

LA VIE, EN PLUS FACILE

COUP de POUCE

Recettes de
**DÉJEUNERS
VARIÉS** pour
matins salés
(ou sucrés!)

FAMILLE
Quand papa
et maman
doivent
QUITTER
LEUR MAISON

POÊLÉE
D'AUTOMNE
ET ŒUFS
MIROIR P. 80

Spécial
SOMMEIL

/// **BON MATELAS,**
BONNE NUIT

/// **DES HABILLAGES DE LIT**
DIGNES DE L'HÔTEL

plus
NOS CONSEILS
POUR VAINCRE
L'INSOMNIE

**MÉDECINE
ESTHÉTIQUE**
QUOI DE NEUF,
DOCTEUR?





bio:renew

CONÇU AVEC DES ANTIOXYDANTS ACTIFS
POUR REVIGORER LES CHEVEUX SANS VIE

NOUVEAU



Infusé
D'EXTRAIT
DE MIEL
DE MANUKA

LANCÔME
PARIS

L'Eau de Parfum

La vie
est belle

Qui rendrez-vous *heureux aujourd'hui*?

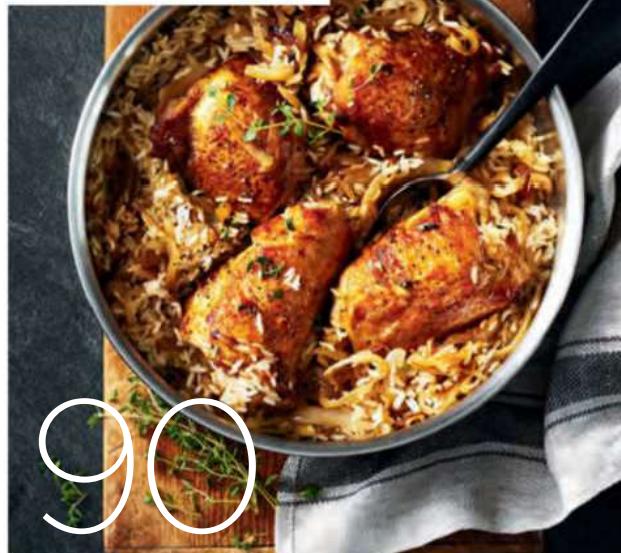




SOMMAIRE

NOVEMBRE 2018

VOLUME 35, N° 8



90

26

CUISINE

- 79 LA TENDANCE**
Le lait d'or
- 80 FOURNÉE DE DÉJEUNERS**
- 87 VIDÉO-FRIGO**
La pâte de tomate
- 89 TROUVAILLES CUISINE**
- 90 CE SOIR, ON MANGE...**
Recettes de semaine
- 96 CE WEEK-END, ON SE GÂTE**
Le menu trois services
- 100 TECHNIQUE CUISINE**
La confection de viennoiseries
- 102 LE DÉFI DU CHEF**
Raviolis champignons et œuf mollet de Jonathan Garnier
- 105 COMPLÈTEMENT POMMES!**



MAISON

- 109 LA TENDANCE**
Ode à la terre
- 111 TROUVAILLES MAISON**
- 113 DOUILLETS COCONS**
- 118 DORMIR SUR SES DEUX OREILLES!**
- 121 J'AI RELEVÉ LE DÉFI!**



PAGE COUVERTURE
PHOTO: RONALD TSANG/C.
STYLISTE CULINAIRE: CLAIRE STUBBS.
STYLISTE ACCESSOIRES: GEARY HOUSE.

- 06 ÉDITO**
La course au sommeil
- 09 À VOTRE TOUR**
- 122 EN CONCLUSION**

À L'AGENDA

- 11 À VOIR, À LIRE, À FAIRE**
- 18 ENTREVUE AVEC...**
Virginie Fortin

MODE & BEAUTÉ

- 21 LA TENDANCE**
Les bottillons
- 22 3 LOOKS**
La robe-veste
- 24 TROUVAILLES MODE**
- 26 TOUT BEAUX, TOUT CHAUDS**
- 34 DÉFI DE STYLE**
Ajouter de la couleur dans sa tenue
- 36 SOLUTIONS BEAUTÉ**
Comment effacer ses cernes?
- 38 TROUVAILLES BEAUTÉ**
- 39 MÉDECINE ESTHÉTIQUE**

MA VIE

- 45 PERSO**
L'amour n'a pas d'âge (mais les préjugés ont la couenne dure)
- 47 POUR EN FINIR AVEC L'INSOMNIE**
- 52 NOUVELLE LITTÉRAIRE**
L'héritage de Pietro le magnifique...
- 55 «JE VEUX MOURIR, DOCTEUR!»**
- 59 INSPIRATION**
Du cœur entre les briques
- 60 LA SUISSE GOURMANDE ET RELAXANTE!**
- 63 CANNABIS 101**
- 66 MON PATRON A-T-IL DES ÉMOTIONS?**
- 68 AU QUOTIDIEN**
- 70 CHRONIQUE MAMAN**
En deuil de mon sommeil
- 72 EN FAMILLE**
Éducation sexuelle: doit-on répondre à toutes les questions?
- 74 QUAND MAMAN ET PAPA DOIVENT QUITTER LEUR MAISON**
- 77 COMMENT MIEUX GÉRER SES DÉPENSES VIRTUELLES**

CE QUE LES CHEVEUX VEUVENT



Drench dry, damaged strands with the secret of Maui. This ultra-rich reviving blend with **coconut oil**, **essence of tiare** and **vanilla bean extract** helps to soften and revive strands. Discover silky, soft island girl hair. / Hydratez les mèches desséchées et abîmées avec le secret de Maui. Ce mélange vivifiant ultra-riche formulé avec de l'**huile de noix de coco**, de l'**essence de tiaré** et de l'**extrait de vanille** aide à adoucir et raviver les mèches. Découvrez une chevelure soyeuse de jeune fille des îles.

385 ml e 13 fl.oz.

OGX

ogxbeauty.com | ogxbeauty



IL FAIT CHAUD!

Le magazine que vous tenez entre vos mains a été créé il y a quelques semaines déjà.

C'est la drôle de réalité dans laquelle nous vivons, quotidiennement hors du temps, comme lors de la séance photo des manteaux (page 26) qui s'est déroulée lors d'une chaude journée de canicule.

La course au sommeil

Ouvrir les yeux au milieu de la nuit, fixer le vide, la tête pleine d'idées qui se confondent et se bousculent comme de petits coureurs qui franchissent la ligne d'arrivée au même moment et qui trébuchent les uns sur les autres, formant un monticule d'idées prisonnières d'un espace en circuit fermé.

Alors que la maison est silencieuse, bercée par de légers bruits nocturnes, et que me parviennent les ronflements satisfais de ceux qui profitent d'un sommeil réparateur, je suis en pleine conscience de la réalité. Mon corps, pris entre l'envie de se lever et de se rendormir, se contracte, rendant inconfortable toute position au bout de quelques secondes seulement. Je commence ce manège de roulades d'un côté et de l'autre qui, à l'encontre des véritables manèges, dure beaucoup trop longtemps.

C'est alors que je fais la gaffe de lire l'heure sur le réveil-matin. Ai-je beaucoup de temps devant moi? Devrais-je me lever même s'il semble faire toujours nuit? Me voilà aux prises avec l'angoisse du cadran, quand les minutes ne semblent plus respecter le rythme des lois temporelles. Déjà deux heures que je suis éveillée... Quelle nuit gâchée! Ironiquement, quelques minutes plus tard, ce cerveau hyperactif se met en veille, me permettant de me rendormir profondément alors qu'il est maintenant temps de me lever.

Cela vous rappelle-t-il quelque chose? Je ne suis pas la seule à éprouver des problèmes de sommeil, semble-t-il. Le tiers des Canadiens

ne dormirait pas le nombre d'heures recommandé par nuit, selon Statistique Canada. Comment expliquer ce phénomène? Sommes-nous trop stressés? Trop vissés à nos écrans et bombardés de lumière bleue? Ou s'agit-il seulement d'un dysfonctionnement physiologique?

Mes problèmes de sommeil ont commencé à la naissance de mon premier enfant. Ayant peur que bébé s'étouffe et cesse de respirer pendant la nuit, je restais à l'affût des bruits et des silences inhabituels, prête à me lever à la moindre alerte. Et c'est encore ainsi.

Si vous souffrez d'insomnie permanente ou passagère, consultez notre article sur le sommeil (p. 47). Les quelques conseils qu'il prodigue vous aideront peut-être à remédier à la situation.

Et comme une bonne – ou mauvaise – nuit de sommeil est toujours suivie d'un bon déjeuner, l'équipe cuisine de *Coup de pouce* vous donne des idées pour varier vos menus de façon originale (p. 79). Une rôtie au beurre d'arachides, c'est rassassiant, mais ce n'est pas elle qui nous surprendra et satisfera le gourmet qui sommeille (le chanceux!) en chacun de nous. Et même si votre nuit a été mauvaise, votre journée se déroulera sans doute beaucoup mieux avec du bon dans le bedon...

Bonne lecture!

Véronique Leblanc
Rédactrice en chef
veronique.leblanc@tva.ca



ElizabethArden
NEW YORK

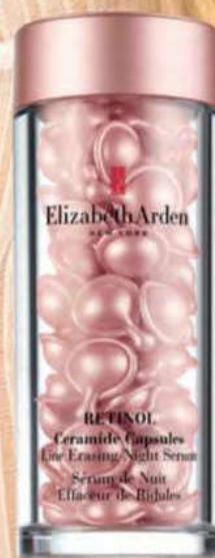
NOUVEAU

**RETINOL
CERAMIDE
CAPSULES
SERUM DE NUIT
EFFACEUR
DE RIDULES**

Petites merveilles

Que renferment ces petites capsules ? Deux des plus célèbres ingrédients des soins pour la peau. Le rétinol, le lisseur de rides à l'efficacité cliniquement prouvée, et les céramides qui boostent l'hydratation, dans des capsules scellées pour garantir fraîcheur et efficacité. En fait, le rétinol de nos capsules est 76 % plus puissant que du rétinol non encapsulé.* En un mois, la peau paraît plus jeune et plus éclatante. Sa texture est améliorée et les rides sont atténuées. La puissance dans une capsule.

Vivez avec assurance
x Reese





COUP POUCE

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
Rédactrice en chef, cuisine Anne-Laure Rièque
Rédactrice adjointe, cuisine Suzanne Duquette
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 Mikhnovsky, Marie-Claude Viola
Révision-correction Josée Dufour

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

ADMINISTRATION

Directrice, information financière et contrôle Anick Dubois
Coordonnatrice administrative Michèle Michaud
Conseillère, ressources humaines Julie-Anne Doyon

OPÉRATIONS

Directrice Johanne Perron
Chefs, production Claude Gagnon
Adjointe, production Martine Lalonde Cordonnatrice de production Linda Desjardins
Chef, infographie et ressources matérielles Stéeve Tremblay
Infographie Josée Blais, Pierre Cholette, Karen 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 Evelyne 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 Emilie 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 Mélina Delorme, Rosina De Rose, Martine Mailly, Christel Moise, Maria Perrotti
QUÉBEC ET RÉGIONS 418 688-9330 poste 7501
Directrice générale et ventes, TVA Québec Nathalie Langevin
TORONTO 416 227-8248
Directeur Principal Jerome Leys
Gestionnaire de comptes nationaux Andrea McBride
ÉTATS-UNIS The New Base – 760-917-3394

IMPRESSION

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

DISTRIBUTION

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

SERVICE DES ABONNEMENTS 1 800 528-3836 www.coupdepouce.com/serviceabonnes

MAGAZINE COUP DE POUCE

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

TARIF D'ABONNEMENT

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

Coup de pouce peut à l'occasion publier des numéros spéciaux, lesquels comporteront pour deux numéros. Téléchargez l'application Coup de Pouce pour iPad sur l'App Store. Les versions numériques sont aussi disponibles sur Moto, Zinio, Kobo, Press Reader et Google Play. Occasionnellement, il nous arrive d'utiliser la liste de nos abonnés à des fins de prospection commerciale ou de la mettre à la disposition d'entreprises soigneusement sélectionnées dont les produits pourraient vous intéresser. Si vous désirez que votre nom n'apparaisse pas sur cette liste, nous vous demandons de nous en aviser par écrit. Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à: Service aux abonnés, C.P. 11041 succ. Anjou, Montréal (Québec) H1K 0C4. Convention de la Poste-publications n° 41557548.

DIRECTION GROUPE TVA INC.

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

NOTRE POLITIQUE DE LA PROTECTION DE LA CONFIDENTIALITÉ

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

Le magazine Coup de Pouce est publié 12 fois par année, à l'exception des numéros occasionnels combinés, spéciaux ou en prime par TVA Publications Inc., dont le siège social est situé au 1600, boul. de Maisonneuve Est, Montréal (Québec) H2L 4P2. Les bureaux d'affaires de TVA Publications Inc. sont situés au 1010, rue de Sérigny, 4^e étage, Longueuil (Québec) J4K 5G7. Téléphone: 514 848-7000. Télécopieur: 514 848-7070. Les prix indiqués sont modifiables sans préavis. La marque de commerce Coup de Pouce, est détenue par TVA Publications Inc. Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque nationale du Canada. ISSN 0822-3033.

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

© Tous droits réservés textes et photos 2018



Financé par le gouvernement du Canada

Canada



VOUS
AVEZ
testé



**LE MASQUE MOUSSE
HYDRATANT N° 22,
DE LOOKY SKIN**



«Habituellement, je ne suis pas une fan des masques, car je les trouve contraignants.

Celui-ci est facile à appliquer et son action est rapide – le temps de se brosser les dents! Son parfum est agréable, sa texture douce et le résultat concluant: ma peau est douce, même après une nuit de sommeil! J'ai beaucoup aimé le pétilllement qu'on sent en étendant le masque. Il ne faut d'ailleurs pas le faire déborder sur les lèvres et le contour des yeux, car il peut être irritant. Le seul bémol: pour une question d'écologie, je préférerais que l'emballage soit multidose, si la nature du produit le permet.»

– Lisotte Samarut

INFO: 4,99 \$, chez Jean Coutu, Brunet, Familiprix, Proxim, Uniprix et à ellercosmetiquesboutique.com

Vous avez envie de participer au banc d'essai? Envoyez votre candidature à isabelle.vallee@tva.ca. Indiquez votre âge, votre type de peau et de cheveux, et accompagnez votre demande d'une photo.



**VOUS VOULEZ FAIRE
PARTIE DE LA BRIGADE
COUP DE POUCE?**

REJOIGNEZ-NOUS SUR

NOS LECTEURS
**COUP
de
POUCE**

VOUS
AVEZ
aimé



MERCI, MERCI, MERCI

C'est justement dans un moment de «Ouf! je mettrai mes enfants sur eBay» que je les ai branchés sur Netflix avant de me réfugier à l'extérieur avec mon café et mon Coup de pouce. En le feuilletant, le titre *Mamans parfaites: j'like pas* m'a accrochée, et mon éclat de rire m'a presque fait cracher mon café. On le sait tous que les médias sociaux (comme les discussions entre filles) nous mettent de la pression et que les gens n'exposent que ce qui est beau, mais ça fait tellement du bien de se faire redire qu'il est normal de ne pas être parfait. Et puis, est-ce que j'ai vraiment envie que mes enfants me voient comme une personne parfaite? Et qu'eux, par la suite, se sentent obligés d'être parfaits? Voir papa et maman devoir gérer leur colère et leur «Chu à boutte de toutte», ça aussi, c'a du bon pour nos enfants. C'est plus près de la vraie vie. Encore mille mercis Coup de pouce. Lire votre magazine est un moment de cocooning qui fait tant de bien!

– Isabelle Pageau

UNE DE NOS LECTRICES, CHEVEUX AU VENT, EST DIRIGÉE PAR NOTRE PHOTOGRAPHE PENDANT LA SÉANCE PHOTO «UNE GARDE-ROBE POUR MA SILHOUETTE» DE NOTRE NUMÉRO D'OCTOBRE.



vos réalisations

Partagez vos photos en ligne, en utilisant le **#cdprecettes** ou **#coupdepouce**. On publierà avec plaisir nos coups de cœur!



CE QUE LES CHEVEUX VEULENT



OGX

ogxbeauty.com | ogxbeauty

À l'agenda

À VOIR | À LIRE | À FAIRE



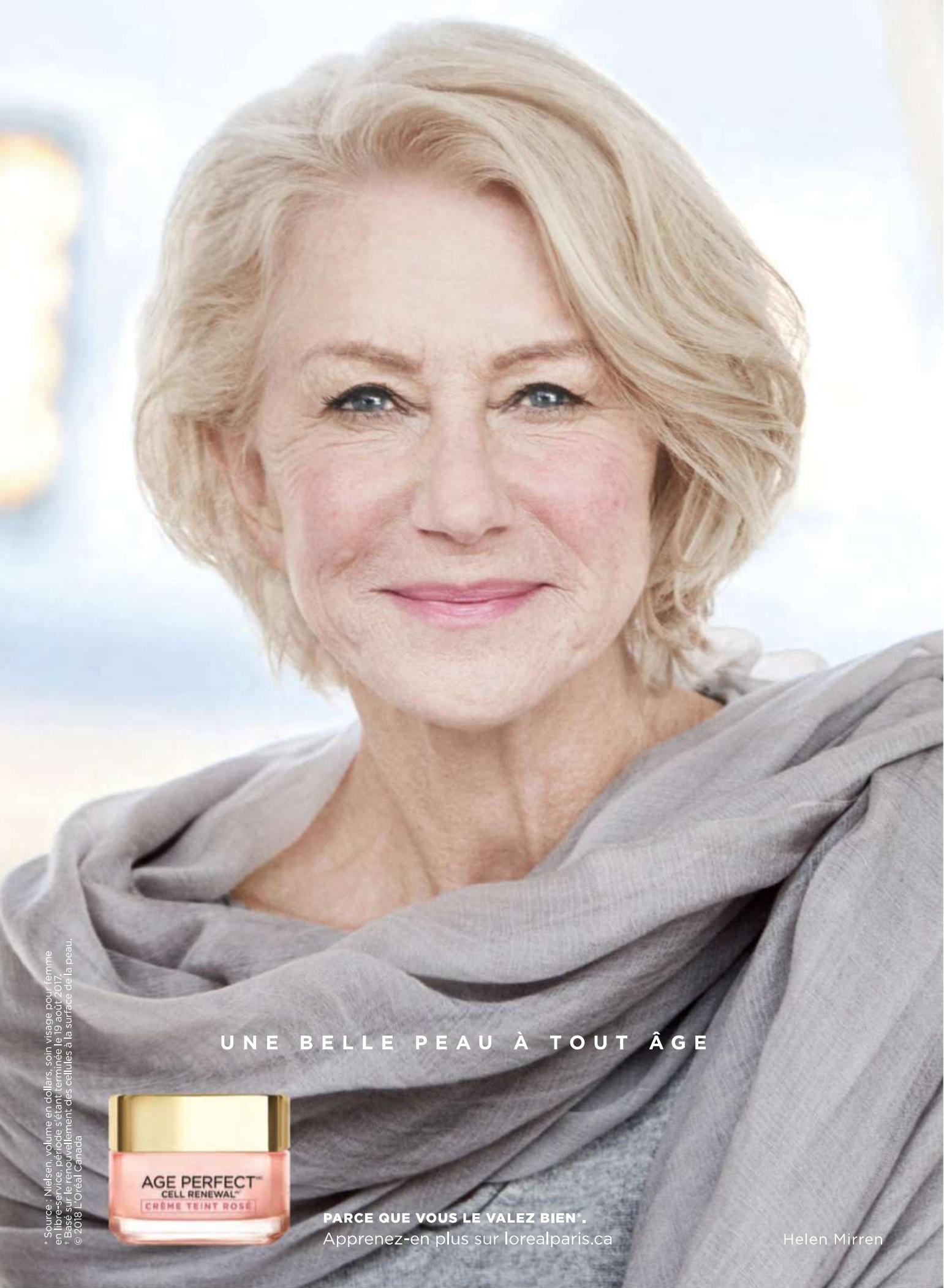
À NE PAS MANQUER

EMMA PEETERS à Cinemania

Le film *Emma Peeters*, de la réalisatrice belge Nicole Palo, sera projeté en première nord-américaine au Festival de films Cinemania qui se déroulera à Montréal du 1^{er} au 11 novembre. Sélectionnée pour clôturer la section Venice Days à la 75^e Mostra de Venise, cette comédie décalée met en scène Emma Peeters (Monia Chokri), une actrice anonyme qui, à l'aube de ses 35 ans, planifie de se suicider le jour de son anniversaire. Au cours de ses préparatifs, elle rencontre Alex Bodart, un organisateur d'obsèques fantaisiste, qui va l'aider dans son entreprise téméraire. La coproduction Québec-Belgique-France sera présentée en séance de préouverture du festival.

Au Théâtre Outremont le 30 octobre.

www.festivalcinemania.com JOËLLE BERGERON (JB) >>>



UNE BELLE PEAU À TOUT ÂGE



PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN®.

Apprenez-en plus sur lorealparis.ca

* Source : Nielsen, volume en dollars, soin visage pour femme en libre-service, période s'étant terminée le 19 août 2017.
† Basé sur le renouvellement des cellules à la surface de la peau.
© 2018 L'Oréal Canada

Helen Mirren

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

[RAVIVEZ VOTRE TEINT ROSÉ]

MARQUE POUR
PEAUX MATURES
Nº1
AU CANADA

[EXTRAIT
DE PIVOINE IMPÉRIALE]



L'ORÉAL®
PARIS

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



ON S'ÉVADE!

Pied de nez À LA GRISAILLE

Pour contrer la morosité de novembre, on prend nos maillots de bain et on roule jusqu'au Vermont!

Au **JAY PEAK RESORT**, situé à seulement deux heures de Montréal, on s'amuse en famille dans un énorme parc aquatique intérieur de 60 000 pi². Glissières avec et sans tubes, rivière, jeux d'eau pour tout-petits, bassins à remous et vagues de surf cohabitent dans l'espace. On souhaite dormir sur place? La plupart des forfaits du centre de villégiature offrent l'accès au parc aquatique ou au centre d'escalade. www.jaypeakresort.com JB



*Au Centre du Théâtre d'aujourd'hui
du 13 novembre au 1^{er} décembre.
www.theatredaujourdhui.qc.ca*

ON SORT!

QUÊTE DE SENS AU RAYON DES SOLDES

Avec *Centre d'achats*, Emmauelle Jimenez présente ces lieux de consommation comme symboles de notre aliénation collective, mais aussi de notre besoin de communauté. Anne Casabonne, Marie Charlebois, Marie-Cinette Guay, Johanne Haberlin, Tracy Marcellin, Madeleine Péloquin et Danielle Proulx chaussent les souliers griffés de ses «magasineuses» compulsives en quête de reconnaissance et de sens. JB

SUR NOS ÉCRANS DE CINÉMA

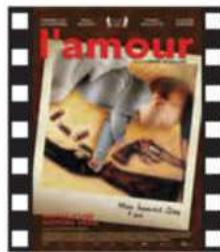


BOHEMIAN RHAPSODY

DRAME BIOGRAPHIQUE
DE BRYAN SINGER
ET DEXTER FLETCHER

À vos marques... party! On découvre un pan de la vie rock'n'roll du regretté chanteur Freddie Mercury (campé par la vedette de la série *Mr. Robot*, Rami Malek) en auscultant son évolution au sein de la formation Queen, ses amours et sa prestation lors du plus grand concert humanitaire jamais organisé, le *Live Aid* de 1985. Le mélomane qui sommeille en nous fredonnera assurément les succès *Bohemian Rhapsody* et *We Will Rock You*, puisque la trame sonore déménage.

Sortie: 2 novembre



L'AMOUR

SUSPENSE PSYCHOLOGIQUE
DE MARC BISAILLON

Après nous avoir charmé dans la série *La galère*, Pierre-Luc Lafontaine joue maintenant dans une histoire inspirée des actes meurtriers de Stephen Marshall en 2006. On le retrouve dans la peau d'un jeune homme, en apparence doux, qui commet l'irréparable en rendant visite à son paternel (Paul Doucet) dans le Maine. Ses covedettes, Fanny Mallette et Claude Despins, sont parfaites dans les rôles de la mère et du beau-père. Après tout, ne forment-elles par un couple dans la vie aussi?

Sortie: 16 novembre



LES ANIMAUX FANTASTIQUES: LES CRIMES DE GRINDELWALD

FILM FANTASTIQUE DE DAVID YATES

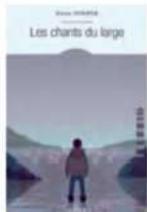
La magie du cinéma opère plus que jamais dans cette suite scénarisée par la maman d'Harry Potter, J.K. Rowling. Cette fois-ci, notre magizoologiste préféré (Eddie Redmayne) s'allie au jeune Albus Dumbledore (Jude Law, la grande recrue de la saga) pour contre-carrer les plans du fugitif Gellert Grindelwald (Johnny Depp). Faits ensorcelants: on pousse les portes du collège Poudlard, on découvre de nouveaux membres de la famille Scamander et on apprend qu'un troisième opus est prévu pour 2020. *Sortie: 16 novembre*

ÉDITH VALLIÈRES

4 LIVRES
À LIRE

LES CHANTS DU LARGE

Par Emma Hooper



Le jour où il n'y a plus de poissons à pêcher, Martha et Aidan partent travailler à l'extérieur, un mois chacun, à tour de rôle. Finn et Cora, leurs enfants, demeurent sur l'île, jouent de l'accordéon et du violon, décorent les maisons abandonnées et essaient de faire revenir les poissons. Dans cette famille tissée comme un filet de pêche, chacun tente de survivre à cet exode difficile, celui qui nous pousse à rêver autrement, ailleurs. Un roman puissant qui nous ensorcelle tel le chant des sirènes.

Traduit de l'anglais par Carole Hanna, Alto, 2018, 448 p., 28,95 \$.

LA PAPETERIE TSUBAKI

Par Ito Ogawa

Hatoko est écrivaine publique. À 25 ans, la jeune Japonaise a repris la papeterie que sa grand-mère lui a léguée. Dans sa petite boutique, elle compose des faire-part et des cartes de vœux, des annonces tantôt joyeuses, tantôt tristes, toujours avec le même souci d'offrir des mots bien choisis et méticuleusement retranscrits sur d'élégants papiers. Un roman lent qui rend un hommage émouvant à l'art (presque) perdu de la correspondance.

Traduit du japonais par Myriam Dartois-Ako, Éditions Philippe Picquier, 2018, 384 p., 29,95 \$.



JANET

Par Michèle Fitoussi

Janet Flanner a été une figure emblématique du journalisme au siècle précédent. Chroniqueuse parisienne pour le *New Yorker* pendant 50 ans, cette intellectuelle a connu le Paris artistique de l'après-guerre, aux côtés d'Hemingway, de Sylvia Beach, de Gertrude Stein, et autres grands noms du monde littéraire. Dans cette biographie romancée, on découvre une femme aux amours libres et intenses, mais aussi une journaliste vive dont les portraits signés de sa plume n'ont pas pris une ride.

JC Lattès, 2018, 384 p., 32,95 \$. JULIE ROY



MAMAN EST PARTIE
CHERCHER DU LAIT

Par Maude Goyer

En apparence, Isabelle a tout pour être heureuse: un conjoint aimant, deux enfants en santé et un emploi valorisant. Or, un beau jour, elle plaque tout. Elle en a assez de passer en dernier alors qu'elle veille aux intérêts de tous. Durant sa fugue qui se transforme en road trip, Isabelle se remet en question et essaie de voir où elle a merdé. Un premier roman dont le thème actuel – la charge mentale – devrait interpeler bien des mamans.

Éditions de l'Homme, 2018, 177 p., 24,95 \$. JOËLLE BERGERON ➤

AGE PERFECT^{MC}

UNE BELLE PEAU
À TOUT ÂGE AVEC
LA PARFAITE
COMBINAISON DE SOINS

CRÈME TEINT ROSÉ

LA PEAU SEMBLE REVITALISÉE,
PLUS FERME, AVEC UN TEINT
ROSÉ D'APPARENCE SAINTE.



CRÈME DE NUIT

NOURRIT, HYDRATE ET AIDE
À RESTAURER LA PEAU
POUR UN TEINT PLUS
LISSE ET LUMINEUX.



CRÈME CONTOUR RENAISSANCE YEUX

COMBAT 5 SIGNES DU VIEILLISSEMENT À LA
FOIS : CERNES, POCHES, YEUX GONFLÉS,
RIDULES ET PAUPIÈRES FROISSÉES.

PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN[®]

L'ORÉAL[®]
PARIS



DANS NOS OREILLES

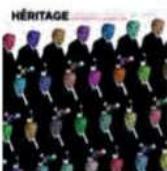


L'ALBUM À SE PROCURER: PETITES MAINS PRÉCIEUSES d'Ariane Moffatt



En faisant aller davantage ses doigts sur ses instruments que sur sa souris, l'auteure-compositrice-interprète a concocté un sixième album pop aux sonorités néo-seventies dansantes et intimes. Sur cet opus réalisé par Philippe Brault, l'artiste livre entre autres une ode à la main dans l'émouvante pièce du même nom. *Notre main au feu que l'album fera un tabac!* *Dès le 19 octobre.*

LA CHANSON À TÉLÉCHARGER: PRÉSENCE de Pomme



La pièce figure dans l'album *Héritage - hommage à Félix Leclerc*. Accompagnée d'un quintette à cordes de l'OSM, l'artiste lyonnaise à la voix chaude offre une version sobre et poétique de cette chanson écrite en 1948. Même si elle ne s'éloigne pas tellement de la version originale, cette relecture est agréable à l'oreille. *Dès le 9 novembre.*

L'ARTISTE À DÉCOUVRIR: ELLIOT MAGINOT



Envie d'entendre une voix cristalline qui fait frissonner l'échine? Celle d'Elliot Maginot est tout indiquée. Coréalisé avec Connor Seidel, *Comrades* transporte l'auditeur dans une bulle de laquelle il peine à sortir. Parfois festives, parfois introspectives, les sonorités rappellent Phil Collins, The War on Drugs et Peter Gabriel. En attendant le produit complet, on se rabat sur *Common Place*, premier single de l'album. *Comrades, dès le 2 novembre.*



LA BALADO À ÉCOUTER: J'AIME HYDRO

Cette pièce de théâtre documentaire, résultat d'une vaste enquête citoyenne menée par la comédienne Christine Beaulieu, a connu un succès retentissant en 2016. Si vous n'avez pas pu mettre la main sur un billet, il vous est possible d'écouter la version audio de l'œuvre dans le confort de votre salon. *J'aime Hydro* a reçu le prix Michel-Tremblay du meilleur texte créé pour la scène en 2016-2017. De quoi prêter une oreille attentive. En écoute sur porteparole.org. JOËLLE BERGERON

SUR NOS ÉCRANS TÉLÉ



FENTANYL: LA MENACE

Dans ce documentaire en 6 épisodes de 30 minutes, on suit l'évolution de la crise du fentanyl sur une période de quatre mois. Le rappeur Samian donne la parole aux intervenants de première ligne (médecins, policiers, ambulanciers), mais aussi à des gens de la rue qui sont témoins des ravages causés par cette drogue mortelle. Une réalité dure à encaisser. *Dès le 31 octobre à Moi et Cie.*



LÉO

À l'aube de la quarantaine, Léo (Fabien Cloutier) souhaite reprendre sa vie en mains. Ancien vendeur de pot avec son chum Chabot, il n'a jamais eu de grandes ambitions jusqu'à ce qu'il quitte son village de Walton pour célébrer la Saint-Jean-Baptiste à Montréal. Une distribution cinq étoiles qui fait se côtoyer les Anne Dorval, Julien Poulin et Steve Laplante, pour ne nommer que ceux-là. *Dès le 15 novembre sur Club illico.*



LE CRI DU RHINOCÉROS

Ce projet, qui devait d'abord être un film, est devenu un documentaire dans lequel Marc Labrèche s'interroge sur la pérennité des artistes. Ont-ils une date de péremption créative? Craignent-ils la redite? Pour discuter de la question, Labrèche s'est notamment entretenu avec Charlotte Gainsbourg, Xavier Dolan, Denis Villeneuve, John Irving et Frédéric Beigbeder. *Le 27 novembre sur ICI Radio-Canada télé.* MARIE-HÉLÈNE GOULET ●

Maui
MOISTURE
soin des cheveux

Fait de
Jus d'Aloès
à 100%
Comme Premier
Ingrédient



Sans Silicone

Sans Parabène

Sans Agent
Surfactant

Oui Végétalien

Oui Écologique

Oui Eau de Noix
de Coco Pure



beauté tout en santé
...pour toutes les variantes
de cheveux.



