pâtes, l'eau de cuisson réservée, le reste du beurre et le canard effiloché dans le poêlon. Garnir du persil et des tomates cerises. Saler, poivrer et saupoudrer du parmesan.

PAR PORTION: cal. 545; prot. 26 g; m.g. 24 g (9 g sat.); chol. 85 mg; gluc. 55 g; fibres 3 g; sodium 435 mg.

## QUOI emporter?

- ✓ RÉCHAUD
- ✓ POÊLON
- ✓ CASSEROLE
- ✓ PASSOIRE

CUISINE  
recettes

barbecue

Un souper gourmet pour une soirée «glamping»!

## TARTE RUSTIQUE PETITS FRUITS, CHOCOLAT BLANC ET LIME

8 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 MIN

RÉFRIGÉRATION: 30 MIN

CUISSON: 40 MIN



### PÂTE À TARTE À LA LIME

1 3/4 t	farine (environ)	430 ml
3 c. à tab	sucré	45 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
	le zeste de 1 lime, râpé	
1/2 t	beurre non salé, froid, coupé en cubes	125 ml
1/4 t	eau glacée (environ)	60 ml

### GARNITURE AUX PETITS FRUITS

2 c. à tab	cassonade	30 ml
2 c. à tab	farine	30 ml
4 t	petits fruits mélangés	1 L
1/3 t	brisures de chocolat blanc	80 ml
	zeste de lime râpé (facultatif)	

### À LA MAISON

1 Dans un bol, mélanger la farine, le sucre, le sel et le zeste de lime. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Arroser de l'eau et mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir (ajouter jusqu'à 2 c. à tab/30 ml d'eau, au besoin). Façonner la pâte en un disque, l'envelopper d'une pellicule plastique et la réfrigérer 30 minutes.

2 Sur une feuille de papier parchemin, abaisser la pâte en un cercle de 13 po (33 cm) de diamètre. Parsemer l'abaisse de farine, la recouvrir d'une nouvelle feuille de papier parchemin et l'enrouler sur elle-même. Envelopper le rouleau de pâte de papier d'aluminium et réserver. (La pâte se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

Un bon  
truc

*Afin que la tarte cuise  
uniformément, on tourne le  
poêlon d'un quart de tour  
toutes les 10 minutes.*



QUOI  
emporter?

✓ POÊLON  
EN FONTE

### AU CAMPING

3 Régler le barbecue pour une cuisson indirecte à puissance moyenne. Presser la pâte à tarte réservée dans un poêlon en fonte de 10 po (25 cm) de diamètre, huilé, en laissant l'excédent de l'abaisse déborder. Dans un bol, mélanger la cassonade, la farine, les fruits et le chocolat. Étendre la garniture sur la pâte et replier les bords par-dessus. Mettre le poêlon sur la grille, à l'opposé des flammes, fermer le couvercle et cuire 40 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée sur les côtés. (Pour une version cuite sur le feu de camp, couvrir le poêlon de papier d'aluminium avant de le déposer au-dessus des cendres chaudes.) Laisser reposer 15 minutes et parsemer de zeste de lime, si désiré.

PAR PORTION: cal. 310; prot. 4 g; m.g. 14 g (8 g sat.); chol. 30 mg;  
gluc. 42 g; fibres 3 g; sodium 80 mg.

Web

Pour gagner du temps, on télécharge la liste complète  
d'épicerie à [coupdepouce.com/epiceriecamping](http://coupdepouce.com/epiceriecamping)

Salade-repas de  
pommes de terre  
aux côtelettes de porc  
P. 96

# Super, UNE SALADE-REPAS!

COLORÉES ET BIEN GARNIES, CES SALADES  
D'ÉTÉ SONT IDÉALES POUR LE SOUPER. >>>

## SALADE-REPAS DE POMMES DE TERRE AUX CÔTELETTES DE PORC

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 25 MIN

CUISSON: 20 MIN

4 t	haricots verts parés	1 L
12 oz	pommes de terre miniatures	375 g
1 1/2 c. à thé	graines de carvi broyées	7 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre	2 ml
4	côtelettes de porc (avec l'os) de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur	4
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
	vinaigrette aux câpres (voir recette)	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante légèrement salée, cuire les haricots verts de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants. À l'aide d'une écumoire, plonger aussitôt les haricots verts dans un grand bol d'eau glacée pour les refroidir. Bien égoutter et réserver.

2 Dans la même casserole, porter de nouveau l'eau à ébullition. Ajouter les pommes de terre et cuire 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais encore légèrement croquantes. Couper les pommes de terre en deux et réserver.

3 Entre-temps, dans un petit bol, mélanger les graines de carvi, le sel et le poivre. Badigeonner les côtelettes de porc de l'huile, puis les frotter de chaque côté du mélange d'épices. Dans un grand poêlon, cuire les côtelettes à feu moyen de 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient encore légèrement rosées à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson). Mettre les côtelettes de porc sur une planche à découper, couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 5 minutes. Couper en tranches (jeter les os).

4 Dans un grand bol, mélanger les haricots verts et les pommes de terre réservés avec la vinaigrette. Répartir la salade dans 4 assiettes et garnir des tranches de porc.

PAR PORTION: cal. 461; prot. 37 g; m.g. 24 g (7 g sat.);  
chol. 83 mg; gluc. 25 g; fibres 4 g; sodium 853 mg.

### Pour une salade-repas RASSASIANTE

ON S'ASSURE DE VARIER LES  
INGRÉDIENTS: LÉGUMES, FRUITS,  
GRAINS ENTIERS, FROMAGES,  
PROTÉINES VÉGÉTALES  
OU ANIMALES.

Il est recommandé d'y intégrer  
15 g de protéines par portion.  
Ce qui correspond à:

- 1 t (250 ml) de pois chiches
- 3 1/2 oz (105 g) de tofu
- 1 1/2 oz (45 g) de poitrine  
de poulet rôtie

- 2 oz (60 g) de bifteck, de côtelette  
de porc ou de saumon grillés

### VINAIGRETTE AUX CÂPRES

DONNE ENVIRON 1/2 T (125 ML)

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 2 c. à tab (30 ml) d'**huile d'olive**, 1 1/2 c. à tab (22 ml) de **vinaigre de cidre**, 1 c. à tab (15 ml) de **moutarde à l'ancienne**, 1 c. à tab (15 ml) de **câpres** rincées et égouttées, 1 **gousse d'ail** hachée finement, 2 c. à tab (30 ml) de **ciboulette** hachée et 1 c. à thé (5 ml) de **miel liquide**. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

# SALADE-REPAS DE POULET GRILLÉ À LA VIETNAMIENNE

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 8 À 10 MIN



8	hauts de cuisses de poulet désossés	8
4	carottes	4
4	tomates cocktail coupées en quartiers	4
1	concombre anglais coupé en demi-tranches	1
1 t	feuilles de menthe déchiquetées	250 ml
1 t	feuilles de coriandre déchiquetées	250 ml
2	oignons verts hachés	2
	vinaigrette épicée (voir recette)	
1/4 t	arachides rôties non salées, hachées	60 ml
	sel et poivre	

1 Régler le barbecue à puissance moyenne-élevée. Saler et poivrer le poulet. Le déposer sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Mettre le poulet sur une planche à découper, couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 5 minutes.

2 À l'aide d'un économe large, couper les carottes en rubans sur la longueur. Couper le poulet grillé en tranches sur le biais. Dans un grand bol, mélanger les carottes, le poulet, les tomates, le concombre, la menthe, la coriandre, les oignons verts et la vinaigrette. Répartir la salade dans 4 assiettes et parsemer des arachides.

PAR PORTION: cal. 368; prot. 33 g; m.g. 20 g (3 g sat.); chol. 126 mg; gluc. 16 g; fibres 4 g; sodium 700 mg.

## VINAIGRETTE ÉPICÉE

DONNE ENVIRON 1/3 T (80 ML)

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 2 c. à tab (30 ml) d'**huile de canola**, 1 c. à tab (15 ml) chacun de **sauce de poisson** et de **vinaigre**, 2 c. à thé (10 ml) de **sambal oelek**, 1 c. à thé (5 ml) de **miel liquide** et 1 **gousse d'ail** hachée finement. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.) >>>

## VINAIGRETTE À L'ESTRAGON

DONNE ENVIRON 1/2 T (125 ML)

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 2 c. à tab (30 ml) de **vinaigre de vin blanc**, 1/2 **échalote française** hachée, 1 c. à thé (5 ml) de **moutarde de Dijon**, 1/4 t (60 ml) d'**huile d'olive** et 2 c. à tab (30 ml) d'**estragon frais**, haché finement. Saler et poivrer. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

rapide  
+  
végé

## SALADE-REPAS DE HARICOTS BLANCS ET POIS MANGE-TOUT

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 10 MIN

1 c. à tab	vinaigre de vin blanc	15 ml
4	œufs	4
3 t	petites feuilles de cresson	750 ml
2 t	pois mange-tout coupés en tranches	500 ml
1 1/2 t	haricots blancs en boîte, égouttés et rincés	375 ml
1 t	cheddar coupé en cubes	250 ml
1 t	chou vert ou fenouil, coupé en fines lanières	250 ml
4	radis coupés en tranches fines	4
	vinaigrette à l'estragon (voir recette)	
1 t	croûtons de pain	250 ml

1 Remplir une grande casserole d'eau jusqu'à environ 3 po (7 cm) de hauteur. Porter à ébullition, réduire le feu et verser le vinaigre. Casser 1 œuf dans une tasse à mesurer. Verser délicatement l'œuf dans l'eau bouillante, puis ajouter un autre œuf de la même manière. Cuire de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les blancs aient pris mais que les jaunes soient encore coulants. À l'aide d'une écumoire, retirer délicatement les œufs pochés de la casserole et les laisser égoutter dans une assiette tapissée d'essuie-tout. Procéder de la même manière avec les deux autres œufs.

2 Dans un grand bol, mélanger le cresson, les pois mange-tout, les haricots blancs, le fromage, le chou, les radis et la vinaigrette. Répartir la salade dans 4 assiettes et parsemer des croûtons. Garnir chaque portion d'un œuf poché.

PAR PORTION: cal. 465; prot. 21 g; m.g. 30 g (10 g sat.); chol. 220 mg; gluc. 29 g; fibres 9 g; sodium 500 mg.

## SALADE-REPAS DE POISSON À LA CAJUN

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 12 MIN



1 1/2 c. à thé	paprika fumé	7 ml
1 c. à thé	poudre d'ail	5 ml
1 c. à thé	origan séché	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre	2 ml
4	filets de poisson blanc (environ 1 lb/ 500 g en tout)	4
1 c. à tab	huile de canola	15 ml
2 t	mélange de verdure	500 ml
	salsa à l'ananas et aux haricots noirs (voir recette)	
4	quartiers de lime (facultatif)	4

Un bon  
truc

*Cette salade fait  
une belle garniture  
à tacos ou à fajitas!*

### SALSA À L'ANANAS ET AUX HARICOTS NOIRS

DONNE ENVIRON 2 T (500 ML)

Dans un grand bol, mélanger 1 t (250 ml) d'**ananas frais**, 1/4 d'**oignon rouge** et 1 **avocat** coupés en dés. Ajouter 3/4 t (180 ml) de **haricots noirs en boîte sans sel**, égouttés et rincés, 1/2 t (125 ml) de **coriandre fraîche**, hachée, 2 c. à tab (30 ml) de **jus de lime**, 1 c. à tab (15 ml) d'**huile de canola** et 1/2 c. à thé (2 ml) de **sel**, et mélanger. (La salsa se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.) ●

1 Dans un petit bol, mélanger le paprika, la poudre d'ail, l'origan, le sel et le poivre. Frotter les filets de poisson de ce mélange.

