

LA VIE, EN PLUS FACILE

Coup ^{de} POUCE

35
ans

LA FEMME
COUGAR
EXISTE-T-ELLE
VRAIMENT?

1001 FAÇONS DE
se gâter

/// EN FAMILLE
/// EN AMOUREUX
/// EN SOLO

MODE

Suivre la tendance
**PEU IMPORTE
SON ÂGE**

PSYCHO

Qu'est-ce que la
**PARENTALITÉ
POSITIVE?**

+ En route vers
**LA BONNE
VOITURE**

À GAGNER

*Des vélos
pour toute votre
famille!*

voir détails
en page 84

TARTELETTES
au fromage
mascarpone
p. 64



DIFFICILE D'EN CHOISIR UN SEUL.



Les classiques et bien
d'autres à nos boutiques.



Vancouver · Calgary · Toronto · Ottawa · Montréal · Québec · Halifax LeCreuset.ca

RELEVEZ LE DÉFI REVITALIFT

[**96 %** DES FEMMES CANADIENNES RECOMMANDENT
REVITALIFT TRIPLE POWER LZR]

/ L'Oréal Paris a invité des femmes canadiennes à mettre à l'épreuve
Revitalift Triple Power LZR. Découvrez pourquoi elles l'aiment: /



“ Mes principales préoccupations concernant ma peau sont liées aux signes de l'âge. J'ai constaté que lorsque j'utilisais Revitalift, ma peau semblait moins ridée et plus rebondie. ”

Alison Curry, 41 ans

“ Depuis que j'ai commencé à utiliser Revitalift, ma peau a retrouvé son éclat de jeunesse et sa douceur. Je me sens vraiment bien. ”

Rhonda Andall, 47 ans



“ J'étais à la recherche d'un miracle dans un pot, une crème magique pour traiter la texture inégale et les ridules de ma peau. Après avoir utilisé Revitalift quelques jours, j'ai été agréablement surprise des résultats immédiats. ”

Soo Kim, 47 ans

VOTRE PEAU MÉRITE DES RÉSULTATS VISIBLES

PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN.



Andie MacDowell



REVITALIFT TRIPLE POWER **LZR**^{MC} NOTRE SOIN ANTI-ÂGE LE PLUS AVANCÉ INSPIRÉ DES PROCÉDURES DERMATOLOGIQUES

INGRÉDIENTS

+ Avec notre plus **grande concentration** de **Pro-Xylane**^{MD} breveté et **d'acide hyaluronique**, Triple Power LZR transforme l'apparence de la peau en une semaine.

RÉSULTATS

- + **RÉPARE** L'APPARENCE DES RIDES
- + **RAFFERMIT** LA PEAU
- + **REDENSIFIE** LA PEAU



ESSAYEZ-LE ET VOYEZ LES RÉSULTATS

PARTICIPEZ AU DÉFI 7 JOURS EN VOUS RENDANT À LOREALPARIS.CA/REVITALIFT

*N°1 DES VENTES EN UNITÉS ET VALEUR SUR LE MARCHÉ DES SOINS DU VISAGE ANTI-ÂGE. PÉRIODE SE TERMINANT EN OCTOBRE 2018, BASES DE DONNÉES NIELSEN.



L'ORÉAL PARIS



SOYEZ FIÈRES DE VOS CHEVEUX ARGENTÉS

PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN®.

HELEN MIRREN

PORTE LA NUANCE TOUCHE DE NACRE



NOUVEAU

AGE PERFECT®

SOIN COULEUR EMBELLISSEUR

CONÇU POUR LES CHEVEUX GRIS



NOUVELLE FORMULE ENRICHIE DE PIGMENTS VIOLETS POUR NEUTRALISER LES REFLETS JAUNES. SE MÉLANGE AU GRIS ET EN RAVIVE L'ÉCLAT.

- FORMULE REVITALISANTE QUI LAISSE LES CHEVEUX DOUX AU TOUCHER.
- APPLICATION FACILE, AUCUN MÉLANGE REQUIS.

TROUVEZ-LE DANS L'ALLÉE DES COLORATIONS

L'ORÉAL®
PARIS



Le plaisir d'expérimenter

C'est en constatant que le monticule de jouets qui tapissaient son garde-robe, du plancher au plafond, prenait plus de poussière que d'air que j'ai décidé que les jouets ne feraient pas partie des cadeaux d'anniversaire de mon fils, cette année.

À quoi ça rime d'acheter des objets qui s'accumulent dans un placard-musée et qui se font oublier? Quand je demande à mon fils de faire un tri pour donner au suivant, il semble tout à coup redécouvrir tous ces grands négligés et refusent de s'en séparer. Un classique!

Cette année, donc, au lieu de lui offrir un 50^e modèle à construire, j'ai plutôt choisi de lui faire vivre une expérience: une sortie qui marquerait davantage sa mémoire que des objets dans le fond d'un tiroir. Comme il est fan de hockey, on l'a emmené voir jouer son équipe favorite pour qu'il puisse profiter, en direct, de cette ambiance particulière. Sa soirée lui a énormément plu. Même si, aujourd'hui, une main gigantesque en styromousse trône dans sa chambre (on ne s'en sort pas!), c'est dans une belle expérience, un moment qu'il se rappellera longtemps, qu'on a d'abord investi.

Cela est aussi bon pour les enfants que pour nous, adultes en quête d'expériences. On n'a qu'à

penser à toutes les sorties qu'on a faites, à toutes les activités auxquelles on a participé et qui nous ont rempli de bonheur!

Ces moments appartiennent au passé, certes, mais ils nous ont fait nous sentir vivant, ils nous ont enrichi d'une certaine façon et ils nous procurent encore du plaisir lorsqu'on en évoque les souvenirs.

Et combien d'autres sont à venir encore... Un après-midi au spa avec maman, un spectacle de notre groupe préféré, une fête à grand déploiement, un voyage en amoureux, la découverte d'un bon restaurant ou d'une recette de dessert décadente, un saut en parachute, de la plongée avec des poissons colorés... Il y a tellement de façons de se faire plaisir!

On prétend d'ailleurs que vivre des expériences palpitantes plutôt que d'acquérir de beaux objets serait le nouveau luxe.

Cela dit, une nouvelle paire de souliers, ça fait plaisir aussi... Si notre placard n'est pas tapissé de chaussures qui prennent davantage la poussière que l'air.

Alors, gâtez-vous!

Bonne lecture!

Véronique Leblanc
Rédactrice en chef

veronique.leblanc@tva.ca

TEST *sucré*

Il y a des tests de goût plus difficiles que d'autres... Ici, l'équipe de *Coup de pouce* s'est réunie pour donner son opinion sur les desserts décadents préparés par l'équipe Cuisine et présentés dans le dossier du mois de ce numéro. Papilles comblées, mais taux de sucre très élevé! (p. 63)



SOIN RÉPARATEUR PRO'expert

Vitry

NAIL CARE

POUR DES ONGLES PLUS
BEAUX, FORTS ET RÉSISTANTS

DÈS 2 SEMAINES SEULEMENT*



NOUVELLE FORMULE

- Une formule unique pour réparer, nourrir, protéger et lisser les ongles mous et dédoublés

10 FREE :

benzophénone	phthalate
camphre	résine formaldéhyde
colophane	styrène
formaldéhyde	toluène
parabène	xylène

- A utiliser seul ou en base de vernis



Découvrez nos dissolvants sans
acétone pour une routine
complète de l'ongle !

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

RETROUVEZ LA GAMME VITRY, EN PHARMACIES ET DRUGSTORES

f vitrycanada

www.vitrycanada.com

ig vitry_northamerica

SOMMAIRE

MAI
2019

VOLUME 36, N° 3



19



CUISINE

61 LA TENDANCE

L'affogato

63 PLAISIRS GOURMANDS

69 TROUVAILLES CUISINE

70 CE SOIR, ON MANGE...

De beaux légumes verts!

76 VIDE-FRIGO

La ricotta

77 CE WEEK-END, ON SE GÂTE

Ces recettes aux saveurs méditerranéennes nous transportent à l'autre bout du monde.

81 TECHNIQUE CUISINE

Cuisiner les têtes de violon

82 DÉFI DU CHEF

La tarte au sucre de Rémy Couture

MAISON

85 LA TENDANCE

Bohème chic

86 TROUVAILLES MAISON

90 PAUSE FARNIENTE

93 CHOISIR LE BON ENTREPRENEUR EN 10 QUESTIONS

96 J'AI RELEVÉ LE DÉFI



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

06 ÉDITO

98 EN CONCLUSION

À L'AGENDA

11 À VOIR, À LIRE, À FAIRE

14 ENTREVUE AVEC

Ève Landry

MODE ET BEAUTÉ

15 LA TENDANCE

Manches extralarges

16 3 LOOKS

La jupe en jean

17 TROUVAILLES MODE

18 SOLUTIONS BEAUTÉ

Appliquer un autobronzant sans fausse note

19 TENDANCE À TOUT ÂGE

24 LES RÈGLES D'OR AU SPA

28 DÉFI DE STYLE

Trouver un look chic et confortable

MA VIE

31 JALOUSIE TOXIQUE

33 VIVRE UNE EXPÉRIENCE, LE NOUVEAU LUXE

38 FEMMES COUGARS

3 mythes débouloonnés

42 NOUVELLE LITTÉRAIRE

Frédéric se gâte

45 4 MARQUES DE VOITURE, 4 STYLES DE VIE

48 TRANSFORMER SON HOBBY EN MÉTIER

50 AU QUOTIDIEN

53 L'ABC DE LA PARENTALITÉ POSITIVE

58 PARENT

Maman prend une pause

59 PARENT

Comment accueillir le coming out de votre ado?



NOUVEAU

Vous avez faim?
VOS CHEVEUX
AUSSI



Inspiré des
NUTRITIONNISTES,
mélangé par les
SPÉCIALISTES
CAPILLAIRES

© P&G, 2019



Offerts chez



Jean Coutu

**«Grâce à une serviette
moins épaisse pour
les fuites urinaires,*
je n'ai plus rien à cacher.»**



Always Discreet. Une protection incroyablement résistante et moins épaisse.*

*vs les serviettes originales Poise aux degrés d'absorption 4,5 et 6. Poise est une marque de commerce de Kimberly-Clark Worldwide.
*avec les matières nationales et importées.

À l'agenda

À VOIR | À LIRE | À FAIRE

À NE PAS
MANQUER

LA NUIT OÙ LAURIER GAUDREAULT S'EST RÉVEILLÉ

S'il y a une pièce à ne pas manquer, c'est celle-ci. Portée par une distribution cinq étoiles (Éric Bruneau, Kim Despatie, Patrick Hivon, Julie Le Breton, Magalie Lépine-Blondeau et Mathieu Richard), l'œuvre de Michel Marc Bouchard, mise en scène par Serge Denoncourt, nous immergera dans l'univers de la thanatopraxie. Michelle Larouche, rock star de l'embaumement reconnue internationalement, débarque dans sa ville natale après 11 ans d'absence pour s'occuper du corps de sa propre mère. En parallèle, on apprend que la défunte a légué tous ses biens à l'homme le plus haï du village. Beaux conflits en vue!

Du 14 mai au 8 juin, au Théâtre du Nouveau Monde. Pour info: tnm.qc.ca.