ENTREVUE AVEC VIRGINE FORTIN

CET AUTOMNE, VIRGINIE FORTIN CONTINUE LA TOURNÉE DE SON PREMIER ONE-WOMAN-SHOW, *DU BRUIT DANS LE COSMOS*. AU PETIT ÉCRAN, ON PEUT LA VOIR À L'ANIMATION DE L'ÉMISSION *L'HEURE EST GRAVE*, EN COMPAGNIE DE GUILLAUME GIRARD, ET SOUS LES TRAITS D'ANAÏS, DANS LA SÉRIE *TROP*. ENTREVUE AVEC UNE ARTISTE POLYVALENTE EN PLEINE ASCENSION. *Par Joëlle Bergeron*

Votre spectacle se nomme *Du bruit dans le cosmos*. Qu'est-ce qui fait trop de bruit, selon vous?

Le vide, le rien, le divertissement pour exister, être connu pour être connu... ce qui fait trop de bruit, ce sont les choses futiles auxquelles on accorde trop d'importance. On se fâche pour des niaises, alors que des enjeux comme l'environnement ne nous font pas réagir. Peut-être qu'on aime mieux vivre dans le déni, mais reste qu'on devrait déchirer davantage notre chemise pour l'environnement, plutôt que parce que notre chanteur préféré n'a pas gagné à *La Voix*.

Vous présentez du matériel en anglais au Fringe d'Édimbourg, parfois devant une dizaine de personnes. Pourquoi vous placer dans un tel état de vulnérabilité, alors que votre carrière va bien au Québec?

J'aime me mettre au défi, avoir peur. Il y a une Virginie qui se dit: «Je vais m'inscrire à Édimbourg» et une autre qui se demande: «Pourquoi t'as fait ça, maudite folle?» Je me dis que même si ça va faire mal mentalement, au bout du compte, j'en ressortirai grandie, comme toujours.

CV en chiffres

En 2013 L'HUMORISTE REMPORTE LE CONCOURS **EN ROUTE VERS MON PREMIER GALA JUSTE POUR RIRE**.

3^e ÉDITION

du Dr Mobilo Aquafest. Le festival d'humour indépendant, fondé par un groupe d'humoristes dont Virginie Fortin, a vu le jour il y a trois ans.

10 ans C'est le nombre d'années qu'elle a passées sur la patinoire de la **LIGUE NATIONALE D'IMPROVISATION (LNI)**.

ELLE A DIT:

«Ça va prendre plus que quelques années de quotas imposés pour renverser 2000 ans d'absence de remise en question.»

— *La Presse*, 2018

SUR SON RADAR:

 «Le blogue *Dix octobre*. Gabrielle Lisa Collard, qui est merveilleuse, est l'instigatrice du projet. C'est elle qui m'a woken sur ma propre grossophie et qui a réussi à changer ma perception de la beauté en général.»

Quel sera votre prochain défi?

Je veux écrire une comédie musicale et jouer dedans! Je voudrais aussi retourner à l'université. J'aimerais me donner le luxe d'apprendre, sans l'obligation de faire quelque chose de concret avec mon diplôme de maîtrise. J'aimerais faire tout ça avant mes 40 ans!

On a découvert votre talent d'actrice dans la série *Trop*. Souhaitez-vous jouer davantage?

Je suis tellement contente de pouvoir faire mon show, jouer dans *Trop*, animer une émission sur les courants de l'actualité qui est en phase avec ce que je fais dans mon stand-up, soit de l'humour engagé, mais quand même niaiseux. L'équilibre est parfait. J'aimerais avoir d'autres projets de jeu, mais pas à tout prix.

à l'agenda

La rentrée montréalaise du spectacle ***DU BRUIT DANS LE COSMOS*** aura lieu le 7 novembre, au Théâtre Outremont. theatreoutremont.ca ●

Espace de chargement
Avec autant de place, les enfants n'auront pas le choix de m'aider à débarquer l'épicerie.

Infodivertissement

Avec Apple CarPlay ou AndroidAuto branché sur des haut-parleurs Harman Kardon, je vais pouvoir mettre ma musique dans le tapis quand je vais être toute seule. Ou quand je vais aller conduire les enfants à l'école, pour leur faire honte un peu.



Jusqu'à 8 places!

Toit ouvrant

C'est la meilleure réplique au chamaillage des enfants : ouvrir le toit et toutes les fenêtres en même temps. Il peut arriver 2 choses :

1. Le puissant courant d'air les surprend et provoque une trêve.
2. Le vent fait que tu ne les entends plus.

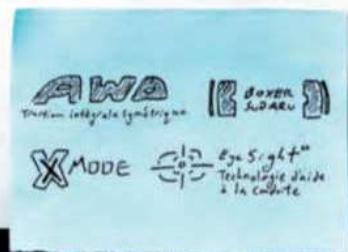


L'ASCENT VUE PAR DES PARENTS

La toute nouvelle Ascent 2019 de Subaru à 3 rangées. Le parfait VUS pour la famille presque parfaite. Pour en savoir plus, consultez le subaru.ca/ascent2019

Capacité tout terrain

On peut aller partout quand on a une grande garde au sol, la traction intégrale symétrique à prise constante et la fonction X-Mode de série.



* Disponible pour les modèles à 7 ou 8 sièges.

Certaines caractéristiques décrites ou présentées peuvent ne pas être un équipement de série. Les spécifications techniques peuvent changer sans préavis. **Consultez le Manuel du propriétaire pour les détails de fonctionnement et les limites. Apple CarPlay® est une marque de commerce de Apple Inc. Android est une marque de commerce de Google LLC. Harman Kardon est une marque déposée de Harman International Industries, Incorporated. Visitez votre concessionnaire Subaru participant pour tous les détails. Ascent et Subaru sont des marques déposées.



Peu importe où la vie vous conduit,
grâce aux culottes **no 1 au Québec***,
vous serez toujours prête.



Grâce aux culottes TENA. Leur triple protection contre les fuites, les odeurs et la moiteur vous aide chaque jour à rester au sec, en sûreté et en confiance.

TENA ... C'EST RESTER VOUS-MÊME!
Obtenez un échantillon gratuit à TENA.ca



* Données de Nielsen (MarketTrack) de la dernière période de 52 semaines se terminant le 26 mai 2018; parts mesurées en dollars, ventes unitaires et tonnage pour la catégorie incontinence pour adultes dans les réseaux de vente au détail : supermarchés, pharmacies du Québec et magasins à rayons. Tous droits réservés © 2018, The Nielsen Company.

MODE & beauté

TENDANCES | NOUVEAUTÉS | ASTUCES



CHAUD devant!

Les pieds gelés, très peu pour nous! Voilà pourquoi on vous présente des bottes à la fois chaudes et jolies!

1. Bottillons en suède et fourrure synthétique (89,99 \$, chez Yellow). **2. Bottillons** en suède (140 \$, à cougarshoes.com). **3. Bottillons** en suède (310 \$, à bottesanfibio.com). **4. Bottillons** en nylon (229,95 \$, à olangcanada.com). **5. Bottillons** en nylon (209,95 \$, à olangcanada.com). **6. Bottillons** en laine de mouton (525 \$, chez La Canadienne). ●

UNE ROBE-VESTE *3 looks*

Pour personnaliser cette tenue toute simple, on joue avec les accessoires.

ROBE en polyester et élasthanne (109,90 \$, chez Reitmans; TTP-TTTG).

Ouverte, la robe se transforme en veste sans manches. Pour un look plus chic, on l'assortit avec une blouse, un pantalon et des bottillons.

Avec un col roulé ou un chemisier, on change de saison comme de style.

Restaurant
BOUCLES D'OREILLES en acier et verre (7,99 \$, chez Spring).
BRACELET en zinc et fer (22 \$, chez Le Château). **BOTTILLONS** en cuir (140 \$, chez Aldo).

Week-end
T-SHIRT en coton et polyester (24 \$, chez Urban Outfitters; TP-TG). **JEANS** en coton (85 \$, chez La Baie; 00-14). **SOULIERS** en tissu (75 \$, chez La Baie). **BOUCLES D'OREILLES** en métal (12 \$, chez Simons).

Bureau
CARDIGAN en cachemire (175 \$, chez COS; TP-G). **BAS** en acrylique, laine, polyester et élasthanne (19 \$, chez Simons). **BOTTILLONS** en suède (140 \$, chez Aldo). **BOUCLES D'OREILLES** en or rose 14 carats (200 \$, chez Myel).

PHOTOS: JULIEN FAUGÈRE/C STYLISME: CAMILLE INTERNOSIA, MISE EN BEAUTÉ: NATHAELLE DODON, MANNEQUIN: SERENA (DULCEO).

D'AUTRES PIÈCES À AGENCER AVEC LA ROBE-VESTE



Pantalon en coton, acrylique, polyester, laine et élasthanne (49,90 \$, chez Zara et à zara.com; TP-TG).



Ceinture en polyuréthane (7,99 \$, chez H&M et à 2.hm.com).



Chemisier en rayonne et coton (44,95 \$, chez Dynamite; TTP-TG).



Escarpins en cuir (168 \$, chez L'intervalle ou à lintervalleshoes.com). ●

Notre meilleure recette pour des cheveux fragiles et cassants ?

1. Sélectionnez
le miel
de la ruche



3. Parsemez
d'un soupçon
de propolis



2. Ajoutez
de précieuses
gouttes
de gelée
royale



4. Mélangez le tout
avec amour



UN SAC À MAIN POUR UNE BONNE CAUSE

La fondation du Y des femmes et la designer Violaine Tétrault, de la marque Veinage, se sont associées pour créer «Mon sac pour toi». Les sommes amassées par la vente du sac à main soutiendront les programmes et services offerts au Y des femmes de Montréal et à la YWCA Québec. Cet accessoire en cuir grainé se porte à la main, en bandoulière, en banane à la taille ou accroché aux ganses de pantalon.

Voilà une belle façon de se gâter en faisant du bien!

Infos: Mon sac pour toi, 145 \$, à monsacpourtoi.com, jusqu'à la fin de 2018.

**ON A
testé**

LE JEAN HYDRO-LESS, DE FRANK AND OAK

C'est quoi: Un jean fait à partir du procédé Hydro-Less, une méthode de fabrication qui minimise l'impact sur l'environnement. Cette technique permet d'utiliser 79 % moins d'énergie, 95 % moins d'eau et 50 % moins de produits chimiques.

On aime: Pour confectionner un seul jean traditionnel, il faut environ 2900 gallons d'eau! En achetant un pantalon Hydro-Less, non seulement on encourage une marque locale, mais on pose un geste significatif contre la pollution. Côté style, la réputation de ce fabricant n'est plus à faire. La variété des coupes et les teintes offertes conviennent à toutes les silhouettes et à tous les goûts.

Finalement, le prix est raisonnable pour un matériel de grande qualité.

On aime moins: Si l'on porte souvent un jean contenant un grand pourcentage d'élasthanne, il faudra se réhabituer à la rigidité du denim. Par contre, il se moule rapidement à notre corps et devient hyperconfortable!

Le prix: de 79,50 \$ à 99,50 \$



PAUSE *cocooning*

VOICI TOUS LES ESSENTIELS
POUR SE DÉTENDRE ET
FAIRE DE BEAUX RÊVES!



\$\$\$

Kimono en coton
(129 \$, chez Zara Home
ou à zarahome.com).

\$\$\$

Pyjama
en coton
(34,99 \$,
chez
H&M et à
2.hm.com).

\$\$\$

Pantoufles
en suède
et fausse
fourrure
(80 \$, à
sorelfootwear.ca).

Astuce

BYE-BYE TACHE DE DÉSODORISANT!

**MALHEUR! ON S'EST
HABILLÉE À LA VA-VITE,
ET NOTRE HAUT PORTE
MAINTENANT UNE BELLE
TRACE DE DÉSODORISANT...**

C'est là que les lingettes démaquillantes viennent à la rescoussse pour faire disparaître la vilaine tache. On a testé le truc à la rédaction, et il fonctionne à merveille. •

Whole Blends^{MC}

DES RECETTES PLEINES D'AMOUR ET DE SOINS
pour
DES CHEVEUX NATURELLEMENT BEAUX

Recette de soins nourrissante et réparatrice pour cheveux endommagés

Enrichie d'extraits de gelée royale, de miel et de propolis



Formule
sans parabène

TROUVEZ VOTRE RECETTE
#WHOLEBLEND

Par **GARNIER**
Naturellement!

TOUT BEAUX, tout chauds!

LES JOURNÉES
RACCOURCISSENT
ET LE MERCURE DESCEND
TOUT DOUCEMENT. POUR
APPRIVOISER L'HIVER,
VOICI 30 MANTEAUX
VRAIMENT CHAUDS.

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

POUR LA sportive

TUQUE en polyester (Under Armour, 35 \$, à fr.underarmour.com).
MANTEAU en duvet synthétique (280 \$, chez Gap; TP-TG).
CHANDAIL en polyester (Under Armour, 110 \$, à fr.underarmour.com; TP-TG).
PANTALON en polyester (Under Armour, 100 \$, à fr.underarmour.com; TP-TG).
SAC pochette en canevas et toile (Tommy Hilfiger, 89 \$, chez Simons).

Ce type de manteau complète à merveille une tenue décontractée.



D'AUTRES
OPTIONS DE
DOUDOUNES
COURTES



Réversible en polyester (149 \$, chez Lolé; TP-TG).



En polyester et nylon (149,90 \$, chez RW&Co.; TP-TG).



En polyester (Columbia, 279,99 \$, chez Sports Experts, Atmosphère et à columbiasportswear.ca).



En polyester (69,95 \$, chez Old Navy; TTP-TG).

D'AUTRES OPTIONS DE DOUDOUNES EN FIBRES SYNTHÉTIQUES



En Coreloft et Gore Thermium (Arc'teryx, 650 \$, chez Arc'teryx; TP-TG).



En fibres synthétiques Kanuk Thermo + (Kanuk, 880 \$, à kanuk.com; TTP-TTG).



Manteau en nylon (Save the Duck, 278 \$, chez Holt Renfrew, Simons et à savetheduck.com; TTP-TTG).



En Exkin Air, nylon et élasthanne (Audvik, 650 \$, chez La Cordée, Altitude Sports et à audvik.com; 02-16). >>>

POUR l'écolo

MANTEAU en duvet synthétique (224,90 \$, chez Reitmans; TTP-3X).

CHEMISIER en viscose et lyocell (55 \$, chez Vero Moda; TP-G).

CHANDAIL en coton et polyester (45 \$, chez Vero Moda; TP-G).

JEAN en coton et élasthanne (59 \$, chez Simons; 25-34).

ESPADRILLES en tissu (Under Armour, 160 \$, à fr.underarmour.com).



Les manteaux de fibres synthétiques sont presque aussi chauds que ceux en duvet, et leur prix est plus accessible.

D'AUTRES OPTIONS

DE MANTEAUX LONGS EN LAINE



En laine, polyamide et cachemire (Mackage, 790 \$, à mackage.com; TTP-G).



En polyester, acrylique et laine (150 \$, chez Le Château; TTP-TG).



En laine (495 \$, chez Banana Republic; TTP-TG).



En polyester et laine (179,90 \$, chez Reitmans; TTP-3TG).

La laine est une matière de choix lors des journées douces et humides. Elle nous garde bien au sec.



Très élégants, les manteaux longs se portent aussi bien avec un look décontracté qu'une tenue de soirée.



POUR LA professionnelle

BÉRET en laine feutrée (25 \$, chez Simons; P/M, M/G).

MANTEAU en laine et polyamide (450 \$, chez COS; TP-G).

TRICOT en acrylique, polyester, élasthanne, laine et alpaga (59 \$, chez Vero Moda; TP-G).

VESTE en rayonne (240 \$, chez Banana République, 00-14).

PANTALON en rayonne (124 \$, chez Banana République, 00-14).

CHAUSSURES en cuir (290 \$, chez COS).

D'AUTRES OPTIONS
DE MANTEAUX
MI-LONGS



En polyester
et laine
(269,95 \$,
chez Le
Château;
TTP-TG).



En laine,
polyester,
polyamide
et acrylique
(Mackage,
1150 \$, à
mackage.com;
TTP-G).

ON SE
gâte



En polyester
et laine
(179,90 \$,
chez
Reitmans,
TTP-3TG).



En polyester
et laine
(179,90 \$,
chez
Reitmans,
TTP-3TG).
»»»

Ce type de
manteau,
très
polyvalent,
est parfait
pour celle qui
aime varier
ses tenues!

L'effet peluche
est très
tendance
cette saison!
On retrouvera
ce fini dans
toutes les
couleurs et
dans toutes
les coupes.



POUR LA
fashionista

BONNET en laine
(32,50 \$, chez Gap).

MANTEAU en
polyester (150 \$, chez
Le Château; TP-TG).

VESTE en polyester,
acrylique et coton (59 \$,
chez Simons; P-G).

PANTALON en coton,
modal et élasthanne
(89,90 \$, chez
RW&Co; 24-32).

BOTTILLONS en
microfibre (69,99 \$,
chez Yellow).

D'AUTRES OPTIONS
DE MANTEAUX
COURTS



En polyester (240 \$,
chez Banana
Republic; TP-TG).



Réversible en polyester
(149,90 \$, chez
Reitmans; TTP-3TG).



En laine, polyester,
polyamide, acrylique
(Mackage, 890 \$,
à mackage.com;
TPP-G).



En nylon
(Save the Duck,
238 \$, à savetheduckusa.
com; TP-TG).

Un manteau
aviateur à assortir
à un jean et des
baskets ou à un
pantalon cigarette
et des bottillons
à talons.



POUR LA
décontractée

MANTEAU en laine, polyester
et acrylique (189,90 \$,
chez RW&Co; TP-TG).

TRICOT en acrylique, nylon
et élasthanne (50 \$ chez
Simons; TP-TG).

JUPE en polyester, viscose,
laine et élasthanne (79,90 \$,
chez Zara; TP-TG).

POUR LA *frileuse*

Garçon

HABIT DE NEIGE deux pièces (incluant le pantalon) en nylon et polyester (284,95 \$, chez Souris Mini; 03-12).

TRICOT en coton et polyester (39,95 \$, chez Souris Mini; 03-12).

PANTALON en coton et élasthanne (49,95 \$, chez Souris Mini; 03-12).

BOTTILLONS en cuir synthétique (44,99 \$, chez Yellow).

Femme

BANDEAU en cachemire (39 \$, chez Simons).

MANTEAU en duvet (Quartz, 995 \$, à quartz-co.ca; TP-TG).

FOULARD en acrylique (49 \$, chez Simons).

TRICOT en rayonne (95 \$, chez Gap; TP-TG).

PANTALON en polyester, viscose et élasthanne (49 \$, chez Vero Moda; TP-G).

BOTTILLONS en caoutchouc (39,99 \$, chez Yellow).

Fille

TUQUE en acrylique et polyester (29,95 \$, chez Souris Mini).

HABIT DE NEIGE deux pièces (incluant le pantalon) en polyester (284,95 \$, chez Souris Mini; 03-12).

T-SHIRT à manches longues en coton et élasthanne (34,95 \$, chez Souris Mini; 03-12).

JUPE en jean de coton (39,95 \$, chez Souris Mini; 03-12).

BAS EN COTON, nylon et élasthanne (9,95 \$, chez Souris Mini).

BOTTILLONS en cuir synthétique (44,99 \$, chez Yellow).

Ce type de manteau, bien que très chaud, est léger et confortable. Il est idéal pour celles qui passent beaucoup de temps à l'extérieur ou qui utilisent les transports en commun.



D'AUTRES OPTIONS DE MANTEAUX EN DUVET



En duvet (520 \$, chez MEC; TP-TG).



En duvet (950 \$, à quartz-co.ca; TP-TG).



En duvet (109 \$, chez H&M; 00-14).



En duvet (1195 \$, à canadagoose.com; TTP-TG). >>>

ON SE
gâte



CACHE-OREILLES
en acrylique et
polyester (19,95 \$,
chez Le Château).



TUQUE en acrylique
(39 \$, chez Lolë).



GANTS en cuir
(39,90 \$, chez
Reitmans).



TUQUE en
acrylique
(40 \$, chez
Arc'teryx ou à
arcteryx.com).

LA TOUCHE *finale!*

Le chapeau idéal
pour se protéger
du froid avec style!



**ON SE
gâte**

FOULARD en
acrylique, coton
et laine (95 \$, à
Mackage.com).



FOULARD en
cachemire, nylon
et acrylique
(39,90 \$, chez
Reitmans).



CHAPEAU
en laine
(85 \$, chez
Banana
Republic;
P/M-L/TG).



BONNET en laine
(40 \$, chez Arc'teryx
ou à arcteryx.com). ●

souris mini

HABITS DE NEIGE CRÉÉS POUR NOS HIVERS



DÉFI DE STYLE

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

Par Isabelle Vallée
Stylisme: Craig Major,
craigmajor.com
Photos: Marc-Antoine
Charlebois/c
Mise en beauté: Nathalie Dodon



CHANTAL
CARDINAL
60 ans |
retraitée

AJOUTER DE
LA COULEUR
DANS SA TENUE

NOTRE STYLISTE RECOMMANDÉ DE:

- /// Choisir des teintes neutres ou foncées. Elles seront plus faciles à apprivoiser que les teintes voyantes.
- /// Superposer un vêtement de couleur à une tenue noire.
- /// Jouer avec des accessoires colorés, comme un foulard, un sac à main ou des souliers, si l'on porte une tenue sombre.
- /// Oser la couleur dans le bas du corps pour l'adopter en douceur.

MANTEAU en polyester, rayonne et élasthanne (99,95 \$, chez Le Château ; TTP-TTG).
BLOUSE en polyester (95 \$, chez Tristan; O2-14).
PANTALON en suédine (120 \$, chez Tristan; TP-TG).
CHAUSSURES en cuir (90 \$, chez Aldo).
BOUCLES D'OREILLES en métal (15 \$, chez Le Château).

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

2 AUTRES LOOKS POUR INTÉGRER LA COULEUR DANS SA TENUE



MANTEAU en polyester et viscose (199 \$, chez RW&Co; TP-TG). **TRICOT** en polyester et viscose (59,95 \$, chez Le Château, TTP-TTG). **JEAN** en coton et lycra (89,95 \$, chez GAP; 24-35). **FOULARD** en coton (9 \$, chez Zara). **SAC À MAIN** en velours (128 \$, chez French Connection). **CHAUSSURES** en suédine (79,95 \$, chez Le Château).



BLOUSE en polyester et élasthanne (55,90 chez RW&Co; TP-TG). **JUPE** en suédine (37,94 \$, chez Old Navy; 00-18). **BOTTES** en cuir (269,95 \$, chez Bopied). **BOUCLES D'OREILLES** en bois et tissu (19 \$, chez Simons). **Montre** en acier inoxydable et silicone (88 \$, à pilgrimjewellery.ca).

Conseils beauté POUR REPRODUIRE CE LOOK



/// Pour que les cils paraissent plus fournis, on trace un trait de ligneur à la racine.

/// On lifte les traits du visage en appliquant un point de lumière sur les sillons nasogéniens et sous l'arcade sourcilière.

/// Pour un effet lumineux et naturel, on pose le fond de teint par-dessus le reste de notre maquillage.

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

COMMENT EFFACER ses cernes?

LA NUIT A ÉTÉ COURTE? ON CAMOUFLE LES OMBRES
SOUS NOS YEUX GRÂCE À CES CONSEILS DE PRO!

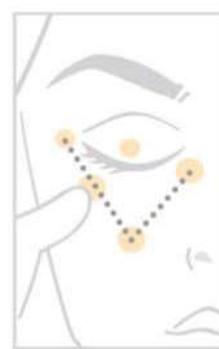
Par Andréa Sirhan Daneau



Étape 1 On applique une crème hydratante contour des yeux pour lisser les ridules et maximiser l'adhérence du maquillage.



Étape 2 On neutralise la couleur des cernes au moyen d'un correcteur. On le choisit rouge orangé si les cernes sont bleues ou violettes. Si elles sont plutôt rouges ou marron, on opte pour des teintes pêche. Afin de créer un résultat naturel, on couvre toute la zone ciblée et l'on estompe le produit pour éviter les démarcations.



Pour atténuer les rougeurs sur les paupières, on y étend une touche de cache-cernes.



Étape 3 On dépose le cache-cernes sur les cernes en formant un triangle inversé, puis on estompe à l'aide des doigts, d'une éponge ou d'un pinceau. On choisit une nuance identique à celle de notre teint ou d'une demi-teinte plus pâle pour illuminer cette zone.



Étape 4 Enfin, on applique un fond de teint ou une BB crème sur l'ensemble du visage, y compris les cernes. On fixe le tout avec une poudre translucide.

LES BONS PRODUITS

- ① **CORRECTEUR** camouflant (clair), de Clinique (29 \$, aux comptoirs Clinique et à clinique.ca).
- ② **FOND DE TEINT** effet flouté Hello Happy, de Benefit (38 \$, chez Sephora, Pharmaprix et à benefitcosmetics.com).
- ③ **BAUME** liftant regard, de Caudalie (72 \$, à caudalie.ca).
- ④ **CORRECTEUR** multi-usage True Match, de L'Oréal Paris (16,99 \$, en pharmacie, grand magasin et à amazon.ca).
- ⑤ **POUDRE LIBRE** Genius Magic (Fair), de Charlotte Tilbury (58 \$, chez Sephora et à charlottetilbury.com).



ATTENTION AUX RIDES!

Si l'on a des ridules sous les yeux, on se tourne vers un cache-cernes liquide qui, contrairement au solide, ne se loge pas dans les plis.

Merci à Liraz Jacoby, artiste maquilleuse et éducatrice (@makeupbyliraz). ●

La crème antirides qui ne tourne pas autour du pot.



Vous pouvez maintenant atténuer l'aspect des rides

**5X
PLUS[†]**

qu'avec un sérum antiâge de prestige reconnu.

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

Neutrogena®

N° 1 Recommandée par les dermatologues*

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

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

© Johnson & Johnson Inc. 2018



ON A
testé

Enveloppement AU SPA LA SOURCE BAINS NORDIQUES

C'est quoi: Un enveloppement à l'argile marocaine et à l'huile d'argan pour redonner éclat, douceur et tonus à la peau.

On aime: L'ensemble du soin permet un maximum de détente! L'esthéticienne nous enduit d'argile chaude de la tête aux pieds. Elle peut même en appliquer sur les cheveux si on le désire! Ensuite, elle nous recouvre d'une pellicule plastique biodégradable et nous enroule bien serrée dans une douillette chaude. On se détend ainsi pendant cinq minutes, puis on passe sous la douche pour se rincer. Le soin se termine avec l'application d'une crème pour le corps et d'une crème visage. On ressort de là avec une peau lumineuse et aussi douce que celle d'un nouveau-né!

On aime moins: On serait restée des heures dans ce cocon de chaleur. Malheureusement, il est dangereux de demeurer dans cette bulle hermétique plus de cinq minutes, au risque de faire suffoquer la peau.

Son prix: 124 \$ pour 60 minutes de soins, incluant l'accès aux bains nordiques



Nouveauté

DES NETTOYANTS NOUVEAU GENRE



Voilà une gamme de nettoyants qui change notre expérience sous la douche! Ces nouvelles mousses onctueuses et épaisses rappellent un peu la mousse à raser. Elles enveloppent la peau, la nettoient et l'hydratent tout en douceur. Comme elles sont offertes en quatre fragrances qui laissent un léger parfum sur l'épiderme, tout le monde y trouve son compte, même monsieur, puisqu'il existe une fragrance juste pour lui!

NETTOYANT MOUSSANT pour le corps Whip, d'Olay (5,99 \$, en pharmacie et grande surface).



BELLE AU BOIS DORMANT

Lorsqu'on dort à poings fermés, notre peau, elle, s'active. C'est donc le moment idéal pour laisser agir lentement un masque de nuit. On fait ce traitement une fois par semaine, sur une peau démaquillée et propre. On dépose une fine couche de produit pour ne pas étouffer la peau. Si l'on procède à une application généreuse, il faut

enlever l'excédent de produit deux heures plus tard. Le lendemain matin, on nettoie la peau à l'eau. Il existe un soin pour chaque besoin: hydratant pour les peaux sèches et déshydratées, matifiant ou purifiant pour les peaux grasses et éclaircissant pour les peaux ternes.

① **MASQUE** de nuit ressourçant anti-fatigue Aqualia Thermal Spa Nuit, de Vichy (44,95 \$, en pharmacie).

② **MASQUE** de soin illuminateur de nuit à la pivoine, de Fresh (99 \$, chez Sephora et à sephora.com).

③ **MASQUE** yeux désaltérant défatigant Hydra-Essentiel, de Clarins (33 \$ chez La Baie et à clarins.ca).

④ **MASQUE** de nuit purifiant pour le visage à l'huile d'arbre à thé, de The Body Shop (23 \$, chez The Body Shop et à thebodyshop.com).