2 Dans un poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Cuire la moitié des filets de poisson pendant 5 minutes ou jusqu'à qu'ils soient bien dorés et se défassent facilement à la fourchette (retourner les filets à la mi-cuisson). Mettre le poisson dans une assiette et réserver au chaud. Essuyer le poêlon, puis cuire le reste des filets avec le reste de l'huile.

3 Répartir les verdure dans 4 assiettes. Couvrir des filets de poisson réservés et de la salsa. Servir avec les quartiers de lime, si désiré.

PAR PORTION: cal. 390; prot. 29 g; m.g. 22 g (3 g sat.); chol. 75 mg; gluc. 20 g; fibres 8 g; sodium 665 mg.



# Halte à la *canicule!*

—  
ON COMBAT LA CHALEUR AVEC  
CES RECETTES FRAÎCHES  
ET GOURMANDES QUI NE  
REQUIÈRENT AUCUNE CUISSON  
DANS LA MAISON.



Salade de  
couscous  
au halloumi  
grillé et aux  
bleuets

# SALADE DE COUSCOUS AU HALLOUMI GRILLÉ ET AUX BLEUETS

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 25 MIN

CUISSON: 21 MIN

barbecue + végé

2	épis de maïs épluchés	2
2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
1	paquet de halloumi (200 g) coupé en 8 tranches	1
1 t	couscous de blé entier	250 ml
1 t	eau bouillante	250 ml
2 c. à thé	beurre	10 ml
1 t	roquette tassée	250 ml
1/3 t	bleuets	80 ml
2 c. à tab	amandes hachées grossièrement	30 ml
	vinaigrette aux bleuets (voir la recette)	
	sel et poivre	

1 Régler le barbecue à puissance moyenne. Badigeonner les épis de maïs de l'huile, puis les saler et les poivrer. Déposer les épis de maïs sur la grille huilée du barbecue et fermer le couvercle. Cuire 15 minutes (les retourner de temps à autre en cours de cuisson). Ajouter les tranches de halloumi sur la grille et poursuivre la cuisson 6 minutes ou jusqu'à ce que le maïs soit tendre et que le fromage soit marqué (le retourner à la mi-cuisson). À l'aide d'un couteau, détacher les grains de maïs.

2 Entre-temps, dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur, mélanger le couscous, l'eau bouillante et le beurre. Couvrir et laisser reposer 5 minutes. Défaire le couscous à la fourchette.

3 Mélanger les grains de maïs, la roquette, les bleuets et les amandes avec le couscous. Garnir du fromage grillé et servir avec la vinaigrette.

PAR PORTION: cal. 635; prot. 19 g; m.g. 36 g (11 g sat.); chol. 40 mg; gluc. 59 g; fibres 5 g; sodium 625 mg.

## VINAIGRETTE AUX BLEUETS

DONNE ENVIRON 1 T (250 ML)

Au mélangeur ou au robot culinaire, réduire en purée 1 contenant de **bleuets** (170 g), 3 c. à tab (45 ml) de **vinaigre balsamique**, 1 c. à tab (15 ml) de **miel liquide** et 2 c. à thé (10 ml) de **moutarde de Dijon**. Verser 1/3 t (80 ml) d'**huile d'olive** en un mince filet, en mélangeant jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Saler et poivrer. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

rapide + végétalien

# CARPACCIO DE LÉGUMES-RACINES

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 25 MIN

## SAUCE PERSIL-JALAPENO

1	gousse d'ail	1
1/2 à 1	piment jalapeno frais, épépiné	1/2 à 1
1/2 t	persil italien frais, tassé	125 ml
2 c. à tab	jus de lime	30 ml
2 c. à tab	vinaigre de cidre	30 ml
1/4 t	huile d'olive	60 ml

## CARPACCIO DE LÉGUMES-RACINES

1	betterave Chioggia pelée	1
1	betterave jaune pelée	1
1	radis melon d'eau pelé	1
1/3 t	micropousses	80 ml
1/2	pomme Granny Smith coupée en julienne	1/2
	sel et poivre	

## PRÉPARATION DE LA SAUCE

1 Au mélangeur ou au pied-mélangeur, hacher finement l'ail, le piment et le persil. Ajouter le jus de lime, le vinaigre et l'huile d'olive. Saler, poivrer et mélanger. Réserver. (La sauce se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

## PRÉPARATION DU CARPACCIO

2 À l'aide d'une mandoline, trancher finement les betteraves et le radis melon d'eau. Répartir les tranches de betteraves et de radis dans 4 assiettes. Garnir des micropousses et de la pomme. Saler et poivrer. Servir avec la sauce réservée.

PAR PORTION: cal. 160; prot. 1 g; m.g. 14 g (2 g sat.); chol. aucun; gluc. 8 g; fibres 2 g; sodium 150 mg.

C'est  
quoi?

Produits au Québec, la betterave Chioggia et le radis melon d'eau sont des légumes-racines à la chair croquante et colorée. Ils sont donc parfaits pour un carpaccio végétal! La saveur de cette betterave est très sucrée, et celle de ce radis, moins piquante que le petit radis traditionnel. >>>



Un carpaccio végé pour (re)découvrir des légumes d'ici!

Carpaccio  
de légumes-racines  
P. 101

## ÉCORCES DE YOGOURT GLACÉ AU GRANOLA

8 À 10 PORTIONS

PRÉPARATION: 10 MIN

CONGÉLATION: 4 H

3 ingrédients

2 t	yogourt grec à la vanille	500 ml
1 t	petits fruits	250 ml
1/4 t	granola	60 ml
	sucré d'érable (facultatif)	

1 Étendre le yogourt en une couche uniforme sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin. Garnir des petits fruits et du granola. Parsemer de sucre, si désiré. Congeler 4 heures ou jusqu'à ce que le yogourt soit ferme.

2 Au moment de servir, briser le yogourt glacé en morceaux.

PAR PORTION: cal. 85; prot. 4 g; m.g. 2 g (1 g sat.); chol. 3 mg; gluc. 13 g; fibres 1 g; sodium 15 mg. ●

# ODE à la framboise

PARCE QU'ON ADORE  
CETTE PÉPITE SUCRÉE  
ET ACIDULÉE, ON LA  
DÉCLINE DU DÉJEUNER  
AU SOUPER!



## COMPOTE FRAMBOISES ET GRAINES DE CHIA

DONNE ENVIRON 3/4 T (180 ML)

PRÉPARATION: 10 MIN

CUISSON: 13 MIN

RÉFRIGÉRATION: 30 MIN

### 4 TRUCS À RETENIR

- On cueille les framboises en matinée, car c'est à ce moment qu'elles sont les plus sucrées.
- Une fois cueillies, elles ne mûrissent plus.  
**On les choisit donc bien rouges et brillantes.**
- Une framboise est un peu flétrie? **On l'écarte tout de suite du panier** pour ne pas qu'elle moisisse et contamine les autres.
- On lave les framboises juste avant de les déguster,** sinon elles ramollissent!

1 Dans une casserole, mélanger 2 t (500 ml) de **framboises** et 2 c. à tab (30 ml) de **sirop d'érable**. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes, en brassant souvent. Hors du feu, ajouter 1 1/2 c. à tab (22 ml) de **graines de chia**. Mélanger et laisser refroidir. Verser la compote dans un contenant hermétique et réfrigérer 30 minutes.

PAR PORTION de 2 c. à tab (30 ml):  
cal. 50; prot. 1 g; m.g. 1 g (**aucun** sat.);  
chol. **aucun**; gluc. 11 g; fibres 3 g;  
sodium 1 mg.

## TARTINES CHÈVRE ET CONCOMBRE, RÉDUCTION BALSAMIQUE AUX FRAMBOISES

rapide  
végé+

4 TARTINES

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 15 MIN

1 Dans une casserole, mélanger 1/2 t (125 ml) de **framboises**, 1/4 t (60 ml) de **vinaigre balsamique** et 1 c. à tab (15 ml) de **sucré**. À l'aide d'une cuillère en bois, écraser grossièrement les fruits. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 12 minutes. Filtrer et réserver.

2 Sur 4 tranches de **pain grillées**, étendre 4 oz (125 g) de **fromage de chèvre crémeux**. Poivrer. Garnir les tartines de 1/2 t (125 ml) de **roquette**, 1/2 **concombre anglais** coupé en rubans et 1/3 t (80 ml) de **framboises**. Arroser de la réduction balsamique aux framboises réservée.

PAR TARTINE: cal. 180; prot. 8 g; m.g. 7 g (4 g sat.); chol. 13 mg; gluc. 22 g; fibres 2 g; sodium 225 mg.



## SALADE DE CANTALOUPE SUCRÉE-SALÉE, VINAIGRETTE AUX FRAMBOISES

rapide

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 25 MIN

1 Dans une passoire fine placée au-dessus d'un bol, écraser 1/2 t (125 ml) de **framboises** avec le dos d'une cuillère pour obtenir une purée lisse. Ajouter 3 c. à tab (45 ml) d'**huile végétale**, 2 c. à tab (30 ml) de **vinaigre balsamique blanc** et 1 c. à thé (5 ml) de **miel liquide** à la purée de framboises. Mélanger et réserver la vinaigrette.

2 Dans 4 assiettes, répartir 1 **cantaloup** coupé en tranches fines, 4 tranches de **prosciutto** déchirées, 1 contenant de **mini-bocconcini** (200 g) coupés en quartiers et 1/4 t (60 ml) de **framboises** hachées grossièrement. Arroser de la vinaigrette réservée. Saler, poivrer et parsemer de **basilic** haché.

PAR PORTION: cal. 345; prot. 17 g; m.g. 23 g (9 g sat.); chol. 65 mg; gluc. 16 g; fibres 3 g; sodium 595 mg. ●



# TOMATES *à profusion!*

LES TOMATES DU  
POTAGER ABONDENT?  
VOICI 3 RECETTES POUR  
LES TRANSFORMER EN  
DÉLICE ESTIVAL.



## CHAMPIGNONS GRILLÉS AU DINDON ET À LA TOMATE

6 PORTIONS

PRÉPARATION: 25 MIN

CUISSON: 20 MIN

24	champignons café de 2 po (5 cm) de diamètre	24
4	tomates italiennes	4
4 c. à thé	huile d'olive	20 ml
1/2 lb	dindon haché	250 g
1/2 t	oignons verts hachés	125 ml
1 c. à thé	mélange de fines herbes séchées à l'italienne	5 ml
1/2 c. à thé	poudre d'oignon	2 ml
1/2 c. à thé	flocons de piment fort	2 ml
1/4 t	chapelure nature	60 ml
4 c. à thé	moutarde de Dijon	20 ml
1/4 t	mayonnaise légère	60 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
6	tomates cerises coupées en tranches	6
	sel	

1 Régler le barbecue à puissance moyenne. Retirer les pieds des champignons (les réserver). Mettre les chapeaux des champignons côté à côté sur une plaque à légumes perforée, le côté évidé vers le bas. Badigeonner les tomates italiennes de la moitié de l'huile d'olive. Déposer les tomates et la plaque de champignons sur la grille du barbecue. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres (retourner les tomates à la mi-cuisson). Laisser refroidir les tomates, puis les peler et les hacher finement. Réserver.