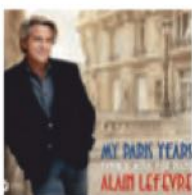
JOËLLE BERGERON (JB) >>>



DANS NOS OREILLES



L'ALBUM À SE PROCURER: MY PARIS YEARS d'Alain Lefèvre



Le pianiste et compositeur rend hommage à la Ville lumière en rassemblant des classiques des plus grands compositeurs français, dont Claude Debussy, Maurice Ravel, Erik Satie et César Franck. Au fil des pièces, Lefèvre redonne vie à un Paris qui lui est cher, celui où il a fait ses premières armes au Conservatoire national supérieur de musique. *Dans les bacs le 12 avril.*

LA CHANSON À TÉLÉCHARGER: A PLACE TO CALL HOME de Jeffrey Piton



Sur cette pièce folk à l'image de l'album, l'auteur-compositeur-interprète a le chant nostalgique. En quête de sens, Piton se souhaite de faire des rencontres marquantes et d'emprunter des sentiers qui lui feront vivre de grandes choses. Et l'on a bien envie de le suivre sur ce chemin du bonheur. *Le disque Blind, en magasin le 3 mai.*

L'ARTISTE À DÉCOUVRIR: Laurence-Anne



L'auteure-compositrice-interprète de Kamouraska arrive comme un vent de fraîcheur dans le paysage musical. Pop sans être sirupeuse, décalée tout en demeurant accessible, Laurence-Anne mérite qu'on prête une oreille attentive à son univers singulier et à sa voix enchanteresse. Gageons un vieux deux que nous n'avons pas fini d'entendre parler d'elle. *L'album Première apparition est déjà disponible.*



LE BALADO À ÉCOUTER DEBOUTTES!

Le balado réalisé par Jenny Cartwright nous remémore la brève histoire du Front de libération des femmes et le coup d'éclat qu'ont orchestré ses militantes le 6 mars 1971. Dénonçant le fait que les femmes n'avaient pas le droit de faire partie d'un jury, au Québec, sept activistes ont pris d'assaut le banc des jurés en criant «Discrimination!», «La justice, c'est de la marde!» Cette action, qui a mené au changement de la loi, mérite de faire partie de l'histoire. *À écouter sur debouttes.telequebec.tv. JB*

3 LIVRES À LIRE



VOX

Cent mots par jour. Pas un de plus. C'est le quota que doivent respecter les femmes dans des États-Unis désormais contrôlés par un gouvernement religieux fondamentaliste. Cette dystopie d'action nous rappelle la valeur de la parole, alors que la salive salvatrice du mouvement #metoo n'a pas encore séché. Poursuivant la conversation féministe de *La servante écarlate*, ce premier roman de Christina Dalcher nous laisse sans voix. Et avec une féroce envie de crier. *Par Christina Dalcher, traduit de l'anglais par Michael Belano, Éditions Robert Laffont, 2019, 432 p., 29,95 \$.*



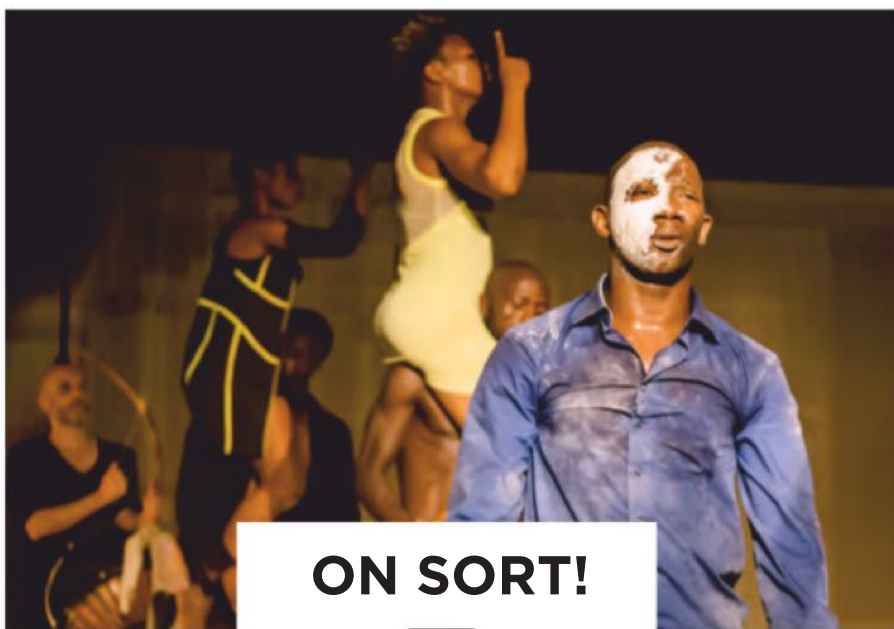
MON PÈRE

Après un hiver chaud pour le Vatican, qui a dû se livrer à une introspection en raison des nombreux scandales d'agressions sexuelles qui l'ont secoué, l'auteur de *La liste de mes envies* installe un violent huis clos entre un père anéanti et le prêtre qui a cassé son fils. Si certains passages frôlent la limite de l'insoutenable, ces pages forcent la réflexion sur une Église qui s'entête à protéger ses représentants et une société qui échoue à protéger ses enfants. À lire avec le cœur bien accroché. *Par Grégoire Delacourt, JC Lattès, 2019, 256 p., 29,95 \$.*



DANS LE VENTRE: HISTOIRES D'ACCOUCHEMENT

Dans la froideur d'une salle de chirurgie ou dans la voiture, près d'un Couche-Tard. Devant l'inconnu, toujours. Chaque accouchement se révèle à la fois unique et semblable à tous ceux d'avant. Dans ce recueil de nouvelles, 12 artistes que l'on connaît bien – Ariane Moffatt, Anaïs Barbeau-Lavalette – ou peu – Arianne LaSalle, Mélikah Abdelmoumen – détaillent avec d'éclatantes pulsions de poésie le plus grand exploit de leur vie. Un bouquet à offrir à sa maman, comme une médaille, comme un merci. *Par un collectif dirigé par Elsa Pépin, Éditions XYZ, 2019, 220 p., 22,95 \$. LAURA MARTIN*



ON SORT!

Exaltant FTA

Pour sa 13^e édition, le Festival TransAmériques propose une programmation riche et éclatée. Même si le spectacle d'ouverture de Wajdi Mouawad, *Tous des oiseaux*, affiche déjà complet, d'autres perles sont à découvrir; on pense à *SOIFS Matériaux*, l'adaptation théâtrale de l'œuvre de Marie-Claire Blais par Stéphanie Jasmin et Denis Marleau, à *Rather a ditch*, un solo sensoriel de Céline Bonnier, imaginé par Clara Furey, et à *Kalakuta Republik*, un hymne de Serge Aimé Coulibaly à la résistance.

Du 22 mai au 4 juin. Pour info: fta.ca. JB

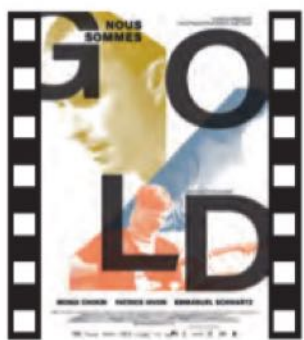
SUR NOS ÉCRANS TÉLÉ

FIN DE MOIS

Après avoir combattu les préjugés envers les itinérants dans *Face à la rue*, Jean-Marie Lapointe continue de projeter sa lumière sur les laissés-pour-compte de la société avec *Fin de mois*. L'animateur empathique y suit pendant un mois le quotidien de 10 familles vivant sous le seuil de la pauvreté. On découvre avec lui les multiples facettes de la pauvreté et son ampleur dans la société. Dès le 30 avril, 21 h, à *Moi et Cie*. MARIE-HÉLÈNE GOULET



SUR NOS ÉCRANS DE CINÉMA



NOUS SOMMES GOLD

DRAME D'ÉRIC MORIN

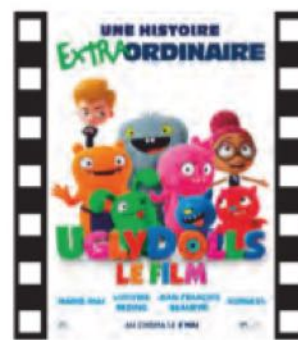
Six ans après *Chasse au Godard d'Abbittibbi*, le réalisateur nous convie à une autre étude sociologique sur sa région natale, l'Abitibi-Témiscamingue. Dans son second long métrage, il s'intéresse à une musicienne (Monia Chokri) de retour dans son patelin qui a été secoué par un drame minier 10 ans plus tôt. L'Abitibienne en profite pour renouer avec ses amis d'enfance, membres du groupe rock Gold (Patrick Hivon et Emmanuel Schwartz). On le promet: ces retrouvailles, riches en secrets de famille et espoirs déçus, ne laisseront aucun spectateur indemne. *Sortie: 29 mars*



LES FAUVES

THRILLER DE VINCENT MARIETTE

À 19 ans, la sublime égérie de Chanel, Lily-Rose Depp, trouve son premier grand rôle au cinéma. Dans ce film français aussi ténébreux que poétique, elle incarne une vacancière qui noue une relation tordue avec un écrivain solitaire (Laurent Lafitte). Un peu plus tôt, des jeunes ont mystérieusement disparu autour d'elle dans un camping. Qui est le coupable? Que cache l'arrivée d'une énigmatique policière? Devant un faisceau d'indices troublants et une chasse à l'homme enlevante, on aura assurément envie de jouer les Sherlock Holmes. *Sortie: 26 avril*



UGLYDOLLS: LE FILM

FILM D'ANIMATION DE KELLY ASBURY

Les plus singulières des peluches pour enfants font leur cinéma! Dans ce long métrage vivifiant, Moxy (voix de Marie-Mai dans la version doublée au Québec) et ses amis partent à la conquête d'une cité idyllique où vivent des poupées parfaites. Au fil du voyage, elles réalisent que la vraie beauté vient de l'intérieur, du caractère unique de chaque créature. On l'espère: ce message d'acceptation de soi interpellera nos adolescentes complexées par leurs petites imperfections en leur donnant l'élan nécessaire pour croire en leur plein potentiel.

Sortie: 3 mai

ÉDITH VALLIÈRES ●



ENTREVUE AVEC ÈVE LANDRY

L'ACTRICE A FRAPPÉ FORT EN PRÊTANT SES TRAITS À JEANNE BIRON, DANS *UNITÉ 9*, EN 2012. DEPUIS, ELLE A SU SE RÉINVENTER BRILLAMMENT EN MONTRANT D'AUTRES FACETTES DE SA PERSONNALITÉ. C'EST ÈVE LA MAMAN QUI MONTERA BIENTÔT SUR LES PLANCHES, DANS LA PIÈCE *BÉBÉS*, À L'ESPACE LIBRE. Par Marie-Hélène Goulet

Avez-vous hésité avant d'embarquer dans l'aventure de *Bébés avec votre fils Louis*? Oui, un peu, parce que je protège beaucoup mon intimité. La chance qu'a eue le metteur en scène Daniel Brière lorsqu'il m'a demandé d'en faire partie, c'est qu'à ce moment-là, je travaillais comme une folle et ne voyais pas assez mes enfants. J'ai sauté sur l'occasion de passer du temps de qualité avec mon fils, de vivre cette expérience d'exploration avec lui. J'ai fait la paix avec ma décision en me disant que si des gens assistent au spectacle seulement pour voir à quoi ressemble le bébé d'Ève Landry, eh bien, au moins, je leur aurai fait faire une sortie au théâtre.

Qu'est-ce que la maternité apporte à votre jeu d'actrice?

Je suis beaucoup plus sensible qu'avant à la douleur des autres. Il m'arrive de devoir mettre un texte de côté, parce qu'il me touche trop. La maternité a aussi modifié mon perfectionnisme. Je ne peux plus me lancer sans retenue dans un rôle comme avant. Je dois prioriser l'équilibre entre l'actrice et la mère.

Il faut pouvoir lâcher prise pour jouer avec un bébé sur scène. Y arrivez-vous facilement?

Non, pas du tout, je ne suis pas bonne là-dedans. J'ai hâte de voir comment je vais concilier mon envie de dire parfaitement mon monologue et l'improvisation qu'un bébé oblige sur scène. Louis restera toutefois ma priorité: il y a des limites à l'expression «*The show must go on*».