MÉDECINE
ESTHÉTIQUE:

Quoi de neuf docteur?

VOUS AVEZ ÉTÉ PLUSIEURS À NOUS DEMANDER UN ARTICLE SUR LES NOUVEAUTÉS DE LA MÉDECINE ESTHÉTIQUE SANS CHIRURGIE, SUJET POLÉMIQUE S'IL EN EST UN. QUE L'ON SOIT POUR OU CONTRE, CES SOINS EXISTENT ET NE CESSENT D'ÉVOLUER. VOICI UN PETIT TOUR D'HORIZON DES TRAITEMENTS DERMOESTHÉTIQUES NON INVASIFS QU'IL EST DÉSORMAIS POSSIBLE D'OBTENIR. *Par Catherine Mainville-M. >>>*

Ulthérapie

PARTIES DU CORPS TRAITÉES: VISAGE ET COU

OBJECTIF DU TRAITEMENT Raffermer la peau du visage, afin de diminuer l'affaissement au niveau de l'arcade sourcilière, des bajoues et du sous-menton.

PROCÉDÉ L'ulthérapie est ce qui se rapproche le plus du lifting. Ce traitement utilise l'ultrason pour travailler en profondeur. Les fibres de collagène se contractent sous l'effet de la chaleur émise par l'onde. L'effet de raffermissement cutané est plus intense et plus durable que celui des autres traitements rajeunissants, soit environ 3 ou 4 ans.

NIVEAU DE DOULEUR Modérée à importante. On traite la douleur par une crème anesthésiante et une sédation orale.

NOMBRE DE SÉANCES RECOMMANDÉ 1 seule séance d'une heure. À répéter au besoin pour maintenir les résultats.

\$\$\$ COÛT PAR SÉANCE Environ 2000 \$ pour le demi-visage et 3000 \$ pour le visage complet.

Injections d'acide hyaluronique

PARTIES DU CORPS TRAITÉES: VISAGE, COU ET DÉCOLLETÉ

OBJECTIF DU TRAITEMENT Améliorer l'apparence et la texture de la peau.

PROCÉDÉ

Cette technique de comblement dermique consiste en des micro-injections d'acide hyaluronique, une molécule naturellement présente dans le corps. Les propriétés hydratantes de cette substance aident la peau à paraître plus galbée et le teint, plus éclatant. Il existe différents traitements, dont le V2 Injector Beauty Booster et les injections d'acide hyaluronique résilient (RHA). Destiné aux rides dynamiques du visage, ce dernier produit ressemble davantage à la molécule naturelle, met plus de temps à se décomposer et produit des résultats plus durables que les autres agents de comblement.

NIVEAU DE DOULEUR

Aucune à légère. Une crème anesthésiante est appliquée au préalable. Certains produits contiennent un agent anesthésiant qui augmente le confort durant le traitement.

NOMBRE DE SÉANCES RECOMMANDÉ

De 1 à 3 séances selon le traitement choisi. Les résultats obtenus durent de 12 à 24 mois, selon le type d'injections.

\$\$ COÛT PAR SÉANCE

Les prix varient en fonction du traitement. Environ 1650 \$ pour 3 séances initiales de V2 Injector Beauty Booster, pour le visage complet, et environ 700 \$ à 750 \$ par millilitre d'acide hyaluronique résilient injecté. Le nombre de millilitres varie selon la patiente et la zone traitée.

Laser CO₂ fractionnel

PARTIES DU CORPS TRAITÉES: VISAGE

OBJECTIF DU TRAITEMENT Réparer la peau abîmée par le soleil (élastose solaire) et les cicatrices d'acné, réduire l'apparence des rides profondes et redonner de l'élasticité à la peau.

PROCÉDÉ Dernière innovation laser pour le rajeunissement cutané microablatif, le resurfacage cutané au laser fractionné au dioxyde de carbone (CO₂) élimine les couches externes de la peau endommagée pour révéler la peau sous-jacente, plus douce, plus lisse et d'apparence plus jeune.

NIVEAU DE DOULEUR Légère à modérée. On applique une crème anesthésiante avant le traitement.

NOMBRE DE SÉANCES RECOMMANDÉ

2 à 3 séances initiales, suivies d'une séance aux 12 à 18 mois pour maintenir les résultats.

\$\$\$ COÛT PAR SÉANCE 1200 \$.

Injections Belkyra

PARTIES DU CORPS TRAITÉES: MENTON ET COU

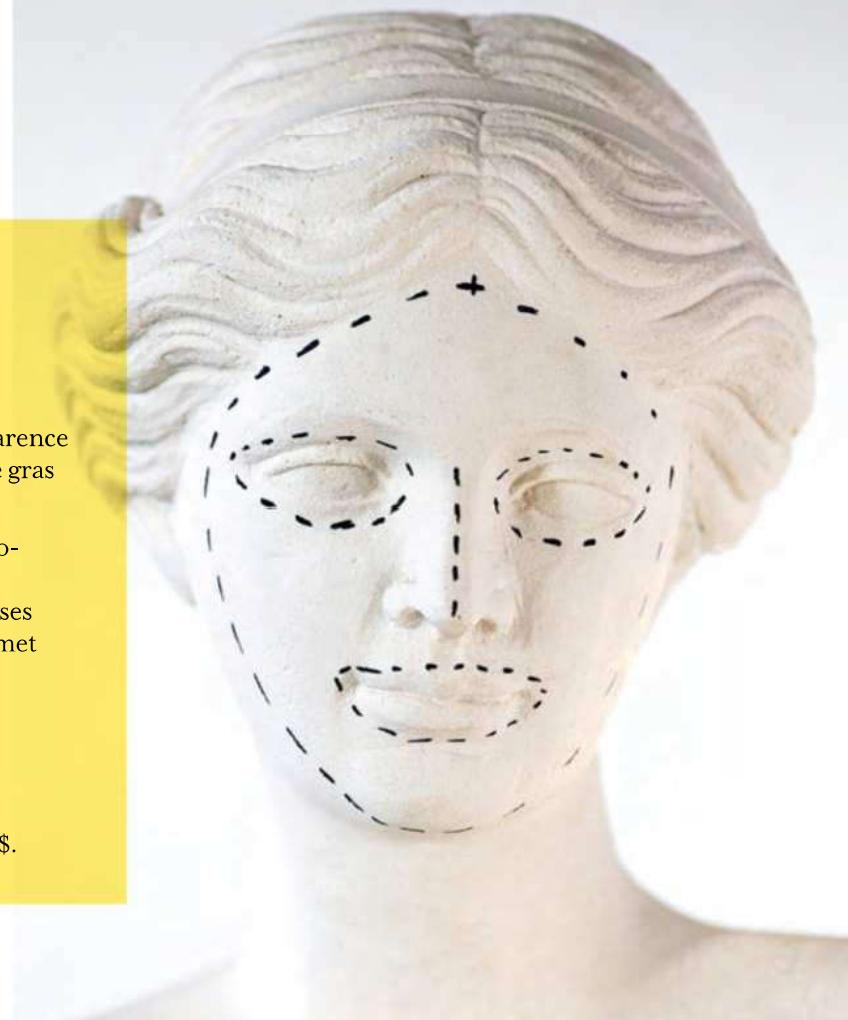
OBJECTIF DU TRAITEMENT Améliorer l'apparence du cou et définir le bas du visage en réduisant le gras qui se trouve sous le menton.

PROCÉDÉ Ce traitement consiste en des micro-injections d'acide désoxycholique (médicament Belkyra). Ce produit détruit les cellules graisseuses de façon progressive et permanente, ce qui permet d'éliminer le double menton.

NIVEAU DE DOULEUR Légère à modérée.

NOMBRE DE SÉANCES RECOMMANDÉ
De 2 à 5 séances. Le résultat est permanent.

\$\$ COÛT PAR SÉANCE Environ 700 \$ à 1000 \$.



Photobiomodulation

PARTIES DU CORPS TRAITÉES: VISAGE ET CORPS

OBJECTIF DU TRAITEMENT

Rajeunir la peau en améliorant sa texture et le teint en général.

PROCÉDÉ

Ce traitement de photorajeunissement recourt aux lumières rouge, bleue et infrarouge en association avec l'application de crèmes par la patiente. Selon la longueur d'onde (couleur) utilisée, le traitement peut stimuler la production de collagène pour traiter les rides et les pores dilatés ou encore réduire l'excès de pigments (mélasme) ou la rougeur diffuse de la rosacée. Peut également être utilisé pour traiter l'acné.

NIVEAU DE DOULEUR

Aucune

NOMBRE DE SÉANCES RECOMMANDÉ
6 à 8 séances, suivies de 2 séances annuelles pour maintenir les résultats, au besoin.

\$\$ COÛT PAR SÉANCE

Environ 100 \$ à 250 \$.

Injections de plasma riche en plaquettes (PRP)

PARTIES DU CORPS TRAITÉES: VISAGE, DÉCOLLETÉ ET CUIR CHEVELU

OBJECTIFS DU TRAITEMENT Régénérer et réparer la peau, et prévenir son vieillissement. Stimuler la repousse des cheveux, améliorer la densité et la qualité de la chevelure.

PROCÉDÉ Traitement naturel qui consiste en une réinjection à la patiente de son propre plasma, cette partie du sang qui contient les plaquettes. Ces dernières sécrètent des facteurs de croissance qui activent les mécanismes naturels de réparation des tissus. La peau est régénérée et la chevelure, revitalisée de façon progressive.

NIVEAU DE DOULEUR Aucune à légère. Une crème anesthésiante peut être appliquée.

NOMBRE DE SÉANCES RECOMMANDÉ Pour la peau: 1 à 3 séances de départ, suivies d'une séance aux 6 à 12 mois. Pour les cheveux: 4 séances initiales, suivies de 1 séance aux 6 mois.

\$\$ COÛT PAR SÉANCE Environ 400 \$ à 750 \$. »»

Laser Z Wave

PARTIES DU CORPS TRAITÉES: HANCHES, CUISSES, FESSES, HAUT DES BRAS ET ABDOMEN

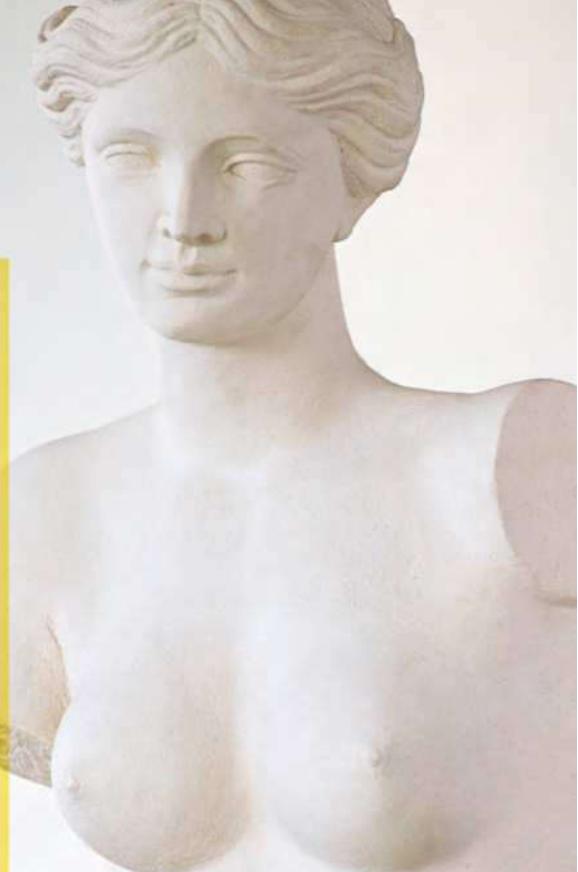
OBJECTIF DU TRAITEMENT Diminuer l'apparence de la cellulite.

PROCÉDÉ Ce traitement utilise des ondes photoacoustiques pour briser le tissu conjonctif fibreux à l'origine de la cellulite et perturber les structures graisseuses, afin de stimuler la production de collagène et raffermir la peau.

NIVEAU DE DOULEUR Aucune.

NOMBRE DE SÉANCES RECOMMANDÉ 20 séances minimum, suivies d'une séance mensuelle pour maintenir les résultats.

\$\$\$ COÛT PAR SÉANCE 150 \$ par zone
(Une cuisse - devant et derrière - équivaut à 2 zones)



Soin cutané à microaiguilles avec radiofréquence (Microneedling with RF)

PARTIES DU CORPS TRAITÉES: VISAGE, COU, DÉCOLLETÉ, MAINS, DOS, ETC.

OBJECTIF DU TRAITEMENT

Combler les ridules, raffermir la peau, traiter les pores dilatés et diminuer l'apparence des cicatrices d'acné.

PROCÉDÉ

Cette technique utilise des microaiguilles qui émettent des radiofréquences à différentes profondeurs de la peau, afin de stimuler la production de collagène. Comme l'action se déroule sous la surface, l'épiderme est protégé, et l'apparition de rougeurs et de croûtelles diminue.

NIVEAU DE DOULEUR

Légère à modérée. Une crème anesthésiante peut être appliquée.

NOMBRE DE SÉANCES RECOMMANDÉ

4 séances ou plus, au besoin.
À répéter périodiquement pour traiter les nouveaux signes de vieillissement.

\$\$\$ COÛT PAR SÉANCE

De 200 \$ à 800 \$.

Cryolipolyse

PARTIES DU CORPS TRAITÉES: ABDOMEN, DOS, BRAS, HANCHES, CUISSES, GENOUX, MENTON, ETC.

OBJECTIF DU TRAITEMENT Réduction des surplus graisseux localisés.

PROCÉDÉ Aussi appelée «Coolsculpting», cette technique non invasive vise à détruire les cellules graisseuses (lipocytes) de façon permanente en exposant les zones à traiter à une température de -10 degrés Celsius pendant 35 minutes. Jusqu'à 20 % du gras d'une zone peut être éliminé en une seule séance. La peau, alors resserrée, paraît plus ferme.

NIVEAU DE DOULEUR Aucune à légère.

NOMBRE DE SÉANCES RECOMMANDÉ 1 séance ou plus, selon l'importance des surfaces à traiter.

\$\$\$ COÛT PAR SÉANCE Environ 750 \$ à 1000 \$.

FORTIF'EYE

SOIN SUBLIMATEUR DE REGARD

Laser picoseconde

PARTIES DU CORPS TRAITÉES: TOUTES

OBJECTIF DU TRAITEMENT

Atténuer les taches pigmentaires, comme les taches de naissance, de soleil et de vieillesse (kératoses séborrhéiques), et rajeunir l'apparence de la peau.

PROCÉDÉ

Dans le cas des taches de naissance et de vieillesse, l'énergie libérée par le faisceau lumineux détruit l'excès de pigment et enclenche la formation d'une nouvelle couche de peau. Certains médecins utilisent aussi ce laser pour faire du photorajeunissement. En se réparant, la peau se tonifie, le teint s'uniformise, les ridules s'atténuent et le visage retrouve son éclat. Ce même laser est aussi employé pour enlever les tatouages.

NIVEAU DE DOULEUR

Aucune à modérée, selon la surface traitée. Une crème anesthésiante peut être appliquée.

NOMBRE DE SÉANCES RECOMMANDÉ

De 3 à 20 séances pour les taches pigmentaires de naissance et 2 ou 3 séances pour retirer les taches pigmentaires acquises (de soleil et de vieillesse) ou pour un simple effet rajeunissant. Pour ce dernier, une séance annuelle est alors conseillée pour le maintien des résultats.

\$ COÛT PAR SÉANCE

Environ 150 \$ à 600 \$ selon les résultats recherchés et la surface à traiter.

Consultez un médecin avant d'entreprendre ce type de traitement, afin d'en connaître les effets possibles sur vous. Et surtout, assurez-vous que vous le faites pour vous, pour vous sentir bien, en toute connaissance de cause.

UN IMMENSE MERCI AU DR DANIEL BAROLET, DERMATOLOGUE DE LA CLINIQUE DR DANIEL BAROLET ET PROFESSEUR À L'UNIVERSITÉ MCGILL, À LA DRE ANDRÉE MATHIEU-SERRA, DERMATOLOGUE DE LA CLINIQUE DERMATOLASER, ET AU DR JEAN-FRANÇOIS TREMBLAY, DERMATOLOGUE DE LA CLINIQUE ESTHÉTIQUE MEDIME. ●



CRYO-FORMULE

Une sensation de fraîcheur immédiate et durable

CRYO APPLICATEUR

Pour une sensation extrême de fraîcheur



CONTOUR DE L'OEIL

- ANTI-CERNES
- ANTI-POCHES
- ANTI-RIDES



CILS PLUS LONGS ET RENFORCÉS

Des agents ciblés pour renforcer, allonger et densifier les cils

+136% VOLUME AUGMENTÉ*

+40% CILS PLUS ÉPAIS*

+43% CILS ALLONGÉS*

INNOVATION VITRY

EN EXCLUSIVITÉ

DÈS
30
JOURS

*Résultats basés sur des tests cliniques : en comparaison avec des cils nus, testés sur 30 femmes pendant 30 jours en appliquant 3 couches le soir sur des cils démaquillés.

Vitry

EYE CARE



vitrycanadafr

www.vitrycanada.com



vitry_northamerica

Madeleine nous a écrit pour raconter à quel point Blue Berry^{MC} a eu un impact positif pour sa qualité de vie et lui a aidé à profiter de son passe-temps préféré : peindre des paysages.

C'est formidable d'avoir des yeux en santé!

« Je m'appelle Madeleine, je suis retraitée et je vis à Montréal. J'aime passer du temps dans la nature pour peindre de beaux paysages. J'ai récemment ressenti que mes yeux commençaient à s'affaiblir. J'en ai été très affectée, car j'adore peindre, une activité qui demande de bons yeux et une vision précise. Lorsque je suis allée voir mon optométriste, il a diagnostiqué la DMLA ou dégénérescence maculaire liée à l'âge et il m'a dit que cette condition ne faisait qu'empirer avec le temps.

J'ai lu un article sur Blue Berry^{MC}

Puis, dans un magazine, j'ai lu un article sur Blue Berry qui racontait l'histoire d'un homme l'ayant utilisé pour maintenir sa vue.

Dans l'espoir d'avoir les mêmes résultats, j'ai acheté une boîte à la pharmacie et j'ai commencé le jour même. Cela fait maintenant près d'un an que je prends Blue Berry et je suis très satisfaite du produit. J'ai repris la peinture et j'en suis bien heureuse.

Je suis contente d'avoir découvert ce produit et je le recommande fortement à toute personne qui voudrait prendre soin de ses yeux.»

- Madeleine F, Qc



Votre comprimé oculaire

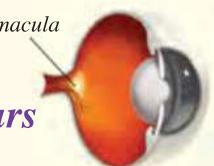
Blue Berry^{MC} est fabriqué en Scandinavie avec des bleuets spécifiquement choisis pour leur teneur élevée en pigment de couleurs. Ce ne sont pas les bleuets que l'on retrouve en épicerie. Ils sont petits, goûteux et si colorés qu'ils tachent les mains lorsqu'on les manipule.

Antioxydants et caroténoïdes

Blue Berry^{MC} est le supplément oculaire naturel #1 en Scandinavie, et ce depuis plus d'une décennie. Basé sur des concentrations élevées de bleuets et de lutéine, il fournit des caroténoïdes, nourrit vos yeux et aide au maintien d'une vision saine, même dans des conditions de cataractes et de DMLA.



Nourrissez votre macula oculaire avec des pigments de couleurs provenant des bleuets.



Nº1

COMPRIMÉ DE SOINS OCULAIRES SUÉDOIS



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



newnordic.ca
Boutique en ligne



L'AMOUR *n'a pas d'âge*

*(mais les préjugés
ont la couenne dure)*

*Propos recueillis par Amélie Cournoyer.
Illustration: Marie-Eve Tremblay/Colagene.com*

ON S'EST RENCONTRÉS À L'UNIVERSITÉ. J'Y FAISAISS MON ENTRÉE À L'ÂGE DE 20 ANS. IL EFFECTUAIT UN RETOUR SUR LES BANCS DE L'ÉCOLE À 31 ANS. J'ÉTAIS JEUNE, TIMIDE ET INTROVERTIE. IL ÉTAIT SOCIABLE, RASSEMBLEUR ET SÛR DE LUI EN SOCIÉTÉ. MALGRÉ CES DIFFÉRENCES, CELA A CLIQUÉ ENTRE NOUS. MAIS NOTRE COUPLE ÉTAIT LOIN DE FAIRE L'UNANIMITÉ DANS NOTRE ENTOURAGE...

Ma mère était fortement en désaccord avec notre relation. Elle le trouvait trop vieux pour moi et ne croyait pas que notre couple fonctionnerait. Parmi nos amis, certains se disaient que j'étais avec lui pour son argent (j'étais une jeune étudiante survivant grâce aux »»)

prêts et bourses, tandis que lui provenait d'une famille nantie et avait travaillé pour l'entreprise familiale presque toute sa vie). D'autres pensaient que j'étais en quête d'une figure paternelle ou que lui profitait d'une «petite jeune». Les gens ne pouvaient pas concevoir que c'était juste l'amour qui nous unissait. Et plus ils cherchaient d'explications possibles, plus je croulais sous les préjugés.

Notre première année de couple a été extrêmement difficile pour moi. Quand on aime, on finit par oublier l'âge de l'autre, mais il y a toujours quelqu'un pour nous le rappeler. Il faut dire qu'à 20 ans, je paraissais en avoir 16, alors que lui faisait vieux. Physiquement, la différence d'âge semblait encore plus

«C'est normal de se remettre en question lorsque notre couple ne reçoit pas l'approbation de nos amis et de notre famille, quand il provoque des réactions négatives autour de nous, surtout quand on a 20 ans et qu'on manque encore de confiance en soi», commente Élise Bourque, psychothérapeute et sexologue. Mais pour que la relation fonctionne, il faut arrêter de se préoccuper des autres et s'écouter, suivre sa propre voie. Si notre tête, notre cœur et notre corps disent oui, ça veut dire qu'on est avec la bonne personne.»

Un jour, j'ai compris que l'amour n'a pas d'âge et que ce sont les sentiments qui décident. Si, physiquement, notre différence d'âge paraissait beaucoup, psychologiquement, on était exactement sur la même longueur

d'onde. J'étais très mature et il était jeune de cœur; alors, on était à la même place dans la vie, on voulait les mêmes choses et on avait les mêmes centres d'intérêt. C'est pour ça que ça fonctionnait si bien entre nous, je pense.

«Les études montrent que c'est plus difficile d'être en couple lorsqu'il y a un écart d'âge de plus de 10 ans, entre

«Avec du recul, je réalise que je me préoccupais beaucoup trop de ce que les gens pensaient. Je me remettais en question chaque fois que je croisais un regard désapprobateur.»



importante. Dans les endroits publics, comme au restaurant, les gens le prenaient parfois pour mon père et je devais encaisser des remarques du genre «Est-ce votre père qui payera l'addition?» Ces commentaires me blessaient profondément.

Avec du recul, je réalise que je me préoccupais beaucoup trop de ce que les gens pensaient. Je me remettais en question chaque fois que je croisais un regard désapprobateur dans la rue ou que j'entendais une remarque désobligeante. Je me demandais si j'étais normale, s'il n'y avait effectivement pas une part de moi qui cherchait un père. Je me disais qu'il valait peut-être mieux que je trouve quelqu'un de mon âge. Bref, je livrais un combat perpétuel avec moi-même pour rester dans cette relation.

autres parce que les partenaires ne sont pas de la même génération. Ils ne possèdent donc pas les mêmes références culturelles, les mêmes repères. Mais «plus difficile» ne signifie pas «impossible». Une relation basée sur un amour sincère et le respect des différences a toutes les chances de fonctionner. L'âge n'est qu'un chiffre, après tout», conclut Élise Bourque.

J'ai finalement choisi l'amour. Cela m'a permis de passer par-dessus les préjugés, de me ficher du regard des autres et des commentaires déplacés. Puis, en nous voyant heureux ensemble, nos amis et nos familles ont fini par mettre de côté leur méfiance et par accepter notre relation. En fin de compte, c'est comme si le temps nous avait donné raison. ●

POUR EN
FINIR AVEC
l'insomnie



LES INSOMNIAQUES NE S'AMUSENT PAS TOUJOURS!
PUISQUE LE MANQUE DE SOMMEIL PEUT ÊTRE À
L'ORIGINE DE BIEN DES MAUX, ON SE FIE AUX
PRÉCIEUX CONSEILS DE LA D^r DIANE B. BOIVIN POUR
SE SORTIR DE CETTE TERRIBLE IMPASSE. *Par Annie Turcotte* >>>

L' insomnie, qui peut vite devenir un véritable cauchemar, a plusieurs causes possibles. Si l'on écarte celles qui sont d'ordre médical, on doit alors considérer un trouble affectif saisonnier, une période de surmenage, un stress passager ou un simple

«Une lumière de faible intensité perturbe les phases et les cycles du sommeil, nous laissant plus longtemps dans un stade de sommeil léger.»

changement de style de vie. «Les femmes sont deux fois plus à risque de souffrir d'insomnie. Et certaines périodes sont très critiques, notamment la naissance d'un enfant et l'arrivée de la ménopause», affirme la Dr Diane B. Boivin, directrice du Centre d'étude et de traitement des rythmes circadiens. Comme le manque de sommeil peut affecter la concentration, causer de l'irritabilité, de la somnolence au volant ou encore conduire tout droit à la dépression, mieux vaut s'outiller afin de reprendre nos nuits en main.

MERCI À LA DR DIANE B. BOIVIN, PROFESSEURE EN PSYCHIATRIE, DIRECTRICE DU CENTRE D'ÉTUDE ET DE TRAITEMENT DES RYTHMES CIRCADIENS DE L'INSTITUT UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE DOUGLAS DU DÉPARTEMENT DE PSYCHIATRIE DE L'UNIVERSITÉ MCGILL. ELLE A ÉCRIT LE LIVRE *LE SOMMEIL ET VOUS. MIEUX DORMIR, MIEUX VIVRE*, AUX ÉDITIONS TRÉCARRÉ.



8 conseils POUR RETROUVER LE SOMMEIL

1 Puisque la lumière bleue perturbe le sommeil, on doit éviter d'apporter notre ordinateur ou notre téléphone intelligent dans la chambre. Donc, lire sur notre tablette, tard le soir, est une bien mauvaise idée. Dans le même ordre d'idées, une étude publiée dans la revue *Sleep Medicine* révèle que même une lumière de faible intensité perturbe les phases et les cycles du sommeil, nous laissant plus longtemps dans le stade léger de sommeil que dans les stades profonds. On devrait donc oublier également la veilleuse.

2 SE CRÉER UNE ROUTINE DE SOMMEIL EN ESSAYANT DE SE COUCHER À LA MÊME HEURE TOUS LES SOIRS. IDEM POUR LE RÉVEIL.

3 Éviter l'alcool, qui perturbe le sommeil, et la consommation de caféine après 14 h.



LES PRINCIPAUX TYPES D'INSOMNIE

TRANSITOIRE: On souffre de cette forme d'insomnie lors d'un retour de voyage comportant un important décalage horaire, par exemple.

À COURT TERME: Souvent liée à un problème passager qui nous tracasse (famille, emploi, argent...), cette forme d'insomnie nous affecte pendant quelques jours, voire quelques semaines tout au plus.

À LONG TERME: Peu importe la raison de notre insomnie, on en souffre depuis un long moment et on cherche en vain une solution. Il importe ici de consulter son médecin de famille pour trouver la source de cette insomnie et des pistes de solution.

4

Ne pas avoir accès à l'heure. Selon la Dr Boivin, il ne faut pas faire du sommeil une question de performance. «Si l'on est fonctionnelle de jour, il est tout à fait acceptable de se réveiller quelques fois, la nuit. Il ne faut pas trop s'en faire avec ça. Regarder le temps passer et s'inquiéter parce qu'on ne dort pas, ça, ça empêche de dormir... il s'agit là d'un cercle vicieux», dit-elle.

5

S'exposer régulièrement à la lumière du jour pour s'assurer d'une bonne sécrétion de mélatonine, le soir venu.

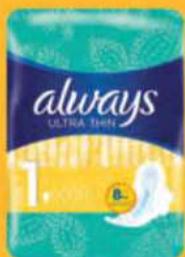
6 Avoir recours à une méthode de relaxation pour induire le sommeil (on en trouve des gratuites sur YouTube).

7

ÊTRE ACTIF QUOTIDIENNEMENT, MAIS ÉVITER DE FAIRE DE L'EXERCICE JUSTE AVANT DE SE METTRE AU LIT.

8

On se réveille en plein milieu de la nuit sans être capable de retrouver le sommeil? On se lève et on va dans une autre pièce. «Faites ça aussi souvent que nécessaire, indique Le Dr Jérôme Palazzolo, dans son livre *Je triomphe de l'insomnie*. choisissez alors une activité calme, comme boire une tisane ou lire un livre pas trop compliqué. Le besoin de dormir reviendra lors du prochain cycle de sommeil (toutes les 90 minutes environ). »»



**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



EFFICACES, LES SUPPLÉMENTS DE MÉLATONINE?

PEUT-ÊTRE PAS AUTANT QU'ON LE CROYAIT SI L'ON SE FIE AUX ÉTUDES SCIENTIFIQUES, QUI SONT PARFOIS CONTRADICTOIRES SUR CE SUJET. POUR DORMIR L'ESPRIT TRANQUILLE, ON FAIT LE TOUR DE LA QUESTION.

Comment fonctionne la mélatonine? La mélatonine est une hormone naturelle dont la production et la libération dans le cerveau, par l'épiphysé, dépendent de la lumière. Plus il fait sombre et que l'heure du coucher approche, plus elle augmente. Cette hormone, qui permet d'avoir un rythme circadien normal de 24 heures, avise le corps que la nuit arrive et qu'il est temps de se reposer.

Qu'en pensent les experts? Selon les synthèses et analyses publiées depuis 2001, la prise de mélatonine aiderait à réduire le temps nécessaire pour s'endormir (temps de latence), mais aurait une influence modeste sur la durée et la qualité du sommeil. Elle n'agit pas comme un somnifère. Pour retrouver le sommeil, les experts s'entendent pour dire qu'il est toujours préférable de mettre le doigt sur le vrai bobo plutôt que de chercher des solutions faciles. «L'avantage, toutefois, est qu'à l'encontre des somnifères elle ne cause pas de dépendance, nous apprend Camille Perron, pharmacienne. Il ne faut pas dépasser la dose maximale habituelle de 10 mg, sinon ça peut affecter d'autres systèmes que celui du sommeil.»