2 Hacher finement les pieds de champignons réservés. Dans un poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les pieds de champignons, le dindon haché, les trois quarts des oignons verts, le mélange de fines herbes et la poudre d'oignon. Saler. Cuire, en brassant de temps à autre, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le dindon soit doré. Retirer du feu et ajouter les deux tiers des tomates hachées réservées, les flocons de piment, la chapelure et la moutarde. Bien mélanger.

3 À l'aide d'une petite cuillère, répartir la garniture de dindon dans les chapeaux de champignons, en pressant légèrement. Remettre la plaque sur la grille du barbecue. Fermer le couvercle et cuire 5 minutes.

4 Entre-temps, dans un bol, mélanger le reste des tomates hachées avec la mayonnaise et le zeste de citron. Au moment de servir, garnir les champignons de la mayo, des tomates cerises et du reste des oignons verts.

PAR PORTION: cal. 165; prot. 11 g; m.g. 9 g (2 g sat.); chol. 30 mg; gluc. 10 g; fibres 2 g; sodium 250 mg.





Barbecue + rapide + végétarien

## SALADE DE NOUILLES DE COURGETTES AUX TOMATES GRILLÉES

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 25 MIN

CUISSON: 4 MIN

12	tomates italiennes	12
3 c. à tab	vinaigre de vin blanc	45 ml
2 c. à tab	mayonnaise légère	30 ml
2	gousses d'ail	2
4 t	courgettes taillées en spirales	1 L
3/4 t	haricots blancs en boîte, égouttés et rincés	180 ml
6 c. à tab	oignons verts hachés	90 ml
1/4 t	basilic frais, haché	60 ml
2 c. à thé	origan frais, haché ou	10 ml
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
1/4 t	pignons grillés	60 ml
	sel et poivre	

1 Régler le barbecue à puissance moyenne-élevée. Déposer les tomates sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire 4 minutes ou jusqu'à ce que les tomates aient légèrement ramolli. Réserver un quart des tomates grillées et couper le reste en tranches.

2 Au mélangeur, réduire en purée lisse les tomates entières réservées avec le vinaigre, la mayonnaise et l'ail. Saler et poivrer. Dans un grand bol, mélanger les nouilles de courgettes, les tranches de tomates grillées, les haricots, les oignons verts, le basilic et l'origan. Verser la sauce et mélanger délicatement pour bien enrober les courgettes. Servir parsemé des pignons.

PAR PORTION: cal. 174; prot. 6 g; m.g. 9 g (2 g sat.); chol. 2 mg; gluc. 20 g; fibres 6 g; sodium 243 mg.

## SANDWICHES BLT À L'AVOCAT

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 4 MIN

rapide

6	tomates séchées, non conservées dans l'huile	6
12	tranches de bacon coupées en deux	12
1	avocat	1
1/4 t	fromage crémeux aux fines herbes et à l'ail	60 ml
8	tranches de pain multigrain, grillées	8
2	tomates coupées en tranches épaisses	2
1 t	cresson ou jeunes épinards	250 ml

1 Déposer les tomates séchées dans un petit bol résistant à la chaleur et couvrir d'eau bouillante. Laisser reposer 5 minutes. Égoutter les tomates séchées puis les hacher. Entre-temps, dans un poêlon, cuire le bacon à feu moyen-vif pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égoutter le bacon dans une assiette tapissée d'essuie-tout.

2 Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, réduire l'avocat en purée. Ajouter les tomates séchées hachées et le fromage. Mélanger. Couvrir la moitié des tranches de pain de la purée d'avocat. Garnir des tranches de bacon, des tomates et du cresson, puis couvrir du reste de pain.

PAR PORTION: cal. 460; prot. 25 g; m.g. 18 g (4 g sat.); chol. 40 mg; gluc. 50 g; fibres 11 g; sodium 825 mg.



CUISINEZ DE RENVERSANTES  
CRÊPES AU CURCUMA.

ON VOUS MET AU DÉFI.



DÉCOUVREZ LA RECETTE ET NOURRISEZ VOTRE INSPIRATION AU

[SalutSaveur.ca](http://SalutSaveur.ca)

# Vive les *burgers!*

VÉGÉS, AU DINDON OU À L'AGNEAU:  
ILS NOUS FONT CRAQUER À CHAQUE  
BOUCHÉE AVEC LEURS GARNITURES  
ORIGINALES. »»»



## BURGERS DE DINDON AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 10 MIN

barbecue + rapide

3/4 t	oignons caramélisés (voir recette)	180 ml
5 c. à tab	mayonnaise	75 ml
2 c. à tab	moutarde à l'ancienne	30 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1 lb	dindon haché	500 g
3/4 t	chapelure panko	180 ml
4	tranches de fromage cheddar (facultatif)	4
4	pains à hamburger grillés	4
2 t	roquette	500 ml
1	avocat coupé en tranches	1
4	tranches de bacon cuites	4
	sel	

### OIGNONS CARAMÉLISÉS

DONNE ENVIRON 2 T (500 ML)

Dans un poêlon, faire fondre 3 c. à tab (45 ml) de **beurre non salé** à feu moyen-vif. Ajouter 2 gros **oignons** (environ 9 t/2,25 L) coupés en tranches fines. Saler. Cuire 10 minutes en brassant souvent. Réduire à feu moyen et poursuivre la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés (si la préparation colle au poêlon, ajouter de l'eau, 1 c. à tab/15 ml à la fois).

1 Hacher grossièrement 1/2 t (125 ml) des oignons caramélisés. Dans un bol, mélanger les oignons hachés, 3 c. à tab (45 ml) de la mayonnaise, la moutarde et l'ail. Saler. Ajouter le dindon haché et la chapelure, puis mélanger délicatement jusqu'à ce que la préparation soit homogène, sans plus. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en 4 galettes.

2 Régler le barbecue à puissance moyenne-élevée. Mettre les galettes sur la grille huilée, fermer le couvercle et cuire 10 minutes ou jusqu'à qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson). Couvrir chaque galette d'une tranche de fromage, si désiré, fermer le couvercle et poursuivre la cuisson 1 minute ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

3 Garnir les pains du reste de la mayonnaise, de la roquette, des galettes, du reste des oignons caramélisés, de l'avocat et du bacon.

PAR PORTION: cal. 791; prot. 35 g; m.g. 48 g (13 g sat.); chol. 43 mg; gluc. 58 g; fibres 7 g; sodium 1099 mg.





## BURGERS DE BROCOLI ET DE PATATE DOUCE AU CHEDDAR

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 MIN

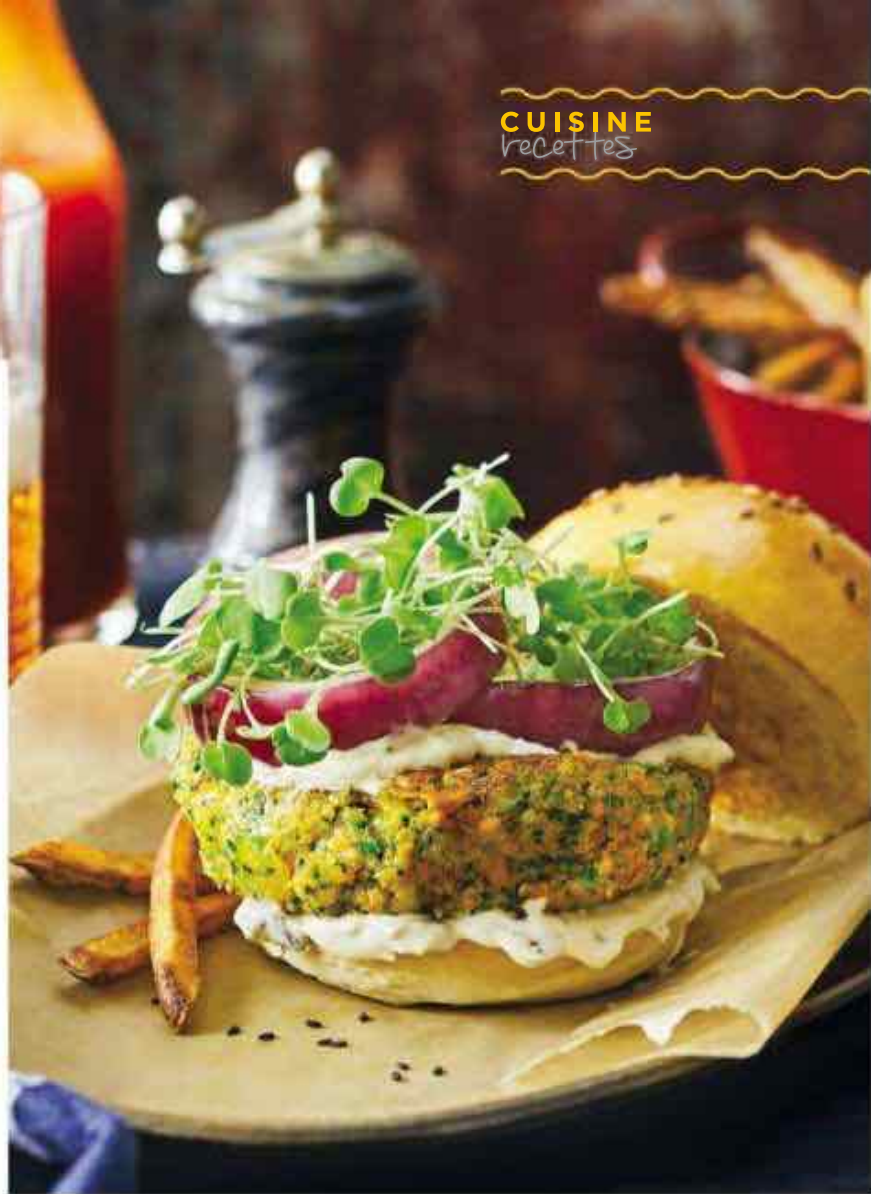
CUISSON: 18 MIN

2 c. à thé	huile végétale	35 ml
+ 5 c. à thé		
1 1/2 t	patate douce pelée et coupée en rondelles de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur (environ 1 petite patate)	375 ml
3 1/2 t	bouquets de brocoli (environ 1 gros brocoli)	875 ml
2 t	cheddar fort, râpé	500 ml
2	oignons verts hachés finement	2
1	œuf	1
2/3 t	chapelure panko	160 ml
1	oignon rouge coupé en rondelles de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur	1
4	pains à hamburger grillés	4
1/4 t	mayo aux oignons verts grillés (voir recette)	60 ml
1 t	micropousses de brocoli ou de luzerne	250 ml
	sel et poivre	

### MAYO AUX OIGNONS VERTS GRILLÉS

DONNE ENVIRON 1 T (250 ML)

Dans un petit bol, mélanger 4 **oignons verts** grillés et hachés, 1 t (250 ml) de **mayonnaise**, 2 c. à thé (10 ml) de **jus de citron** et 1/2 c. à thé (2 ml) de **poivre**. (La mayonnaise se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)



1 Dans un grand poêlon, chauffer 2 c. à thé (10 ml) de l'huile à feu moyen. Y étendre les tranches de patate douce en une seule couche et cuire 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres (les retourner à la mi-cuisson). Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, blanchir le brocoli pendant 1 minute. L'égoutter, le plonger dans un bol d'eau glacée, puis l'égoutter à nouveau et bien l'éponger.