Vous avez dit adieu au personnage de Jeanne Biron en mars. Est-ce un sentiment de blues ou de liberté qui vous habite depuis?

Je crois que le blues arrivera plus tard, mais il est vrai que le sentiment de liberté que j'éprouve en ce moment est assez grisant. Je regarde mon horaire et je me réjouis d'être en mesure d'accepter tellement de choses! Je pourrais me reposer, mais puisque j'angoisse rapidement lorsque je suis oisive, c'est mieux pour tout le monde que je travaille. Je vous le garantis!

LE LIVRE SUR SA TABLE DE CHEVET

«La bande dessinée *Chroniques de Jérusalem*, de Guy Delisle, qu'une amie m'a offerte. Je n'ai pas trop le temps de la lire, car j'ai du texte à apprendre.»

LA SÉRIE QU'ELLE REGARDE

«Je viens de finir *The Final Table*, c'est une compétition culinaire vraiment trippante. En vraie passionnée de bouffe, j'adore les émissions comme *Les Chefs*.»

L'ALBUM QU'ELLE ÉCOUTE

«Tous les matins, ma fille et moi dansons sur la chanson *Corinne*, de l'album *Beaucoup de plaisir*, des Trois Accords.»

L'ARTISTE SUR SON RADAR

«Mon ami le scénariste Éric K. Boulianne qui a présenté *Avant qu'on explose* en ouverture des Rendez-vous Québec Cinéma. Son film gagne vraiment à être vu.»

À l'agenda

La pièce *BÉBÉS* sera à l'affiche de l'Espace Libre du 24 avril au 19 mai. ●

MODE & beauté

TENDANCES | NOUVEAUTÉS | ASTUCES

MANCHES
extralarges

À volants ou bouffantes, cet été, les manches volent la vedette!

Pour équilibrer les volumes, on agencera notre haut avec une jupe ou un pantalon aux lignes pures.

① **ROBE** en polyester (139,90 \$, chez RW&Co.; TTP-TG). ② **ROBE** en lyocell, coton et élasthanne (210 \$, à noemiah.com; TP-G). ③ **HAUT** en viscose, polyamide et polyester (45,90 \$, chez Zara; TP-TG). ④ **HAUT** en polyester, coton et fils métalliques (140 \$, à noemiah.com; TP-G). ⑤ **HAUT** en coton (Chaps, 65 \$ chez La Baie; TP-TG).

Par Isabelle Vallée | Stylisme: Mélanie Larivière | Photo: Tango Photographie/c.

UNE JUPE EN JEAN 3 looks

JUPE en coton et élasthanne (108 \$, à ca.mavi.com; TP-TG).

On revisite le *canadian tuxedo* avec ce chemisier bleu à fines rayures et une ceinture de style western.

Agence avec un t-shirt à message, des baskets et une veste à capuchon, la jupe en jean sera parfaite pour nos sorties du week-end.

On troque notre jean contre une jupe taillée dans la même matière lors des vendredis décontractés.

Classique

VESTE en laine, viscose et acrylique (189,95 \$, chez Le Château; TTP-TTG). **CAMISOLE** en nylon et élasthanne (55,90 \$, chez RW&Co.; TTP-TG). **SANDALES** en cuir synthétique (69,95 \$, chez Le Château). **BOUCLES D'OREILLES** en métal et paille (6,99 \$, chez Aldo).

Country

CHEMISIER en coton (74 \$, chez Banana Republic; TP-TG). **CEINTURE** en cuir (24,99 \$, chez H&M; P-G). **SANDALES** en suède (79,94 \$, chez Gap). **SAC** en paille de papier (34,90 \$, chez Reitmans).

Décontractée

VESTE en polyester, viscose, polyamide et laine (Tom Tailor, 148 \$, info: les-griffes.com; 34-46). **T-SHIRT** en coton (39,95 \$, chez Le Château; TP-TTG). **BASKETS** en faux cuir (59,99 \$, chez Spring).

D'AUTRES AGENCEMENTS AVEC LA JUPE EN JEAN



CHEMISIER jean en coton et Tencel (98 \$, chez Aritzia; TTP-G).



CHANDAIL en coton et polyester (29,99 \$, chez H&M; TP-TG).



BASKETS en polyester, polyuréthane et cuir (79,90 \$, chez Zara).

POUR AFFRONTER *le déluge!*

FAITES UN PIED DE NEZ AU MAUVAIS
TEMPS AVEC CES IMPERMÉABLES STYLÉS.



CLASSIQUE

En Gore-Tex
(600 \$, chez
Arc'teryx et à
arcteryx.com;
TP-TG).

TENDANCE

En polyuréthane
(325 \$, à
hunterboots.com;
TTP-TG).

SPORT

En polyester
(129 \$, chez Lolë et
à ca-fr.lolelifelife.com;
TP-TG).



Mille et une nuits

On est tombé sous le charme de la collection
Lucky Goddess, de Swarovski, qui s'inspire des
bijoux anciens de l'Orient. On trouve sur chacune
des parures un assortiment de talismans
représentant la bonne fortune et la protection
spirituelle. Colliers, bracelets, bagues et boucles
d'oreilles sont ornés de cristaux multicolores
sertis dans un métal doré ouvragé.

Info: swarovski.com

LES GOUTTES INFUSION POSITIVELY RADIANT MAXGLOW, D'AVEENO

C'est quoi? Un soin visage qui rehausse
l'éclat du teint, affine le grain de peau
et procure 48 heures d'hydratation.
Il peut être employé seul, tel un
sérum, ou ajouté à notre crème
hydratante et à notre protection
solaire.

On aime: Aussi léger soit-il, ce soin
apporte une agréable sensation
d'hydratation. Depuis que je l'utilise,
mon teint est plus lumineux. J'adore sa
fragrance à la fois florale et fruitée. De plus,
il est hypoallergénique, sans parabènes
et non comédogène.

On aime moins: Rien du tout!

Le prix: 32,99 \$, en pharmacie et grande surface.



ON A
testé

COUP D'ÉCLAT

Tel un bouclier, la vitamine C
lutte contre les radicaux
libres causés par la pollution,
le stress et l'exposition au
soleil. Elle diminue la
production
de mélanine et stimule la
synthèse du collagène.
Résultat: le teint gagne en
éclat, les taches pigmentaires
diminuent d'intensité, la peau
se repulpe, les traits fatigués
se retendent, les pores et les
ridules s'atténuent. Comme
cet ingrédient peut être
irritant, on arrête l'utilisation
du produit qui
en contient si l'on ressent une
sensation de picotements et
de l'inconfort ou si l'on voit
des rougeurs apparaître.



/// **Soin de nuit**
Q10+C Anti-rides +
Energie, de Nivea
(21,99 \$, en pharmacie).

/// **Concentré radiance-C,**
de Reversa (60 \$,
en pharmacie).

/// **Sérum Biolumin-C,**
de Dermalogica (118 \$,
chez Dermalogica
et à dermalogica.ca). ●

APPLIQUER UN AUTOBRONZANT *sans fausse note*

UNE FOIS QU'ON MAÎTRISE LA TECHNIQUE, L'AUTOBRONZANT DEVIENT NOTRE MEILLEUR ALLIÉ POUR UN TEINT JOLIMENT HÂLÉ AVANT LE DÉBUT DE L'ÉTÉ!

Par Mariève Inoue



LES BONDS PRODUITS

- 1 **ADDITION CONCENTRÉ ÉCLAT**, de Clarins (32 \$, aux comptoirs Clarins et à clarins.ca).
- 2 **EAU AUTOBRONZANTE À L'ACIDE HYALURONIQUE**, de Rodial (49 \$, chez Murale).
- 3 **LOTION BRONZANTE SOUS LA DOUCHE**, de St. Tropez (35 \$, chez Pharmaprix et Jean Coutu).
- 4 **MOUSSE AUTOBRONZANTE ÉCLAT NATUREL INSTANT SUN**, de Jergens (13,99 \$, en pharmacie).



Étape 1 On exfolie sa peau pour éliminer les cellules mortes et la rendre lisse, afin que l'autobronzant adhère bien et qu'il tienne longtemps. On insiste sur les talons, les coudes et les genoux, des zones sèches qui absorbent au maximum les produits, créant ainsi des taches foncées.

Étape 2 On applique notre crème pour le visage 15 minutes avant de mettre l'autobronzant. Si on a les cheveux décolorés ou très clairs et poreux, on dépose une couche d'hydratant sur la ligne des cheveux pour les protéger. En ce qui concerne notre corps, on choisit un hydratant sans huile qu'on étend le jour même.

Étape 3 On étale l'autobronzant sur notre visage. On commence par les ailes du nez, les pommettes, les joues et le front, sans oublier les oreilles et le cou. On évite les paupières et les sourcils. Ensuite, on se concentre sur le corps. On l'étend en utilisant un gant d'application. On n'insiste pas trop sur les chevilles, genoux et coudes.

Étape 4 On nettoie nos mains tout de suite après l'application et on attend quelques minutes avant de s'habiller pour ne pas tacher nos vêtements. Surtout, on laisse la couleur se développer d'une à huit heures avant de se doucher.

Étape 5 On hydrate notre peau quotidiennement pour maintenir l'éclat. ●

TRUC DE PRO

Quelle formule pour quel type de peau? Les lotions, huiles et gels sont tout indiqués pour la peau sèche, tandis que les mousses et brumes sont de bons choix pour la peau normale ou grasse. Pour un hâle qui s'intensifie peu à peu, on se tourne vers un autobronzant graduel qui s'utilise quotidiennement.

Merci à Sophie Evans, experte en produit de soins pour la peau St. Tropez (@sophiesttropez).

PHOTO: SHUTTERSTOCK/E.

Tendance à tout âge

AVOIR DU STYLE, ÇA N'A RIEN À VOIR AVEC L'ÂGE. L'IMPORTANT, C'EST DE RESPECTER L'IMAGE QU'ON A ENVIE DE PROJETER ET D'ADAPTER LA TENDANCE À NOTRE MODE DE VIE.

Par Isabelle Vallée
Stylisme: Mélanie Larivière
Photos: Laurie Godin-Rheault/c

À GAUCHE: **VESTE** en polyester et viscose (169 \$, chez Zara; TP-TG). **T-SHIRT** en coton (55 \$, à vuarnet.ca; TP-G). **PANTALON** en polyester, viscose et élasthanne (79,90 \$, chez Zara; TP-TG). **SANDALES** en cuir (100 \$, à cougarshoes.com). **BOUCLES D'OREILLES** en métal (9,99 \$, chez H&M).

À DROITE: **VESTE** en viscose, polyester, lin et élasthanne (250 \$, chez Tristan; 01-16). **CHEMISIER** en polyester (269 \$, chez Ted Baker ou à tedbaker.com/ca; TP-TG). **PANTALON** en viscose, polyester, lin et élasthanne (135 \$, chez Tristan; 01-16). **BOUCLES D'OREILLES** en plastique (12 \$, chez Simons). **SANDALES** en suède (160 \$, chez Banana Republic).

LE TAILLEUR-PANTALON

La fashionista

Non seulement on ose une couleur vibrante, mais on dévergonde notre tailleur en lui donnant une allure sport-chic. Pour ce faire, on l'agence avec un t-shirt et des baskets ou des sandales plutôt massives.

L'élégante

Pièce clé au bureau, le tailleur se porte avec un chemisier, des escarpins ou des mules à talons blocs. >>>



LES COULEURS FLUO

L'élégante

En les jouant avec une certaine parcimonie, les couleurs fluo apportent vie et gaieté à toute tenue. Par exemple, cette veste et ce chemisier classiques calmeront le jeu. On n'a peur d'en faire trop? On mise sur des lunettes fumées, une paire de chaussures ou un sac aux couleurs éclatantes.