À qui convient-elle? Aux gens qui travaillent de nuit et à ceux qui doivent composer avec des décalages horaires. Elle peut également être utile aux personnes atteintes de cécité et aux personnes âgées dont la sécrétion de mélatonine est trop lente. «Même si le produit est en vente libre, je recommande aux parents de consulter un médecin avant d'en donner à leur enfant, déclare Mme Perron. Le problème de sommeil peut en cacher un autre.» Par ailleurs, la mélatonine est contre-indiquée en cas de maladie grave, d'asthme, de grossesse ou d'allaitement, de dépression ou de diabète. Dans le doute, il vaut toujours mieux consulter le pharmacien.

Comment doit-on la prendre? De façon ponctuelle et occasionnelle. Pour de meilleurs résultats, il est recommandé de prendre la mélatonine à la même heure tous les soirs, idéalement une heure avant le coucher. «Toutefois, elle doit être combinée à une bonne hygiène du sommeil si l'on veut avoir l'effet escompté», conclut la pharmacienne.

Quels sont les effets secondaires? La somnolence diurne, des maux de tête, des vertiges ou des nausées. ●



NOUVEAU LOOK

TOUJOURS AUCUNE SENSATION



10 h
Jusqu'à
SANS FUITES



L'héritage de PIETRO LE MAGNIFIQUE...

Par Louise Tremblay-D'Essiambre

La veillée funèbre tirait à sa fin. D'une main tremblante, Paul leva son verre et le tint au-dessus de sa tête. Autour de lui, les voix se perdaient en un bourdonnement sourd.

– S'il vous plaît!

Le silence se fit peu à peu, et les regards, nombreux, se tournèrent vers lui.

– Comme le chantait si bien Nicole Croisille, chevrotta Paul d'une voix cassée, il était gai comme un Italien quand il sait qu'il aura de l'amour et du vin... Nous ne l'oublierons jamais. Levons nos verres une dernière fois à notre ami Pietro. Pietro le magnifique!

Dans l'heure qui suivit, l'appartement richement décoré se vida petit à petit, et Paul promena son désespoir d'une pièce à l'autre, attrapant au passage un verre à moitié vide, une assiette collante, une serviette de table abandonnée sur le bras d'un fauteuil.

Que deviendra-t-il sans Pietro, son ami, son associé, son amant? Leur histoire aura duré trente-cinq ans, et c'était à la fois si long et si bref que Paul en était tout étourdi.

Il regarda autour de lui, revoyant leur vie à deux à travers les bibelots choisis ensemble et les souvenirs de voyage sélectionnés avec soin. On n'efface pas tant d'années d'un banal coup de chiffon, aussi beau, aussi soyeux et coloré soit-il!

Voilà à quoi pensait Paul, tout en ramassant la vaisselle sale qu'il déposait sur la table de la cuisine.

Pietro et lui s'étaient rencontrés dans un bar, à la faveur d'une fête quelconque. Parti pour l'Italie quelques années plus tôt, un certain Pierre Racine en était revenu surnommé



Pietro le magnifique. Il avait le cœur en écharpe, souvenir d'un grand amour blessé, parlait de l'Italie avec démesure et portait un habit rose fuchsia.

Il avait suffi d'un simple regard entre eux pour engager le reste de leur vie.

Leur improbable association avait été un franc succès. Leur amour, tout aussi invraisemblable, avait été d'une grande ferveur que le passage du temps n'avait pas tiédie.

Pietro était l'âme passionnée de l'agence de décoration intérieure qu'ils avaient fondée. De son côté, Paul était passé maître dans l'art de se faire discret, se plaisant surtout à accrocher les rideaux, à dérouler les tapis, à placer les meubles et à tenir la comptabilité avec une grande rigueur. Les plus beaux salons de la ville, les cuisines les plus éclatées et les chambres les plus enveloppantes étaient tous signés Pietro le magnifique.

Sa flamboyance n'avait d'égal que son assurance, et son goût pour les couleurs éclatantes savait se modérer devant les préférences de la

clientèle. Il n'en restait pas moins que son imagination débridée, éclectique et créative les avait menés au sommet de leur art.

À soixante ans, ils estimaient avoir encore toute une vie devant eux. Jusqu'à la semaine dernière, ils faisaient mille et un projets. Mais le destin en avait décidé autrement. Pietro était tombé d'un escabeau, se rompant le cou. La mort avait été immédiate et la détresse de Paul, vertigineuse.

Ce dernier jeta un regard navré à la table encombrée. Il n'avait plus le cœur à rien, surtout pas à faire la vaisselle. Il se versa un autre verre de vin puis, empruntant l'escalier en colimaçon qui partait de la cuisine, il descendit à l'atelier.

Le silence y régnait en maître. Où donc étaient passés les exclamations délirantes de Pietro, ses rires spontanés, ses indignations mémorables, ses impatiences notoires? De cet homme ardent, il ne restait, sur la table à dessin, que les derniers croquis.

— Il faudrait tout de même terminer les commandes en cours, murmura Paul, en soulevant d'une main un peu molle la liasse de feuilles éparpillées sur le plateau de verre. Pietro et moi devons bien cela à notre fidèle clientèle. Après, toutefois, je vendrai... Oui, voilà ce que je vais faire, car sans Pietro, notre agence n'a plus sa raison d'être.



Le lendemain matin, Paul s'éveilla en suffoquant, le cœur battant la chamade. Il se dressa brusquement dans son lit et ouvrit les yeux sur le jour naissant.

— Quel rêve étrange, fit-il en inspirant profondément, rassuré cependant de reconnaître le mobilier. Comment un songe peut-il être si réel?

En effet, durant la nuit, Paul avait rêvé de Pietro. Tous les deux, ils prenaient un café côte à côte, comme ils l'avaient fait des milliers de fois. Ensuite, Pietro s'était avancé vers un lac qui venait d'apparaître, et Paul l'avait vu se transformer en cygne majestueux. Le grand oiseau noir et blanc s'était éloigné de la berge et, dans un large mouvement d'ailes, il s'était élevé vers le ciel pour survoler Paul, le

couvrant de son ombre. Puis, le cygne avait subitement disparu tandis qu'une pluie de plumes s'abattait sur Paul, l'empêchant de respirer. C'est à ce moment qu'il s'était réveillé.

Paul attendit que son cœur se calme, puis il se leva, intrigué. De toute sa vie, il n'avait jamais gardé le moindre souvenir de ses rêves.

Quand il entra dans la cuisine, il s'arrêta brusquement. La pièce était impeccable. Curieux! Pourtant, il ne se souvenait pas de l'avoir rangée avant de dormir. Gavait-il bu au point d'en perdre la mémoire?

En fait, sur la table, il ne restait plus que deux tasses à café.

Tachées et vides.

Effrayé, Paul se hâta de descendre à l'atelier. Valait peut-être mieux se mettre au travail immédiatement.

Quand il se pencha sur le dossier de M^{me} Hortense Grimaldi, Paul eut la certitude, sans savoir comment, que cette cliente détestait la couleur et appréciait les textures. Réminiscence d'une ancienne discussion avec Pietro ou impression laissée par le rêve?



Quelque dix jours plus tard, quand M^{me} Hortense découvrit sa chambre, la pièce se déclinait sobrement dans les noirs et les blancs. Le satin miroitait aux fenêtres et le velours chatoyait sur le lit. Dans un coin de la pièce, un immense bouquet de plumes noires et blanches attirait le regard. Comme touche de féminité, Paul avait disposé quelques coussins d'un rose très pâle. Il aimait bien tout ce qui était féminin.

Émue d'avoir été si bien comprise, la vieille dame battit des mains, visiblement heureuse du résultat.

— Je vous enverrai des clients! promit-elle alors. »»»



Satisfait et rassuré, Paul s'occupa donc du deuxième dossier, qui se résumait à un dessin au fusain, accompagné de quelques mots griffonnés dans la marge.

À première vue, ce projet semblait assez complexe. Selon les notes de Pietro, Hervé Champagne était un érudit qui appréciait la littérature anglaise. Il voulait une pièce à recevoir qui lui ressemblerait, une pièce où il pourrait aussi se détendre.

Paul repoussa les papiers en se grattant la tête.

Où allait-il puiser l'inspiration, lui qui n'en avait guère?

Perplexe, il leva les yeux au plafond.

— Qu'est-ce que tu imaginais, Pietro, en écrivant ces quelques mots? soupira-t-il, un brin découragé.

La réponse ne se fit pas attendre. La nuit suivante, Paul rêva d'un Pietro en pleine corrida, tout de noir et d'or vêtu. Ce Pietro plus grand que nature mit rapidement la bête à mort. Une rivière de sang d'un rouge intense submergea Paul qui, à cet instant, fixait Pietro droit dans les yeux. Ce dernier lui fit un clin d'œil.

Paul s'éveilla en sursaut, suffoquant et, sans attendre le lever du jour, il se précipita sur la table à dessin. Certes, il n'avait pas le coup de crayon de Pietro et ne l'aurait jamais. Cependant, son rôle de comptable lui avait fait connaître la liste de leurs fournisseurs à travers le monde et celle de prestigieux ateliers de confection. Il devrait arriver à se débrouiller. Se fiant à son rêve, il estima que le rouge sang de bœuf serait dominant. N'était-ce pas là ce que Pietro avait tenté de lui dire?

Son instinct fut le bon.

— Quelle riche idée!

Debout au beau milieu de la pièce, Hervé Champagne était de toute évidence ravi devant ce qui ressemblait à une bibliothèque de style anglais.

— Ces fauteuils individuels seront assurément plus confortables qu'un long canapé... Je n'y aurais pas pensé. Et cette teinte à la fois riche et sombre! Le rouge est ma couleur préférée. Vous l'avais-je dit?

Ce jour-là, Paul revint chez lui en sifflotant et, sans attendre, il sortit la chemise du dernier dossier. Il n'y avait qu'une feuille portant un nom, une adresse et le mot «salon» tout à côté, entouré de trois traits de couleur: du prune, du jaune or et un blanc plutôt crèmeux.

— Mais bon sang de bon Dieu, Pietro! Comment veux-tu que j'y arrive avec si peu de détails?

Ce soir-là, Paul se coucha très tôt.

Pietro l'attendait du côté de la nuit et, au réveil, Paul n'avait plus aucun doute: c'était bien son amoureux qui venait le visiter dans son sommeil. Il sentit les larmes lui monter aux yeux en repensant au coucher de soleil irréel qu'il avait vu en songe tandis qu'il entendait la voix de son ami lui prodiguant ses conseils à l'oreille.

Ce jour-là, Paul engagea un dessinateur pour donner vie aux suggestions de Pietro. Il pourrait ensuite commander tous ces tissus exclusifs qui faisaient la réputation de l'agence.

— Je veux un coucher de soleil avec du prune, de l'or et de l'orangé, demanda-t-il au jeune homme. Nous en ferons des draperies.

Ce même jour, Paul rappela une certaine Germaine Durocher, amie de Mme Hortense, puis Hervé Champagne qui, cette fois, voulait refaire la décoration de son salon. Paul se coucha très tôt.

Aujourd'hui, M. Paul a les cheveux tout blancs. Il aura bientôt quatre-vingt-six ans. Sa réputation n'est plus à faire dans le milieu de la décoration. Quand on lui demande le secret de sa réussite et de sa longévité, il répond, tout rougissant:

— Le secret de la longévité, c'est le travail. C'est lui qui nous garde jeunes. Quant au secret de la réussite, c'est le sommeil. Douze heures par nuit, minimum. Après tout, ne dit-on pas que la nuit porte conseil? Dans mon cas, rien ne saurait être plus vrai!

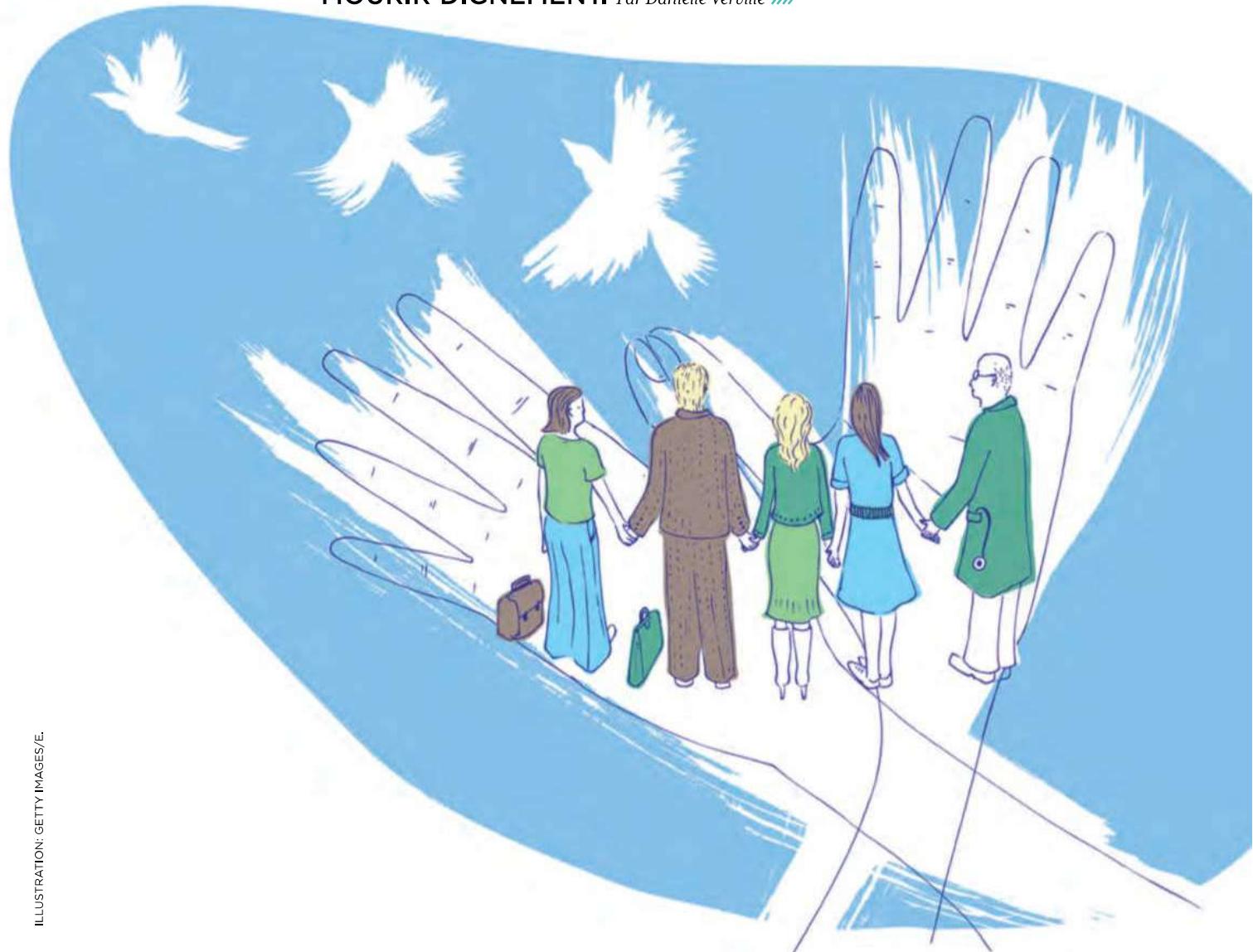
Et pour rendre à César ce qui appartient à César, depuis quelques décennies, M. Paul ne porte plus que les cravates extravagantes de son ami Pietro.

À propos de l'auteure

Louise Tremblay-D'Essiambre a publiée de nombreuses sagas historiques à succès, dont *Mémoires d'un quartier*, *Les héritiers du fleuve* et *Une simple histoire d'amour*. Ce mois-ci, elle entame une trilogie intitulée *Histoires de femmes* qui se déroule dans une ambiance à la *Downton Abbey*. On a hâte! ●

« JE VEUX MOURIR, docteur! »

DEPUIS PLUS DE DEUX ANS, L'AIDE MÉDICALE À MOURIR FAIT PARTIE DES OPTIONS POSSIBLES EN FIN DE VIE, AU MÊME TITRE QUE LES SOINS PALLIATIFS OU LE REFUS DE TRAITEMENT. MALGRÉ CETTE GRANDE AVANCÉE, IL RESTE DU TRAVAIL À FAIRE POUR QUE TOUS CEUX QUI SONT ATTEINTS D'UNE MALADIE INCURABLE PUISSENT MOURIR DIGNEMENT. *Par Danielle Verville* >>>



C'était un après-midi d'hiver dans Charlevoix. Le ciel était dégagé et prêt à accueillir Mélissa pour son ultime rendez-vous. «Je vous quitte aujourd'hui, comme bien d'autres. Quel privilège de vous avoir tous connus», a écrit cette artiste peintre de 39 ans dans son avis de décès.

La jeune femme, qui combattait un cancer colorectal incurable depuis trois ans, est partie dans sa maison remplie de fleurs et de ballons, à sa manière, entourée des siens et en pleine possession de ses moyens. «Une mention très spéciale au Dr Pierre Carrier qui a la douce tâche de l'aide médicale à mourir et qui la porte avec empathie et grande générosité», a-t-elle tenu à ajouter dans ce même avis.

Le Dr Carrier, qui est médecin de famille dans la région de Charlevoix, se souvient très bien de la vivacité d'esprit de Mélissa, de la sérénité et de la belle journée ensoleillée qui a caractérisé son départ. «Quand elle a su qu'il ne lui restait que la date à choisir, elle était vraiment prête à s'en aller», se rappelle-t-il. Même qu'elle était plus sereine que certains membres de la famille, qui avaient du mal à composer avec l'idée de son départ, selon sa sœur Josée. «L'idée de la mort, qu'elle soit commandée ou non, n'est jamais facile à accepter, souligne-t-elle, mais on était tous heureux que Mélissa ne souffre plus.»

«L'IDÉE DE LA MORT,
QU'ELLE SOIT
COMMANDÉE OU NON,
N'EST JAMAIS FACILE À
ACCEPTER, MAIS ON
ÉTAIT TOUS HEUREUX
QUE MÉLISSA NE
SOUFFRE PLUS.»



Comment ça fonctionne?

Un délai de 10 jours est nécessaire entre la signature des papiers gouvernementaux et le moment où l'aide médicale à mourir est administrée. «Cela peut être long quand on est prêt à partir, comme l'était Mélissa, admet le Dr Carrier, mais c'est nécessaire pour contrer les décisions impulsives et respecter le protocole qui exige l'approbation d'un second médecin.» Ce délai peut toutefois être court-circuité, si la personne risque de mourir à tout moment dans d'atroces conditions.

Cela a été le cas de Léon, un journaliste de 59 ans qui a reçu un diagnostic de forme bulleuse de sclérose latérale amyotrophique (SLA), en 2013. «Léon était un homme actif et très communicatif. Il aimait entrer en relation avec les gens», se souvient Chantal, sa femme des 35 dernières années. Progressivement, il est devenu incapable de parler et devait



communiquer par son iPad. Ensuite, il a dû être alimenté par une sonde de gastrostomie. Vers la fin de sa vie, sa respiration devenait de plus en plus difficile, au point de devoir recourir à un masque à oxygène.

«J'ai dû suivre le protocole de détresse respiratoire, qui consiste à lui injecter un médicament pour le détendre en cas de crise, explique-t-elle. Lors de sa première grosse quinte de toux, nous lui avons fait une injection et il s'est réveillé sept heures plus tard, confus. Lorsqu'il a réalisé qu'il pouvait mourir en détresse respiratoire ou des suites d'une injection, il a dit ne pas vouloir partir ainsi, en train de s'étouffer et de paniquer. Il préférait mourir doucement, en pleine conscience. Il a donc rencontré son médecin un mardi et il a rendu l'âme trois jours plus tard, dans l'ambiance feutrée de sa maison, entouré de ceux qui l'aimaient tant.»

'Accessible, mais pas pour tout le monde'

Selon l'Institut de la statistique du Québec, de 2016 à 2017, le nombre de Québécois qui ont obtenu l'aide médicale à mourir a bondi de 65 %. Pourtant, il ne s'agit pas d'une porte de sortie facile. On doit être une personne majeure, détentrice d'une carte d'assurance-maladie, en fin de vie et atteinte d'une maladie grave ou incurable. Il faut aussi être en mesure de comprendre notre situation médicale et faire notre demande verbalement à notre médecin traitant, qui a le devoir de nous présenter toutes les autres options possibles pour soulager nos souffrances, comme les soins palliatifs ou la sédation.

«Notre rôle n'est pas de faire changer d'avis au patient, précise le Dr François Marquis, intensiviste interniste à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont, mais de s'assurer que ses motivations correspondent à celles exigées par la loi.» Parce que même si l'on a de bonnes raisons de vouloir mourir, celles-ci seront jugées insuffisantes si l'on ne peut répondre par l'affirmative à la question fondamentale: ai-je des souffrances physiques ou psychologiques intolérables? «Ne pas vouloir être un poids pour nos proches, pour la société ou devoir "casser maison" ne sont pas des raisons acceptables, précise-t-il. Quelles sont nos véritables motivations? La décision sera irréversible. On doit être un peu plus égoïste et penser à soi. Pourquoi, en ce moment, notre vie n'a plus de sens à nos yeux?»

Contestation devant les tribunaux

Le critère qui exige que la mort naturelle du patient soit raisonnablement prévisible pour recevoir l'aide médicale à mourir est contesté devant les tribunaux. D'ailleurs, le pronostic de fin de vie doit-il être de 1, 2 ou 10 ans pour que le patient soit admissible? «La fin de vie n'a jamais été quantifiée dans aucune loi, indique M^e Jean-François Leroux, qui milite pour que ce critère tombe. Au moment de l'adoption de la loi provinciale, il y avait un consensus au sein du Collège des médecins, qui disait que quand c'est dans l'année à venir, c'est correct. Mais présentement, certains vont refuser d'aider un patient à mourir si le décès n'est pas envisageable dans les six prochains mois, tandis que d'autres vont accepter quand le pronostic est de 18 mois. C'est subjectif et discrétionnaire.» »»

En attendant, les personnes souffrant de maladies dégénératives incurables, mais qui ne sont pas en fin de vie doivent prendre leur mal en patience. «Il y a des gens qui, pour se rendre admissibles à l'aide médicale à mourir, cessent de s'alimenter et de s'hydrater. Leur mort devient alors prévisible. Ça devient profondément absurde et choquant, s'insurge M^e Leroux. On force les citoyens à prendre cette décision, alors que le protocole est extrêmement variable d'un milieu de soins à l'autre. Combien de temps laissera-t-on une personne jeûner avant de dire qu'elle répond aux critères de l'aide médicale à mourir? On ne le sait pas. C'est épouvantable!»

Protéger les personnes vulnérables

Dans le recours judiciaire que M^e Leroux pilote, les experts des deux parties devront entre autres évaluer l'importance du critère de fin de vie dans la protection des personnes vulnérables. «Il y aura tout un débat pour déterminer si le suicide est un acte similaire à l'aide médicale à mourir, explique l'avocat. Est-ce que les gens sont dans le même état d'esprit ou non? Récemment, on a établi que ce n'est pas la même chose dans un document publié par l'Association de la prévention du suicide, aux États-Unis. Cette question sera débattue ici aussi.»

Les détracteurs craignent que le fait d'enlever la notion de fin de vie ouvre la porte aux dérapages. Pour M^e Leroux, il est primordial que les patients présentent des souffrances graves, irrémédiables et qu'ils soient aptes à donner un consentement libre et éclairé. «Souvent, ce qu'on entend, c'est: "Vous commencez par le critère de fin de vie, puis après ce sera les souffrances et l'aptitude. On va finir par euthanasier les gens atteints d'alzheimer contre leur volonté!" Ce n'est pas ce qu'on veut.»

Grosso modo, l'arrêt Carter rendu par la Cour suprême du Canada, en 2015, affirmait que bien



que le caractère du droit à la vie soit fondamental, le caractère sacré de la vie n'exige pas que toute vie humaine soit préservée à tout prix.

«Ce que nos experts nous disent, c'est qu'à partir du moment où le médecin détermine que la personne est apte à consentir et qu'elle a des souffrances graves et irrémédiables, le droit à l'autodétermination doit primer sur celui du droit à la vie», conclut le juriste.

Un accompagnement pas toujours facile

Si le fait de pouvoir demander l'aide médicale à mourir est apprécié par le patient en fin de vie, sa famille et ses proches, cela semble plus difficile à vivre du côté des médecins. En effet, une étude réalisée par le CISSS de Laval, en 2017, révèle que 77 % des médecins ayant reçu une telle demande l'ont refusée. «Je peux les comprendre, de répondre le Dr Marquis, ce n'est pas dans l'ordre des choses pour un médecin de mettre fin à la vie d'une personne. J'ai personnellement décidé d'accompagner mes patients dans leur route, peu importe laquelle. Mais je dois avouer qu'après avoir mis fin à une vie, je suis envahi par des sentiments confus, allant de la sérénité à la tristesse profonde. L'aide médicale à mourir a changé ma pratique à jamais. Seul l'avenir me dira si c'est pour le mieux.» ●





NATALIE VOLAND

DU CŒUR entre les briques

LORSQUE NATALIE VOLAND A ACCEPTÉ DE SUCCÉDER À SON PÈRE MALADE, À LA TÊTE DE SA COMPAGNIE DE GESTION IMMOBILIÈRE, ELLE A IMPOSÉ SES RÈGLES. SUR SES CHANTIERS, ON NE BRICOLERAIT PAS QU'AVEC DES BRIQUES ET DU BOIS. ENTRE LES FONDATIONS ET LES TOITS, IL Y AURAIT DU CŒUR.

Par Laura Martin | Photo: Marc-Antoine Charlebois/c

Depuis près de 25 ans, la Montréalaise d'origine allemande dirige GI Quo Vadis avec la certitude qu'elle peut changer le monde, un clou à la fois. Quand elle convertit des immeubles patrimoniaux de la métropole en lofts commerciaux, ce n'est pas pour faire exploser son compte de banque. Cette travailleuse sociale de formation sort les échafauds pour améliorer la qualité de vie des communautés et créer des maillages entre la culture et les affaires, dans le respect de l'environnement.

« Il n'existe pas de mondes aussi éloignés dans leurs valeurs que celui de l'immobilier et du travail social. J'essaie de les rapprocher. Les promoteurs exercent une grande influence, mais ils se cantonnent souvent dans une vision à très court terme. Je prône le développement durable pour casser le moule traditionnel et transformer la ville », explique cette mère de famille, qui est l'une des rares femmes à chausser des bottes à embout d'acier.

« Chaque jour est un cadeau qu'on doit saisir comme une occasion unique qui ne repassera pas. »

Cette ambassadrice québécoise du mouvement B Corp, une certification qui attache autant d'importance aux populations et à la planète qu'aux profits, gère aujourd'hui près de 140 000 m². Sous l'impulsion de cette missionnaire en tailleur, des usines désaffectionnées et une église abandonnée se sont métamorphosées en écosystèmes créatifs pour les jeunes pousses.

Natalie Voland a elle-même dû se reconstruire. Fauchée par un conducteur ivre à l'âge de 18 ans, elle a passé les 10 années suivantes à réapprendre à marcher. Forcée de faire une croix sur ses rêves de ballet et d'équitation, elle s'est alors réinventée au chevet des patients, à l'Hôpital de Montréal pour enfants.

« Cet accident m'a fait réaliser que chaque jour est un cadeau qu'on doit saisir comme une occasion unique qui ne repassera pas, déclare l'admiratrice de Nelson Mandela, qui s'en inspire pour rester fidèle à sa vocation sociale. Pendant que mes amis faisaient la fête, je suivais mes traitements de réadaptation. Comme je ne me suis pas amusée dans ma vingtaine, c'est important pour moi d'avoir du plaisir au travail. »

Sur les chantiers, la patronne est souvent flanquée de ses filles de 9 et 13 ans: « M'ayant toujours accompagnée, elles considèrent les plombiers et les électriciens comme leurs oncles et leurs cousins. Elles voient que c'est parfois épuisant de changer les choses, mais elles comprennent que ça en vaut la peine. » Et avec elles, le cœur de ses édifices battra encore longtemps. ●

La Suisse GOURMANDE ET RELAXANTE!

LA SUISSE N'EST PAS QUE LE PAYS
DU FROMAGE ET DU CHOCOLAT:
C'EST AUSSI L'ENDROIT PARFAIT
POUR SE RESSOURCER.

Par Marie-Julie Gagnon



L'impératrice Sissi ne venait-elle pas régulièrement se réfugier au bord du lac Léman pour fuir ses obligations et respirer l'air pur? Audrey Hepburn, elle, a passé 30 ans de sa vie à Tolochenaz, près de Morges, dans le canton de Vaud. Tout comme ces grandes femmes, on choisit la Suisse autant pour le plein air que pour les cures thermales.

QUOI FAIRE

Entre la randonnée dans les Alpes en été et le ski en hiver, la Suisse est sans contredit le paradis des amoureux du grand air. On craque pour les villages piétonniers accessibles en train, comme Wengen, dans l'Oberland bernois, où plus de 500 km de chemins de randonnée balisés et 15 remontées mécaniques mènent aux plus beaux points de vue de la région de la Jungfrau.

D'AUTRES NOMS DE VILLAGES

À RETENIR: Grindelwald et Mürren. Il faut absolument aller contempler le lac Léman depuis les vignobles en terrasses de Lavaux, inscrits au Patrimoine mondial de l'UNESCO!



Grindelwald



Crans-Montana



OÙ DORMIR

/// **L'HÔTEL ART DE VIVRE** (art-vivre.ch/hotel), à Crans-Montana, dans le Valais, combine confort et bien-être, offrant différents soins et activités, comme le pilates.

/// À Wengen, **L'HÔTEL REGINA** (www.hotelregina.ch/) est le refuge parfait pour décrocher.

/// Au cœur des Alpes, deux valeurs sûres pour allier luxe et spa:

LES HÔTELS CARLTON ET BADRUTT'S PALACE, à Saint-Moritz, dans le canton des Grisons. Ils figurent tous deux dans le palmarès 2018 des 10 meilleurs hôtels d'Europe de *Travel + Leisure*.

Cailler

QUOI MANGER

Il y a bien sûr des évidences. On ne va pas en Suisse sans manger de fromage! Qu'on opte pour une raclette au château de Villa, à Sierre, dans le Valais, ou pour une fondue au Musée du gruyère, dans la ville du même nom (mémorable, même si touristique), il n'y a pas de mauvais choix. Côté chocolat, si les créations de la chaîne Martel donnent l'impression d'approcher le ciel, des maîtres chocolatiers comme Philippe Pascoët, à Carouge, nous le font carrément toucher. Pour ne pas bouder son plaisir, on s'arrête aussi à la Maison Cailler, à Gruyères, malgré sa production industrielle.



Maison Cailler

EN GUISE DE DESSERT:

le duo meringue et crème double, qui fera se multiplier les points d'exclamation si garni de fraises. N'oublions pas non plus le vin! En sirotant un Fendant, qui accompagne parfaitement la fondue, on réalise rapidement que les Suisses n'ont rien à envier à leurs voisins.