2 Au robot culinaire, hacher finement la patate douce avec le brocoli. Mettre le mélange dans un grand bol. Ajouter le fromage, les oignons verts, l'œuf et la chapelure. Saler, poivrer et bien mélanger. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en 4 galettes.

3 Régler le barbecue à puissance moyenne-élevée. Disposer les galettes et les rondelles d'oignon sur une plaque à légumes perforée, puis les badigeonner du reste de l'huile de chaque côté. Mettre la plaque sur la grille du barbecue et fermer le couvercle. Cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que les galettes et l'oignon soient dorés (les retourner délicatement à la mi-cuisson).

4 Garnir les pains de la mayo aux oignons verts, des galettes, des rondelles d'oignon grillées et des micropousses.

PAR PORTION: cal. 728; prot. 24 g; m.g. 42 g (14 g sat.); chol. 142 mg; gluc. 67 g; fibres 7 g; sodium 973 mg. >>>



**Bon à  
savoir**

*Pour s'assurer que nos burgers sont suffisamment cuits à l'intérieur, on insère un thermomètre à viande au centre. Les températures à retenir: 165 °F (74 °C) pour la volaille hachée (dindon, poulet) et 160 °F (71 °C) pour les autres viandes hachées (bœuf, agneau, porc, veau).*



## BURGERS D'AGNEAU AU FÉTA

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 10 MIN

3/4 t	yogourt grec 2 %	180 ml
1/2 t	féta émiettée	125 ml
4 c. à tab	feuilles de menthe hachées	60 ml
2 c. à thé	jus de citron	10 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1 lb	agneau haché	500 g
1 c. à thé	origan séché	5 ml
4	pains à hamburger grillés	4
24	tranches de betteraves marinées (voir recette) (facultatif)	24
4 t	micropousses	1 L
4	piments peperoncinis marinés, égouttés (facultatif)	4
	sel	

1 Dans un petit bol, mélanger le yogourt, le féta, 3 c. à tab (45 ml) de la menthe, le jus de citron et l'ail. Réserver.

2 Dans un autre bol, mélanger délicatement l'agneau haché avec l'origan et le reste de la menthe. Saler. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en 4 galettes de 4 po (10 cm) de diamètre.

3 Régler le barbecue à puissance moyenne-élevée. Mettre les galettes sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson).

4 Garnir les pains de la sauce au yogourt réservée, des galettes, des tranches de betteraves, si désiré, et des micropousses. À l'aide de cure-dents, piquer un piment sur chaque burger, si désiré.

PAR PORTION: cal. 563; prot. 36 g; m.g. 18 g (9 g sat.); chol. 74 mg; gluc. 40 g; fibres 3 g; sodium 1089 mg.



### BETTERAVES MARINÉES

DONNE ENVIRON 2 T (500 ML)

Dans un pot en verre d'une capacité de 3 t (750 ml), mettre 2 **betteraves cuites**, pelées et coupées en tranches fines, ainsi que 5 brins de **thym frais**. Dans une petite casserole, mélanger 2/3 t (160 ml) chacun de **vinaigre**, d'**eau** et de **sucré** avec 1 c. à thé (5 ml) chacun de **graines de moutarde** et de **grains de poivre**, et 1/2 c. à thé (2 ml) de **sel**. Porter à ébullition. Cuire, en brassant de temps à autre, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Verser aussitôt le liquide bouillant dans le pot. Laisser refroidir, puis fermer le pot hermétiquement. Réfrigérer au moins 24 heures avant de servir. (Les betteraves marinées se conserveront jusqu'à 1 mois au réfrigérateur.) ●

# BAR À *hummus*

EN AJOUTANT QUELQUES INGRÉDIENTS COLORÉS À LA RECETTE CLASSIQUE, ON OBTIENT UN ARC-EN-CIEL DE HUMMUS SAVOUREUX!



+ 1/2 t (125 ml) de **chou-fleur rôti** ou grillé, 1 c. à thé (5 ml) de **poudre de cari** et 1/2 c. à thé (2 ml) de **curcuma**  
= *L'indien*

+ 1 t (250 ml) de **purée de patate douce**, 2 c. à thé (10 ml) de **gingembre frais**, râpé, 1/2 c. à thé (2 ml) de **paprika fumé** et 1 c. à tab (15 ml) d'eau  
= *Le doux*



+ 1 pot de **cœurs d'artichauts marinés** (170 ml), rincés et égouttés, 3 c. à tab (45 ml) de **basilic frais** et 1 t (250 ml) d'**olives Kalamata** dénoyautées et tranchées  
= *Le grec*



## Le classique

DONNE ENVIRON 2 T (500 ML)

À l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur, réduire en purée 1 boîte de **pois chiches** (540 ml/19 oz), égouttés et rincés, 2 **gousses d'ail** hachées finement, 1 c. à thé (5 ml) de **sel**, 3 c. à tab (45 ml) chacun de **tahini** et d'**huile d'olive**, 1/4 t (60 ml) de **jus de citron**, 6 c. à tab (90 ml) d'**eau** et 1 c. à thé (5 ml) de **paprika**.



1 **avocat**, 2 c. à tab (30 ml) de **jus de lime**, 1/2 c. à thé (2 ml) de **zeste de lime** râpé et 1/4 t (60 ml) de **coriandre fraîche**  
= *Le «guacamus»*



*On surprend nos invités avec quelques pois chiches frais en garniture!*



3/4 t (180 ml) de **betterave cuite** et 1/2 c. à thé (2 ml) de **cumin moulu**  
= *Le câlin*

# IRRÉSISTIBLES *yogourts glacés*

AVEC OU SANS SORBETIÈRE, CES 9 RECETTES DE YOGOURT  
GLACÉ RAFRAÎCHIRONT NOTRE ÉTÉ!

## YOGOURT GREC GLACÉ

DONNE ENVIRON 4 T (1 L)

PRÉPARATION: 15 MIN

CONGÉLATION: 2 H 30 MIN

3 t	yogourt grec nature 2 %	750 ml
1 t	sucré	250 ml
1/4 t	jus de citron	60 ml
2 c. à thé	vanille	10 ml
1	pincée de sel	1

1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Verser la préparation dans le bol froid d'une sorbetière d'une capacité de 6 t (1,5 L) minimum. Turbiner le mélange pendant 30 minutes ou selon les instructions du fabricant, jusqu'à ce que le yogourt glacé soit ferme.

2 Mettre le yogourt glacé dans un contenant hermétique et congeler 2 heures. Laisser ramollir 10 minutes à la température ambiante avant de servir. (Le yogourt glacé se conservera jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR PORTION de 1/4 t (60 ml): cal. **84**; prot. **4 g**; m.g. **1 g** (1 g sat.); chol. **3 mg**; gluc. **15 g**; fibres **aucune**; sodium **35 mg**.

# 8 SAVEURS à essayer

## Petits fruits

Ajouter 1 t (250 ml) de petits fruits dans la sorbetière pour la dernière minute de turbinage.

## Pêches

Ajouter 2 t (500 ml) de pêches réduites en purée dans le yogourt glacé. Avec la pointe d'un couteau, tracer des volutes, puis congeler.

## Chocolat et framboises

Ajouter 1/4 t (60 ml) chacun de sirop de chocolat et de confiture de framboises dans le yogourt glacé. Avec la pointe d'un couteau, tracer des volutes, puis congeler.

## Graines de vanille

Préparer le yogourt glacé tel qu'indiqué, en omettant le jus de citron et la vanille. Incorporer les graines de 1 à 2 gousses de vanille au yogourt glacé avant de le congeler.

## Banane

Préparer le yogourt glacé tel qu'indiqué, en omettant le jus de citron. Dans un bol, mélanger 1 banane coupée en tranches et 1/2 t (125 ml) de sauce au caramel. Ajouter le mélange au yogourt glacé et, avec la pointe d'un couteau, tracer des volutes. Congeler.

## Tourbillon de petits fruits

Ajouter 2 t (500 ml) de petits fruits réduits en purée dans le yogourt glacé. Avec la pointe d'un couteau, tracer des volutes, puis congeler.

## Chocolat croquant et amandes

Préparer le yogourt glacé tel qu'indiqué, en omettant le jus de citron. Incorporer au yogourt glacé 1 t (250 ml) de chocolat haché grossièrement puis 1/2 t (125 ml) d'amandes grillées et hachées. Congeler.

## Menthe

Préparer le yogourt glacé tel qu'indiqué, en remplaçant la vanille par 1 c. à thé (5 ml) d'essence de menthe.

## VERSION FACILE SANS SORBETIÈRE

- ① Verser la préparation de yogourt dans un moule à gâteau en métal. Couvrir et congeler de 2 à 3 heures ou jusqu'à ce que la préparation soit ferme, sans être trop dure.
- ② Briser la préparation en morceaux et réduire en purée lisse au mélangeur. Ajouter une saveur, si désiré.
- ③ Mettre la préparation dans un contenant hermétique et congeler 4 heures ou jusqu'à ce que le yogourt glacé soit ferme. Laisser ramollir 10 minutes à la température ambiante avant de servir. ●

# COCKTAILS

## POUR L'ÉTÉ

ON TRINQUE À LA BELLE SAISON AVEC CES TROIS COCKTAILS D'INSPIRATIONS CUBAINE ET MEXICAINE.

### Paloma

1 COCKTAIL

Dans un shaker, mélanger 1/4 t (60 ml) de **jus de pamplemousse rose**, 2 c. à tab (30 ml) de **jus de lime**, 3 c. à tab (45 ml) de **téquila**, 1 pincée de **sel** et quelques **glaçons**. Verser le mélange dans un verre à whisky et ajouter 2 c. à tab (30 ml) de **club soda** ou d'eau pétillante. Garnir d'un **quartier de pamplemousse**.>>>

## Mojito aux bleuets

1 COCKTAIL

Dans un grand verre à gin, mélanger 8 grandes **feuilles de menthe fraîche**, 1/4 t (60 ml) de **bleuets**, 1 **quartier de lime** et 4 c. à thé (20 ml) de **sucre**. À l'aide d'un pilon, écraser les ingrédients jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Remplir le verre aux trois quarts de **glaçons**. Ajouter 3 c. à tab (45 ml) de **rhum blanc** et 1/2 t (125 ml) de **club soda** froid, puis mélanger.

*Sans  
alcool*

*Pour une version  
convenant à tous,  
on remplace le rhum  
par du soda au  
citron et à la lime.*

Une version mexicaine du fameux Pière-clawato!