La fashionista

C'est la tendance forte du printemps. On y va gaiement en adoptant ces teintes ultravoyantes de la tête aux pieds.

À GAUCHE: **BLOUSON** en faux suède (215 \$, chez Banana Republic; TP-TG). **CHEMISIER SANS MANCHES** en polyester (59,90 \$, chez RW&Co.; TTP-TG). **PANTALON** en polyester, rayonne et élasthanne (124 \$, chez Banana Republic; 00-16).

À DROITE: **BLOUSON** en coton (49,90 \$, chez Zara; TP-TG). **HAUT** en polyester (49 \$, chez Simons; TP-TG). **JUPE** en viscose (39,90 \$, chez Zara; TP-TG). **POCHETTE** en polyuréthane (39,90 \$, chez Zara).

LE CAMAÏEU DE BEIGE

La fashionista

Les tons de terre seront mis en valeurs par des pièces stylées: minijupes, sacs banane, haut en Lurex...

L'élégante

Pour porter le beige de la tête aux pieds, on mise sur des pièces amples, mais structurées.

À GAUCHE: **HAUT** en Tencel, lyocell, cachemire, polyamide et fibre métallisée (69,99 \$, chez H&M; 00-12). **JUPE** en polyester et coton (49,90 \$, chez Zara; TP-TG). **CEINTURE** en polyuréthane (39 \$, chez Simons). **MULES** en cuir (100 \$, chez Aldo).

À DROITE: **PANTALON** en Tencel, lyocell et lin (119 \$, chez H&M; 00-12). **BLOUSE** en coton (45,90 \$, chez Zara; P-G). **VESTE** en Tencel et lin (150 \$, chez Tristan; TP-TG). **SOULIERS** en cuir (250 \$, chez COS). **BOUCLES D'OREILLES** en métal et tissu (12 \$, chez Simons). >>>>

LA DENTELLE

L'élégante

Lorsqu'on adopte cette texture, l'important est de bien doser la transparence. On laisse subtilement deviner la peau des bras, du haut du buste ou des mollets, mais le reste doit être doublé pour plus de décence.

La fashionista

Pour casser le côté romantique, on agence notre vêtement de guipure avec un blouson en cuir, un jean ou un bottillon de motard.

À GAUCHE: **HAUT** en rayonne, nylon et coton (125 \$, chez Tristan; TP-TG). **JEAN** en coton (90 \$, chez Simons; 25-31). **SOULIERS** en cuir (165 \$, chez Tristan). **BOUCLES D'OREILLES** en métal (17,99 \$, chez H&M).

À DROITE: **HAUT** en polyamide et élasthanne (34,99 \$ chez H&M; 00-14). **SALOPETTE** en denim (54,94 \$, chez Gap; TP-TTG).

BOTTILLONS en suède (169,95 \$, chez Bo Pied).



LA COMBI-PANTALON

L'élégante

On la porte de jour comme de soir, et l'on s'amuse avec les accessoires. Idéalement, on la choisit unie dans des tons sobres, comme le noir ou le marine. On a envie de motifs? On les préfère discrets, comme la fine rayure.

La fashionista

On l'adore, car elle flatte toutes les silhouettes! L'important, c'est de cintrer la taille. Pour l'adopter avec classe, on oublie les couleurs criardes ou les imprimés trop voyants. Les baskets et les sandales plates lui donneront un air moderne, et les escarpins, une allure plus classique.

À GAUCHE: **COMBINAISON** en polyester (149,90 \$, chez RW&Co.; 00-14). **SANDALES** en suède synthétique (39,94 \$, chez Old Navy). **BOUCLES D'OREILLES** en plastique et métal (39,99 \$, chez H&M).

À DROITE: **COMBINAISON** en polyester et élasthanne (84,90 \$, chez Reitmans; TTP-3X). **CEINTURE** en nylon (25 \$, chez Simons). **SANDALES** en cuir (100 \$, à cougarshoes.com). ●

Les règles d'or AU SPA

POUR PROFITER À FOND DE NOTRE MASSAGE, DE NOTRE SOIN DU VISAGE OU ENCORE DE NOTRE EXPÉRIENCE THERMALE, ON SUIT CES QUELQUES RÈGLES DE SAVOIR-VIVRE.

Par Marouchka Franjulien



PHOTO: GETTY IMAGES/E.

Quand on se fait (gentiment) dire deux ou trois fois de parler plus bas dans le bain-tourbillon, on comprend vite qu'au spa, le silence est d'or. Mais qu'en est-il des autres règles tacites que tout le monde semble connaître sauf nous, qu'il s'agisse de laisser un pourboire ou d'interrompre un soin? Zoom sur l'étiquette à adopter afin de passer un moment parfaitement zen.

«CACHEZ CE CORPS QUE JE NE SAURAI VOIR»

Lors d'un massage, on enlève nos vêtements (sauf notre culotte) et nos bijoux, puis on se glisse sous le drap ou la couverture. On n'est pas pudique pour un sou? Qu'importe, c'est obligatoire. «Non seulement le ou la massothérapeute se sentira plus à l'aise, mais ça permettra aussi de créer une ambiance cocooning», explique Sarah Lebel Viens, directrice, expérience de marque, au Strøm spa nordique. À l'inverse, si l'on préfère rester tout habillée, il existe des options qui nous conviendraient mieux, le shiatsu par exemple, une méthode thérapeutique japonaise qui demande qu'on garde nos vêtements.

MENSTRUÉE? ET ALORS!

On n'y avait pas pensé, mais voilà: notre cycle coïncide avec notre sortie au spa... Doit-on annuler notre rendez-vous? «Absolument pas, dit M^{me} Lebel Viens. Qu'on soit à la piscine ou dans un bain-tourbillon, la même étiquette s'applique.» On met un tampon ou une coupe menstruelle dès qu'on enfle notre bikini. Ça vaut aussi pour une épilation du maillot, d'ailleurs: une bonne esthéticienne n'en sera pas gênée outre mesure.

POURBOIRE: COMBIEN DONNE-T-ON?

Si c'est mal vu de quitter un restaurant sans donner de pourboire, ça l'est tout autant dans le cas du spa. Le massothérapeute vient de passer 90 minutes à nous malaxer le dos? On lui donne un tip, dont le montant reste à notre discrétion. On évite cependant de laisser des queues de cerise. La raison? «Ça fait partie de notre salaire», indique Laurence Boucher, esthéticienne à Espace Nomad, un spa bio à Montréal, qui recommande de donner 5 \$ pour chaque demi-heure passée à nous faire chouchouter (ça vaut aussi pour un facial ou une manucure-pédicure), même si l'on peut bien sûr s'en tenir à l'éternel 15 %. Et si l'on n'a pas du tout — mais alors pas du tout! — apprécié notre traitement? On ne laisse pas de pourboire, mais on en explique la raison à l'accueil, afin que le spa puisse améliorer son service pour les prochains clients.

UNE BONNE PRÉPARATION = UNE BONNE RELAXATION

ON SUIT CES TROIS RÈGLES POUR MAXIMISER NOTRE BIEN-ÊTRE:

- 1 On évite de boire un latte avant un facial ou un massage, le café étant nuisant à la détente. Ça vaut également pour le verre de champagne, aussi sympathique soit-il!
- 2 On vient de sortir d'un cours de fitness d'une heure et demie? On passe sous la douche avant de se faire masser. Bref, on mise sur une hygiène corporelle irréprochable... comme on le ferait avant d'aller dans le hammam ou le sauna!
- 3 «On va à la salle de bain avant le traitement pour ne pas gêner son bon déroulement», précise M^{me} Boucher, d'Espace Nomad, On a une envie pressante? Tout est une question de timing. En pleine exfoliation du visage, par exemple, ce n'est peut-être pas le bon moment...

ON COMMUNIQUE!

Allongée sur la table de massage, on se laisse pétrir le dos par des mains habiles... tellement qu'elles semblent trouver, avec un flair remarquable, LE point douloureux qui nous crispe au plus haut point. Plutôt que de supporter cette torture en silence en se disant que ça fait partie du traitement (et de passer les 45 minutes restantes à serrer les dents), on ne se gêne pas pour le signaler dès qu'on ressent un inconfort. «Certaines personnes souhaitent relâcher les tensions musculaires en profondeur quand d'autres rêvent d'un vrai moment de détente», dit Natalie Émond, directrice, expérience client, et copropriétaire du Bota-Bota, spa-sur-l'eau. En précisant nos attentes, on a donc plus de chances de recevoir un soin à notre image. Et si l'on est très chatouilleuse? Impossible de le cacher au massothérapeute, qui le comprendra dès le premier gloussement: autant le souligner au préalable afin qu'il soit en mesure d'adapter ses techniques! >>>

Faites-le *taire!*

Que faire si l'esthéticienne ou le massothérapeute nous raconte sa vie dans les moindres détails alors qu'on rêve de tranquillité absolue? «On peut lui indiquer qu'on risque de s'endormir, on ferme les yeux et on arrête de lui répondre», dit Laurence Boucher. Une technique efficace qui fonctionne aussi très bien lorsqu'on se trouve à côté d'un passager bavard dans l'avion!



À SAVOIR LORS *d'un facial*

ON SUIT LES CONSEILS DE LAURENCE BOUCHER, DE L'ESPACE NOMAD, POUR RESSORTIR RAYONNANTE DE NOTRE SOIN.

AVANT: Pour ne pas irriter notre épiderme, on évite tout type d'exfoliation 48 heures avant notre rendez-vous, mais on reste par ailleurs fidèle à notre routine beauté, afin que l'esthéticienne soit en mesure de traiter efficacement nos petits problèmes de peau. On a l'habitude d'utiliser une crème au rétinol? On le mentionne. Puisque c'est un ingrédient qui réagit aux rayons du soleil, il ne faudrait pas appliquer d'autres onguents photosensibilisants lors du traitement.

PENDANT: Ça gratte, ça picote ou, pire, ça brûle... Ça pourrait être une réaction allergique à un produit! On n'attend pas pour le dire, même si la spécialiste nous a prévenue que ça pouvait arriver.

APRÈS: On laisse agir le soin le reste de la journée, mais si notre visage brille un peu trop à notre goût, on enlève le surplus de produit avec une lotion tonique. Dans tous les cas, on évite de se faire un facial quelques heures avant un grand événement, au cas où notre peau réagirait mal...

À CHACUN *son massage*

LES CENTRES DE SANTÉ PROPOSENT SOUVENT DIFFÉRENTS TYPES DE MASSAGES. CE LEXIQUE VOUS AIDERA À FAIRE LE BON CHOIX LORS DE VOTRE PROCHAINE VISITE AU SPA.

MASSAGE SUÉDOIS

Il s'agit d'une technique qui, à l'aide d'huile, vise à dissoudre des tensions. Ce soin relaxant et régénérateur permet d'éliminer les toxines en favorisant la circulation sanguine et lymphatique. Les gestes du thérapeute sont énergiques et volontaires. Le massage suit une courbe: il commence en douceur, se poursuit avec un peu plus d'intensité, et se termine en douceur.

MASSAGE CALIFORNIEN

C'est le soin idéal pour ceux qui recherchent une détente profonde et un soulagement des tensions. Le massothérapeute utilise de l'huile et il y va avec des mouvements lents et fluides.

MASSAGE SHIATSU

Pour prodiguer ce massage, le thérapeute effectuera des pressions avec ses pouces, ses coudes et ses pieds. Cette technique se pratique par-dessus les vêtements ou sur la peau, et elle s'exécute au sol. Elle permet de rétablir l'énergie dans le corps.

MASSAGE THAÏLANDAIS

Le but de ce massage est de libérer les blocages énergétiques, d'éliminer les toxines et de favoriser la circulation sanguine et lymphatique. Pratiqué au sol, il s'effectue en duo avec l'intervenant, telle une danse dans laquelle le praticien incorpore des mouvements de taï-chi. Ce dernier effectue des pressions et des étirements au rythme de la respiration. Le recevant doit porter des vêtements amples et confortables.