À essayer



Même si sa superficie est similaire à celle de la Mauricie, le pays de Heidi compte 26 cantons et 4 langues officielles. De quoi faire plusieurs voyages en un! »»

+ *Les plus*

LES DÉPLACEMENTS EN TRAIN.

Certains villages interdisant carrément les voitures, le train reste le moyen le plus efficace, mais aussi le plus agréable pour se déplacer. Et les trains sont à l'heure!

- *Les moins*

LE COÛT DE LA VIE. On n'y échappe pas: notre dollar canadien fait bien pâle figure à côté du franc suisse.

⌚ Durée idéale du séjour

De quelques jours à...
quelques semaines!

? Quand partir

Toute l'année, selon ses intérêts.
La question à se poser:
ski ou randonnée?



Chaplin's World



CHAPLIN'S WORLD, à Corsier-sur-Vevey, près de Lausanne, a été conçu par le Québécois Yves Durand qui nous entraîne dans l'univers de l'artiste et de son personnage de Charlot. Il est absolument impossible de rester de glace en visitant le manoir où l'acteur a vu grandir ses enfants. Le lieu est des plus apaisants, particulièrement la salle à manger où est projetée une séquence de film dans laquelle chacun déguste des plats imaginaires.

BON À SAVOIR

Si l'on désire se déplacer principalement en train, on peut se procurer des passes ferroviaires sur le site de Rail Europe avant le départ. La Swiss Travel Pass, qu'on peut également acheter sur place, donne droit à 250 trajets en train, bateau ou autobus, ainsi qu'à des accès à différents musées. ●



Cannabis 101

LE 17 OCTOBRE, LE CANADA DEVIENDRA
LE PREMIER PAYS DU G7 À LÉGALISER
LE CANNABIS À USAGE RÉCRÉATIF.
VOICI 10 CHOSES À SAVOIR SUR CETTE
NOUVELLE RÈGLEMENTATION.

par Julie Leduc >>>

18 ANS

CE SERA L'ÂGE LÉGAL POUR ACHETER DU CANNABIS À LA **SQDC**. ET PAS QUESTION D'Y EMMENER NOS ENFANTS COMME ON PEUT LE FAIRE À LA SAQ. **AUCUN MINEUR, MÊME ACCOMPAGNÉ DE SES PARENTS, NE POURRA ENTRER DANS UNE SUCCURSALE.**



SQDC Au Québec, la vente de marijuana sera autorisée uniquement dans les succursales de la Société québécoise du cannabis (SQDC), une filiale de la SAQ. Mais on ne trouvera pas de points de vente à tous les coins de rue! Seulement une vingtaine de succursales devraient ouvrir leurs portes le 17 octobre, notamment à Montréal, Québec, Trois-Rivières et Drummondville.



À la SQDC, on pourra acheter du cannabis frais et séché, des huiles de cannabis ainsi que des accessoires liés à sa consommation, comme des pipes et du papier à rouler. Ces produits seront gardés derrière un comptoir. **Il sera défendu d'acheter plus de 30 g de cannabis** par visite, soit la quantité maximale permise sur soi. À la maison, on pourra posséder l'équivalent de 150 g de cannabis séché qu'il faudra bien sûr ranger dans un endroit sécuritaire, à l'abri des enfants.



LA CULTURE DU POT À DOMICILE

Ottawa et Québec ne s'entendent pas sur la question. La loi fédérale autorisera les adultes à cultiver jusqu'à quatre plants de cannabis par ménage à des fins personnelles, alors que la loi du Québec interdit toute culture de cannabis chez soi. Comme on est tenu de respecter la loi de la province où l'on habite, on ne pourra pas cultiver de pot sur notre balcon ou dans notre jardin. La Cour suprême pourrait toutefois en décider autrement si jamais un citoyen québécois se faisait arrêter pour culture de cannabis et intentait une poursuite devant les tribunaux pour contester la constitutionnalité de la loi.

CANNABIS ET LIEUX PUBLICS

Il sera interdit de fumer du cannabis partout où il est déjà défendu de fumer la cigarette, par exemple au travail, dans les hôpitaux, les écoles, les garderies, les bars, les restaurants et les aires de jeux pour enfants. En principe, on peut fumer dehors, mais on doit se trouver à plus de neuf mètres de toute porte ou fenêtre. La loi encadrant le cannabis au Québec va plus loin: elle ajoute une interdiction de fumer de la marijuana sur le terrain des établissements de santé, les campus (cégeps et universités), les pistes cyclables ainsi que les arrêts d'autobus et de trains.



FUMER CHEZ SOI

On pourra fumer du cannabis chez nous en toute légalité, mais il y a des exceptions. Certains locataires pourraient se voir priver de ce droit. En effet, les propriétaires pourront modifier un bail en cours en émettant un avis qui interdit la consommation de cannabis dans leurs logements. Ils auront 90 jours pour le faire après l'entrée en vigueur de la légalisation. Si l'on vit dans un condo, il sera permis de fumer dans notre logement, sauf si une très grande majorité (autour de 80-90 %) des copropriétaires s'y opposent par vote.

TEST DE DÉPISTAGE

ALCO PRÉVENTION CANADA A MIS SUR LE MARCHÉ UN TEST URINAIRE DE DÉPISTAGE DE DROGUES QUI SE VEND AU PRIX DE 24,95 \$. APPROUVÉ PAR SANTÉ CANADA, **LE TEST DÉTECTE 12 DROGUES, DONT LE CANNABIS**, ET INDIQUE ENTRE AUTRES SI LE CONDUCTEUR EST APTE À PRENDRE LE VOLANT. IL FAUT URINER DANS UN POT, ATTENDRE 5 MINUTES ET RETIRER L'ÉTIQUETTE POUR ANALYSER LE RÉSULTAT.

TOLÉRANCE ZÉRO
Il est défendu de conduire sous l'effet du cannabis. Les policiers du Québec auront une tolérance zéro pour toute présence de THC (la substance responsable de la sensation d'euphorie) dans le sang d'un conducteur. On ne pourra pas non plus fumer de la marijuana dans une voiture, que l'on soit conducteur ou passager.



NON AUX MUFFINS AU POT

LA VENTE D'ALIMENTS AU CANNABIS, COMME LES MUFFINS OU LES BROWNIES AU POT, NE SERA PAS PERMISE, PAS ENCORE DU MOINS, AU DAM DE CERTAINS RESTAURATEURS QUI AURAIENT BIEN AIMÉ INCLURE DE LA MARIJUANA DANS DES RECETTES.

IL EST TOUTEFOIS POSSIBLE QU'OTTAWA MODIFIE SA LOI, PLUS TARD EN 2019, POUR AUTORISER LA VENTE DE PRODUITS DÉRIVÉS.



25 millions \$

Au Québec, un fonds d'au moins 25 millions de dollars par année servira à financer des programmes de surveillance et de recherche concernant les effets du cannabis sur notre santé, de même que des activités de prévention sur les méfaits du cannabis.

MERCI À DANIKA VALIQUETTE, STAGIAIRE EN DROIT AU CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITÉ DE LA MONTÉRÉGIE.

POUR ALLER PLUS LOIN:
encadrementcannabis.gouv.qc.ca



Mon patron a-t-il des émotions?

**DES COLLÈGUES
BAVARDENT EN CAUCUS,
DANS UNE ATMOSPHÈRE
DÉTENDUE À L'HEURE DE
LA PAUSE. SOUDAIN, EN
UNE NANOSECONDE, LE
CLIMAT SE RAFRAÎCHIT,
LES LANGUES SE
NOUENT ET TOUT LE
MONDE REGAGNE SES
QUARTIERS LES YEUX
RIVÉS AU PLANCHER.**

Par Laura Martin

*Q*ttention, le directeur est là! Un fantôme traversant la pièce ne créerait pas plus grand malaise. La scène vous semble-t-elle familière? Pourquoi les gestionnaires sont-ils si intimidants?

Cheffe d'entreprises dans le domaine de l'aéronautique, MarieChantal Chassé reconnaît avoir déjà eu l'air au-dessus de ses affaires. Cold Mary était d'ailleurs le surnom que ses employés lui avaient donné. L'arrivée de ses trois filles ainsi que la franchise d'une directrice qui lui a un jour reproché son manque de chaleur l'ont fait se remettre en question.

La gentillesse peut être payante, confirme Jean Poitras, professeur titulaire en gestion des ressources humaines aux HEC Montréal. À condition d'en faire preuve pour les bonnes raisons.

«En voulant plaire à tout prix, on peut déplaire à tout le monde. Le patron peut être sympathique, mais il doit continuer à régler les problèmes avec justice et logique», affirme l'expert en relations de travail, qui croit qu'une telle approche sera gagnante dans un contexte de pénurie de main-d'œuvre. «Les jeunes employés aiment l'esprit de groupe. Ils ne resteront pas longtemps en poste si le climat de travail n'est pas chaleureux.»

Comment différencier UN PATRON DIFFICILE D'UN PATRON TOXIQUE?

UN PATRON PEUT ÊTRE DÉSAGRÉABLE DE BIEN DES FAÇONS: IL PEUT ÊTRE COLÉRIQUE, TROP RIGIDE, TROP LAXISTE, IL PEUT FAIRE PREUVE DE FAVORITISME, ETC.

Cette personne peut miner l'ambiance, rendre le climat de travail malsain, mais est-elle toxique pour autant? Il est important de ne pas s'y tromper. «**Lorsqu'on observe une faille dans l'exercice du leadership du gestionnaire, on parle alors de patron difficile**», précisent les auteurs du livre *Gestion des conflits au travail* (Les Éditions Québec-Livres). Non seulement le patron toxique est difficile, mais il fait également des attaques personnelles qui ont des répercussions sur l'estime de soi des employés. Malveillant et sournois, il a une façon d'agir qui s'apparente fréquemment à du harcèlement psychologique, qui mérite d'être dénoncé. «**Les patrons toxiques, par leur comportement, sont responsables de l'épuisement professionnel des personnes qu'ils visent et du taux de roulement élevé**», indiquent les experts.

Même s'ils ne seront jamais des gestionnaires hors pair, entre autres à cause de certains traits de personnalité, les patrons difficiles peuvent s'améliorer en suivant des formations et du coaching. Dans le cas des patrons toxiques, l'intervention des ressources humaines est souvent nécessaire, de même que l'application de sanctions disciplinaires. La santé et le bien-être du personnel en dépendent.



UNE FAÇADE

Dans son livre *Pourquoi mon patron est aussi chiant?* (Éditions La Semaine), MarieChantal Chassé tente de déconstruire le mythe du gros méchant boss. Son but: humaniser ces personnages qui ont un cœur sous leur costume en téflon, afin de rapprocher les deux solitudes du monde du travail.

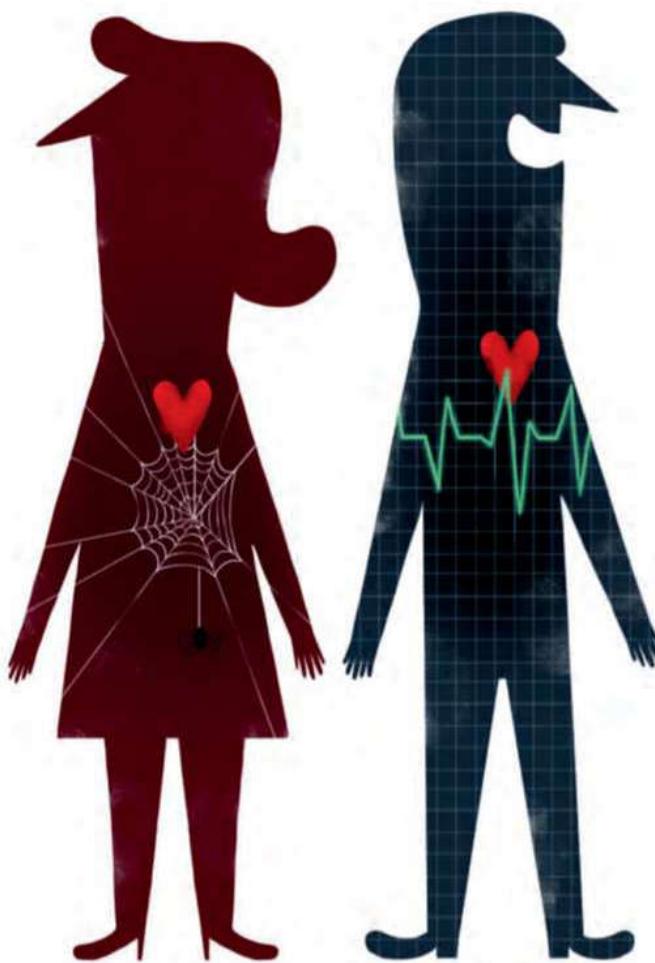
Selon elle, l'image cassante du président ne serait qu'une armure antiadhésive destinée aux émotions, qu'il enfile au bureau pour dissimuler ses doutes et protéger son statut. Sous sa superbe, votre supérieur serait un être rongé par le doute et écrasé sous la pression. «Quand des difficultés surgissent, un patron ne peut fondre en larmes devant tout le monde. Pour éviter de se décomposer, il se fabrique un personnage. Lorsqu'on est en mille miettes, on sauve les apparences avec de la Krazy Glue», image l'auteure, avec humour et humilité.

Pour Isabelle Chagnon, psychologue industrielle spécialisée en développement des compétences relationnelles chez les gestionnaires, un patron peut montrer ses émotions à condition de réfléchir à l'impact qu'aura son attitude sur son équipe. «Je dis toujours qu'il faut faire preuve d'intelligence émotionnelle, explique la

consultante chez Conscience ressources humaines. Quand on reçoit une brique sur la tête, il faut prendre du recul et laisser monter nos émotions. Si être sincère et authentique aide à créer un lien de confiance, réagir à chaud, par contre, peut se révéler démobilisateur et contre-productif. Il vaut mieux prendre le temps de digérer une mauvaise nouvelle avant de l'annoncer.»

De son point de vue, MarieChantal Chassé craint que les «faux superhéros», créés de toutes pièces pour ne pas perdre la face, nuisent à l'entrepreneuriat. Or, selon Mme Chagnon, ce type de leadership serait en train de s'éteindre tranquillement au profit d'une gestion plus collaborative. «La nouvelle génération de gestionnaires se rend compte de la valeur ajoutée d'une relation patron-employés plus ouverte, dit-elle. En restant campés dans l'ancienne mentalité, les réfractaires vont perdre de bons candidats, parce que ceux qui arrivent sur le marché du travail veulent se sentir considérés.»

Et si vous, gestionnaires du troisième millénaire, au lieu de vous rendre rapidement à votre bureau, vous vous arrêtez bavarder avec vos employés quelques minutes? Vous pourriez être surpris! ●



LA MISOGYNIE DES ESSAIS CLINIQUES

L'étude *Cardiovascular Quality and Outcomes* menée par le Dr Quoc Dinh Nguyen, professeur à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal, et publiée dans *Circulation* révèle que les chercheurs s'intéressant aux maladies cardiaques font davantage d'essais cliniques sur des groupes composés majoritairement d'hommes (71 %), alors que les femmes sont plus nombreuses à en être atteintes. Cette sous-représentation des femmes dans les essais cliniques peut avoir des conséquences fâcheuses sur les soins qui leur sont prodigués, selon le Dr Nguyen, puisque leur corps ne réagit pas de la même façon. Les doses ou les effets secondaires peuvent différer, et pour savoir comment, plus d'essais devront être faits sur un nombre significatif de femmes, indique l'expert. **JB**



DES COMMERCES LARGUENT le plastique

Après le bannissement des sacs et des pailles en plastique par certains commerces, voilà qu'une bannière de suppléments alimentaires retire les cuillères à mesurer de sa poudre d'électrolytes. «On en éliminera plus de 100 000 en un an, ce qui équivaut à environ 1000 kg», assure l'entreprise québécoise, qui prévoit revoir la majorité de ses emballages pour éliminer le plastique. Une initiative qui mériterait d'être largement copiée quand on sait que, tous les jours, il se jette 1,4 million de kilos de plastique dans les sites d'enfouissement et les océans! **JB**



ON
a lu

VAGIN TONIC

Après la lecture de cette bande dessinée documentaire de Lili Sohn, le sexe féminin n'aura plus de secret (ou presque) pour vous. En fait, *Vagin Tonic* est un ouvrage de table de chevet qui ne se lit pas nécessairement d'un trait et qui offre un bon dosage d'anecdotes personnelles et de propos scientifiques. En parcourant les différents chapitres sur le cycle menstrual, la contraception ou encore le système reproducteur, on se rend compte qu'être une femme ne se résume pas à deux seins, un vagin, deux ovaires et un utérus. Un livre à offrir aux filles et aux femmes de notre entourage. **JB**



ON A
testé

Livia

C'est quoi: Un appareil qui soulage les douleurs menstruelles. Sur son bas-ventre, on pose deux électrodes qui transmettent des impulsions électriques. De cette façon, le dispositif approuvé par Santé Canada stimule certains des nerfs impliqués dans les crampes menstruelles pour stopper la transmission de la douleur.

Pour qui: Celles qui ressentent de fortes douleurs et qui souhaitent avoir moins souvent recours à la médication.

On aime: Le dispositif est discret et facile d'utilisation. En fonction, il tient ses promesses et enlève la douleur.

Bémol: Le répit n'est pas d'assez longue durée puisque, au bout d'une heure, on sent le besoin de remettre les électrodes.

En comparaison, la médication nous soulage de façon plus efficace et sur une plus longue période.

Coût: 250 \$ l'ensemble



5 comportements À ADOPTE AVEC SON CELLULAIRE

PARCE QU'IL EXISTE DÉSORMAIS UN MOIS DE LA COURTOISIE AU TÉLÉPHONE CELLULAIRE, L'EXPERTE EN ÉTIQUETTE ET BONNES MANIÈRES SHARON SCHWEITZER NOUS PROPOSE (OU RAPPELLE!) CINQ COMPORTEMENTS À ADOPTE EN PUBLIC.

1 Garder le silence

Au cinéma, au musée ou à la bibliothèque, le cellulaire devrait être éteint. Si l'on attend un appel important, on met l'appareil en mode vibration et l'on va discuter à l'extérieur. Le faux pas suprême? Une sonnerie de cellulaire qui résonne en plein service religieux. On ne veut pas être cette personne. On éteint!

2 Conserver ses conversations privées

Notre meilleure amie nous appelle pour nous raconter les détails croustillants de sa nuit torride avec Josué? Pour respecter nos comparses du wagon de train, on lui indique qu'on la rappellera une fois à la maison.

4 Marcher la tête haute

Pour notre propre sécurité et celle des autres, on garde notre téléphone dans nos poches aux intersections. Les trous dans la chaussée, les automobilistes téméraires ou encore le vélo surgi de nulle part pourront plus aisément être évités si l'on a les yeux en face des trous.

3

Chuchoter

En public, on devrait baisser la voix pour que les autres – qui n'en ont rien à faire de notre conversation – n'entendent pas nos échanges. Si la personne à l'autre bout du fil a de la difficulté à nous entendre, on se rappelle et on déjeune, comme on dit.

5 Échanger avec le personnel

Parler au cellulaire dans la file d'attente passe encore, mais continuer sa conversation une fois notre tour arrivé, c'est non. Le caissier n'est pas un bibelot, et l'on sera beaucoup plus efficace pour mettre nos aliments sur le tapis si nos mains sont libres. JB



EN DEUIL DE MON SOMMEIL

Par Annie Turcotte | Illustration: Anne Villeneuve/c

AVANT LA NAISSANCE DE MA FILLE, J'ÉTAIS UN OISEAU DE NUIT. JE TRAVAILLAISSOUVENT LE SOIR OU ENCORE JE SORTAIS, M'OFFRANT ENSUITE LE LUXE DE DORMIR LE MATIN D'UN SOMMEIL PROFOND, IMPERTURBABLE. NEUF ANS PLUS TARD, LE CONFORT DE CE SOMMEIL RÉPARATEURN'EST TOUJOURS PAS REVENU.

Bébé Charlotte a mis du temps à faire ses nuits. Elle se réveillait souvent pour boire et elle avait du mal à se rendormir. Le jour, alors que les poupons de mes copines dormaient trois heures, la mienne alignait à peine 20 minutes. Malgré mes cernes, je m'accrochais au fait que cela ne durerait qu'un temps...

Et là, j'entends vos commentaires! Évidemment qu'on a lu sur le sujet, mon chum et moi, et qu'on a suivi les conseils de différents experts, mais comme la petite était enjouée et énergique, nous avons décidé d'accepter le fait que notre petit lapin Energizer n'avait juste pas besoin d'autant de sommeil que les autres enfants. «Nous recommandons aux parents d'établir le plus tôt possible un cycle adéquat d'exposition à la lumière et à l'obscurité, dit la Dre Diane B. Boivin, professeure en psychiatrie et auteure. Et il est vrai que les bébés n'ont pas tous les mêmes besoins de sommeil», précise-t-elle. Chez nous, malgré tous nos efforts, le lever se faisait souvent à la belle étoile, voire avant même le générique d'ouverture de *Salut Bonjour!*

«La naissance d'un enfant perturbe l'organisation du sommeil d'une femme. La mère, surtout si elle allait, reste constamment en état d'alerte.»

Heureusement, notre petit trésor glisse maintenant sans problème dans un profond sommeil qui dure de longues heures. Désormais, c'est moi que le sommeil fuit. «La naissance d'un enfant perturbe l'organisation du sommeil d'une femme, affirme la Dre Boivin. La mère, surtout si elle allait, reste constamment en état d'alerte. Elle entretient donc un état de tension, elle ne dort que sur une oreille, comme on dit, et son sommeil s'en voit fragilisé. Cette nouvelle réalité peut malheureusement perdurer.»

J'avoue aujourd'hui avoir recours à quelques artifices pour mieux dormir. Je parle ici de bouchons pour les oreilles, d'un loup pour ne pas voir le jour se lever, d'un générateur de bruit blanc et parfois de mélatonine. «Si les béquilles aident, c'est correct, mais attention aux produits vendus sans ordonnance dont on ne connaît pas les effets à long terme!» met en garde la médecin.

Malgré tout, je garde espoir. J'aurai peut-être le temps de récupérer un peu avant que l'angoisse de voir ma fille emprunter ma voiture pour faire la fête m'empêche à nouveau de dormir. «Il faut accepter le fait qu'avec l'âge, le sommeil a tendance à s'alléger. Dès la trentaine, il n'est déjà plus le même, et ça ne s'arrange pas avec la ménopause», conclut l'experte. Bon... Quand je me sentirai épuisée, je songerai au nombre indécent de siestes que je ferai à ma retraite!

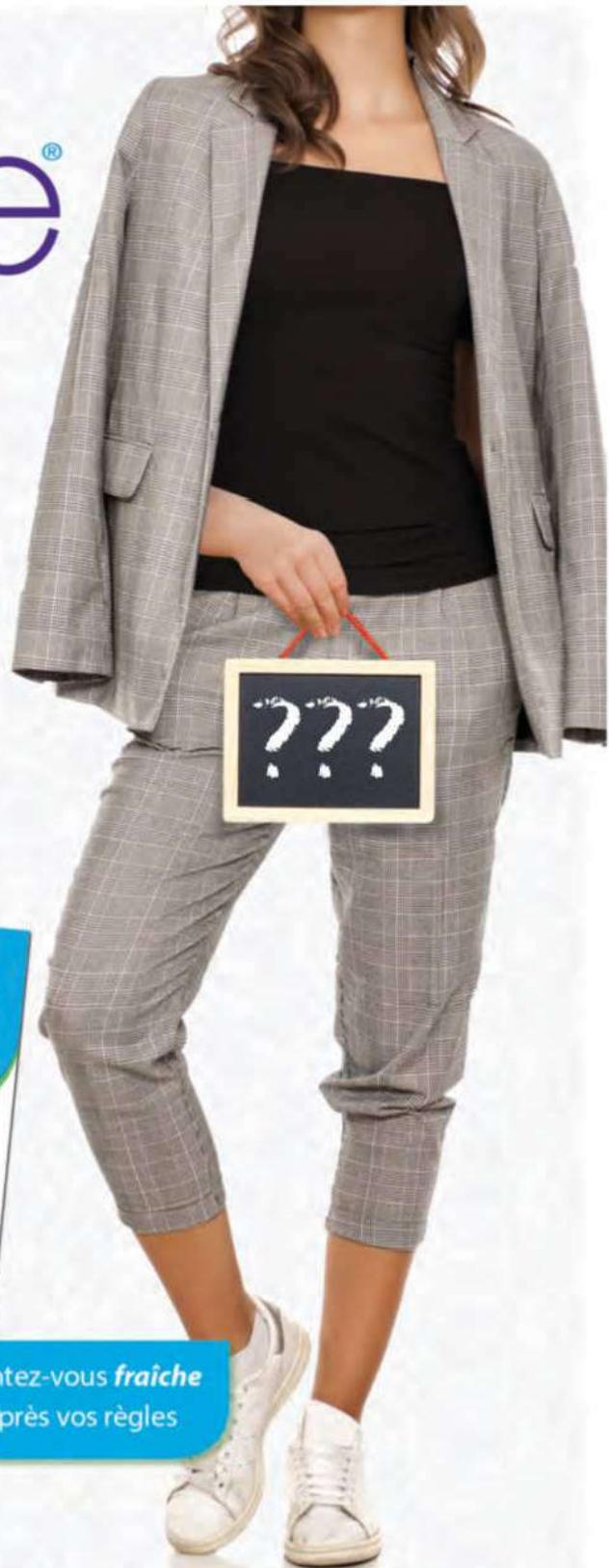
ANNIE TURCOTTE EST MAMAN D'UNE FILLETTE DE NEUF ANS QUI FAIT DÉSORMAIS DE BELLES NUITS DE 10 HEURES. ●

pHemme®



— Pas de douleur, pas d'inconfort! —

| Gel transparent, propre et inodore | Prérempli,
pas de dégât | Applicateur courbé lisse |



Prenez le contrôle
de votre
santé vaginale

Dites adieu à la
sécheresse vaginale et
accueillez le **soulage-
ment prolongé**

0-5 ans

LE CODODO, UN CHOIX PERSONNEL



Lorsque bébé a moins d'un an, il est important de respecter certaines normes de sécurité. «Le nouveau-né doit dormir sur le dos, sur un matelas ferme et sans grosse couverture pouvant l'étouffer, énumère l'infirmière clinicienne Evelyne Martello. Le lit parental ne répond pas vraiment à ces critères.» L'auteure du livre *Enfin je dors... et mes parents aussi* conseille plutôt d'installer un petit lit à côté de celui du couple. «Certains modèles sont même conçus pour s'ancrer au lit, ce qui est

pratique pour la maman qui allaite», ajoute-t-elle. Passé l'âge vénérable d'un an, c'est aux parents de décider si le bambin intégrera le lit familial. Selon les études disponibles, le cododo ne serait ni mauvais ni meilleur pour le développement de l'enfant. «Si tout le monde dort bien, il n'y a pas de problème, dit la professionnelle. L'enfant, s'il a une chambre à lui, voudra y dormir un jour. Ça se fera naturellement, vers trois, quatre ou cinq ans.» Si le cododo n'est pas choisi, mais subi pour acheter la paix, il sera plus difficile de se débarrasser de cette habitude, même si rien n'est impossible, selon M^{me} Martello.

Enfin je dors... et mes parents aussi, Édition du CHU Sainte-Justine, 2018, 184 pages, 14,95 \$ JB



13+ ans

ÉDUCATION SEXUELLE: DOIT-ON RÉPONDRE À TOUTES LES QUESTIONS?

On peut être prêt à parler de sexualité avec notre ado, tout en ayant des réserves à l'égard de certains sujets. Si l'on atteint cette frontière, la sexologue et fondatrice des ateliers SexUrl, Estelle Cazelais, nous suggère de jouer la carte de l'honnêteté. «Il faut répondre du mieux qu'on peut, et si l'on a un malaise ou qu'on ne connaît pas la réponse, on le dit, explique-t-elle. Si l'information ne vient pas des parents, les jeunes la chercheront ailleurs. Et les outils qu'ils vont trouver ne vont pas nécessairement aborder la sexualité de façon saine et égalitaire.» La sexologue recommande aussi de laisser traîner dans la maison un livre ou une revue sur le sujet. «Si l'ado est peu à l'aise d'aborder une question avec ses parents, il puisera dans ces outils les renseignements qu'il lui faut.» Dans tous les cas, on nomme un chat, un chat. «La sexualité est tellement cachée et taboue... si en plus on n'utilise pas les bons mots pour nommer les organes génitaux ou le rapport sexuel, ça devient mélangeant. On n'est pas obligé d'être graphique, mais il faut transmettre une information claire.»

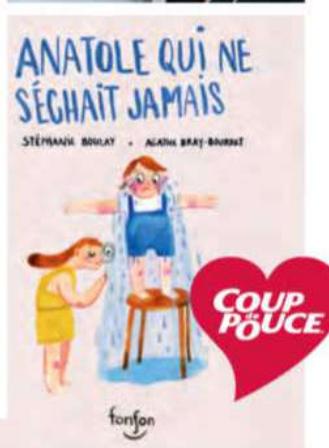
Pour aller plus loin: reflechiraca.co JB

6-12 ans

DOUX RÉCIT SUR L'ACCEPTATION DE SOI

Avec Anatole qui ne séchait jamais, STÉPHANIE BOULAY traite habilement d'acceptation de soi et de quête identitaire. Bien qu'il soit doux et naïf, le récit illustré par AGATHE BRAY-BOURRET nous habite longtemps. Une histoire qui, on l'espère, mettra la table pour de belles discussions sur l'identité de genre et la différence. Parce que la différence, qu'est-ce que c'est, au fond?

Anatole qui ne séchait jamais, Éditions Fonfon, 2018, 80 pages, 24,95 \$. JB





Voici Amanda. Voici son histoire.

Visitez florahealth.com/floradix
pour en apprendre plus.

FATIGUÉE D'ÊTRE FATIGUÉE ?

Amanda l'était aussi... avant qu'elle essaye Floradix.

C'est une histoire assez courante : entre le travail et la famille, elle était constamment épuisée. Elle évitait le gym parce qu'elle était trop fatiguée. Parfois, faire le souper semblait être une tâche insurmontable. Puis Amanda a appris qu'elle souffrait d'une carence en fer, la carence alimentaire la plus courante au monde. Amanda a essayé Floradix, une formule liquide de vitamines et de fer facilement absorbée et à base de plantes qui aide les femmes à retrouver leur énergie depuis plus de 60 ans. Si l'histoire d'Amanda vous parle, la fatigue constante, la peau blafarde et les cernes sous les yeux, il est temps de retrouver votre énergie avec Floradix.