## Micheladas fumées

4 COCKTAILS

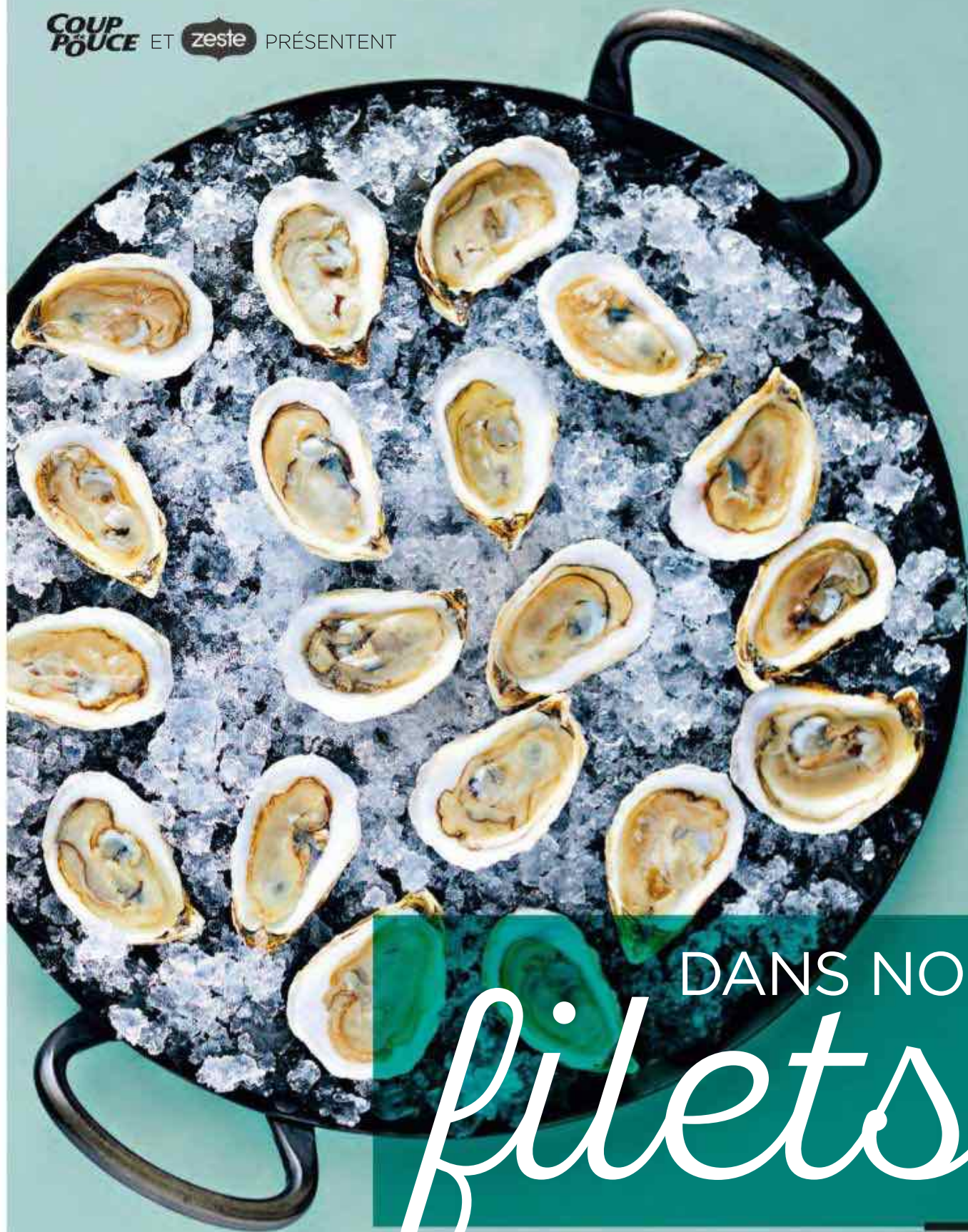
Remplir à moitié 4 verres à bière de **glaçons**. Verser 1/2 t (125 ml) de **bière blonde mexicaine** dans chaque verre et réserver. Dans un pichet, mélanger 2 t (500 ml) de **cocktail de jus de tomate et de palourdes**, 1/2 c. à tab (7 ml) de **sauce Worcestershire** et 1 trait chacune de **fumée liquide** et de **sauce tabasco**.

Répartir le mélange dans les verres réservés. Presser 1 **quartier de lime** dans chaque verre.

Un bon  
truc

Pour ajouter du piquant, on enrobe le rebord de nos verres de sel au chili. Dans une assiette, mélanger 2 c. à tab (30 ml) de sel et 1/2 c. à thé (2 ml) d'assaisonnement au chili. Passer un quartier de lime sur le rebord de chaque verre vide, puis renverser et tourner le verre dans le mélange épicé pour l'enrober. ●

COUP  
POUCE ET zeste PRÉSENTENT



DANS NOS  
*filets*

CUISINER LES POISSONS ET LES FRUITS DE  
MER, C'EST BIEN PLUS SIMPLE QU'ON LE CROIT.  
LA PREUVE EN 11 DÉLICIEUSES RECETTES  
PRODUITES PAR L'ÉQUIPE DE ZESTE!

Photos: Roger Proulx/c. 

# 6 GARNITURES pour les huîtres



## Oeufs durs

Dans un bol, mélanger délicatement 2 **œufs durs** hachés, 1 c. à tab (15 ml) de **câpres** rincées, égouttées et hachées, 1 1/2 c. à tab (22 ml) de **ciboulette** hachée, 2 c. à thé (10 ml) de **vinaigre de cidre** et 1 filet d'**huile d'olive**. Saler.



## Pamplemousse rose

Dans un bol, mélanger le jus et les suprêmes de 1 **pamplemousse rose**, 1 1/2 c. à tab (22 ml) de **vinaigre balsamique blanc** et 1 **oignon vert** haché. Saler.



## Bloody Caesar

Dans un bol, mélanger 1 **tomate** râpée, 1/3 de branche de **céleri** coupée en dés, 2 c. à thé (10 ml) de **jus de citron**, 1 c. à thé (5 ml) de **vodka**, 2 traits de **sauce Worcestershire** et 1 trait de **tabasco**, si désiré. Assaisonner de **sel de céleri**.



## Mignonnette

Dans un bol, mélanger 1/4 t (60 ml) de **vinaigre de vin rouge** et 2 **échalotes françaises** hachées. Réfrigérer au moins 12 heures.



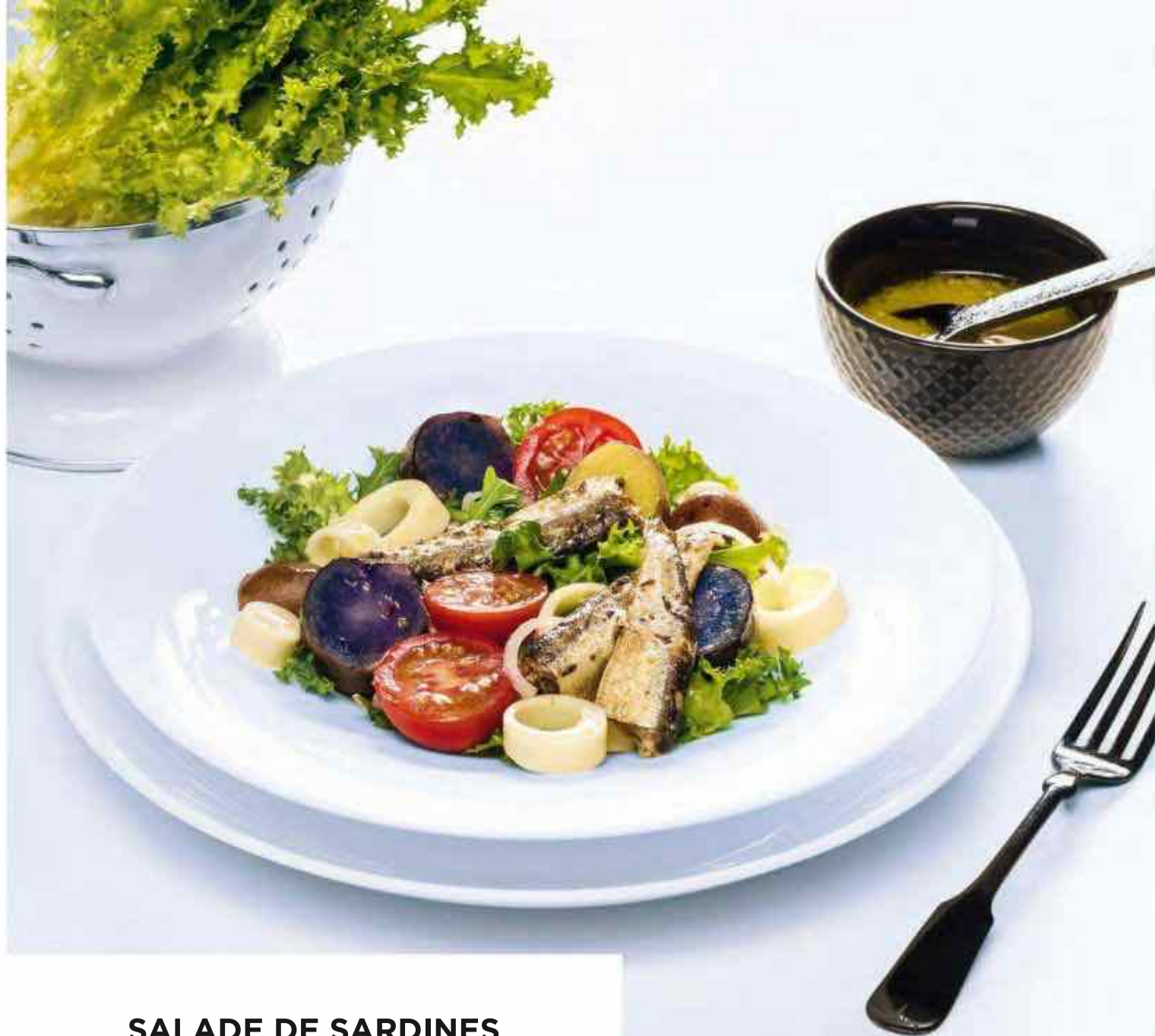
## Asiatique

Dans un bol, mélanger 3 c. à tab (45 ml) de **sauce soya**, 1 c. à thé (5 ml) chacun de **jus de lime** et de **gingembre frais**, râpé, et 1 **oignon vert** haché finement.



## Vin blanc

Dans un poêlon, à feu moyen-vif, faire fondre 1 c. à tab (15 ml) de **beurre** jusqu'à ce qu'il mousse. Ajouter 3 **échalotes françaises** hachées finement et cuire jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Verser 1/3 t (80 ml) de **vin blanc sec** et faire réduire aux deux tiers.