LES SECRETS D'UNE POSE DE VERNIS RÉUSSIE



Notre vernis au gel commence à s'écailler, et l'on a pris rendez-vous dans un nouveau salon. Mais, à notre arrivée, l'établissement refuse de nous donner le soin attendu. Avant de crier au scandale, il faut savoir que certains d'entre eux n'ont pas le matériel nécessaire pour enlever ce type de vernis (notamment les spas bios, qui n'offrent souvent ni gels ni Shellac). Pour éviter les imprévus, on précise donc à l'avance l'état de nos ongles. Cela vaut également dans le cas d'une mycose du pied: on traite nos petons avant de les embellir... si l'on ne veut pas être classée persona non grata par la clinique esthétique! ●

PORES OBSTRUÉS?

Pas avec les **BANDES POUR LES PORES
DE BIORÉ^{MD}**



« Le premier produit de soins de la peau que j'ai acheté
était les bandes pour les pores de Bioré^{MD} – et je les
utilise encore aujourd'hui »

– Madelaine Petsch



La peau est fraîche, propre et 3x moins grasse

En 10 minutes seulement, éliminez une semaine
d'accumulation de saleté, de sébum et de points noirs.

Bioré^{MD}
libérez vos pores!

* Selon les données Nielsen pour la période
se terminant le 2 février 2019.

TROUVER UN LOOK STYLE ET CONFORTABLE

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

AVANT



JOSÉE CORRIVEAU

46 ans |
Comptable agréée



CE MOIS-CI: DÉNICHER
UNE TENUE DE
BUREAU ADÉQUATE
LORSQU'ON UTILISE
LES TRANSPORTS
EN COMMUN.

NOTRE STYLISTE
RECOMMANDE DE:

- /// Choisir des tissus qui ne froissent pas.
- /// Opter pour des souliers confortables pour marcher.
- /// Porter des vêtements taillés dans des tissus légers qui respirent.
- /// Remplacer le sac à main classique par un sac à dos en cuir tout aussi chic, mais qui libère les mains.

BLOUSON en polyuréthane (119 \$, chez Le Château; TTP-TTG).

HAUT en lin et coton (39 \$, chez Simons; TP-TG).

JEAN en coton, viscose, polyester et élasthanne (69,95 \$, chez Le Château; 00-18).

CEINTURE en cuir (29 \$, chez Simons; TP-TG).

SOULIERS en tissu (29,99 \$, chez Yellow).

SAC en cuir végétalien (Matt & Nat, 145 \$, à mattandnat.com).

BOUCLES D'OREILLES en plastique (49 \$, chez Simons).

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 STYLÉS ET CONFORTABLES



COMBINAISON en polyester (149,90 \$, chez RW&Co.; 00-14). **SOULIERS** en suède (149,50 \$, chez Bopied ou à bopied.com). **BOUCLES D'OREILLES** en plastique et paille (12,95 \$, chez Le Château). **SAC** en coton (59 \$, chez Simons).



CARDIGAN en coton (42,94 \$, chez Old Navy; TTP-TTG). **HAUT** en coton (25 \$, chez Simons; TP-TG). **JEAN** en coton (134 \$, chez Banana Republic; 24-33). **SANDALES** en cuir synthétique (39,99 \$, chez Yellow). **LUNETTES** en plastique (15 \$, chez Simons). **SAC** en cuir (150 \$, chez Simons).

CONSEILS BEAUTÉ POUR REPRODUIRE CE LOOK



ROUGE À LÈVRES MAT SUÈDE, de NYX Cosmetics (10 \$, en pharmacie et à nyxcosmetics.ca).



/// *L'ombre à paupières* vert olive fait ressortir les yeux pers.

/// *Pour adoucir les traits*, on choisit un rouge à lèvres nude rosé, au fini crème plutôt que mat.

ENVIE DE PARTICIPER
À CETTE CHRONIQUE?
coupdepouce.com/stylistesvp ●

« Votre enfant est atteint d'eczéma... »

Bien qu'il n'existe aucun traitement pour guérir l'eczéma, vous pouvez tout de même maîtriser les symptômes de votre enfant à l'aide de soins de la peau quotidiens.

L'hydratation est la clé!

- ✓ Donnez fréquemment un bain à votre enfant en faisant attention à la température de l'eau (elle ne doit pas être trop chaude); séchez sa peau en la tapotant à l'aide d'une serviette.
- ✓ Pendant que la peau de votre enfant est encore humide, appliquez un hydratant ou la crème Dermakalm contre l'eczéma pour nourrissons et enfants.
- ✓ Réappliquez l'hydratant plusieurs fois par jour après avoir nettoyé la peau.

Éléments déclencheurs possibles :

- Savons
- Détergents
- Vêtements rugueux
- Parfums
- Poussière

Libérez-vous de l'eczéma.
Faites peau neuve.

Pour en savoir plus, visitez dermakalm.com.

Soulagez l'eczéma de votre enfant avec Dermakalm

La crème Dermakalm contre l'eczéma pour nourrissons et enfants est spécialement conçue pour aider à procurer un soulagement temporaire des symptômes de l'eczéma atopique (dermatite). Vous la trouverez sur les tablettes de votre pharmacie.

La crème Dermakalm contre l'eczéma pour nourrissons et enfants est :

- **sans corticostéroïdes**
- **conçue pour les enfants de 8 semaines ou plus**
- **non grasse**
- **sans parfum**
- **sans parabènes**
- **sans colorants artificiels**



« Mon fils de 2 ans saigne à force de se gratter lors de ses poussées d'eczéma. Cette crème réduit non seulement le grattage, mais aussi les rougeurs. – Jenny Ann »



Ce produit pourrait ne pas vous convenir. Toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi.
© 2019, Laboratoires Paladin inc., Saint-Laurent (Québec).

MA *vie*

TÉMOIGNAGES | RÉFLEXIONS | CONSEILS



Jalousie *toxique*

JE SORTAIS D'UNE DOULOUREUSE PEINE D'AMOUR LORSQUE J'AI RENCONTRÉ JACOB. AU DÉBUT, IL ÉTAIT TRÈS ATTENTIONNÉ, ET J'AI RAPIDEMENT EMMÉNAGÉ CHEZ LUI. J'ÉTAIS HEUREUSE MAIS, TRÈS VITE, LES REMARQUES ONT COMMENCÉ: «TU NE PEUX PAS PORTER ÇA POUR SORTIR: TOUS LES GARS VONT REGARDER TON DÉCOLLETÉ!», «TA ROBE N'EST PAS TROP MOULANTE?» OU «TU DEVRAIS PORTER LE CHANDAIL QUE JE T'AI OFFERT, IL TE VA SI BIEN!»

Propos recueillis par Nadine Descheneaux

Illustration: Marie-Eve Tremblay/Colagene.com/c

Ces premières marques de jalousie ne m'affectaient pas outre mesure. Je défendais mon chum en affirmant que sa petite jalousie était *cute*. Mais, tranquillement, je me suis mise à me questionner. Étais-je aguicheuse? »

MÈve

François St Père, psychologue spécialisé dans la thérapie de couple, explique que le mécanisme de la jalousie est complexe. «La jalousie se définit comme une tentative subtile de contraindre la liberté de l'autre. C'est souvent insidieux. Au début d'une relation, on est emballé. La jalousie peut même être interprétée comme une forme d'amour. On se dit que l'autre doit vraiment nous aimer pour avoir si peur de nous perdre. Mais plus la relation avance, moins les tentatives sont subtiles et plus elles deviennent répétitives.»

Ensuite, il a commencé à bouder quand un homme m'adressait un sourire. J'avais droit à des: «Suis-le donc, un coup parti!» ou «T'es pas gênée de faire ça devant moi?» J'ai fini par arrêter d'aller faire l'épicerie, non pas parce qu'il m'en empêchait, mais parce que j'étais lasse de me justifier. Plus ça allait, plus je m'isolais à cause de ses comportements inadéquats. Et si nous sortions, je rasais les murs pour ne pas attirer l'attention. «La

droit à tout un interrogatoire, une fois dans la voiture. «Pourquoi es-tu allée là? Pourquoi untel t'a suivie? Pour te sauter, j'imagine?» À la maison, il était évident qu'il espionnait mon ordinateur, car il me parlait de sujets dont j'avais discuté dans des messages privés. Une fois, pendant que nous faisons l'amour, il a même osé me demander si j'avais couché avec un homme qui m'avait fait une demande d'amitié sur les réseaux sociaux.

J'ai enduré cette vie pendant deux ans. «Parfois, on le sait avec notre tête que ça n'a pas de sens mais, émotionnellement, ce n'est pas aussi évident. On devient convaincu qu'on ne mérite pas mieux», indique François St Père.

Un jour, une amie que j'avais négligée depuis longtemps est venue me voir au travail. C'est elle qui m'a ouvert les yeux. Elle m'a brassée comme seule une amie peut le faire. J'ai pleuré, je l'ai détestée et je suis rentrée chez moi. J'ai ruminé ce qu'elle m'avait dit pendant quelques jours.

Puis je me suis réveillée: «Elle a tellllement raison!» Un jour, mon chum étant au travail, j'ai appelé mon amie et lui ai dit que j'étais prête à partir. Elle est venue me chercher et je n'ai plus revu Jacob. Pendant des mois, il m'a écrit pour s'excuser et me dire qu'il ne comprenait pas. J'ai bloqué son numéro et l'ai menacé de porter plainte.

Même si cette histoire est derrière moi, elle a

laissé des traces. Profondes. Dans mes relations amoureuses aussi bien qu'amicales. À la moindre remarque sur mon habillement ou mes agissements, je me braque. «C'est normal, explique l'expert. À la suite d'un traumatisme – dont celui que cause la jalousie –, notre cerveau emmagasine des informations. Ensuite, dès que survient un élément – remarque, geste, allusion – qui réactive notre mémoire émotionnelle, on réagit instinctivement.» Ça entraîne parfois des frictions avec mon conjoint actuel, car j'interprète mal ses paroles. Au compliment: «Wow! Tu es sexy!» moi, j'entends: «Tu es trop peu vêtue.» J'ai laissé, un jour, la jalousie s'infiltrer dans ma vie. Elle ne s'y aventurera plus jamais.

LOUANE, 35 ANS, A VÉCU CET ÉPISODE DE JALOUSIE EXTRÊME LORSQU'ELLE ÉTAIT DANS LA VINGTAINE. ●

«Parfois, on le sait avec notre tête que ça n'a pas de sens, mais émotionnellement, ce n'est pas aussi évident.»



jalousie est un cercle vicieux, note François St Père, auteur de l'ouvrage *Le burnout amoureux*. Notre liberté est brimée, ce qui nous pousse à nous isoler. Et le fait qu'il n'y ait plus qu'une seule personne qui pose un regard sur nous affecte notre estime de soi. On devient même fortement convaincu qu'on ne mérite pas d'être aimé et qu'on n'a pas de valeur.»

Son emprise était telle que j'ai même abandonné mes études. Quand j'avais des travaux d'équipe, je devais prendre rendez-vous dans un lieu public pour que Jacob puisse m'espionner. Je n'en pouvais plus de ce regard au-dessus de mon épaule...

Comme je finissais tard à mon travail, il venait aussi m'y conduire et m'y chercher. Je trouvais ça gentil. Mais, petit à petit, il a commencé à arriver avant la fin de mon quart pour m'attendre dans les bureaux. Si je disparaissais de sa vue, j'avais

VIVRE UNE EXPÉRIENCE *le nouveau luxe*

POUR SE FAIRE VRAIMENT PLAISIR, LES CONSOMMATEURS S'OFFRENT DORÉNAVANT DES MOMENTS DE BIEN-ÊTRE PLUTÔT QUE DES OBJETS LUXUEUX. ON S'EST NOUS-MÊMES GÂTÉES EN DRESSANT UNE LISTE D'ACTIVITÉS À FAIRE EN SOLO, EN COUPLE, AVEC LA MARMAILLE ET ENTRE MÈRE ET FILLE. ZOOM SUR NOS COUPS DE CŒUR. *Par Édith Vallières* >>>

PHOTO: GETTY IMAGES/E.