Sans additifs ni agents de conservation artificiels

Végétarien | Sans OGM

Ne cause pas de constipation



florahealth.com | [@florahealthy](https://www.instagram.com/florahealthy) | #BeFloraHealthy | 1.888.436.6697

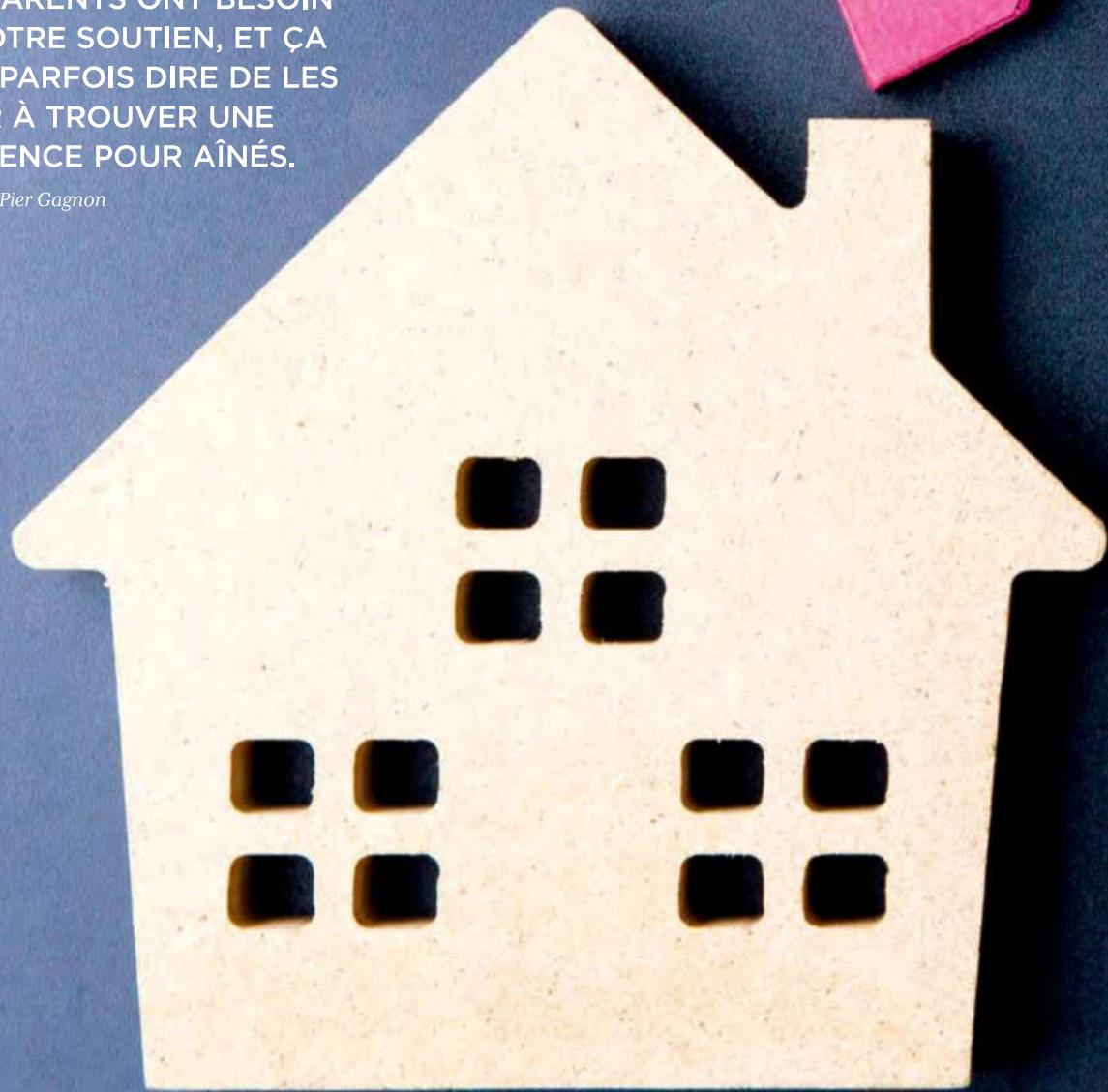
En vente dans les magasins de produits de santé naturels, ainsi que dans certaines épiceries et pharmacies participantes.



QUAND MAMAN ET PAPA *doivent quitter la maison*

ILS ONT PRIS SOIN DE NOUS TOUTE NOTRE VIE. MAIS PLUS LE TEMPS AVANCE, PLUS LA SITUATION S'INVERSE. EN VIEILLISSANT, NOS PARENTS ONT BESOIN DE NOTRE SOUTIEN, ET ÇA VEUT PARFOIS DIRE DE LES AIDER À TROUVER UNE RÉSIDENCE POUR AÎNÉS.

Par Marie-Pier Gagnon



La mère de Louise et Sonia a commencé à perdre de l'autonomie physique autour de ses 80 ans. Pendant 10 ans, elle a habité chez Sonia, d'abord dans sa maison intergénérationnelle, puis dans une chambre de sa demeure. Avec les années, son état physique s'est lourdement détérioré, et les soins qu'il exigeait sont devenus très importants. «Ma sœur était au bout du rouleau, explique Louise. Nous avons donc placé notre mère dans un CHSLD. Le plus difficile a été de convaincre ma sœur, qui s'en était occupée pendant si longtemps. C'est ma mère qui l'a consolée en lui disant qu'elle était rendue là.»

LES SIGNAUX D'ALARME

Nous sommes souvent les premiers témoins de la perte d'autonomie de nos parents. Mais comment savoir s'il est temps pour eux de se tourner vers les services et la sécurité d'une résidence? «Pour évaluer correctement l'état d'un proche, on doit d'abord bien l'observer», explique Ginette Senez, directrice du programme au soutien à l'autonomie des personnes âgées du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal. «Le logement est-il en ordre, la médication est-elle prise, les vêtements sont-ils propres?» Des oubliés, des difficultés à se déplacer et des chutes sont aussi de bons indicateurs de pertes sur les plans cognitif et physique.

Discuter de ce sujet avec notre parent peut être difficile émotionnellement. Idéalement, il faudrait aborder la question avant même que les pertes d'autonomie se manifestent, conseille la psychologue Josée Jacques. «On doit aussi noter les raisons qui font qu'on décide de placer maman, indique-t-elle. On ne place pas qui on veut à n'importe quel moment. On doit recourir à un professionnel de la santé ou à un travailleur social, qui validera ou non nos observations. Si un parent est jugé apte à rester, il pourra légalement le faire, même si ses enfants ne sont pas d'accord.»

LE DÉSACCORD AU SEIN DE LA FRATRIE

Tout au long de cette démarche, il est important de mettre l'accent sur l'intention commune, soit le bien-être du parent, et ce, pour éviter les: «On sait bien, tu ne veux pas placer papa, mais ce n'est pas toi qui vas t'en occuper!» On essaie d'écartier les émotions pour se concentrer sur les éléments objectifs. «Il est nécessaire de nommer d'abord l'intention pour trouver une zone de rencontre, explique la psychologue. On s'entend sur le fait qu'on veut que papa soit en sécurité, qu'il reçoive des soins d'hygiène, etc. Ensuite, on se demande comment on peut répondre à ça. Si personne n'est en mesure de combler le besoin déterminé, on arrive alors à un consensus: on doit se tourner vers une ressource externe.»

D'autres choix POSSIBLES

/// Le soutien à domicile

Il comprend des soins professionnels à la maison, dans un logis intermédiaire ou une résidence privée, de l'aide pour les travaux ménagers et les courses, ainsi que des services de répit pour les proches aidants. Pour y avoir accès, on communique avec le CLSC de la région ou l'organisme l'Appui (www.lappui.org). Ce type de service est également proposé au privé. Les personnes de 70 ans et plus ont droit à un crédit d'impôt pour maintien à domicile couvrant 35 % des dépenses (maximum de 19 500 \$) encourues.

/// L'ergothérapie

En adaptant le milieu de vie d'une personne en perte d'autonomie, l'ergothérapeute aidera celle-ci à demeurer active le plus longtemps possible. «On va lui suggérer de nouvelles façons de faire ses tâches quotidiennes, on va essayer de trouver des outils et de développer des stratégies pour faciliter sa routine, dans le but d'assurer sa sécurité et son bien-être», explique Julie Massé, ergothérapeute à la clinique Aptitude Ergo.

/// La maison intergénérationnelle

Dévier une partie de notre maison à notre parent peut être un très bon choix, selon Ginette Senez. «Mais toute la famille doit être d'accord avec cette solution, qui n'est pas à la portée de tous, prévient-elle. Par contre, elle permet d'éviter la détérioration sociale de l'aîné.» >>>

Dans le cas où c'est le parent qui se montre réfractaire, il faut oublier un moment ses besoins pour se pencher sur la nature de ses peurs. Même s'il y a désaccord, la psychologue ajoute qu'il faut maintenir le lien avec le parent. Il faut le rassurer, lui dire: «Tu es important pour moi et je t'aime. On s'entend sur une chose: on veut que tu sois bien. Allons-y par étapes», recommande Josée Jacques.

En cours de route, il y aura inévitablement un processus de deuil à faire. Aller en résidence, c'est reconnaître qu'on vieillit. Le parent quitte aussi la maison familiale dans laquelle il a d'innombrables souvenirs. C'est particulièrement difficile pour les gens qui s'accrochent. «Le changement, c'est bouleversant pour le parent et les enfants. Arriver à relativiser les choses n'empêche pas la culpabilité ou la colère de se manifester. Il faut se laisser le temps», conclut la professionnelle.

CHOISIR LA RÉSIDENCE

Tour à logements, chambre en pension, centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD)... il existe une panoplie de résidences dans le réseau public et privé.

Isabelle Poulin énumère les critères qui nous aideront dans notre choix. On commence par décrire le style de vie de notre parent, ses goûts et ses champs d'intérêt, puis on détermine le

budget et le secteur désiré. Mme Poulin insiste sur les avantages des résidences évolutives: «Il faut penser à l'avenir. À son arrivée, la personne est peut-être en perte d'autonomie légère, mais si sa situation s'aggrave, mieux vaut avoir prévu les nouveaux besoins.»

«Tu es important pour moi et je t'aime. On s'entend sur une chose: on veut que tu sois bien. Allons-y par étapes.»

Bien sûr, une résidence a un coût, qu'elle soit au privé ou au public. Il est difficile d'évaluer le prix moyen d'un loyer, puisqu'il varie selon la taille du logis, son emplacement, les soins et les repas offerts, etc. Dans son rapport sur les résidences pour personnes âgées, la Société canadienne d'hypothèques et de logement estimait à 1729 \$ par mois le coût d'un logement pour une place standard, c'est-à-dire avec moins de 1 h 30 de soins reçus par jour. Dans un CHSLD public, Ginette Senez situe ce montant autour de 1800 \$ par mois, alors que René Lévesque, président de l'ACSAQ, parle de plus de 3000 \$ par mois au privé.

QUE FAUT-IL SURVEILLER?

LA RÉSIDENCE CHOISIE DEVIENDRA UN LIEU DE VIE PERMANENT. POUR NOUS AIDER À Y VOIR CLAIR ET ÉVITER LES MAUVAISES SURPRISES, RÉSIDENCES QUÉBEC NOUS RECOMMANDÉ DE POSER CERTAINES QUESTIONS AU PERSONNEL DURANT LA VISITE DES LIEUX.

- Quels sont les services de base et ceux offerts à la carte?
- Quelles sont les clauses du bail?
- La résidence possède-t-elle une certification gouvernementale, émise par le ministère de la Santé et des Services sociaux?
- Est-il possible d'apporter ses meubles?
- Les animaux de compagnie sont-ils permis?

- Les menus sont-ils nutritifs et appétissants?
- Les infirmières et les médecins sont-ils sur les lieux en permanence ou selon des plages horaires précises?
- Est-ce que les lieux sont aménagés de façon sécuritaire?
- Quelles sont les activités proposées?
- Y a-t-il une liste d'attente?

IL EST ÉGALEMENT CONSEILLÉ DE DISCUTER AVEC LES RÉSIDENTS ET DE MANGER SUR PLACE. On obtient ainsi l'opinion de ceux qui sont les mieux placés pour juger et un aperçu de la nourriture offerte. On devrait aussi utiliser la salle de bains et scruter l'ensemble des aires communes pour en évaluer la propreté. Pour aller plus loin, on consulte en ligne un guide réalisé par la FADOQ, comprenant une grille détaillée des critères à surveiller. ●

COMMENT MIEUX GÉRER ses dépenses virtuelles

Abonnements virtuels

 Les abonnements virtuels, qui ne s'élèvent bien souvent qu'à 9,99 \$ par mois, siphonnent notre argent de façon insidieuse. «Magasiner en ligne demande plus de vigilance, car de plus en plus d'entreprises prélèvent les montants convenus directement de la carte de crédit. La plupart des services auxquels on s'abonne finissent donc par être oubliés ou sous-utilisés», observe Josiane Fréchette, avocate et conseillère juridique et budgétaire pour Option Consommateurs.



Bilan

Tous les six mois, on fait un bilan de notre consommation en dressant une liste de tous les accès en vigueur. Une fois les produits superflus écartés, on se ménage des rappels, au calendrier, des dates des prochains prélèvements automatiques, afin de prévenir les oubliés. Les plus distraits peuvent aussi demander de recevoir une notification par courriel ou par texto chaque fois que le commerçant s'apprête à récolter son dû.

Marketing web

LE MARKETING WEB CARBURE À LA GRATIFICATION INSTANTANÉE. LES ANNONCES ATTISENT L'INTÉRÊT DES INTERNAUTES GRÂCE À LA PROMESSE D'UN LARGE ÉVENTAIL DE PRODUITS OFFERTS ET DE RABAIS ALLÉCHANTS SUR LE FORFAIT ANNUEL. SELON JOSIANE FRÉCHETTE, «ON EST PLUS ENCLIN À CONCLURE DES TRANSACTIONS DANS LE CONFORT DE CHEZ SOI. POUR ÉVITER LES ACHATS IMPULSIFS, ON PEUT SE DONNER LE TEMPS D'ÉVALUER NOS BESOINS RÉELS ET REVENIR À LA COMMANDE PLUS TARD. À QUELLE FRÉQUENCE LE PRODUIT SERA-T-IL VRAIMENT UTILISÉ? EST-CE POSSIBLE DE SE DÉSISTER EN TOUT TEMPS SI L'ABONNEMENT NE NOUS CONVIENT PLUS?»

L'HISTOIRE SE RÉPÈTE. ON A ENCORE OUBLIÉ D'ANNULER NOTRE ABOUNEMENT À LA DERNIÈRE PLATEFORME EN VOGUE APRÈS UNE PÉRIODE D'ESSAI. ET C'EST SANS COMPTER CEUX AUXQUELS ON NE PENSAIT PLUS ET QUI SE SONT RENOUVELÉS AUTOMATIQUEMENT. COMMENT REPRENDRE LE CONTRÔLE DE NOS DÉPENSES EN LIGNE?

Par Charlotte Mercille



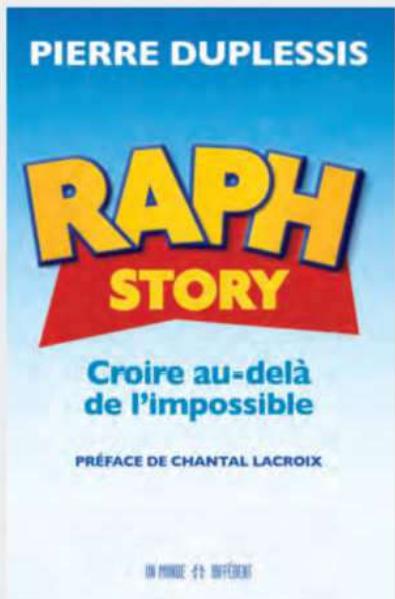
Achat local

 Il est possible d'épargner en encourageant les boutiques basées au Québec. «C'est plus facile de retourner un produit défectueux et d'éviter les frais de douanes lorsqu'une compagnie a pignon sur rue. On peut s'assurer de l'existence physique d'une entreprise en recherchant son adresse postale ou en consultant les commentaires d'autres clients», suggère Charles Tanguay, porte-parole de l'Office québécois de la protection du consommateur. Qu'on dépense à l'étranger ou non, celui-ci indique que la carte de crédit demeure le meilleur moyen de se faire rembourser, car tous les achats par carte de débit sont fermes.



Pour les achats essentiels ou pour se gâter, il existe toujours les infolettres, les courriels promotionnels et les moteurs de recherche qui se révèlent des mines d'or de petits prix.●

UN INCROYABLE EXEMPLE DE DÉTERMINATION POUR TOUS CEUX QUI CROIENT À L'IMPOSSIBLE



Peuplé d'anecdotes savoureuses, parsemé d'un humour multipliant les références à la culture pop, Pierre Duplessis nous transporte dans le récit coloré de son fils autiste.

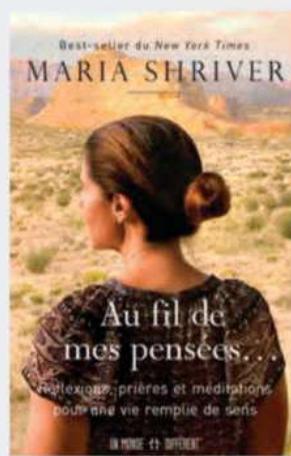
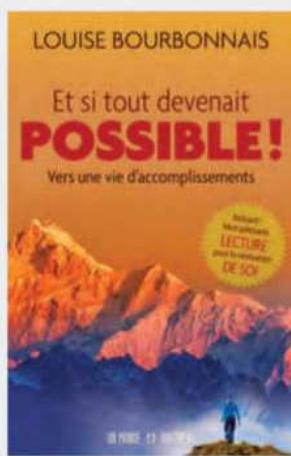
■ 978-2-89225-979-7 • 248 pages • 22,95 \$

DES INCONTOURNABLES POUR CEUX QUI VEULENT DU BIEN

L'auteure et journaliste

Louise Bourbonnais démystifie la façon de réaliser ses rêves pour enfin permettre aux miracles de se manifester.

■ 978-289225-965-0 • 240 pages • 22,95 \$



Dans ce best-seller, la journaliste américaine Maria Shriver livre prières et réflexions pour méditer et réfléchir à ce qu'est une vie significative.

■ 978-289225-984-1 • 256 pages • 24,95 \$

LA LECTURE, UNE OUVERTURE VERS MON DEVENIR



■ 978-289225-971-1
• 288 pages • 24,95 \$



■ 978-289225-978-0
• 240 pages • 24,95 \$



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



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

Cuisine

RECETTES | DÉCOUVERTES | TECHNIQUES

LE LAIT *d'or*

Composée de curcuma, de gingembre, de poivre noir et de lait chaud (ou son équivalent végétal), cette boisson d'origine indienne à la texture veloutée est devenue un incontournable automnal. Pas de recette à suivre: on y va en fonction de nos papilles.

Et si lait d'or rime avec réconfort, c'est grâce au curcuma, qui combat l'inflammation et facilite la digestion. Un elixir de douceur à siroter avant de se coucher!

En page
couverture



Fèves, patates et œuf... un trio toujours gagnant!

FOURNÉE DE déjeuners

MATINS PRESSÉS OU MATINS DOUX? ON DÉMARRE LA JOURNÉE DU BON PIED AVEC CES RECETTES SALÉES OU SUCRÉES.

POÊLÉE D'AUTOMNE ET ŒUFS MIROIR

✓ VÉGÉ

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 22 MIN

4 1/2 c. à tab	huile d'olive	67 ml
1	oignon tranché finement	1
1	grosse pomme de terre à chair jaune, pelée et coupée en cubes	1
3/4 c. à thé	paprika fumé	4 ml
4 t	chou tranché finement	1 L
1 c. à tab	vinaigre de vin blanc	15 ml
1/3 t	eau	80 ml
2	boîtes de fèves au sirop d'érable, égouttées (227 ml chacune)	2
4	œufs	4
1/2 t	yogourt nature (de style balkans)	125 ml
1/4 t	aneth frais, haché (environ)	60 ml
	quartiers de citron	
	sel	

Variantes

L'ULTIME QUÉBÉCOISE

Cuire 4 **saucisses déjeuner** coupées en tronçons en même temps que la pomme de terre. Remplacer les fèves au sirop d'érable par des **fèves au lard**. Avant de servir, arroser les assiettes d'un filet de **sirop d'érable**.

LA CUBAINE

Remplacer la pomme de terre par 1 **banane plantain verte** coupée en rondelles, les fèves par la même quantité de **haricots noirs**, et l'aneth par de la **coriandre**.

1 Dans un grand poêlon, chauffer 4 c. à tab (60 ml) de l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, la pomme de terre et le paprika. Saler. Cuire, en brassant, pendant 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à dorer.

2 Ajouter le chou, le vinaigre et l'eau. Couvrir et cuire 5 minutes. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait été complètement absorbé. Ajouter les fèves et poursuivre la cuisson 4 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

3 Entre-temps, dans un autre poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les œufs et saler. Cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que le blanc soit ferme mais que le jaune soit encore coulant.

4 Dans un bol, mélanger le yogourt et l'aneth. Dans 4 assiettes, répartir la poêlée de pommes de terre, le yogourt et les œufs. Parsemer d'aneth et accompagner des quartiers de citron.

PAR PORTION: cal. 445; prot. 15 g; m.g. 21 g (4 g sat.); chol. 185 mg; gluc. 49 g; fibres 9 g; sodium 500 mg. »»

MINIFRITTATAS PATATE DOUCE, POMMES ET BACON

✓ SE CONGÈLE

6 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISISON: 45 MIN

10	tranches de bacon	10
2 t	pommes hachées	500 ml
1/2	oignon haché	1/2
1	patate douce pelée et coupée en petits dés (environ 10 oz/300 g)	1
2 c. à thé	thym frais, haché ou	10 ml
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
6	œufs battus légèrement	6
3/4 t	lait	180 ml
3/4 t	cheddar râpé	180 ml
	poivre	

- 1 Couper 4 tranches de bacon en trois sur la largeur. Hacher le reste du bacon. Dans un grand poêlon, cuire les gros morceaux de bacon à feu moyen pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Réserver le bacon dans une assiette tapissée d'essuie-tout.
- 2 Dégraisser le poêlon. Ajouter le bacon haché, les pommes et l'oignon, et cuire 5 minutes à feu moyen, en brassant de temps à autre. Ajouter la patate douce et poursuivre la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Ajouter le thym et poivrer.
- 3 Répartir la préparation dans 12 moules à muffins huilés. Dans un bol, mélanger les œufs et le lait. Verser ce mélange dans les moules. Parsemer du fromage.
- 4 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée dans une minifrittata en ressorte propre. Laisser refroidir 5 minutes avant de démouler. (Les minifrittatas se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.) Garnir les minifrittatas des morceaux de bacon réservés. Servir chaud.

PAR PORTION DE 2 MINIFRITTATAS: cal. 250; prot. 14 g; m.g. 13 g (6 g sat.); chol. 210 mg; gluc. 19 g; fibres 2 g; sodium 385 mg.

MINIFRITTATAS SAUCISSES ITALIENNES ET FÉTA

✓ SE CONGÈLE

6 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISISON: 35 MIN

2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
8 oz	saucisses italiennes douces, la peau enlevée	250 g
1	poivron rouge coupé en fines lanières	1
1/2	oignon haché	1/2
3 t	galettes de pommes de terre (de type <i>hashbrowns</i>), coupées en dés	750 ml
1 c. à tab	origan frais, haché ou	15 ml
1 c. à thé	origan séché	5 ml
1/3 t	féta émietté (environ)	80 ml
5	œufs battus légèrement	5
3/4 t	lait	180 ml
	brins d'origan frais (facultatif)	
	poivre	

- 1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les saucisses, le poivron et l'oignon, et cuire, en défaisant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Ajouter les galettes de pommes de terre et poursuivre la cuisson 3 minutes. Ajouter l'origan, poivrer et mélanger.

- 2 Répartir la préparation dans 12 moules à muffins huilés. Parsemer du féta. Dans un bol, mélanger les œufs et le lait. Verser ce mélange dans les moules.

- 3 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée dans une minifrittata en ressorte propre. Laisser refroidir 5 minutes avant de démouler. (Les minifrittatas se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.) Parsemer de féta et d'origan frais, si désiré. Servir chaud.

PAR PORTION DE 2 MINIFRITTATAS: cal. 220; prot. 12 g; m.g. 12 g (5 g sat.); chol. 180 mg; gluc. 16 g; fibres 2 g; sodium 325 mg.



Pratiques et savoureuses, ces petites frittatas! Il suffit de les congeler individuellement, puis de les emballer par deux dans du papier ciré. Lorsqu'on arrive au bureau, on les réchauffe simplement 1 minute au micro-ondes. »»





GRUAU SANS CUISSON AUX GRAINES DE CITROUILLE

✓ SANTÉ

2 PORTIONS

PRÉPARATION: 10 MIN

RÉFRIGÉRATION: 6 H

1 1/2 t	gros flocons d'avoine	375 ml
1 1/2 t	boisson aux amandes non sucrée ou autre boisson végétale	375 ml
1/4 t	yogourt nature grec 2 %	60 ml
4 c. à tab	miel liquide	60 ml
2 c. à tab	graines de chia	30 ml
1 c. à tab	vanille	15 ml
1/4 c. à thé	gingembre moulu	1 ml
1/4 c. à thé	cannelle moulue	1 ml
1/2 t	petits fruits mélangés	125 ml
2 c. à tab	graines de citrouille non écalées, rôties	30 ml
2 c. à tab	graines de citrouille écalées, grillées	30 ml

1 Dans un grand bol, mélanger l'avoine, la boisson aux amandes, le yogourt, 3 c. à tab (45 ml) du miel, les graines de chia, la vanille, le gingembre et la cannelle. Couvrir et réfrigérer 6 heures ou jusqu'au lendemain.

2 Répartir la préparation d'avoine dans 2 bols. Parsemer des petits fruits et des graines de citrouille. Arroser du reste du miel. Ajouter un peu de boisson aux amandes juste avant de servir, si désiré.

PAR PORTION: cal. 498; prot. 15 g; m.g. 11 g (1 g sat.); chol. 2 mg; gluc. 91 g; fibres 13 g; sodium 195 mg.

LE
BON
truc

Pas le temps de déjeuner à la maison? Il suffit de répartir la préparation à l'avoine dans 2 pots Mason. Le matin, on y ajoute les petits fruits et les graines de citrouille. Et hop, c'est parti!



MINICHOCOLATINES

✓ SE CONGÈLE ✓ 5 INGRÉDIENTS

DONNE 15 MINICHOCOLATINES

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISISON: 18 MIN

1	feuille de pâte feuilletée surgelée, décongelée (la moitié d'un paquet de 450 g)	1
3 oz	chocolat noir haché	90 g
1	œuf	1
1 c. à thé	eau	5 ml
2 c. à thé	sucre glace	10 ml

1 Sur une surface de travail, dérouler la feuille de pâte et la couper en trois sur la longueur, puis en cinq sur la largeur, de manière à obtenir 15 carrés de pâte. Répartir le chocolat au centre des carrés de pâte.

2 Dans un petit bol, mélanger l'œuf et l'eau. Badigeonner les bordures des carrés de pâte de ce mélange sur deux côtés opposés. Rabattre les côtés badigeonnés de la pâte sur la garniture en les faisant se chevaucher sur 1/4 po (5 mm), et presser pour bien sceller. Déposer les minichocolatines sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et les enduire du reste de l'œuf.

3 Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 18 minutes ou jusqu'à ce que les minichocolatines soient dorées. Parsemer du sucre glace. (Les minichocolatines se conserveront jusqu'à 5 jours à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR MINICHOCOLATINE: cal. 98; prot. 2 g; m.g. 6 g (3 g sat.); chol. 13 mg; gluc. 9 g; fibres 1 g; sodium 50 mg. >>>





CARRÉS AUX CANNEBERGES DE MADAME LABRISKI

✓ VÉGÉTALIEN

12 À 16 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISISON: 35 MIN

1/2 t	purée de dattes (voir recette)	125 ml
1 t	boisson végétale au choix	250 ml
1/4 t	graines de chia	60 ml
1 c. à tab	extrait d'amande pur	15 ml
1 c. à tab	poudre à pâte	15 ml
1/2 t	amandes moulues	125 ml
1/2 t	flocons d'avoine à cuisson rapide, sans gluten	125 ml
1/2 t	amandes tranchées	125 ml
1 t	canneberges séchées au jus de pomme	250 ml
amandes tranchées pour la garniture (facultatif)		

1 Dans un grand bol, mélanger l'ensemble des ingrédients. Verser dans un moule carré de 8 po (20 cm) de côté, huilé. Parsemer d'amandes tranchées, si désiré, et cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 35 minutes. Laisser refroidir sur une grille et couper en carrés.

PAR PORTION: cal. 110; prot. 3 g; m.g. 4 g (traces sat.); chol. aucun; gluc. 15 g; fibres 3 g; sodium 75 mg.

Purée de dattes maison

DONNE ENVIRON 2 3/4 T (680 ML)

Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger 3 t (750 ml) de **dattes séchées, dénoyautées** et 1 2/3 t (410 ml) d'**eau**.

Cuire 4 minutes au micro-ondes, à intensité maximum. Au mélangeur, réduire la préparation en purée lisse.



D'autres recettes à découvrir dans le nouveau livre de Madame Labriski, **BYE-BYE SUCRE RAFFINÉ, BONJOUR PURÉE DE DATTES!** (Les Éditions de l'Homme, 2018, 200 p., 29,95 \$) ●



VIDE-FRIGO

La pâte de tomate

POUR NE PAS GÂCHER UN SURPLUS DE PÂTE DE TOMATE, ON LA CONGÈLE DANS UN BAC À GLAÇONS OU ON RÉALISE L'UNE DE CES 3 RECETTES!

1

SABLÉS APÉRITIFS AUX OLIVES

20 SABLÉS

1 t (250 ml) de farine |
2/3 t (160 ml) de beurre ramolli, coupé en dés |
1 c. à thé (5 ml) d'herbes de Provence | 1/2 t (125 ml) de parmesan râpé | 1/2 t (125 ml) d'olives noires tranchées | 1 c. à tab (15 ml) de pâte de tomate | poivre

/// Dans un grand bol, mélanger la farine et le beurre avec les doigts jusqu'à l'obtention d'une chapelure grossière. Incorporer les herbes de Provence, le parmesan, les olives et la pâte de tomate. Poivrer. Façonner la pâte en un rouleau de 2 po (5 cm) de diamètre, l'enrouler de pellicule plastique et réfrigérer 1 heure.

/// Couper le rouleau de pâte en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur. Déposer les tranches sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les sablés soient légèrement dorés. Laisser refroidir sur une grille.