## SALADE DE SARDINES ET DE POMMES DE TERRE

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 15 MIN

rapide

3 t	pommes de terre grelots, coupées en deux	750 ml
3/4 t	huile d'olive	180 ml
1/4 t	vinaigre de cidre	60 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
1	gousse d'ail hachée	1
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
2	échalotes françaises hachées	2
1 t	tomates cerises coupées en deux	250 ml
1	boîte de cœurs de palmier (398 ml), rincés, égouttés et coupés en rondelles	1
2 t	feuilles de laitue déchirées	500 ml
1	boîte de sardines	1
	sel et poivre	

Dans  
notre  
assiette

*Pour surprendre  
la tablée, on mélange  
des patates jaunes  
et des patates bleues!*

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement fermes. Les égoutter.

2 Dans un grand bol, mélanger l'huile, le vinaigre, la moutarde, l'ail et le zeste de citron. Saler et poivrer. Ajouter les pommes de terre, les échalotes, les tomates, les cœurs de palmier et la laitue. Mélanger et garnir des sardines. >>>

On replonge dans nos souvenirs de vacances avec cette recette!

rapide

## GUÉDILLES DE CREVETTES

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 5 MIN

2 t	crevettes de Matane cuites, décongelées	500 ml
1/4 t	mayonnaise	60 ml
	le zeste râpé de 1 gros citron	
	le jus de 1 gros citron	
1	branche de céleri avec ses feuilles, coupée en tranches fines	1
2	radis coupés en tranches fines	2
1/4 t	aneth frais, haché	60 ml
1/4 t	persil italien frais, haché	60 ml
	beurre	
4 à 6	pains à hot-dog	4 à 6
2 c. à tab	échalotes marinées (facultatif)	30 ml
	croustilles crème sure et oignon (facultatif)	

1 Dans un bol, mélanger les crevettes avec la mayonnaise, le zeste et le jus du citron, le céleri, les radis, l'aneth et le persil.

2 Beurrer les pains à hot-dog de chaque côté. Dans un poêlon, à feu moyen, faire dorer les pains pendant 5 minutes (les retourner à la mi-cuisson).

3 Garnir généreusement les pains du mélange de crevettes et des échalotes marinées, et accompagner de croustilles, si désiré.

Pour  
varier

*On remplace les crevettes par la chair de 2 homards de Gaspésie pour une autre guédille au bon goût d'ici!*

RECETTE: MARYSOL FOUCAULT.

# SOLE À LA BASQUE

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISON: 30 MIN

à congeler

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1	oignon haché	1
3	gousses d'ail hachées	3
1	feuille de laurier	1
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
	le jus de 1 citron	
1	poivron rouge coupé en dés	1
1	poivron vert coupé en dés	1
3 c. à tab	câpres rincées et égouttées	45 ml
4 t	sauce tomate	1 L
1/2 c. à thé	piment d'Espelette	2 ml
8	filets de sole (1 lb/500 g en tout)	8
1/2	botte de persil italien, haché	1/2
	sel et poivre	

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu vif. Ajouter l'oignon et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter l'ail, le laurier, le vin blanc et le jus de citron. Laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide se soit presque tout évaporé.

2 Ajouter les poivrons, les câpres, la sauce tomate et le piment d'Espelette. Réduire à feu moyen et laisser mijoter 10 minutes. Saler et poivrer.

3 Ajouter les filets de sole et cuire 8 minutes à couvert. Parsemer du persil. >>>





*Un bon  
truc*

*On préfère un risotto  
plus crémeux? Dans  
ce cas, on augmente  
la quantité de bouillon.*

## RISOTTO AU HOMARD ET AU SAFRAN

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 30 MIN

2	homards cuits (environ 2 lb/1 kg en tout)	2
6 t	bouillon de légumes	1,5 L
1	pincée de safran	1
1/2 t	pancetta coupée en dés	125 ml
1	courgette coupée en dés	1
1/4 t	huile d'olive	60 ml
2	gousses d'ail hachées	2
1/2 c. à tab	paprika fumé	7 ml
1	oignon haché	1
1 t	riz arborio	250 ml
3 c. à tab	vin blanc sec	45 ml
1/2 t	parmesan râpé	125 ml
1/4 t	beurre non salé	60 ml
	le jus de 1/2 citron	
1/2	bouquet de ciboulette, haché	1/2
	sel et poivre (facultatif)	

- 1 Décortiquer les homards et couper la chair des queues en cubes. Réserver les carcasses et la chair séparément.
- 2 Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition. Ajouter les carcasses de homard et le safran, et laisser mijoter à feu moyen pendant 10 minutes. À l'aide d'une passoire fine, filtrer le bouillon. Le remettre dans la casserole et réserver au chaud, à feu doux.
- 3 Entre-temps, dans un poêlon, à feu moyen, cuire la pancetta pendant 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Réserver dans un bol. Dans le même poêlon, cuire la courgette 2 minutes à feu vif. Réserver avec la pancetta. Dans le poêlon, chauffer 2 c. à tab (30 ml) de l'huile. Ajouter les cubes de homard, l'ail et le paprika, et cuire 2 minutes, en brassant. Réserver.
- 4 Dans une casserole, chauffer le reste de l'huile à feu vif. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli (ne pas le faire dorer). Ajouter le riz et cuire, en brassant, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Verser le vin blanc et cuire, en brassant sans arrêt, jusqu'à ce qu'il ait été absorbé. À l'aide d'une louche, ajouter 1/2 t (125 ml) du bouillon chaud réservé. Réduire à feu doux et poursuivre la cuisson en brassant sans arrêt jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé. Ajouter le reste du bouillon de la même manière, 1/2 t (125 ml) à la fois (cuire environ 20 minutes en tout ou jusqu'à ce que le riz soit al dente).
- 5 Retirer la casserole du feu. Ajouter la pancetta, la courgette et les cubes de homard réservés. Ajouter le parmesan, le beurre, le jus de citron et mélanger délicatement. Saler et poivrer, si désiré. Parsemer de la ciboulette et servir aussitôt. >>>

À déguster accompagné de légumes grillés ou de riz.

rapide

## FILETS DE TRUITE, SAUCE CITRONNÉE AUX OLIVES

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISON: 12 MIN

1 c. à thé	zeste de citron	5 ml
1/3 t	mayonnaise	80 ml
1/4 t	yogourt nature	60 ml
1/2 t	olives vertes hachées	125 ml
4	filets d'anchois rincés et hachés finement	4
4	filets de truite avec la peau (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	4
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
	sel et poivre	

1 Dans un bol, mélanger le zeste de citron, la mayonnaise, le yogourt, les olives et les anchois. Réserver.

2 Saler et poivrer les filets de truite. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Cuire le poisson, côté peau, pendant 5 minutes. Retourner les filets et poursuivre la cuisson 3 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse à la fourchette. Servir avec la sauce réservée. ●

RECETTE: ZESTE.

# MAISON

INSPIRATION | TROUVAILLES  
TRUCS PRATIQUES



## DÎNER EN PLEIN AIR

On célèbre les beaux  
jours en organisant  
un repas en pleine  
nature! >>>

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



## DÎNER EN PLEIN AIR ASTUCES

Pour que notre pique-nique soit mémorable, on pense à apporter nappe, verres réutilisables, couverts en plastique et coussins, afin d'améliorer notre confort. On glisse dans notre panier des sacs pour rapporter les contenants sales et des serviettes humides pour s'essuyer les mains. Et, surtout, on prévoit des jeux d'extérieur qui amuseront petits et grands.

- 1 **CONTENANTS** hermétiques en bambou (7,99 \$ ch., chez HomeSense).
- 2 **SIÈGE-GLACIÈRE** de pique-nique en plastique (27,50 \$, chez Kikkerland).
- 3 **SERVIETTE TURQUE** en coton (38 \$, chez Zone).
- 4 **VERRES À VIN** en acrylique (5,95 \$ ch., chez Crate&Barrel).
- 5 **BOUTEILLE** d'eau hermétique en verre (2,99 \$, chez Ikea).
- 6 **VERRES** en verre (8 \$, ch., chez West Elm).
- 7 **SUPPORT À VERRES** en métal (39 \$, chez West Elm).
- 8 **PANIER** à pique-nique en osier, avec accessoires pour 2 personnes (105 \$, chez Casa Luca).
- 9 **BOUTEILLE** thermos en acier inoxydable (54 \$, chez Casa Luca).
- 10 **JEU DE PLAGE** en bois (12 \$, chez Kikkerland).
- 11 **SUPPORT À VERRE** en métal, à planter dans le gazon ou le sable (16,95 \$ l'ens. de 2, chez Crate&Barrel).
- 12 **JETÉ** en bambou (50 \$, chez Buk & Nola).
- 13 **BOLS ET CUEILLÈRES** en bambou (20 \$ l'ens. pour 4, chez Casa Luca).
- 14 **CORBEILLE** à pain en bois (24,95 \$, chez Crate&Barrel).
- 15 **COUSSINS** en polyester (14,99 \$ ch., chez H&M).
- 16 **SERVIETTES DE TABLE** en papier (3,99 \$ le paq. de 20, chez H&M).
- 17 **OUVRE-BOUTEILLE** en métal (14 \$, chez West Elm).

Par Emmanuelle Mozayan-Verschaeve



## 3 règles d'or POUR REPEINDRE SA TERRASSE EN BOIS

- 1 **ENLEVER L'ANCIENNE COUCHE DE PEINTURE** à la ponceuse électrique, équipée d'un papier abrasif de grain 80-100.
- 2 **NETTOYER LA SURFACE AU BALAI ET AU JET D'EAU** ou à la laveuse à pression, puis laisser sécher la surface complètement de 24 à 48 heures.
- 3 **CONSULTER LA MÉTÉO.** Elle doit être au beau fixe (temps chaud, sec et non venteux) pendant la durée de l'application et 24 heures après.

## UNE LESSIVE ZÉRO DÉCHET

La compagnie québécoise **Bigarade** lance un service d'abonnement pour la lessive et l'assouplissant en vrac. Le principe: on achète la quantité qui nous convient, on reçoit le colis par la poste, on accumule les pots de verre, on les retourne sans frais, puis on les reçoit de nouveau remplis. La brassée, au premier achat, coûte 0,34 \$, et celle après les remplissages, 0,27 \$. Une excellente solution pour réduire les déchets. Ces produits naturels et hypoallergènes sont très efficaces. Seul bémol: on aurait aimé que le parfum de la lessive soit plus présent.



## UN NOUVEAU SYSTÈME CHASSE- MOUSTIQUES

Haven, de NuTone, crée une zone de protection de 440 pi<sup>2</sup> contre tous les types de moustiques, grâce à un répulsif inodore, invisible et silencieux, sans danger pour la famille et les animaux. Le système permanent de 4 appareils fixés dans le sol atteint une efficacité optimale dans les 15 minutes suivant l'activation. Alimenté par un câble à faible tension, il offre plus de 216 heures de protection antimoustiques. On trouve ce produit, qui se détaille à 299 \$, chez Lowe's, RONA, Réno-Dépôt et Ace. ●



### OSEZ PIMENTER VOTRE VIE

Des crêpes dorées au curcuma à une pièce de viande saupoudrée de cannelle, les nouvelles recettes audacieuses de McCormick Gourmet changeront votre vision du déjeuner, du dîner et du souper.