Les objets luxueux procurent un plaisir momentané (on va avoir beaucoup de plaisir à s'offrir une montre Rolex, mais on ne passera pas notre temps à regarder notre poignet et à éprouver un sentiment de satisfaction profonde), alors que le luxe expérientiel a une plus grande profondeur affective et rejoint davantage nos valeurs, indique Gilles Dupuis, professeur titulaire au Département de psychologie de l'UQAM. On peut avoir presque autant de plaisir à repenser à un moment qu'on a vécu en bonne compagnie qu'à le vivre dans le moment présent.

En solo

UNE TABLE POUR 1

Les réservations pour une personne ont augmenté de 85 % au pays, selon la dernière analyse d'OpenTable. L'une des raisons? «Manger seul, ce n'est plus intimidant comme avant», explique le réputé chef Jérôme Ferrer. «Les restaurateurs font tout pour que le client se sente aussi à l'aise qu'à la maison. Ils lui font vivre une expérience digne d'un grand spectacle et le bichonnent en lui offrant un menu découverte de plusieurs services.» Attablé, on s'amuse à photographier nos plats et on satisfait notre gourmandise en commandant une seconde coupe de vin, du foie gras, un dessert décadent... La seule limite? Notre estomac.

L'HABIT FAIT LE MOINE

Le printemps est (enfin!) arrivé. On fait appel à un ou une styliste pour renouveler notre garde-robe avec des éléments tendance: sac banane, espadrilles de ville, imperméable cintré à la taille. «C'est un beau cadeau à s'offrir, car souvent on manque de temps pour magasiner ou pour renvoyer les vêtements qui ne nous font pas», admet Isabelle Gauvin, styliste et experte en image de marque personnelle. «Une pro fait tout pour nous! D'abord, elle nous déniche plusieurs morceaux adaptés à notre mode de vie, à nos valeurs et à notre budget. Puis, elle nous aide à faire les bons choix lors d'une séance d'essayage axée sur la formule *mix and match*. En moins de trois heures, tout est réglé.»

EN TOUTE INTIMITÉ

Personne n'ose le dire très fort, mais la masturbation est un luxe solitaire et salutaire. «Elle permet à notre cerveau de sécréter des endorphines qui réduisent notre nervosité et améliorent notre humeur», souligne Annabel McLaughlin, fondatrice de la chaîne YouTube SexoMcLove axée sur la santé sexuelle. «Le problème? Plusieurs la pratiquent de façon mécanique ou à la hâte, de peur de se faire surprendre par leurs enfants ou leur partenaire. C'est important de choisir le bon moment pour maximiser ses bienfaits.» Pour s'allumer, on peut consulter des sites comme OMGYes ou une bande dessinée olé olé. Ne reste plus qu'à se laisser aller...

«POUR ME GÂTER, J'AIME BIEN ALLER VISITER UN MUSÉE, SEULE, POUR RÊVER DEVANT CHACUNE DES TOILES.»

- Marie-Ève Roy

«J'ADORE PRÉPARER DES SOUPERS OU DES PARTYS À THÈME POUR, AU FINAL, GÂTER CEUX QUE J'AIME. DE LA CONCEPTION DU PROJET À LA RECHERCHE D'IDÉES COMPLÉMENTAIRES EN PASSANT PAR L'EXÉCUTION ET LA PRÉSENTATION, TOUT LE PROCESSUS ME PROCURE UN VÉRITABLE PLAISIR.»

- Hope Baker





«RIEN DE MIEUX QU'UNE JOURNÉE EN PYJ AVEC MON AMOUREUX À ÉCOUTER DES SÉRIES EN RAFALE EN MANGEANT DES GRIGNOTINES... À LA CHALEUR DU FOYER!»

- Isabelle Perreault

En couple

S'ENVOYER EN L'AIR

Voler comme un oiseau, ça n'a pas de prix! Avec notre amoureux, on s'offre une journée dans les airs, en choisissant parmi le saut à l'élastique, le parachute, le parapente, le deltaplane ou la montgolfière. Mieux encore: on prend les commandes d'un hélicoptère après avoir suivi une courte formation technique dans une école de pilotage de la province. Lors d'un vrai vol d'environ une heure, un instructeur-pilote nous guide dans les manœuvres d'usage: décollage, prise d'altitude et atterrissage. Montée d'adrénaline et plaisir assurés.

ZZZ

La fin de semaine, on fait la grasse matinée à l'hôtel ou dans une auberge coquette. Puis on visionne un film blotti contre notre tendre moitié, un café brûlant aux lèvres. «Le fait de prendre quelques minutes pour respirer en pensant à une image reposante peut nous aider à être dans le moment présent, car cette action a un effet positif sur le système parasympathique qui gère notamment la réponse de relaxation», explique le professeur Gilles Dupuis. Parions aussi que ce temps d'arrêt sera bénéfique pour notre couple.

RIRE ET DÉLIRE

Les Québécois aiment se dilater la rate. Plus d'une personne sur trois est allée voir un spectacle d'humour au cours de la dernière année, selon un sondage Léger. On fait de même, surtout si notre humoriste préféré s'arrête dans une salle près de chez nous. On peut aussi faire de belles découvertes en consultant le programme d'un comédie club. Dans les deux cas, on mettra temporairement nos soucis au rencart. «Le rire et le sourire peuvent apporter beaucoup. Des copains pour commencer! Qui veut être ami avec quelqu'un qui ne sourit jamais? Ensuite, plusieurs recherches montrent le pouvoir antistress du rire et du sourire ainsi que leurs effets physiologiques sur les hormones *feel good*, soit les endorphines, la dopamine et la sérotonine», affirme Gilles Dupuis.



OUI AUX PLAISIRS!

LE PROFESSEUR EN PSYCHOLOGIE GILLES DUPUIS DÉCRIT 3 DES PLUS GRANDS BIENFAITS QUE PROCURE LE FAIT DE SE GÂTER.

1. *Augmente l'estime de soi*

«S'octroyer des moments de bonheur veut dire que l'on se juge de façon assez positive pour se faire plaisir.»
Aimons-nous sans modération!

2. *Amène une paix intérieure*

«En plus de tranquilliser notre esprit, les gâteries calment les différents systèmes physiologiques et hormonaux qui régulent notre fonctionnement et améliorent notre santé.» Ne les négligeons surtout pas.

3. *Procure une joie profonde*

«Faire des choses que l'on apprécie contribue à nous faire voir autre chose que le travail, à jouir de la vie et à chasser le tourbillon de ruminations du style "j'aurais donc dû" ou "tout à coup que".» >>>

«CE QUI ME FAIT DU BIEN, C'EST DE PASSER DU TEMPS AVEC MA PETITE-FILLE. NOUVELLE MAMIE DEPUIS 4 MOIS, JE TROUVE ÇA MERVEILLEUX DE LA VOIR GRANDIR. J'ADORE LE FEELING DE SA PEAU DOUCE DE BÉBÉ CONTRE MA JOUE.»

- Sylvie Pelletier



Entre mère et fille

UNE SÉANCE PHOTO EN DUO

Pour la fête des Mères, on se fait plaisir en offrant une séance photo professionnelle à notre maman, en notre compagnie. On en profite pour se pomponner à deux et l'on immortalise ensuite notre complicité sur pellicule. Qu'on soit en studio ou dans un cadre naturel, le résultat de cette séance sera de beaux et précieux souvenirs. On ne se fera pas de cachettes, les photos prises lors des célébrations de Noël ne nous montrent pas toujours sous notre meilleur jour. L'œil averti d'un expert fera toute la différence!

LA ROUTE DES SOUVENIRS

Prendre le temps de prendre le temps est un luxe abordable. La fin de semaine, on s'offre une escapade vers la ville natale de notre maman. On l'invite à nos frais dans des endroits qui ont marqué sa jeunesse: école primaire, salle de spectacle, cantine et patati et patata. Entre deux destinations, on s'arrête devant la maison de son enfance. On pourra en apprendre plus sur ses premiers amours ou même découvrir l'endroit où elle a embrassé notre papa pour la première fois.

S'PA CROYABLE!

Lors de la prochaine journée pédagogique, on s'offre une journée au spa avec notre fillette. Plusieurs centres de bien-être proposent des soins aux canneberges, au chocolat et même à la gomme balloune aux enfants de cinq ans et plus, en plus d'un accès aux bains et aux saunas. «Les enfants sont très réceptifs aux massages, même si certains trouvent que ça les chatouille, déclare la massothérapeute, kinésithérapeute et orthothérapeute Cathrina Larose. Ils adorent se détendre. Après tout, ils ont des horaires presque aussi chargés que les adultes. Un massage est plus bénéfique qu'un jouet, car il favorise le sommeil et améliore la concentration à l'école.»

En famille

C'EST BRANCHÉ

Envie de passer de bons moments en famille grâce à la technologie? L'animateur et journaliste techno Jean-Michel Vanasse recommande le chien robot Aibo, de Sony. Ce pitou remplacera notre animal domestique, car il peut marcher à l'extérieur, japper et même nous donner de l'affection. De son côté, le chroniqueur techno Pascal Forget suggère le HoloLens, de Microsoft, un casque de réalité mixte qui nous permet de poser une série d'actions virtuelles, comme nous entraîner au hockey, faire une opération et voyager sans même nous déplacer. À nous de choisir!





«RIEN DE MIEUX POUR MOI
QUE LA NATURE. J'ADORE
ALLER PRENDRE DE LONGUES
MARCHES AVEC MES CHIENS
DANS NOS BELLES MONTAGNES
DES LAURENTIDES.»

- *Johanne Savoie*

LA BELLE AU BOIS DORMANT

Dès l'éclosion des premiers bourgeons, on se paie un week-end de luxe en forêt, afin de retrouver notre cœur d'enfant. Le jour, on fait une balade familiale en VTT, à pied ou à vélo. Le soir, on dort au sommet des arbres, dans un hôtel écolo nouveau genre: la cabane en bois, dotée d'un réfrigérateur, d'une plaque électrique et de lits grand format. Notre cerveau nous remerciera d'être coupé du wifi: «On ne décroche pas assez, reconnaît Gilles Dupuis. Les réseaux sociaux nous bombardent d'informations plus ou moins utiles et nous proposent des idéaux inatteignables, ce qui crée encore plus de stress inutiles.» Chassons-les!

À L'AVENTURE

De nos jours, les vacances de rêve ne riment plus avec forfait et croisière dans les Caraïbes. «Plusieurs familles renoncent aux trucs aseptisés, préférant de loin l'originalité d'une escapade à Bali ou d'un safari en Afrique. Elles veulent voyager en toute sécurité, afin de resserrer les liens familiaux endommagés par l'avènement des technologies», constate Nathalie Guilbert, vice-présidente, loisirs, à Groupe Voyages VP. Pour bonifier l'expérience, on suit un cours de langue sur place, on s'inscrit à un camp de surf avec les locaux ou l'on va pêcher avec l'habitant. Le but est d'apprendre et de bouger, et ce, en changeant de continent. ●

PHOTOS: GETTY IMAGES/E.

[formule OXYGENE]
Vitry



ENFIN
60 TEINTES PURES
ET ÉCLATANTES
QUI LAISSENT
L'ONGLE RESPIRER...