2

RIZ À LA MEXICaine

4 À 6 PORTIONS

1 c. à tab (15 ml) d'huile de tournesol | 1 lb (500 g) de porc haché | 1 oignon haché | 2 gousses d'ail hachées finement | 1 poivron haché finement | 3 c. à tab (45 ml) de pâte de tomate | 1/2 c. à thé (2 ml) de cumin moulu | 1 1/2 t (375 ml) de riz à grains longs | 2 1/2 t (625 ml) de bouillon de légumes | 1 petit jalapeno frais, épépiné et haché finement (facultatif) | 1/4 t (60 ml) de coriandre fraîche, hachée | sel et poivre

/// Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu vif. Ajouter le porc et cuire 3 minutes. Réduire à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et le poivron, puis cuire, en brassant, 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.

/// Ajouter la pâte de tomate, le cumin, le riz, le bouillon et le jalapeno, si désiré. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire à feu moyen-doux, couvrir et poursuivre la cuisson 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Garnir de la coriandre et servir.

3

SEL À LA TOMATE

DONNE 1/4 T (60 ML)

6 c. à tab (90 ml) de pâte de tomate | 2 c. à tab (30 ml) de sel de mer

/// Étendre la pâte de tomate en une mince couche sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 225 °F (110 °C) pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le centre de la pâte ait séché. Laisser refroidir sur une grille puis briser en morceaux.

/// À l'aide d'un moulin à épices ou d'un robot culinaire, réduire la pâte en poudre fine. Ajouter le sel et pulser de nouveau pour obtenir un mélange homogène. (Le sel se conservera jusqu'à 2 mois dans un contenant hermétique.) ●





CONCOCTEZ UNE SAVOUREUSE
CRÈME GLACÉE À L'AIL NOIR.
ON VOUS MET AU DÉFI.



©Reg. TM/MD McCormick & Co., Inc. Used under licence/usage autorisé.



DÉCOUVREZ LA RECETTE ET NOURRISSEZ VOTRE INSPIRATION AU

SalutSaveur.ca



PAIN DE SAISON

Une croûte bien cuite et croquante, une mie alvéolée au levain et aux épices, des morceaux de pommes et de dattes... le nouveau pain d'automne de Première Moisson avait tout pour nous séduire. Mission accomplie! (de 3,95 \$ à 10,95 \$, chez Première Moisson)

5 aliments POUR MIEUX DORMIR

POURQUOI BOUDER NOTRE SOMMEIL QUAND CERTAINS ALIMENTS PEUVENT NOUS AIDER À PASSER UNE DOUCE NUIT?

Amande



Cette noix contient du magnésium et du tryptophane, un acide aminé qui favorise le sommeil. Elle aide aussi à réguler le taux de sucre dans le sang.

Banane



La banane renferme du tryptophane ainsi que du magnésium et de la vitamine B₆, un duo qui contribue à réduire le stress.

Saumon



Quand on souffre d'insomnie, on privilégie les oméga-3, qui dopent la production naturelle de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Quinoa



Cette céréale, qui contient de la mélatonine et de la vitamine B, stimule la sécrétion de sérotonine (le neurotransmetteur qui aide à s'endormir). Repos garanti!

Laitue



Saviez-vous qu'une des molécules de la laitue est très proche de celles de l'opium? Pas étonnant que cette feuille agisse comme un somnifère!

D'autres aliments aide-sommeil: la cerise, le fenouil, le fromage – en petite quantité – et le miel.



Déjeuner moins SUCRÉ

AVEC 38 % MOINS DE SUCRE QU'UNE CONFITURE TRADITIONNELLE, LES TARTINADES «INTENSE» DE BONNE MAMAN LAISSENT LA PART BELLE AU BON GOÛT DU FRUIT. (4,29 \$ les 175 ml, en épicerie)



ACCORDS INSOUPÇONNÉS

Il n'y a pas que le vin qui se marie savoureusement avec le fromage, le thé aussi! Pour se familiariser avec ces accords étonnantes, on peut participer aux ateliers Fromages et thés proposés par Camellia Sinensis, à Montréal et à Québec, ou goûter à l'une de ces trois combinaisons:

FROMAGE À PÂTE MOLLE À CROÛTE FLEURIE + THÉ BLANC

FROMAGE À PÂTE SEMI-FERME À CROÛTE LAVÉE + THÉ OOLONG

FROMAGE DE CHÈVRE À PÂTE FERME + THÉ JAUNE

CE SOIR, on mange...

5 RECETTES À LA MIJOTEUSE
POUR UN SOUPER PRESQUE FIN
PRÊT AU RETOUR DU BUREAU!

Lundi

CARI DE CHOU-FLEUR AUX ŒUFS

✓ SE CONGÈLE ✓ MIJOTEUSE ✓ VÉGÉ

6 PORTIONS

CUISSON: 6 H 25 MIN



6 t	bouquets de chou-fleur	1,5 L
2 t	sauce tomate	500 ml
1	poivron rouge haché	1
1/2	oignon haché	1/2
1/2 t	bouillon de légumes	125 ml
1 c. à tab	garam masala	15 ml
1 c. à tab	gingembre frais, râpé	15 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/2 c. à thé	cumin moulu	2 ml
1/2 c. à thé	curcuma	2 ml
1/4 t	crème 35 %	60 ml
6	œufs	6
	piment de Cayenne (facultatif)	
	sel et poivre	

LE
BON
TRUC

Une fois la mijoteuse en marche, on n'y touche plus (même si la tentation est grande!) Soulever le couvercle ferait chuter la température et perturberait la cuisson. On fait donc preuve de patience!

1 Dans une mijoteuse, mélanger le chou-fleur, la sauce tomate, le poivron, l'oignon, le bouillon, le garam masala, le gingembre, l'ail, le cumin et le curcuma. Saler et poivrer. Couvrir et cuire à faible intensité de 6 à 7 heures. (Le cari se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

2 Incorporer la crème. Avec le dos d'une grosse cuillère, former 6 creux dans la préparation de chou-fleur. Casser 1 œuf dans un ramequin, puis le verser dans un des creux. Procéder de la même manière avec le reste des œufs. Couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les œufs aient pris. Saupoudrer de piment de Cayenne, si désiré.

PAR PORTION: cal. 398; prot. 15 g; m.g. 12 g (5 g sat.); chol. 201 mg; gluc. 57 g; fibres 5 g; sodium 1312 mg.



Une recette végé rassasiant pour un lundi sans viande! ▶▶



15
min

Mardi

CÔTES LEVÉES STYLE KANSAS CITY

✓ SE CONGÈLE ✓ MIJOTEUSE

12 PORTIONS

CUISISON: 8 H 15 MIN

5 lb	côtes levées de porc (de flanc ou de dos), parées	2,5 kg
1/4 t	assaisonnement cajun	60 ml
2 t	ketchup	500 ml
1/2 t	vinaigre de vin rouge	125 ml
2 c. à tab	sucré	30 ml
2 c. à tab	sauce Worcestershire	30 ml
1/4 t	fécule de maïs	60 ml
1/4 t	eau	60 ml
3	oignons verts coupés en tranches fines	3
1/3 t	coriandre fraîche, hachée	80 ml
1/2	piment jalapeno épépiné et haché finement	1/2

1 Couper les côtes levées en portions de 2 côtes et les déposer dans un grand bol. Parsemer de l'assaisonnement cajun et presser pour faire adhérer les épices. Mettre les côtes levées dans une mijoteuse. Dans un bol, mélanger le ketchup, le vinaigre, le sucre et la sauce Worcestershire. Verser sur les côtes et remuer. Couvrir et cuire à faible intensité de 8 à 10 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Dégraisser le liquide de cuisson.

2 Placer les côtes levées dans une assiette de service et les couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Dans un petit bol, mélanger la fécule et l'eau. À l'aide d'un fouet, incorporer la préparation de fécule à la sauce. Couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Dans un petit bol, mélanger les oignons verts, la coriandre et le piment. Parsemer les côtes levées de ce mélange. Servir avec la sauce et accompagner de patates pilées. (Les côtes levées et la sauce se conserveront séparément jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

PAR PORTION: cal. 367; prot. 21 g; m.g. 26 g
(9 g sat.); chol. 100 mg; gluc. 10 g; fibres 1 g;
sodium 450 mg.



15
min

Mercredi

MINESTRONE AUX SAUCISSES FUMÉES

✓ SE CONGÈLE ✓ MIJOTEUSE
✓ SANTÉ

12 PORTIONS

CUISISON: 6 H 15 MIN

1 lb	saucisses fumées	500 g
1 1/2 t	carottes hachées	375 ml
1 1/2 t	céleri haché	375 ml
1	oignon haché	1
8	brins de persil italien	8
2	feuilles de laurier	2
2 c. à thé	fines herbes séchées à l'italienne	10 ml
4 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	1 L
2 t	eau	500 ml
1	poivron rouge haché	1
1 t	petits pois surgelés	250 ml
1 t	petites pâtes courtes	250 ml
1/4 t	persil italien frais, haché (facultatif)	60 ml
	poivre	



1 Dans une mijoteuse, mélanger les saucisses, les carottes, le céleri, l'oignon, les brins de persil, les feuilles de laurier, les fines herbes, le bouillon et l'eau. Poivrer. Couvrir et cuire à faible intensité de 6 à 8 heures ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

2 Jeter les brins de persil et les feuilles de laurier. Réservoir les saucisses sur une planche à découper. Dans la mijoteuse, ajouter le poivron, les petits pois et les pâtes. Couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Couper les saucisses réservées en tranches, puis les remettre dans la mijoteuse et réchauffer. Servir la soupe parsemée du persil haché, si désiré. (La soupe se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

PAR PORTION: cal. 336; prot. 25 g; m.g. 10 g (4 g sat.); chol. 51 mg; gluc. 37 g; fibres 4 g; sodium 744 mg. >>>

Jeudi

MIJOTÉ DE POULET AUX CHAMPIGNONS

✓ SE CONGÈLE ✓ MIJOTEUSE

4 À 6 PORTIONS

CUISSON: 6 H 15 MIN

4 t	champignons de Paris coupés en deux	1 L
2	échalotes françaises coupées en tranches fines	2
1	paquet de champignons séchés, hachés (14 g)	1
1 c. à tab	thym séché	15 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
1/2 c. à thé	poivre	2 ml
8	hauts de cuisses de poulet avec l'os, la peau enlevée	8
1 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	250 ml
1 t	vin blanc sec	250 ml
2 c. à tab	moutarde à l'ancienne	30 ml
1/4 t	fécule de maïs	60 ml
1/4 t	crème 10 %	60 ml
2 c. à thé	vinaigre de vin blanc	10 ml
1/4 t	micropousses	60 ml

1 Dans une mijoteuse, mélanger les champignons de Paris, les échalotes, les champignons séchés, le thym, le sel et le poivre. Déposer les hauts de cuisses par-dessus. Dans un bol, mélanger le bouillon, le vin et la moutarde. Verser ce mélange sur le poulet. Couvrir et cuire à faible intensité de 6 à 8 heures ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur.

2 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la féculle, la crème et le vinaigre. Incorporer la préparation au mijoté. Couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée 15 minutes ou jusqu'à ce que le mijoté ait épaissi. (Le mijoté se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.) Avant de servir, parsemer des micropousses.

PAR PORTION: cal. 262; prot. 34 g; m.g. 8 g (3 g sat.); chol. 152 mg; gluc. 12 g; fibres 2 g; sodium 710 mg.



Vendredi

TACOS AU BŒUF EFFILOCHÉ

✓ SE CONGÈLE ✓ MIJOTEUSE

8 PORTIONS

CUISSON: 8 H

1	boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml)	1
1	boîte de pâte de tomate (5 1/2 oz/156 ml)	1
1	oignon doux haché	1
2 c. à thé	cumin moulu	10 ml
2 c. à thé	poudre d'ail	10 ml
1 1/2 c. à thé	origan séché	7 ml
2 1/2 lb	rôti de palette désossé, paré	1,25 kg
16	petites tortillas de maïs, réchauffées	16
	garnitures, au choix (radis, chou, avocat, etc.)	
	sel et poivre	

1 Dans une mijoteuse, mélanger les tomates, la pâte de tomate, l'oignon, le cumin, la poudre d'ail et l'origan. Saler et poivrer. Ajouter le rôti de bœuf et le retourner pour bien l'enrober. Couvrir et cuire à faible intensité de 8 à 10 heures ou jusqu'à ce que le bœuf se défasse à la fourchette.

2 Placer le rôti sur une planche à découper et l'effilocher (jeter le gras). Transférer le bœuf effiloché dans un bol de service, verser 2 t (500 ml) du liquide de cuisson dégraissé et mélanger. (Le bœuf effiloché se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.) Servir le bœuf avec les tortillas et les garnitures choisies.

PAR PORTION: cal. 318; prot. 30 g; m.g. 12 g (4 g sat.); chol. 76 mg; gluc. 20 g; fibres 4 g; sodium 168 mg.

Web

Pour gagner du temps, on télécharge la liste complète d'épicerie à coupdepouce.com/menusemainenov18 ●

Ce week-end on se gâte

AVEC SEULEMENT QUELQUES
INGRÉDIENTS POUR CHAQUE
PLAT, ON SE CONCOCTE UN
REPAS PLEIN DE SAVEURS!

Menu

ENTRÉE

Tarte à la courgette
et au chèvre

PLAT

Casserole de poulet
et riz au thym

DESSERT

Minigâteaux
au fromage

Tarte à la
courgette et
au chèvre

P. 98

un plat
soufflé et réconfortant,
à seulement 6 ingrédients!



Casserole de poulet
et riz au thym

P. 98 »»

TARTE À LA COURGETTE ET AU CHÈVRE

✓ RAPIDE ✓ SE CONGÈLE ✓ VÉGÉ

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION: 10 MIN

CUISSON: 20 MIN

1	feuille de pâte feuilletée surgelée, décongelée (la moitié d'un paquet de 450 g)	1
2 c. à thé	huile d'olive	25 ml
+ 1 c. à tab		
1	courgette coupée en fins rubans sur la longueur	1
2 oz	fromage de chèvre crémeux émietté	60 g
1/4 t	noix de Grenoble hachées	60 ml
2 c. à thé	romarin frais, haché	10 ml
	fleur de sel et poivre	

1 Sur une plaque de cuisson, dérouler délicatement la feuille de pâte, puis la badigeonner de 2 c. à thé (10 ml) de l'huile. Garnir des rubans de courgette, du fromage, des noix et du romarin. Saler et poivrer.

2 Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la tarte soit dorée. Retirer du four et arroser du reste de l'huile. Couper en pointes. (La tarte se conservera jusqu'à 1 mois au congélateur. Réchauffer au four à 375 °F/190 °C, de 10 à 15 minutes.)

PAR PORTION: cal. 252; prot. 6 g; m.g. 19 g (7 g sat.); chol. 19 mg; gluc. 16 g; fibres 2 g; sodium 215 mg.

DANS NOTRE assiette

On sert cette tarte feuilletée avec une salade verte croquante. Et si l'on aime les saveurs sucrées-salées, on arrose la tarte d'un filet de miel au lieu de l'huile d'olive. Avec le fromage de chèvre et les noix, c'est un régal!

CASSEROLE DE POULET ET RIZ AU THYM

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 30 MIN

4	hauts de cuisses de poulet avec l'os et la peau	4
1 c. à thé	huile d'olive	5 ml
2	oignons coupés en tranches fines	2
2 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	500 ml
1 t	riz basmati rincé	250 ml
1 c. à tab	thym frais, haché finement	15 ml
	sel et poivre	

1 Saler et poivrer le poulet. Dans une grosse cocotte, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire, en le retournant souvent, pendant 7 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Réservé le poulet dans une assiette.

2 Dégraisser la cocotte en conservant environ 4 c. à thé (20 ml) du gras. Ajouter les oignons et cuire à feu moyen-vif, en brassant, pendant 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le bouillon, le riz et le thym. Saler et porter à ébullition en raclant le fond de la cocotte pour en détacher les particules.

3 Dans la cocotte, déposer le poulet réservé sur le riz, côté peau vers le haut. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Retirer du feu. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

PAR PORTION: cal. 468; prot. 26 g; m.g. 21 g (6 g sat.); chol. 101 mg; gluc. 42 g; fibres 2 g; sodium 681 mg.



PHOTO: MAYA VINYET; STYLISME CULINAIRE: CLAIRE STUBBS;
STYLISME ACCESSOIRES: RENÉE DREXLER; THE PROPS: C.



MINIGÂTEAUX AU FROMAGE

✓ SE CONGÈLE

DONNE 12 MINIGÂTEAUX

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 18 À 22 MIN

RÉFRIGÉRATION: 2 H

1 t	chapelure de gaufrettes à la vanille	250 ml
3 c. à tab	beurre non salé fondu	45 ml
1 c. à thé	zeste de citron ou de lime râpé	5 ml
2	paquets de fromage à la crème ramolli (250 g chacun)	2
1/2 t	sucré	125 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
2	œufs	2
1/3 t	confiture de framboises sans graines	80 ml

1 Dans un petit bol, mélanger la chapelure avec le beurre et le zeste jusqu'à ce que la chapelure soit humectée. Presser le mélange dans 12 moules à muffins tapissés de moules en papier. Réservoir.

2 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le fromage à la crème jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Incorporer le sucre et la vanille en battant jusqu'à ce que le mélange soit léger. Incorporer les œufs, 1 à la fois. Filtrer la préparation dans un tamis fin, déposé sur un bol propre, si désiré. Répartir la garniture dans les croûtes réservées et lisser le dessus. Dans un autre petit bol, fouetter la confiture, puis en déposer environ 1 c. à thé comble (7 ml) dans chaque moule. Passer un cure-dents dans la garniture et la confiture de manière à créer un effet marbré.

3 Cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) de 18 à 22 minutes ou jusqu'à ce que la garniture ait pris, mais soit encore légèrement tremblotante au centre. Laisser refroidir les minigâteaux dans les moules, puis les réfrigérer 2 heures. (Les minigâteaux se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

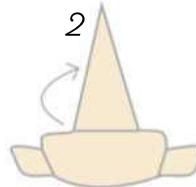
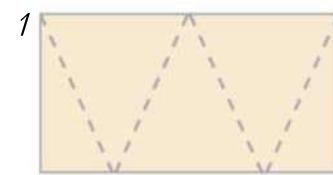
PAR MINIGÂTEAU: cal. 277; prot. 4 g; m.g. 20 g (11 g sat.); chol. 86 mg; gluc. 22 g; fibres traces; sodium 177 mg. ●

Wep

Pour gagner du temps, on télécharge la liste complète d'épicerie à coupdepouce.com/menuweekendnov18.

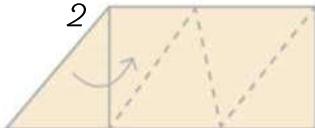
LA CONFECTION DE viennoiseries

DÉCOUPEZ, PLIEZ OU ROULEZ LA PÂTE – FEUILLETÉE OU PHYLLO – POUR OBTENIR LES PLUS JOLIES PÂTISSERIES!



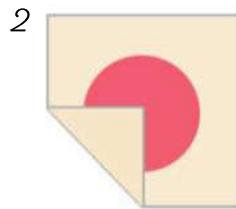
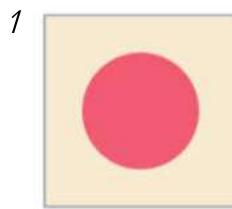
Croissant

1. On découpe la pâte feuilletée en grandes bandes, puis en triangles. **2.** On roule ensuite un triangle de pâte, fourré ou non, en commençant par le côté le plus long pour façonner un croissant.



Chausson

1. On découpe la pâte phyllo en grandes bandes. Puis, on dépose la garniture à l'une des extrémités d'une bande. **2.** On replie la pâte sur la garniture pour former un triangle, et on plie le reste de la bande en une succession de triangles.



Panier

1. On découpe la pâte feuilletée en carrés. On dépose la garniture bien au centre. **2.** On rabat les coins du carré vers le centre et on scelle les ouvertures.



DÉFI DU CHEF

Raviolis à l'oeuf et aux champignons

CE MOIS-CI, JONATHAN GARNIER, CHEF PROPRIÉTAIRE DE LA GUILDE CULINAIRE, NOUS OFFRE UNE RECETTE CHIC ET SAVOUREUSE POUR LE BRUNCH. >>>





RAVIOLIS À L'ŒUF ET AUX CHAMPIGNONS

4 PORTIONS | PRÉPARATION: 55 MIN
RÉFRIGÉRATION: 30 MIN | CUISSON: 25 MIN

PÂTE À RAVIOLIS

2 t	farine	500 ml
2	œufs	2
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2 c. à tab	eau	30 ml

BOUILLON DE POIREAU

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1	poireau émincé	1
1	gousse d'ail hachée	1
2	brins de thym frais, effeuillés	2
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
1/2 t	bouillon de poulet	125 ml

FARCE AUX CHAMPIGNONS

1/4 t	huile d'olive	60 ml
1	échalote française, hachée finement	1
1 t	champignons porcini, frais ou congelés	250 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1	brin de thym frais, effeuillé	1
1 t	ricotta	250 ml
2 c. à tab	vinaigre balsamique blanc	30 ml
1/4 t	ciboulette fraîche, hachée	60 ml

RAVIOLIS

4	jaunes d'œufs frais	4
1/2 t	lardons ou lanières de bacon, cuits	125 ml
1/2 t	parmesan râpé	125 ml
1 t	microroquette ou micropousses	250 ml
	sel et poivre	

PRÉPARATION DE LA PÂTE À RAVIOLIS

1 Verser la farine dans un grand bol et creuser un puits au centre. Ajouter les œufs, l'huile d'olive et l'eau. Saler et mélanger à l'aide d'une fourchette. Sur une surface de travail, pétrir la pâte de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit compacte, lisse et élastique (ajouter de l'eau si la pâte est trop sèche ou de la farine si elle est trop collante). Former une boule, couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer 30 minutes.

PRÉPARATION DU BOUILLON

2 Entre-temps, dans un poêlon, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter le poireau et cuire 2 minutes. Ajouter l'ail, le thym et le vin blanc. Cuire, en brassant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le vin soit absorbé. Verser le bouillon de poulet et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait réduit de moitié. Dans un tamis placé au-dessus d'un bol, filtrer le bouillon de poireau (jeter les légumes). Saler, poivrer et réserver au chaud.

PRÉPARATION DE LA FARCE AUX CHAMPIGNONS

3 Dans un poêlon, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajouter l'échalote et les champignons, et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter l'ail et le thym, puis poursuivre la cuisson 2 minutes. Retirer du feu. À l'aide d'un mélangeur à main, réduire la farce en purée. Ajouter la ricotta, le vinaigre et la ciboulette. Saler, poivrer et mélanger.

FAÇONNAGE DES RAVIOLIS

4 À l'aide d'un laminoir ou d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte réservée en deux bandes fines de 4 x 16 po (10 x 40 cm). Couper la pâte en 8 carrés de 4 po (10 cm) de côté. Au centre de 4 carrés de pâte, répartir la farce aux champignons puis déposer 1 jaune d'œuf sur chaque monticule. Badigeonner d'un peu d'eau les bords des carrés de pâte puis les couvrir des 4 carrés de pâte restants, en scellant le pourtour avec les doigts.

5 Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Déposer délicatement les raviolis dans l'eau et cuire 2 minutes. Retirer les raviolis de la casserole à l'aide d'une écumoire et les répartir dans 4 assiettes creuses. Verser le bouillon de poireau réservé, puis garnir des lardons, du parmesan et de la microroquette.

LE
BON
truc

Pour faire de jolis raviolis dentelés, on se procure une roulette à pâtes dans un magasin d'accessoires culinaires.

DES RAVIOLIS PARFAITS

Pour réussir nos raviolis et éviter qu'ils se défassent à la cuisson, on répartit la farce aux champignons bien au centre du carré de pâte. Avec le dos d'une cuillère, on forme un creux dans le monticule puis on y dépose l'œuf. Il ne reste qu'à bien sceller la pâte sans trop comprimer l'œuf pour ne pas le casser, et le tour est joué!



À PROPOS DE Jonathan Garnier



Bien connu comme chroniqueur cuisine à *Salut, bonjour!* et comme animateur de l'émission *Ça va chauffer!*, Jonathan Garnier est chef exécutif de la Guilde Culinaire, une école de cuisine ouverte au grand public. Il est également chef d'un service de traiteur destiné aux entreprises et du service de prêt-à-manger Gourmand d'ici au centre-ville de Montréal. Et pour être sûr de ne pas s'ennuyer, Jonathan offre quelques-unes de ses recettes dans plusieurs magazines, dont *7 jours*. Sa philosophie: toujours proposer des plats simples et savoureux qui donnent le goût de cuisiner plus souvent.

ENVIE DE RELEVER LE DÉFI DU CHEF?
PARTAGEZ LA PHOTO DE VOTRE RÉALISATION EN
LIGNE, AVEC LE MOT-CLIC #DEFIDUCHEFCDP. ●

COUPS DE FOOD

NOUVELLE SAISON
EN RÉGION

avec
Marie-Mai
Lise Dion
Pier-Luc Funk
Gregory Charles
et plusieurs autres !

Dès le 10 octobre
MERCREDI 20 H - Dimanche 19 h



évasion
LA TÉLÉ QUI VOYAGE!

COMPLÈTEMENT *pommes!*

ON LES CROQUE,
ON LES CUISINE...
BREF, ON EN PROFITE
À PLEIN DURANT
LA SAISON!



gala

À croquer,
en chutney,
en croustilles

granny
Smith

À croquer,
en salade,
en sandwich

Cortland

En beurre, en compote,
en croustade, en tarte

McIntosh

À croquer, en compote,
en jus, en tarte »»

TARTE AUX POMMES AVEC CROÛTE AU CHEDDAR

✓ SE CONGÈLE

8 PORTIONS

PRÉPARATION: 40 MIN

RÉFRIGÉRATION: 40 MIN

CUISSON: 1 H 15 MIN

CROÛTE AU CHEDDAR

2 1/2 t	farine	625 ml
2 c. à tab	sucre	30 ml
3/4 c. à thé	sel	4 ml
1/2 t	beurre non salé froid, coupé en cubes	125 ml
1/2 t	saindoux (ou graisse végétale) froid, coupé en cubes	125 ml
1 1/2 t	cheddar fort râpé	375 ml
1/2 t	eau glacée (environ)	125 ml
GARNITURE AUX POMMES		
3/4 t	sucre	195 ml
+ 1 c. à tab		
1/4 t	fécule de tapioca	60 ml
2 c. à tab	jus de citron	30 ml
2 c. à thé	gingembre moulu	10 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/2 c. à thé	cannelle	2 ml
8 t	pommes à cuire (Cortland, McIntosh ou Empire) pelées et coupées en tranches fines	2 L
1	jaune d'œuf	1
2 c. à thé	eau	10 ml

PRÉPARATION DE LA CROÛTE

1 Dans un bol, mélanger la farine, le sucre et le sel. Ajouter le beurre et le saindoux, 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. Ajouter le cheddar et mélanger. Arroser la préparation de 6 c. à tab (90 ml) de l'eau, et mélanger à l'aide d'une fourchette. Ajouter jusqu'à 2 c. à tab (30 ml) d'eau, au besoin, pour que la pâte soit humectée. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle commence à se tenir. Séparer la pâte en deux et former deux boules. Aplatir chaque boule en un disque et l'envelopper d'une pellicule plastique. Réfrigérer 30 minutes. (La pâte à tarte se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 6 semaines au congélateur.)

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

2 Entre-temps, dans un bol, mélanger 3/4 t (180 ml) du sucre, la fécule, le jus de citron, le gingembre, la vanille et la cannelle. Ajouter les pommes et mélanger délicatement pour bien les enrober. Réserver.



ASSEMBLAGE DE LA TARTE

3 Sur une surface de travail légèrement farinée, abaisser une des portions de pâte en un cercle de 12 po (30 cm) de diamètre. Déposer la pâte dans une assiette à tarte profonde, de 9 po (23 cm) de diamètre. Couper l'excédent de pâte en laissant dépasser environ 1 po (2,5 cm). Déposer la garniture aux pommes réservée dans l'abaisse et la presser délicatement.

4 Abaisser l'autre portion de pâte en un cercle de 12 po (30 cm) de diamètre. À l'aide d'une roulette à pizza ou d'un couteau, découper l'abaisse en 15 lanières d'environ 3/4 po (2 cm) de largeur. Déposer les lanières de pâte sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Réfrigérer 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient froides. Disposer les lanières de pâte sur la garniture aux pommes, en les superposant perpendiculairement ou en les tressant. Couper l'excédent des lanières de pâte et sceller en les pressant légèrement sur l'abaisse du dessous. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le jaune d'œuf et l'eau. Badigeonner les lanières de pâte du mélange, puis parsemer du reste du sucre. Mettre l'assiette à tarte sur une plaque de cuisson.

5 Cuire 20 minutes sur la grille du bas du four pré-chauffé à 425 °F (220 °C). Réduire la température à 350 °F (180 °C) et poursuivre la cuisson 55 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit bouillonnante et que la croûte soit dorée. Déposer la tarte sur une grille et laisser refroidir complètement. (La tarte se conservera jusqu'au lendemain à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR PORTION: cal. 483; prot. 7 g; m.g. 24 g (12 g sat.); chol. 62 mg; gluc. 63 g; fibres 3 g; sodium 227 mg.

Variante

Croûte au citron et au romarin

Omettre le cheddar. Ajouter 2 c. à tab (30 ml) de romarin frais, haché, et 1 c. à tab (15 ml) de zeste de citron râpé à la préparation avant de verser l'eau. »»





En optant pour une variété de pommes naturellement assez sucrée (comme la McIntosh et la Golden Russet), on peut réduire la quantité de sucre qu'on ajoute dans la compote.



COMPOTE DE POMMES CLASSIQUE

✓ SE CONGÈLE ✓ SANTÉ

DONNE 6 T (1,5 L)

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 30 MIN

12

pommes à cuire
(McIntosh, Empire ou
Golden Russet), pelées
et hachées (environ
3 1/2 lb/1,75 kg)

12

1 t

jus de pomme naturel
ou eau

2

bâtons de cannelle

1 c. à thé

zeste de citron râpé

1 c. à tab

jus de citron

1 à 4 c. à tab

sucre

250 ml

5 ml

15 ml

15 à 60 ml

1 Dans une grande casserole, mélanger les pommes, le jus, la cannelle et le zeste de citron. Porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire à feu doux, couvrir partiellement et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres.

2 Retirer les bâtons de cannelle de la casserole (les jeter). À l'aide d'un presse-purée, réduire la compote en purée grossière (ou utiliser un mélangeur à main pour une texture plus lisse, si désiré). Incorporer le jus de citron. Ajouter la quantité de sucre désirée, 1 c. à tab (15 ml) à la fois, et mélanger. Répartir la compote dans 6 pots d'une capacité de 1 1/2 t (375 ml) jusqu'à 1/2 po (1 cm) du bord. Laisser refroidir complètement. (La compote se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

PAR PORTION DE 1/2 T (125 ML): cal. 76; prot. traces; m.g. traces (aucun sat.); chol. aucun; gluc. 20 g; fibres 2 g; sodium 1 mg. ●

Maison

INSPIRATION | TROUVAILLES | TRUCS PRATIQUES

ODE à la terre

Les teintes froides et stériles cèdent leur place aux couleurs chaudes. Les nuances à surveiller: le terracotta, le bordeaux, l'orange brûlé, le marron et le vieux rose.