Découvrez-les à [SalutSaveur.ca](http://SalutSaveur.ca)

# COUP de POUCE

plus+

TROUVAILLES, NOUVEAUTÉS ET OFFRES SPÉCIALES À DÉCOUVRIR



### BESOIN DE VARIER VOTRE MENU SUR LE GRIL?

Viande Richelieu vous offre des produits de première qualité, 100 % canadiens. Variez vos sources de protéines en alternant les viandes de cheval, de bison et de bœuf: elles sauront vous charmer par leurs avantages nutritionnels et la richesse de leur texture. Trouvez Viande Richelieu chez votre épicière.

[vianderichelieu.com](http://vianderichelieu.com)



### ÉLEVÉ PAR UN PRODUCTEUR CANADIEN

De notre famille à la vôtre, le nutritif poulet canadien. Visitez [le.poulet.ca](http://le.poulet.ca) pour découvrir d'excellentes recettes, des vidéos instructives, de même que des techniques de cuisson.

[poulet.ca](http://poulet.ca)



### UNE PROTECTION POUR DES NUITS PAISIBLES

Les NOUVELLES serviettes de nuit TENA intimates<sup>mc</sup> sont maintenant dotées de la ProSkin TECHNOLOGY<sup>mc</sup> pour assurer le maintien de l'équilibre naturel de votre peau. Nos culottes de nuit offrent une triple protection contre les fuites, les odeurs et la moiteur, afin que vous profitiez de nuits de sommeil paisible.

[tena.ca](http://tena.ca)

### BERÇANT ET MODERNE

Pas facile de trouver un fauteuil berçant assez confortable pour y passer de longues heures et assez chic pour faire belle figure au salon ou dans la chambre à coucher. Bennet allie le meilleur des deux mondes et se décline en cinq coloris attrayants.

[structube.com](http://structube.com)



# TABLES d'été

PAR TEMPS CHAUD, ON MULTIPLIE LES REPAS EN FAMILLE OU ENTRE AMIS SUR LA TERRASSE. POUR DONNER UNE ALLURE ESTIVALE À NOTRE TABLE, ON S'INSPIRE DE CES IDÉES RAFRAÎCHISSANTES!

*Stylisme: Julie Lapointe | Photos: Tango photographie/c*



## AMBIANCE bord de mer

1 **TABLE D'EXTÉRIEUR** en bois d'eucalyptus et aluminium (230 \$, chez Ikea). 2 **COUSSIN D'EXTÉRIEUR** en polyester (60 \$, chez Pottery Barn). 3 **BANC D'EXTÉRIEUR** en bois d'eucalyptus et aluminium (130 \$ ch., chez Ikea). 4 **ASSIETTES** à diner, assiettes à dessert et bols en plastique (25 \$ l'ens. de 12, chez Walmart). 5 **CHAISE D'EXTÉRIEUR** en bois d'eucalyptus et aluminium (115 \$, chez Ikea). 6 **COUSSIN D'EXTÉRIEUR** en polyester (43 \$, chez Crate&Barrel). 7 **PLANCHE À DÉCOUPER** en bois (29,99 \$, chez H&M). 8 **LANTERNES** en rotin peint (8,99 \$ ch., chez Simons). 9 **PLATEAU DE SERVICE** en métal (15 \$, chez Walmart). 10 **BOL** à salade en mélamine (10 \$, chez Walmart). 11 **COUSSIN DE CHAISE** en polyester (14,99 \$, chez H&M). 12 **JETÉ** en coton (46 \$, chez Zone). 13 **SEAU** à glace en métal (19,99 \$, chez Canadian Tire).

## Estuces

*On pense à sortir des jetés pour que nos invités puissent se couvrir lors des soirées fraîches.*



14 **SERVIETTES DE TABLE** en papier (2,99 \$ le paq. de 20, chez Simons). 15 **CHEMIN DE TABLE** en coton (59,97 \$, chez Crate&Barrel). 16 **BOLS** à trempette en céramique avec cuillères en bois (28 \$ l'ens. de 2 bols, chez Indigo). 17 **VERRES** en plastique (10 \$ ch., chez Indigo). 18 **COUVERTS** en acier inoxydable et plastique (3,95 \$ ch., chez Crate&Barrel). 19 **NAPPERONS** en jute (12,99 \$ ch., chez H&M). 20 **ASSIETTES** en mélamine (8,80 \$ ch., chez Pottery Barn). »»»

## CLASSIQUE intemporel

1 MOBILIER DE SALLE À MANGER D'EXTÉRIEUR en osier et acier (798 \$ l'ens. de 7 pièces, chez Home Depot). 2 CHEMIN DE TABLE en coton et plastique (Martha Stewart, 20,99 \$, chez Michaels). 3 COUVERTS en plastique (9,99 \$ l'ens. de 24, chez Michaels). 4 NAPPERONS en rotin (17,95 \$ ch., chez Crate&Barrel). 5 ASSIETTES en bambou (24 \$ l'ens. de 4, chez Zone). 6 SERVIETTES de table en coton (4,99 \$ ch., chez H&M). 7 VERRES en bambou (18 \$ l'ens. de 4, chez Zone). 8 VERRES À VIN en acrylique (8,46 \$ ch., chez Crate&Barrel). 9 CHANDELIERS en aluminium (14,99 \$ l'ens. de 3, chez Ikea). 10 CHANDELIER en métal doré (14,99 \$, chez H&M). 11 COUSSIN (52 \$, chez Buk & Nola). 12 HOUSSE DE COUSSIN en coton (38 \$, chez Buk & Nola).



13 MAIN DE SEL en bois avec cuillère (39,50 \$ l'ens., chez Indigo). 14 PLANCHE DE SERVICE en bois (63,95 \$, chez Zaxe). 15 CHANDELIER en métal (12,99 \$ ch., chez H&M). 16 SALADIER en bois (48,50 \$, chez Zone). 17 USTENSILES de service en grès et acier inoxydable (46 \$ l'ens., chez Buk & Nola). >>>





## Astuces

Le chemin de table habille notre table en un clin d'œil et vient la structurer avec élégance.



## Estuces

*Vous avez oublié le bouquet de fleurs ?  
Sortez vos plantes grasses ou cactus, et  
faites courir une guirlande lumineuse  
au travers de l'ensemble. Vous  
obtiendrez un centre de table original.*

## COMME UN vent des îles

**1** PLANTES GRASSES en plastique (de 4,99 \$ à 9,99 \$ ch., chez Décors Véronneau). **2** VASES en verre (12,89 \$ et 15,89 \$, chez Décors Véronneau). **3** VERRES en bambou (3,50 \$ ch., chez Simons). **4** VERRES à eau en plastique (9 \$ ch., chez Pottery Barn). **5** HOUSSE DE COUSSIN en coton (14,99 \$, chez H&M). **6** HOUSSE DE COUSSIN en coton (6,99 \$, chez H&M). **7** COUVERTS en acier inoxydable et plastique (24 \$ l'ens. de 16, chez Simons). **8** ASSIETTES en mélamine (8 \$ ch., chez Indigo). **9** SERVIETTES de table en papier (2,99 \$ le paq. de 20, chez Simons). **10** ASSIETTES à salade en bambou (6 \$ ch., chez Simons). **11** PICHET en plastique (14,99 \$, chez Canadian Tire). **12** NAPPERONS en plastique (13,99 \$ ch., chez Décors Véronneau). **13** MOBILIER DE SALLE À MANGER D'EXTÉRIEUR (398 \$ l'ens. de 7 pièces, chez Walmart). **14** COUSSIN en coton avec bourre de duvet (65 \$, chez Buk & Nola).



**15** PLANTES GRASSES en plastique et pots en céramique (5,50 \$ ch., chez Zone). **16** GUIRLANDE LUMINEUSE en métal (18 \$, chez Simons). **17** SALIÈRE ET POIVRIÈRE en céramique (15,99 \$ l'ens., chez Farfelu).

# Éclosion FLORALE

PAPIER PEINT,  
OBJETS MURAUX,  
TAPIS, RIDEAUX,  
LITERIE ET  
ACCESSOIRES  
OFFRENT UN  
TERREAU  
FERTILE À LA  
DÉCORATION  
FLEURIE.

Stylisme: Julie Lapointe



*Une nappe qui ne  
demande aucun  
repassage!*



*Cette assiette est  
aussi offerte en bleu.*

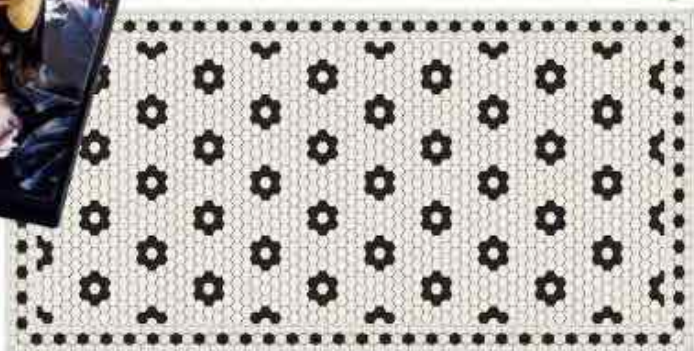


*Ambiance tropicale*

- 1 ROULEAU DE PAPIER PEINT (2,09 \$/pi², chez Wayfair). 2 BOL en porcelaine (22,95 \$, chez La Baie). 3 NAPPE en polyester, 60 cm x 90 cm (50 \$, chez Simons). 4 BOUTON pour meuble, en grès (7,90 \$, pour 2 chez Zara Home). 5 ASSIETTE DE SERVICE en porcelaine (9,90 \$, chez Zara Home). 6 CADRE ET ILLUSTRATION, 18 po x 20 po (69,95 \$, chez Linen Chest). 7 CINTRE recouvert de soie (19,90 \$ l'ens. de 3, chez Zara Home). 8 BOÎTE À MOUCHOIRS en carton (7,50 \$, chez Simons). 9 FLEUR artificielle (1,99 \$, chez Ikea).



*Outre pour le service,  
ce plateau mettra les  
parfums en valeur dans  
la chambre à coucher.*



## Embrance noir et blanc

- 1 **PLATEAU** en bois laqué (36,95 \$, chez CB2). 2 **TAPIS** en vinyle, 60 cm x 120 cm (95,95 \$, chez Nüspace). 3 **PAPIER PEINT** en tissu adhésif, rouleau de 96 po (h) x 24 po (l) (499,99 \$, chez Wayfair). 4 **BOL** en porcelaine (13,95 \$, chez Zaxe). 5 **COUSSIN** avec housse en coton (Marimekko, 75 \$, chez EQ3). 6 **TASSE** en céramique (15,95 \$, chez Vestibule). 7 **HOUSSE DE COUETTE**, format grand lit en coton et **TAIES D'OREILLER** en coton (199 \$ la housse et 49,95 \$ pour 2 taies, chez CB2). 8 **TOILE** imprimée encadrée, 30 po<sup>2</sup> (109,99 \$, chez Bouclair). 9 **LINGE À VAISSELLE** en coton (Marimekko, 20 \$, chez EQ3).



1

2



Le revers de cette  
housse de couette  
est joliment orné  
de rayures.



3

Un ensemble  
qui va au  
lave-vaisselle.