Sans toluène, parabène, xylène, phtalate,
camphre, nickel, formaldéhyde, colophane

RETROUVEZ LES VERNIS FORMULE
OXYGÈNE EN PHARMACIES

Vitry
NAIL CARE

www.vitrycanada.com

f vitrycanada

ig vitry_northamerica



Femmes cougars

3 MYTHES DÉBOULONNÉS

ON LES DÉPEINT COMME DES CHASSEUSES REDOUTABLES, DES SÉDUCTRICES AGUERRIES QUI TRAQUENT LEURS JEUNES PROIES, LE TEMPS D'UNE AVENTURE D'UN SOIR. LES COUGARS FASCINENT ET INTRIGUENT. MAIS AU-DELÀ DU MYTHE, EXISTENT-ELLES VRAIMENT?

Par Julie Champagne

Qui n'a pas entendu parler de ces femmes d'âge mûr qui s'affichent aux bras de jeunes hommes qui pourraient être leur fils? Véritable phénomène culturel et médiatique, la cougar est partout: elle a sa définition officielle dans le dictionnaire, ses propres sites de rencontres, ses croisières thématiques et même ses forfaits de chirurgie esthétique sur mesure pour se cougariser.

On peut comprendre que ces relations atypiques fascinent. Après tout, la cougar bouscule les normes établies dans les domaines de la séduction, de la sexualité et même du vieillissement au féminin. En revendiquant haut et fort son droit au plaisir, elle alimente les fantasmes autant que les discussions. Révolution paritaire ou légende urbaine?

DERRIÈRE LES VOLETS CLOS...

Si ces relations attirent l'attention, elles restent toutefois minoritaires. En Amérique du Nord comme presque partout ailleurs, la plupart des femmes choisissent encore un homme plus âgé comme partenaire de vie.

Peu d'études scientifiques se sont penchées sur les mécanismes de l'amour cougar. Milaine Alarie, chercheuse postdoctorale à l'Institut national de la recherche scientifique, souhaitait jeter un éclairage nouveau et rigoureux sur ces relations souvent railées, stéréotypées ou même vilipendées.

Elle a interrogé une cinquantaine de femmes âgées de 30 à 60 ans, qui sont dans les premières phases d'une relation avec un homme plus jeune.

MOINS D'AMERTUME FACE À L'AMOUR

Plus pragmatiques, les quadragénaires et les quinquagénaires décrivent leur partenaire comme étant plus énergique et positif que les hommes de leur âge, souvent aigris par l'amour: «Quand je me suis séparée du père de mon enfant, les célibataires de mon âge arrivaient toujours avec des histoires compliquées, raconte Mélanie, 42 ans. Je ne partageais pas leur désillusion, et mon passé était réglé. Avec Tristan, c'est léger: une vraie bouffée d'air frais! On fait plein d'activités, on rit, on voyage...»

1

Elles ne veulent rien de sérieux

LE MYTHE:

La cougar collectionne les conquêtes et profite simplement de l'instant présent. Demain est un autre jour.

LES FAITS:

À chacune son histoire! Certaines s'assument pleinement dans leur volonté de fréquenter des hommes plus jeunes sans rien développer de sérieux. D'autres étirent longtemps la phase des fréquentations, puis se surprennent à tomber amoureuses.

➤ Être séparée, divorcée ou veuve augmenterait les chances d'avoir un partenaire plus jeune, comparativement aux femmes qui n'ont jamais vécu de longue relation amoureuse: «Il y a quelque chose dans l'expérience du mariage qui motive les femmes à se tourner vers un partenaire plus jeune, indique Milaine Alarie. Quand elles retournent sur le marché du célibat, elles ne cherchent plus l'âme sœur. Elles sont libérées de ce concept, alors que les trentenaires peuvent encore vouloir se caser.»

Mais attention! Ce nouveau départ n'efface pas toutes les craintes liées à la pérennité de la relation: «Les participantes étaient parfaitement conscientes des défis particuliers de leur situation, affirme Milaine Alarie. La question de la parentalité revenait presque systématiquement.»

Sera-t-il trop jeune quand je serai prête à fonder une famille? Finira-t-il par me quitter pour fonder une famille, alors que je ne veux plus ou pas d'enfants?

«Peu importe ce que disaient les hommes, leur partenaire avait beaucoup de difficulté à les croire, constate la chercheuse. Il ne veut pas d'enfants? À son âge, il ne peut pas vraiment savoir; il changera vite d'idée. Il souhaite en avoir? Il est naïf et ne réalise pas les responsabilités que cela implique.»

Même son de cloche pour l'apparence physique. Certaines s'inquiétaient des signes de vieillesse qui révéleraient bientôt l'écart d'âge, alors que jamais leur amoureux n'avait évoqué cette question.

«Ces femmes doivent désapprendre tout ce que la société leur a enseigné, soit l'importance de la jeunesse, d'un physique avantageux et de la capacité de porter >>>

des enfants... Elles ne se conforment pas aux normes. Elles se mettent des obstacles dans leur tête, alors que leur partenaire ne voit pas du tout ces enjeux comme étant problématiques.»

UNE HISTOIRE PRESQUE COMME LES AUTRES

Alors la différence d'âge... un obstacle ou une force? «C'est un facteur parmi d'autres, nuance Milaine Alarie. Si l'on ne sent pas d'attraction pour les hommes de notre âge, ce n'est pas mieux!»

À travers les unions de faits et les mariages canadiens, on retrouve 6% de relations où la femme est au moins 4 ans plus âgée que son partenaire

Les femmes ne s'afficheront pas demain avec le premier jeune homme venu. Cependant, la société évolue et voit ces relations d'un œil plus nuancé: «On les a longtemps dépeintes de façon humoristique ou dramatique, constate Milaine Alarie. Plus maintenant. Dans la série *Plan B*, par exemple, Sophie Lorain est amoureuse de son collègue plus jeune. Ce n'est pas un enjeu en soi, c'est juste comme ça.»

2

Elles chassent leurs proies

LE MYTHE:

Audacieuses et déterminées, les cougars iraient spontanément vers les poulains fringants pour les appâter. Une véritable chasse aux jeunes dans laquelle l'objet de leur convoitise est une proie passive, voire une victime de leurs ruses machiavéliques.

LES FAITS:

Comparer leur vie sentimentale à un tableau de chasse: très peu pour elles! Que ce soit une aventure d'un soir ou une relation qui s'inscrit dans la durée, la grande majorité des femmes racontent que c'est plutôt leur partenaire qui a joué le grand jeu pour les conquérir. Tiens, tiens...

➤ La plupart des femmes ayant participé à l'étude de Mme Alarie étaient surprises de recevoir ainsi la faveur des jeunes hommes dans les sites de rencontres. Elles en ont même éprouvé de la méfiance. Les soupirants les plus résolus ont dû mettre les bouchées doubles pour les convaincre de leur intérêt et de leur maturité.

Un scénario auquel s'identifie Mélanie, 42 ans, qui fréquente depuis plusieurs mois un homme de 10 ans son cadet: «J'ai rencontré Tristan dans le cadre du travail. À mes yeux, il était une connaissance professionnelle, rien d'autre. J'ai été la première étonnée qu'il m'invite pour un café!»

Alors que l'étiquette de cougar sous-entend qu'une femme mûre doit sortir l'artillerie lourde pour attirer une proie dans ses filets, Mélanie assure que son sourire et sa personnalité ont suffi pour envoûter Tristan... sans même qu'elle le réalise!

«Il était important pour les participantes de remettre les pendules à l'heure, de préciser que c'était leur partenaire qui avait fait les premiers pas, explique Milaine Alarie. Elles font très attention à la manière dont elles présentent l'histoire pour ne pas avoir l'air de la prédatrice qui corrompt les pauvres jeunes hommes.»

3

Elles entretiennent financièrement leur amoureux

LE MYTHE:

À l'instar du *sugar daddy* qui dorlote sa conquête à coups de bijoux et de restaurants étoilés, la cougar retiendrait les jeunes dans les couvrant de cadeaux.

LES FAITS:

La question monétaire est rarement un enjeu. Les études quantitatives montrent au contraire que les femmes ayant des moyens financiers limités auraient plus de chances d'entretenir des relations avec des partenaires plus jeunes. On est loin de la *sugar mummy*!

➤ Si les jeunes hommes se contrefichent du compte bancaire de leur amoureuse, ils apprécient toutefois sa maturité émotionnelle, sa confiance en elle, son indépendance et sa bonne gestion des conflits. Que disent-ils d'autre? Les filles de leur âge sont jolies, mais généralement plus exigeantes et plus jalouses, elles ont davantage besoin de se faire rassurer. Au lit, ces hommes concèdent aussi l'avantage aux femmes mûres: elles savent ce qu'elles aiment et n'ont pas peur de jouer un rôle actif dans leur quête du plaisir. Un poids de moins sur leurs épaules! ●



« Si vous trouvez que cette culotte pour les fuites urinaires est jolie, vous allez adorer la nouvelle couleur. »

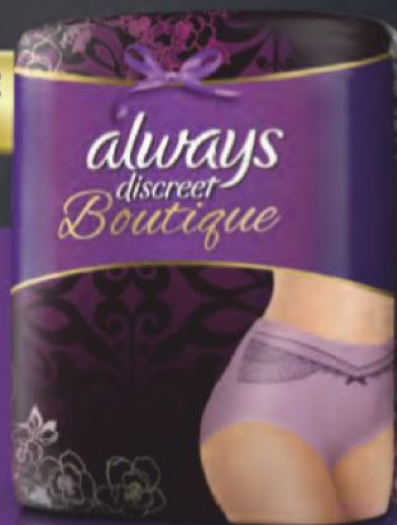


**Depend®
Silhouette**



**Always® Discreet
Boutique™**

**NOUVELLE
COULEUR**



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

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

Frédéric se gâte

par Stéphane Dompierre



C urieux de nature, Frédéric se penche vers l'avant et fait semblant de rattacher le lacet d'une de ses bottes en se tordant le cou, mais il n'y arrive pas: impossible de savoir ce que la jeune femme aux cheveux blonds lit. Certains diraient que c'est une passion, d'autres que c'est une obsession malsaine et désagréable, mais Frédéric brûle toujours d'envie de savoir ce que les gens lisent dans l'autobus. Il fait cette route souvent, de chez lui au centre commercial, du centre commercial à chez lui, alors certains passagers le connaissent, ont déjà eu affaire à lui, à ses contorsions indiscretes: souliers faussement délacés, ramassages de monnaie fictive trouvée par terre, étirements improbables pour délier un muscle engourdi. La plupart des habitués préfèrent lui montrer la couverture de leur livre au plus vite, dès qu'il fait mine de s'y intéresser ou qu'ils sentent sa présence dans leur dos, révélée la plupart du temps par le souffle chaud et ostentatoire de sa respiration.

Cet après-midi, Frédéric s'était magasiné un manteau. La tâche était délicate; il s'agissait d'en trouver un quelque part entre le manteau d'hiver et le manteau de printemps, ni trop chaud ni trop léger pour être à l'aise lors des froides journées d'avril ou des chaudes journées de décembre. Un manteau utile, en somme, trois ou quatre jours dans l'année. Frédéric n'a

rien trouvé. Il rentre donc chez lui et se dit que si, au moins, il parvient à voir ce que cette jeune femme lit, la journée ne sera pas complètement perdue. Mais la jeune femme s'obstine à garder son livre bien ouvert, à plat sur ses genoux. Frédéric tente vite de se trouver une autre proie, mais les rares passagers assis avec lui au fond de l'autobus sont tous rivés sur leur téléphone, l'œil vide, le dos courbé, la lèvre pendante. Ne leur manque à chacun qu'un filet de bave pendouillant pour qu'ils aient l'air complètement décérébrés.

Pas d'autres livres en vue.

Frédéric commence à se faire à l'idée que sa curiosité ne sera jamais assouvie. Et puis la femme blonde regarde dehors, se lève d'un bond, laisse tomber le livre sur le banc, appuie sur le bouton de demande d'arrêt et se précipite vers la porte. Tout ça en quelques secondes. Et puis elle sort, laissant derrière elle un effluve de patchouli.