Ces couleurs dynamiques et vitaminées viennent réchauffer nos espaces. On les utilise en aplats sur les murs, sur les meubles et même au sol. Pour les introduire tout en douceur, on mise sur les accessoires.

Clin d'œil

CAROLINE NERON

JEAN COUTU

LE CŒUR À LA CAUSE

CLIN D'ŒIL, CAROLINE NERON ET JEAN COUTU SE SONT ASSOCIÉS UNE FOIS DE PLUS POUR SOUTENIR LA LUTTE CONTRE LE CANCER DU SEIN AU QUÉBEC.



Procurez-vous les bijoux édition 2018
dès le 11 octobre!

LES PROFITS DE LA VENTE SERONT REMIS À LA

 Fondation
cancer du sein
du Québec

LES BIJOUX SONT OFFERTS CHEZ

 **Jean Coutu**
CAROLINE NERON

Astuce

TRUC MAISON POUR DÉBOUCHER LES TUYAUX

LA DOUCHE OU L'ÉVIER EST BOUCHÉ?
INUTILE DE COURIR AU MAGASIN,
ACHETER UN PRODUIT CHIMIQUE FORT,
GRÂCE À CETTE RECETTE TRÈS EFFICACE
ET TOUTE SIMPLE À RÉALISER.

1. MÉLANGER:

1 t de bicarbonate de soude + 3/4 t de vinaigre blanc + 3/4 t de sel

2. VERSER CE MÉLANGE DANS LA CANALISATION OBSTRUÉE



3. ATTENDRE UNE DEMI-HEURE



4. VERSER 1 LITRE D'EAU BOUILLANTE DANS LE TUYAU ET ENLEVER LES DÉTRITUS.

PAPIERS PEINTS ENVOÛTANTS

Adzif nous invite à voyager dans l'univers créatif d'Aurore Danielou, illustratrice française ayant élu domicile à Montréal. Ces nouveaux papiers peints imaginés par l'artiste proposent des motifs d'animaux enchanteurs et de végétaux luxuriants. La collection comprend 12 papiers peints adhésifs, tous offerts en 5 formats.

Papier peint adhésif à partir de 59 \$, à adzif.ca.



CLÉS
TÉLÉPHONE
PORTEFEUILLE

ENTRÉE REMARQUÉE

L'HIVER ARRIVE À GRANDS PAS, ET LE PAILLASSON DEVIENT ESSENTIEL SUR LE PAS DE LA PORTE. VOICI TROIS MODÈLES ORIGINAUX.

- 1 **CERVIDÉ**, 18 x 30 po (33,99 \$ chez Veronneau).
- 2 **AIDE-MÉMOIRE**, 16 x 24 po (18 \$ chez Zone).
- 3 **PEEKING DOG**, 18 x 30 po (39,95 \$ chez Linen Chest).

ON A
testé

UNE EAU DE LINGE apaisante

L'entreprise québécoise Bleu Lavande nous propose une gamme de produits destinés à l'entretien de la maison. Nous avons testé l'eau de linge, qui imprègne d'un délicat parfum la penderie, la literie, les rideaux ou encore les sièges d'auto. Le choix est difficile entre deux fragrances sublimes: lavande ou lavande orange et citron. Pratique en version vaporisateur, on aimerait juste que cette eau soit aussi offerte en petit format pour la voiture. Elle ne contient ni fragrance artificielle, ni parabènes et ni produits pétroliers. Elle n'a pas non plus été testée sur les animaux.

Eau de linge, de Bleu Lavande (25 \$ les 500 ml, chez Bleu Lavande ou à bleulavande.com).



COUP de POUCE

plus+

TROUVAILLES, NOUVEAUTÉS ET OFFRES SPÉCIALES DE NOS ANNONCEURS



OSEZ ÉPICER TOUT CE QUE VOUS CUISINEZ

Pour sortir des sentiers battus, essayez les nouvelles recettes de **McCormick Gourmet**. Osez l'originalité avec une crème glacée à l'ail noir ou un Dirty Martini au paprika fumé pour terminer la soirée.

Découvrez-les à salutsaveur.ca

DORMEZ PLUS DORMEZ MIEUX DORMEZ HUIT HEURES

Plus jamais de réveils laborieux, d'insomnie, ou de marchand de sable qui tarde à venir! Somni8, de New Roots Herbal, remet les pendules à l'heure et vous ramène les huit tours de cadran dont vous avez besoin.

newrootsherbal.com



LES CULOTTES TENA

Peu importe où la vie vous conduit... soyez prête grâce aux culottes TENA! Avec une triple protection contre les fuites, les odeurs et la moiteur, vous resterez au sec et vous sentirez confiante tout au long de la journée.

TENA.ca



DONNEZ DU MORDANT À VOS DÉCORS

Avec ses motifs parfois colorés, parfois neutres mais toujours originaux, Caprice donnera du mordant à vos décors éclectiques ou contemporains. Ces carreaux de porcelaine de 8 po x 8 po apporteront une touche d'audace à toutes vos créations. Ils conviennent parfaitement aux zones passantes. Caprice Deco CA22123, par Centura; 8,69 \$ le pi².

lanctotcsd.com

EXTRA-FIRMING DE CLARINS

Petites rides au coin des yeux, légère perte d'élasticité? Découvrez le nouveau duo expert fermeté de Clarins, conçu pour redonner du ressort à votre peau. Les nouveaux soins Extra-Firming réactivent la fermeté à sa source, grâce à l'extrait de fleur patte de kangourou. La peau devient rayonnante de beauté et les rides sont visiblement réduites.

clarins.com



DOUILLETS cocons

ON RÉCHAUFFE LE DÉCOR DE
NOTRE CHAMBRE À COUCHER AVEC
UNE LITERIE ET DES ACCESSOIRES
QUI INVITENT AU SOMMEIL.

Stylisme: Julie Lapointe | Assistante-styliste: Élizabeth Coulombe
Photos: Tango photographie/c



BLEU profond

① **AQUARELLE ENCADRÉE** de Lysa Jordan (300 \$, chez West Elm). ② **CHAISE EN BOIS** fait à la main au Québec (550 \$, chez Coeur d'artichaut).
 ③ **GRAND HÉRON** en métal (34,99 \$, chez H&M). ④ **BOUQUET** de fausses pivoines (24 \$, chez Zone). ⑤ **LAMPE DE CHEVET** en métal (49 \$, chez Structube). ⑥ **VASE** en verre (34 \$, chez West Elm). ⑦ **TABLE D'APPPOINT** en marbre et fini chromé (159 \$, chez Structube).
 ⑧ **HOUSSE DE COUSSIN** en fourrure d'agneau teintée (107 \$, chez West Elm). ⑨ **JETÉ** en acrylique (39,99 \$, chez H&M). ⑩ **BASE ET TÊTE DE LIT** en tissu (1199 \$, chez EQ3). ⑪ **HOUSSE DE COUSSIN** en velours (29,99 \$, chez H&M). ⑫ **HOUSSE DE COUSSIN** en velours (19,99 \$, chez H&M). ⑬ **HOUSSE DE COUETTE** format grand lit avec 2 couvre-oreillers en coton (169 \$, chez Urban Barn). >>>





PEINTURE: PEAU DE SOIR AF-60. DE BENJAMIN MOORLI

1 **LANTERNE** en verre (29 \$, chez Zone). 2 **VASE** en verre (39,95 \$, chez Cœur d'Artichaut). 3 **AFFICHE ET CADRE** (61 \$, chez Cactus et Béton, et 14,99 \$, chez Ikea). 4 **AFFICHE** et cadre (42 \$ et 28 \$, chez Buk & Nola). 5 **VASE** en céramique (18,50 \$, chez Zone). 6 **VASE** en céramique (Atelier Bernard, 30 \$, chez Cœur d'Artichaut). 7 **TABLETTE FLOTTANTE** en particule de bois (24,99 \$, chez Ikea). 8 **VAPORISATEUR** de plante (28 \$, chez Casa Luca). 9 **PANIER** en jacinthe d'eau tressée (64,95 \$, chez Cœur d'Artichaut). 10 **LUMINAIRE** à pince en acier (29,99 \$, chez Ikea). 11 **PAGAIE DÉCORATIVE** en bois (Ropes & Wood, 299 \$ chez Buk & Nola). 12 **HOUSSE DE COUSSIN** en coton (14,99 \$, chez H&M). 13 **HOUSSE DE COUSSIN** en polyester (26,95 \$, chez Casa Luca). 14 **ENSEMBLE DE LITERIE** format grand lit (housse et deux couvre-oreillers), en satin de coton (200 \$, chez Simons). 15 **FOULARD DE LIT** en lin (119,99 \$, chez H&M). 16 **PANIER** en bambou et jacinthe d'eau tressés (148 \$, chez VdeV). 17 **CARPETTE** en coton (48 \$, chez Casa Luca).

BLANC de blanc

Ici, le panneau de bois fait office de tête de lit.



① **MACRAMÉ** suspendu (150 \$, chez Casa Luca). ② **LAMPE** de table en métal avec port USB (170 \$, chez Zone). ③ **TABOURET** en bois d'acacia (29,99 \$, chez Ikea). ④ **COUSSIN** en coton biologique (65 \$, chez Cœur d'Artichaut). ⑤ **COUSSIN** en jute (90 \$, chez Cœur d'Artichaut). ⑥ **COUVRE-OREILLERS** en coton biologique (46 \$ ch., chez West Elm). ⑦ **CARREAUX** autocollants de mosaïque en chêne, format 10 5/8 x 10 5/8 po, vendus en boîte couvrant 5,5 pi² (64,99 \$, chez Timberwall). ⑧ **GUIRLANCE** en céramique avec clochettes en bronze (269,95 \$, chez Cœur d'Artichaut). ⑨ **COUVERTURE** format grand lit en coton biologique (174 \$, chez West Elm). ⑩ **POUF** en cuir fait à la main (189 \$, chez Babasouk). ⑪ **HOUSSE DE COUETTE** format grand lit en coton biologique (228 \$, chez West Elm). ⑫ **PEAU** en laine (249,99 \$, chez Ikea). ⑬ **JETÉ** en coton biologique (89 \$, chez Cœur d'Artichaut). ⑭ **PANIER** en jacinthe d'eau (76 \$, chez West Elm). >>>



Pour réaliser une tête de lit originale et à peu de frais, on pose derrière le matelas deux bandes de papier peint.



JUNGLE nocturne

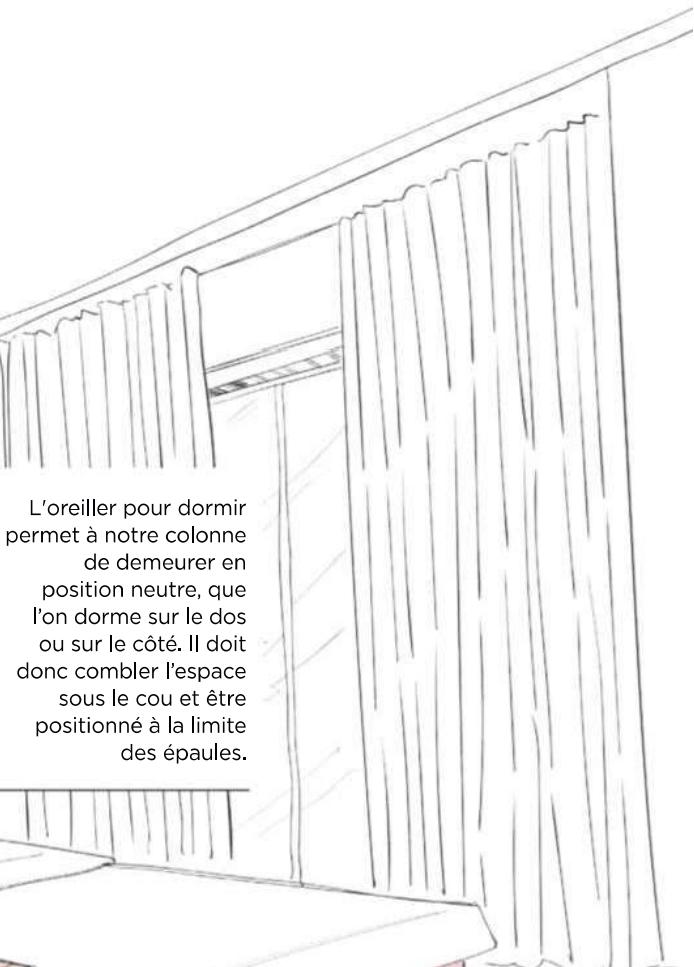
① **PAPIER PEINT** Wonderland Hoppmosse, n° 180116 (79,99 \$ le rouleau, chez Empire Papier Peint). ② **MIROIR** en métal (39,99 \$, chez H&M).
 ③ **PLANTES** en plastique (de 11 \$ à 24 \$, chez Zone). ④ **CACHE-POT** en céramique (19,99 \$, chez H&M). ⑤ **TABLE** d'appoint en particules de bois et placage de peuplier (69,99 \$, chez Ikea). ⑥ **CACHE-POT** en céramique (15 \$, chez Bulk & Nola). ⑦ **VASE** en verre (34 \$, chez West Elm). ⑧ **HOUSSE** de coussin en coton (32,95 \$, chez Casa Luca). ⑨ **COUSSIN** en velours (24 \$, chez Zone). ⑩ **COUSSIN** en velours et polyester (15 \$, chez Simons).
 ⑪ **COUSSIN** en lin (32 \$, chez Zone). ⑫ **COUSSIN** en lin (39 \$, chez Zone). ⑬ **JETÉ** en coton et acrylique (94 \$, chez Zone). ⑭ **HOUSSE** de couette format grand lit en coton biologique (69,99 \$, chez H&M). ⑮ **HOUSSE** de coussin en jute et coton (32,50 \$, chez Casa Luca). ⑯ **HOUSSE** de coussin en coton (9,99 \$, chez Ikea). ⑰ et ⑯ **VASE** en céramique (69 \$ et 54 \$, chez West Elm). ⑲ **CARPETTE** en polyester et coton (22 \$, chez Zone).

Un lit DIGNE DES GRANDS HÔTELS

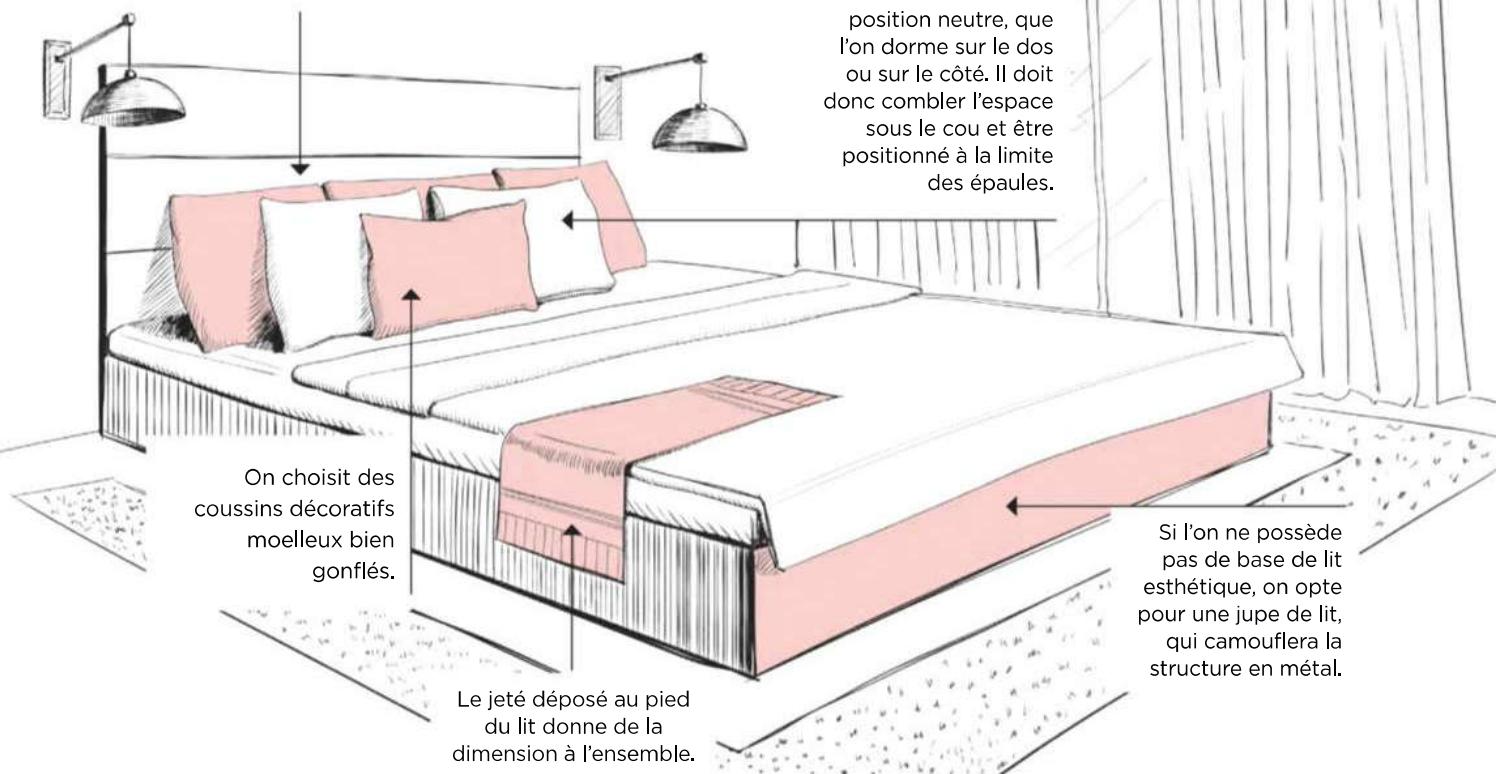
Le lit est l'élément vedette de la chambre à coucher. On le veut invitant et, surtout, confortable pour nous aider à plonger dans un sommeil profond.

Par Isabelle Vallée

Les coussins européens (grands et carrés) peuvent servir de tête de lit. Ils sont décoratifs et procurent le support nécessaire au moment de la lecture.



L'oreiller pour dormir permet à notre colonne de demeurer en position neutre, que l'on dorme sur le dos ou sur le côté. Il doit donc combler l'espace sous le cou et être positionné à la limite des épaules.

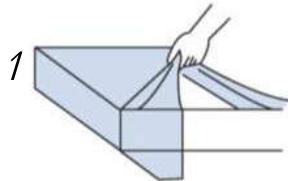


On choisit des coussins décoratifs moelleux bien gonflés.

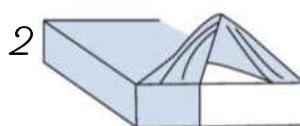
Le jeté déposé au pied du lit donne de la dimension à l'ensemble.

Si l'on ne possède pas de base de lit esthétique, on opte pour une jupe de lit, qui camouflera la structure en métal.

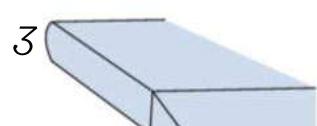
FAIRE SON LIT COMME UNE INFIRMIÈRE



Border le drap plat du côté du lit. Soulever la partie latérale.



Rentrer la partie au pied du lit sous le matelas. Laisser descendre le rabat.



Former un angle de 45° avec la main et glisser le rabat sous le matelas. ●



DORMIR *sur ses deux oreilles!*

QU'IL SOIT SOURCE DE REPOS OU D'INSOMNIE, NOTRE MATELAS EST LE COMPAGNON INCONDITIONNEL DE NOS NUITS. OR CHOISIR LE BON PEUT SE RÉVÉLER PLUS DIFFICILE QU'ON LE CROIT. DES EXPERTS NOUS GUIDENT SUR LES CARACTÉRISTIQUES À PRIVILÉGIER ET LES PIÈGES À ÉVITER.

Par Frédérique David

NOTRE MATELAS EST-IL EN FIN DE VIE?

Voilà la première question à se poser avant d'envisager son remplacement. Et la réponse est d'autant plus difficile qu'il n'existe aucune norme sur la durabilité d'un matelas. «On entend toujours qu'il faut changer son matelas tous les 10 ans. C'est du marketing!» soutient Pascal Gagnon, physiothérapeute à Montréal. Les indices à surveiller peuvent venir du matelas lui-même. Présente-t-il un affaissement au centre? «Lorsqu'on a l'impression de dormir dans un hamac, il est temps de changer son matelas!» indique le fabricant Claude Savoie, de Matelas personnel.

«On entend toujours qu'il faut changer son matelas tous les 10 ans. C'est du marketing!»

— Pascal Gagnon, physiothérapeute.

Néanmoins, la plupart du temps, c'est notre corps qui envoie des signaux. «Si on se réveille avec des douleurs au niveau de la colonne dorsale, de la colonne lombaire ou des hanches alors qu'il n'y a pas eu de changement dans nos habitudes de vie (prise de poids, position assise prolongée, etc.), c'est un signe que le matelas n'offre plus beaucoup de support», explique Pascal Gagnon. On peut alors envisager d'en magasiner un nouveau!

MOUSSE, LATEX OU RESSORTS?

Puisqu'il est question du matériau, abordons tout de go LA question que tout le monde se pose: doit-on privilégier la mousse, le latex ou les ressorts? En réalité, le choix est personnel. «Malheureusement, il y a très peu de preuves scientifiques qui soutiennent qu'un type de matelas est meilleur qu'un autre», déclare Pascal Gagnon. À ma connaissance, il n'existe aucune étude concluante sur le sujet.»

Par ailleurs, tous les matériaux offrent des niveaux de fermeté variables. «On trouve un matelas semi-ferme en mousse aussi facilement qu'un matelas semi-ferme à ressorts», précise Pascal Gagnon.

Cependant, force est d'admettre que certains matériaux conviennent mieux à certaines personnes qu'à d'autres. Ainsi, la mousse mémoire, qui a connu une vague de popularité ces dernières années, n'a pas séduit tout le monde. «Ce type de matelas est plus englobant et plus chaud. Certaines personnes

ne supportent pas ça, surtout l'été!» mentionne Pascal Gagnon. Le physiothérapeute reconnaît toutefois que la mousse mémoire distribue bien les points de contact, ce qui est appréciable pour les personnes souffrant de douleurs articulaires à des endroits précis.

LE CONFORT AVANT TOUT

Rien ne sert de se fier au choix d'un proche quand vient le temps de décider, car un matelas confortable pour un peut ne pas l'être pour l'autre. «Certaines personnes ont besoin de plus de support que d'autres, et c'est pourquoi il est important d'essayer le matelas», explique Guillaume Corbin, chiropraticien à Saint-Sauveur. «Le poids d'une personne détermine son besoin de support, ajoute Pascal Gagnon. Ainsi, je recommanderai un matelas moins ferme à quelqu'un qui souffre d'embon-point, afin de répartir les points de pression.» S'il faut miser sur le confort, il importe également de ne pas changer trop brusquement de niveau de fermeté à l'achat d'un nouveau matelas. «Je ne conseillerais pas à des personnes qui dorment encore sur un lit d'eau d'acheter un matelas ferme ou semi-ferme, explique le physiothérapeute.

Attention AUX GARANTIES!

Les garanties sur les matelas sont généralement de 10 ou 20 ans, et il est essentiel de bien prendre connaissance des conditions à respecter. Plusieurs plaintes reçues par l'Office de la protection des consommateurs (OPC) portent sur des refus d'honorer cette garantie. Charles Tanguay, responsable des relations avec les médias à l'OPC, donne l'exemple du commerçant qui n'a pas accepté de changer un matelas s'étant affaissé au bout de cinq ans, parce que celui-ci était taché et que cette restriction était clairement inscrite au contrat. «Certaines compagnies exigent que le sommier soit changé en même temps que le matelas pour que la garantie s'applique, ajoute Guillaume Corbin. Il faut faire attention!»



À DEUX, *c'est mieux!*

Aussi évident que cela puisse paraître, rappelons la nécessité de choisir son nouveau matelas avec son ou sa partenaire si l'on est deux à en faire usage. Les experts recommandent d'ailleurs de passer plusieurs minutes à essayer les matelas en magasin. «Il est important que lorsqu'un des partenaires bouge, l'autre ne le sente pas», explique Pascal Gagnon. Ce que Claude Savoie nomme joliment «l'écho» du matelas peut d'ailleurs être réduit en optant pour des matériaux comme la mousse ou le latex plutôt que des ressorts. «Les ressorts ensachés enlèvent un certain pourcentage d'écho par rapport aux ressorts ordinaires, mais si l'on veut aller plus loin, on privilégiera la mousse ou le latex.»

OPTER POUR UN MATELAS RÉVERSIBLE

Malheureusement, de plus en plus de matelas sur le marché ne sont plus réversibles en raison de l'ajout, sur le dessus, d'une mousse destinée au confort. Or le fait de pouvoir retourner le matelas prolonge la durée de vie, puisque cela évite un affaissement aux endroits les plus sollicités. «On recommande de changer le matelas de côté et de sens (les pieds iront à la tête) à chaque changement d'heure», indique Pascal Gagnon.

UNE PÉRIODE D'ESSAI

La plupart des détaillants et des fabricants offrent une période d'essai de 30 jours lors de l'achat d'un matelas, et nos experts recommandent de vérifier si c'est bien le cas. «On peut ressentir quelques rai-deurs la première semaine, mais on s'adapte généralement au bout de deux semaines.»

La période d'essai est particulièrement recommandée si l'on effectue son achat sur internet. «Toutefois, mieux vaut avoir essayé le matelas avant de le commander!» rappelle Guillaume Corbin.

Nul besoin de préciser que le prix d'un matelas n'est aucunement garant de sa qualité. L'épaisseur ne l'est pas davantage. «Au contraire, plus un matelas à ressorts est épais, plus il aura tendance à bouger», précise Claude Savoie. Au cours de sa carrière, le fabricant a entendu de nombreux clients se plaindre d'avoir payé trop cher pour un matelas de mauvaise qualité. Il recommande donc fortement de prendre le temps de bien se renseigner. «On passe le tiers de notre vie sur un matelas, il est donc important d'en avoir un bon, rappelle Guillaume Corbin. Il ne faut pas négliger cet achat, car le manque de sommeil et les douleurs causés par un mauvais matelas ont des répercussions sur notre santé.»

Sauter des degrés de fermeté risque de provoquer l'apparition de douleurs.» Et si les deux partenaires ne s'entendent pas sur la fermeté à privilégier? «Certains matelas présentent une fermeté différente de chaque côté, ce qui est bien utile s'il existe un grand écart de poids entre les membres du couple», précise Guillaume Corbin. On risque cependant de devoir s'adresser à un manufacturier et d'investir un peu plus.

UNE DURABILITÉ VARIABLE

Tous les matelas n'ont pas la même durabilité, et il importe de bien se renseigner sur sa composition si l'on souhaite qu'il conserve sa fermeté. «Il faut demander ce qu'il y a à l'intérieur du matelas», insiste Claude Savoie. La densité de la mousse (gramme/mètre cube) détermine la fermeté du matelas, c'est-à-dire son soutien. «Les mousses Aquagel et en latex conservent mieux leur soutien que les mousses mémoire», ajoute le fabricant.

L'utilisation d'un sommier permettra également de garder son matelas en bon état plus longtemps, à condition que ledit sommier soit lui aussi en bon état.

J'AI RELEVÉ *le défi*

CHAQUE MOIS, UNE LECTRICE NOUS PRÉSENTE UN PROJET DÉCO QU'ELLE A RÉALISÉ.

Par Isabelle Vallée | Photo: Bruno Petrozza/c | Maquillage: Valérie Quevillon

JULIE LAPOINTE ET
ROSIANNE DUGAS

Laval



SON DÉFI:
PERSONNALISER
UNE COMMODE IKEA

LES ÉTAPES DE SA RÉALISATION

- /// Retirer les tiroirs et les poignées.
- /// Sabler la façade des tiroirs pour une meilleure adhérence de la peinture.
- /// Enlever la poussière à l'aide d'un linge propre et sec.
- /// Pour obtenir un dégradé de couleur, acheter plusieurs contenants de peinture de tons différents choisis sur une même palette ou créer un dégradé en diluant la couleur avec de la peinture blanche. Pour faciliter le nettoyage, utiliser une peinture au latex, au fini légèrement lustré.
- /// Peindre le devant des tiroirs à l'aide d'un rouleau mousse. Répéter deux fois. Attendre entre chaque couche que la peinture soit sèche.
- /// Poser de jolies poignées décoratives. ●

Avant



ENVIE DE PARTICIPER À CETTE CHRONIQUE?

ENVOYEZ UNE PHOTO DE VOTRE RÉALISATION À ISABELLE.VALLEE@TVA.CA

LE REPAS LE PLUS IMPORTANT DE LA JOURNÉE

Le déjeuner influence la qualité du sommeil. Dès le premier repas, nos neurotransmetteurs – qui contrôlent notre comportement diurne et nocturne – envoient des messages à nos organes et à notre cerveau. Si les viennoiseries satisfont notre dent sucrée, la tendance actuelle est plutôt aux préparations protéinées, au brocoli et au mariage de légumes et de poissons séchés. Vous manquez de temps? Pensez aux repas à apporter, comme ceux suggérés dans notre dossier, à la page 80.



«Souffrant insomnie,
échangerais matelas de plume
contre sommeil de plomb.»

– Pierre Dac

L'OREILLER EN SOIE, un allié beauté!

La soie prévient les rides du sommeil. Plus douce que le coton, cette fibre frotte moins sur la peau. On peut ainsi dire adieu aux plis d'oreiller imprimés sur le visage!

*Cette matière empêche également la formation d'électricité statique dans nos cheveux.
Sur un oreiller en satin, notre chevelure glisse et ne s'emmêle pas.*

La soie étant moins perméable que le coton, elle absorbe moins nos soins de beauté. On évite ainsi que ce soit notre oreiller qui profite de notre crème!



Les ménages canadiens qui n'ont pas d'enfants dorment en moyenne 8 heures 18 minutes par nuit, selon Statistique Canada. Les parents qui ont au moins deux enfants dorment 25 minutes de moins qu'eux, tandis que les parents qui ont un seul enfant dorment 17 minutes de moins.

43% 55%



DE 18 À 64 ANS DÉCLARENT AVOIR DE LA DIFFICULTÉ À S'ENDORMIR OU À RESTER ENDORMIS, SELON LES RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CANADIENNE SUR LES MESURES DE LA SANTÉ, MENÉE DE 2007 À 2013.



Bas prix

BEAUX STYLES

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

STRUCTUBE
Visitez-nous au structube.com