4



7



5

6



8



9



10

## Charme bucolique

- 1 **HOUSSE DE COUETTE**, format grand lit et deux couvre-oreillers en coton (175 \$ l'ens., chez Simons). 2 **AFFICHE** en papier mat, 18 cm x 24 cm (38 \$, chez Buk & Nola). 3 **ADHÉSIF MURAL**, comprenant 6 fleurs, 7 grandes feuilles et 15 petites feuilles (159,99 \$, chez Wayfair). 4 **TASSE À THÉ** et soucoupe en porcelaine (19,90 \$ l'ens., chez Zara Home). 5 **CHAISE** avec pattes en bois et housse en coton (289,99 \$, chez Wayfair). 6 **RIDEAU DE DOUCHE** en polyester (20 \$, chez Simons). 7 **ASSIETTE À DINER, ASSIETTE DE SERVICE, BOL** et **CUILLÈRE DE SERVICE** en mélamine (7,99 \$, 14,99 \$, 17,99 \$ et 14,99 \$, chez Marshalls). 8 **ASSIETTE** et **TASSE** en porcelaine (14,95 \$ et 12,95 \$, chez Linen Chest). 9 **SERVIETTES DE BAIN** en coton (22,90 \$ pour 2, chez Zara Home). 10 **LINGES À VAISSELLE** en coton (18 \$ l'ens. de 3, chez Zone).

# Autour du POT

POUR FAVORISER LA CROISSANCE DE NOS PLANTES D'INTÉRIEUR, IL EST NÉCESSAIRE DE LES REMPOTER. COMMENT DÉTERMINER LE MOMENT APPROPRIÉ ET COMMENT FAIRE LE BON CHOIX PARMİ TOUS CES JOLIS POTS SUR LES ÉTALS? PETIT GUIDE POUR PRENDRE LES BONNES DÉCISIONS.

Par Sophie Desrosiers »»»

Après quelques mois, voire quelques années, les racines de nos plantes finissent par envahir tout l'espace disponible. Le rempotage lui en redonne, tout en renouvelant la matière organique nécessaire à sa survie. Il y a différentes façons de déterminer si le moment est venu de la transplanter.

On repote...

- III Les petites plantes chaque année et les plus matures aux deux à quatre ans;
- III Si l'on doit arroser une plante plus souvent qu'à l'habitude;
- III Si l'on aperçoit les racines sortir du pot;
- III Si la plante a tendance à tomber sur le côté.

### *Opter pour le bon format*

Pour déterminer la bonne dimension, on tient compte à la fois de la taille de notre plante et de celle du pot d'origine. Ainsi, pour la hauteur, on choisit un format qui correspond à peu près au quart de la hauteur totale (racines et partie aérienne) de la plante. Quant à la largeur, deux règles s'appliquent: pour un pot d'origine de moins de 30 cm, on choisit un pot de 2 à 4 cm de diamètre plus grand, alors que s'il est de 30 cm et plus, le nouveau pot devra être de 5 à 10 cm de plus.



## REMPOTER EN 3 ÉTAPES

**1** Quelques heures avant de procéder au repotage, on arrose notre plante. Dans un grand contenant, on humidifie aussi la quantité de terreau d'empotage nécessaire au transfert (3 parties de terreau pour 1 partie d'eau).

**2** On dépose délicatement la plante. Si des racines sortent des trous de drainage, on les coupe au sécateur. Puis, en tenant d'une main la base de la plante, on tape sur le fond du pot avec la paume de l'autre main pour la déloger. Surtout, on ne casse pas la motte. On supprime le surplus du terreau d'origine ainsi que les racines mortes ou abîmées, et l'on coupe 2 à 4 cm de celles enroulées à la base de la motte avec un bon couteau.

**3** Pour empêcher la fuite du terreau par les trous de drainage, on utilise un filtre à café, un essuie-tout ou une pièce de géotextile. On dépose une couche de terreau humide au fond du pot pour hausser la plante au niveau voulu, en s'assurant qu'il reste 3 cm de libres entre le dessus de la motte et le bord supérieur du pot, à la fin du transfert. On installe la plante bien droite au centre du pot en ajoutant graduellement du terreau tout autour et en tassant légèrement la terre jusqu'à ce qu'on atteigne le niveau du collet de la plante. On tasse encore sans écraser, et l'on arrose lentement, mais généreusement, pour éliminer les poches d'air et s'assurer que les racines sont bien en contact avec le terreau. Si la terre se tasse, on en ajoute encore un peu en surface.



## À QUOI SERT le trou de drainage?

*Le trou situé au fond du pot est essentiel, car il sert à évacuer le surplus d'eau d'arrosage. Si les racines des plantes d'intérieur restent immergées, elles risquent de pourrir. Après l'arrosage, on vide l'excédent d'eau qui s'est accumulé dans l'assiette ou le cache-pot.*

## Quel type de pot choisir?



Pot en céramique  
(29,89 \$, chez  
Décors Véronneau).

### Terre cuite, céramique

Poreux et perméable à l'eau et à l'air, c'est le matériau idéal pour nos plantes, car les racines pourront se développer dans un environnement drainé et aéré. Comme elle est fragile, on manipule la terre cuite avec soin et l'on porte une attention particulière aux arrosages, puisque l'eau s'y évapore trois fois plus rapidement qu'avec le plastique. Enfin, notons qu'une fois vernissée, elle perd en porosité.



Pot en plastique  
(99,99 \$, chez  
Décors Véronneau).

### Plastique

Hermétique et imperméable, il est abordable, léger, coloré... et le choix est infini! Le plastique est également facile à nettoyer. Par contre, son imperméabilité ne permet pas à la plante de respirer. Sa légèreté rend la plante moins stable pour les végétaux plus imposants et sa couleur ternit avec le temps.



Jardinières en poussière de pierre, ciment et fibre de verre (129 \$ ch., chez Rona).

### Pierre, béton, imitation de pierre

Très esthétique et souvent utilisé comme cache-pot, ce type de pot est idéal pour garantir, par son poids, la stabilité des grosses plantes. Par contre, il est parfois si lourd qu'il devient difficile à déplacer. De plus, selon sa composition, il peut se décolorer au soleil.



Jardinière décorative en métal (69,90 \$, chez Zara Home).

### Aluminium, cuivre, zinc

Ces métaux sont les plus couramment utilisés dans la fabrication de pots décoratifs. Élégants, ils ont cependant tendance à surchauffer au soleil ou à refroidir rapidement, exposant les plantes à des températures extrêmes.



Pot en plastique avec réservoir (29,99 \$, chez Ikea).

### Les pots à réservoir d'eau

Contrairement aux pots classiques où l'arrosage se fait par gravité, il se fait ici par capillarité, grâce à une réserve d'eau munie d'un mécanisme qui la fait graduellement remonter de la base vers les racines. Utiles si l'on a besoin de s'absenter, quelques jours ou quelques semaines, selon les modèles. Ils sont aussi parfaits pour les plantes qui aiment avoir un terreau humide en permanence. ●

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

# GOÛTEUSE PROFESSIONNELLE

Propos recueillis par Julie Roy

**MARIE-CLAUDE DESSUREAULT,**  
51 ans, goûteuse professionnelle depuis  
30 ans et consultante alimentaire pour  
l'organisme Me to We depuis 1 an.



1

### *Chaque goûteur a une spécialité.*

Personnellement, je suis goûteuse professionnelle de café, de thé et de chocolat. Mon palais arrive à discerner les subtilités du pays d'origine des produits, tant dans les saveurs que dans les arômes. Ma nouvelle spécialité? Le cacao de l'Équateur, que je peux reconnaître même par sous-régions! C'est un métier pour lequel il n'y a pas meilleure formation que d'être sur le terrain et de goûter.

3

### **C'EST UN TRAVAIL TRÈS CRÉATIF.**

En plus de goûter, certains d'entre nous participent aussi à la création de produits. Par exemple, chez DAVIDs Tea, j'ai jonglé avec des milliers de concepts pour que l'entreprise puisse mettre 100 nouveautés en marché chaque année. Ainsi, au-delà d'un nez et d'un palais très fins, il faut aussi posséder l'imagination nécessaire pour composer des mélanges uniques.

4

### **IL Y A DES MODES DANS LE GOÛT.**

Les goûteurs professionnels sont à l'affût des tendances alimentaires. Présentement, les consommateurs s'intéressent beaucoup à la provenance des produits, mais aussi aux conditions dans lesquelles ils sont fabriqués. Cela dit, on aime aussi tout ce qui est design et lifestyle... incluant les couleurs Pantone!

2

### **COMME LES SOMMELIERS, ON DOIT S'ENTRAÎNER.**

Goûter demande une excellente discipline alimentaire. Il ne faut pas goûter trop d'aliments différents et, surtout, ne pas influencer nos papilles en consommant des aliments aux saveurs trop prononcées avant une dégustation. De l'ail au dîner, c'est non! Chaque jour, je déguste des produits à l'aveugle, afin de continuer à stimuler mon palais. Boire du thé et du café, et manger du chocolat, c'est quand même sympathique comme boulot!

5

**On voyage beaucoup.** Rencontrer les producteurs, c'est la meilleure façon d'apprendre à bien connaître un aliment. Je visite régulièrement l'Afrique, l'Asie et l'Amérique du Sud, qui comptent de nombreux producteurs de cacao et de café. C'est en discutant avec eux que j'ai vraiment compris comment un commerce plus équitable et une approche plus saine peuvent être bénéfiques, autant pour les travailleurs (meilleures conditions de vie et de travail, par exemple) que pour les consommateurs (produits de meilleure qualité, réduction de l'impact environnemental pour tous, etc.).

EXIGEZ  
LA RÉFÉRENCE  
DES PINCES À ÉPILER



Fabriquées en France et garanties à vie, toutes nos pinces à épiler sont, depuis plus de 200 ans, le fruit d'un savoir-faire unique, celui des Maîtres artisans qui œuvrent dans nos manufactures. Illustrant notre amour de la précision avec leurs finitions à la main et leur acier inoxydable doré à l'or fin, elles restent aujourd'hui encore LA référence en beauté.

**Vitry**

Orfèvre en beauté

depuis 1795

Expert in beauty since 1795

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

# LANCÔME

PARIS

CONÇUE POUR LES  
FEMMES DE 60 ANS  
ET PLUS

UNE PEAU PLEINE D'ÉNERGIE,  
*UN TEINT VIBRANT D'ÉCLAT.*



NOUVEAU **RÉNERGIE MULTI-GLOW**

CRÈME ROSE RÉVÉLATRICE D'ÉCLAT  
BONNE MINE - REBOND - LIFTING

VISITEZ UN MAGASIN LA BAIE D'HUDSON  
PARTICIPANT ET RECEVEZ VOTRE CRÈME DE NUIT  
RÉNERGIE EN FORMAT DE VOYAGE\*.

**LA BAIE D'HUDSON**

\*À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT RÉNERGIE. UN CADEAU PAR CLIENTE. VALEUR DE 27 \$. JUSQU'À ÉPUISEMENT DES STOCKS. AUCUNE SUBSTITUTION ACCORDÉE. LES ÉLÉMENTS PEUVENT CHANGER. OFFRE NE POUVANT ÊTRE COMBINÉE À AUCUNE AUTRE PROMOTION. VALEUR DÉTERMINÉE EN FONCTION DU PRIX COURANT PAR ML/G À LA BAIE D'HUDSON.