Et le livre.

Le suspense est terminé.

Frédéric se penche et voilà, tout simplement, sans plus attendre, sans cérémonie ni préambule, il a sa réponse: il s'agit de *Roux clair naturel* de Fanie Demeule. Ce livre est là, tout près, à portée de main et maintenant abandonné. Un livre qu'il n'a encore jamais lu, qu'il ne possède pas.

Je pourrais le prendre, se dit-il. Cette femme l'a laissé là en toute connaissance de cause, selon ce qu'il a vu. Il pourrait le ramasser, le feuilleter, le humer. Le lire. Il lui semble intéressant. Frédéric, comme tout un chacun, rêve d'un jour écrire un livre; il aime la littérature, voilà tout, et cherchait simplement à savoir ce que la jeune femme blonde lisait, par curiosité, cela et rien de plus. Et voilà qu'il se retrouve devant un livre dont il pourrait s'emparer pour le rapporter à la maison. Mais Frédéric n'est pas un voleur. Avant de poser la main sur l'objet précieux, il lui faut d'abord répondre à quelques questions. Après combien de temps passé loin de son propriétaire un objet ne lui appartient-il plus? Il ne le sait pas. Ce livre appartient-il encore à cette femme alors qu'elle l'a abandonné? Il l'ignore. Il n'a jamais réfléchi à pareilles questions philosophiques. Il n'a rien vu venir de cette situation complexe. Il voulait simplement s'acheter un manteau d'entre les entre-saisons, manger une bouchée et rentrer chez lui.

*Un témoin de la scène
pourrait difficilement
soupçonner, rien qu'en
regardant cet homme qui
regarde ce livre, bouche bée
devant l'objet, que Frédéric
a beaucoup de choses en
tête. Que Frédéric ne va pas
très bien. Que Frédéric ne
va jamais tout à fait bien,
qu'il est un peu cassé.*



Tout m'inquiète, oui, je sais, je sais, je fais ce que je peux, je respire, j'expire, je fais du yoga en cachette tout seul chez moi, mais ça n'éloigne pas monstres et fantômes, ça n'ouvre pas les murailles, n'efface pas les repentirs ni les choses brisées, ça ne fait que déterrer les os, c'est de la confiture aux cochons, parce qu'encore et toujours je suis le plongeur qui fait naufrage, je suis la bête creuse sur la route des lilas, l'étrange odeur du safran dans les maisons... Écrivain vain, je suis tout et rien à la fois, je ne sais pas ce qui restera de moi, le good boy, une de ces créatures du hasard coincées dans la vie d'artiste, le matou sur le sentier des bêtes ou dans le champ amoureux... L'inspiration est une affection rare qui jette sur moi tous les dangers, les crépuscules, la dévoration des fées.

Je me retrouve ici, ailleurs, sans trop savoir comment je m'y suis rendu, perdu sur les routes secondaires, en région arctique ou ailleurs, sur l'île tonnerre ou coincé douze ans en France, à me bricoler un autoportrait de Paris avec chat et espérer les écritements, l'inspiration, la gifle, les fins heureuses, même si j'ai le goût du Goncourt, un roman familial ou un livre sur Mélanie Cabay.

Mais je n'écirai sans doute jamais rien. j'espère en vain une dose de dopamine à l'Hôtel Lonely Hearts. Creuse ton trou, me dis-je. Littérature, je t'aime beaucoup, cependant je voudrais qu'on m'efface. La vie littéraire, c'est l'enfer.

Alors qu'un barbu s'installe sur le banc derrière lui en toussant, Frédéric émerge momentanément de ses réflexions. Il constate que le livre n'a pas bougé. Frédéric transpire malgré son manteau trop léger pour la saison. C'est à cause de toutes ces questions philosophiques qui déboulent et auxquelles il ne saurait répondre avant son arrêt. Qui finira bien par arriver.

Je suis en terrain miné. Le bruit des choses vivantes me crée un peu de fatigue. Je dois faire le vide. Me faire plus léger que l'air. Mettre mon cœur de slush à l'abri des hommes et des >>>



choses. Veiller la braise, abattre la bête de cinq balles dans la tête. Il y aura des morts et tout m'accuse. Un homme et son péché! Sauf que j'ai rien dit. Bon, ça y est, je recommence. Je pourrais rester encore comme ça quinze minutes, trente, va savoir. Arrête, Fred, arrête, arrête.

Ses pensées l'empêchent d'agir alors il cesse. Il cesse de penser. Lentement. Il fait le vide dans son esprit, comme son professeur de yoga, son médecin de famille, sa mère, son thérapeute et sa psychologue lui ont appris. Il respire. Expire.

Just do it, lui ordonne une publicité de Nike au-dessus de sa tête.

Ça y est. Il se lève. Il tend la main vers le livre, lentement, comme si un geste trop rapide lui brûlerait les doigts, comme si l'objet était sacré et qu'il fallait le traiter avec déférence. Totalement absorbé par sa tâche, il ne remarque pas les deux jeunes femmes bruyantes qui viennent d'entrer dans l'autobus et qui marchent dans sa direction, à la recherche de deux sièges libres, côte à côte et pas trop cochonnés. Il leur faut parler très fort pour se comprendre, parce qu'elles écoutent toutes deux de la musique.

— Yo, Flo', y'a une belle place drette là!

— Yes!

— *Check ça!* Un livre!

— Oh *yeah!* Y'a du monde qui font ça, tsé? Abandonner un livre sur la place publique. Ils le lisent et quand ils l'ont fini, ils le laissent quelque part.

— Cool!

— Tu le veux-tu?

— Pas une grosse liseuse, moi, tu le sais. Garde-le!

— Ça a l'air pas pire.

— Ouin, pas pire.

Frédéric retire sa main. Il serre les poings et les enfonce dans les poches de son manteau. Après un instant de flottement, à se dire qu'il doit commencer à avoir l'air bizarre, là, debout

à ne rien faire à part bloquer le passage pour les usagers qui voudraient éventuellement sortir, il n'a d'autre choix que d'avancer vers la sortie. Il appuie sur le bouton pour annoncer son intention de descendre. Tout se passe très vite, trop vite à son goût. L'autobus s'immobilise. Frédéric descend et, tout de suite, le vent froid transperce son manteau trop léger pour cette journée. Il est encore à quelques rues de chez lui. Il monte son col, glisse les mains dans ses poches et se met en route.

Je suis le survenant dans l'hiver de force, le fou de l'île pieds nus dans l'aube, commence-t-il à haute voix sans trop s'en rendre compte, en grelottant et en claquant des dents. ●

On joue!

L'auteur a dissimulé dans son texte plusieurs titres de romans. Saurez-vous les découvrir tous? Pour consulter la liste de tous les livres présentés, rendez-vous à coupdepouce.com

À PROPOS de l'auteur

STÉPHANE DOMPIERRE est auteur, éditeur et directeur littéraire de la collection La Shop, chez Québec Amérique. Il vient de publier *MARCHER SUR UN LEGO* et autres raisons d'aimer la vie, son 10^e livre, dans lequel il donne son avis sur tout et rien sans qu'on le lui ait demandé.

4 MARQUES DE VOITURE *4 styles de vie*

IL N'Y A PAS QUE LA MAISON OU L'ANIMAL DE COMPAGNIE QUI EN DIT LONG SUR SON PROPRIÉTAIRE, LA VOITURE AUSSI. UNE COULEUR VOYANTE INDIQUERA UNE PERSONNALITÉ FLAMBOYANTE, TANDIS QU'UN VUS, LUI, FERA PENSER À UNE FAMILLE OU À UN COUPLE D'AMATEURS DE PLEIN AIR. DÉCOUVREZ LE MODÈLE QUI CONVIENT LE MIEUX À VOTRE PERSONNALITÉ DANS CE QUATUOR DE SUGGESTIONS.

Par Charlotte Mercille >>>



La familiale

Les véhicules destinés aux familles ont la réputation de miser sur la commodité au détriment de la tenue de route et de l'esthétique. Et c'est bien ce qu'on souhaite prioriser entre les biberons, les pratiques de sport et les visites chez les grands-parents. À partir de 35 290 \$, la Honda Odyssey se révèle l'exception à la règle: «C'est un véhicule pensé pour les gens qui veulent une voiture familiale qui ne réduit en rien le plaisir de conduire», affirme Frédéric Mercier, journaliste au *Guide de l'auto*.

POLYVALENT ET PRATIQUE, IL EST LE SEUL VÉHICULE QUI PUISSE LOGER TROIS SIÈGES POUR BÉBÉ DANS UNE MÊME RANGÉE.

Les nouvelles fonctions comprennent entre autres un intercom pour communiquer avec les enfants assis à l'arrière, le wifi et une caméra de réserve. «Parmi les fourgonnettes, la Honda Odyssey demeure une valeur sûre. Elle est munie d'un aspirateur très pratique pour faire disparaître les dégâts des enfants», note William Clavey, chroniqueur automobile pour le *Guide de l'auto*. «Avec ce modèle, on passera moins de temps au garage. En plus, on pourra le revendre à bon prix sur le marché des véhicules d'occasion», ajoute-t-il.

L'écolo

Peu accessibles jusqu'à tout récemment, les voitures électriques se propagent tranquillement dans les foyers, grâce à l'autonomie plus longue de sa batterie et à la multiplication des bornes de recharge. Les écolos peuvent se procurer en toute bonne conscience la Nissan Leaf, première auto entièrement électrique vendue au pays.

«LA NISSAN LEAF REPRÉSENTE LA MEILLEURE AUBAINE DANS LE MARCHÉ DES VOITURES ÉLECTRIQUES»,

affirme William Clavey. Sachant que les Canadiens parcourent 41 km par jour en moyenne, plus besoin de s'inquiéter avec l'autonomie de 241 km que garantit le modèle, un bond de 69 km par rapport à l'année précédente. Du côté des hybrides, la Toyota Prius et la Honda Clarity arrivent en tête de peloton. «Si l'on habite dans un condo urbain, il sera plus difficile et plus coûteux de se procurer une borne. Cependant, la voiture hybride rechargeable représente bien l'époque dans laquelle on vit. Elle propose le meilleur des deux mondes», remarque William Clavey.





L'aventurière

Les adeptes de grands espaces, de camping, de vélo de montagne, de ski et autres activités en plein air seront ravis par la tenue de route irréprochable de la Subaru Forester, un modèle à mi-chemin entre le 4 x 4 et le VUS. «Passe-partout et polyvalente, elle attire une clientèle jeune et active. Elle est plus classique et utilitaire que la Outback», décrit William Clavey.

«SES QUATRE ROUES SONT MOTRICES ET ELLE OFFRE BEAUCOUP D'ESPACE DE CHARGEMENT À L'ARRIÈRE. C'EST PENSÉ POUR LES GRANDS ESPACES ET LES ROUTES SINUEUSES»,

renchérit Frédéric Mercier. Elle est tout indiquée pour les longues distances, grâce à sa cabine spacieuse et à ses larges fenêtres qui permettent à tous les passagers de profiter au maximum des paysages.



L'urbaine

Dans la jungle de béton, Frédéric Mercier propose des bolides de petite taille qui peuvent se faufiler dans la circulation et se stationner facilement. Entre la maison et le boulot, on cherche un modèle peu gourmand en essence. Et qui dit ville ne dit pas nécessairement vert: «On associe fréquemment l'électrique à l'urbain, mais le défi, avec les véhicules électriques, est de trouver un endroit où les brancher», soutient M. Mercier. Selon lui,

LA PETITE MOTORISATION DE LA HONDA FIT ET SA FAIBLE CONSOMMATION D'ESSENCE FONT D'ELLE LE COMPROMIS PARFAIT.

«C'est du génie sur roue. On profite de beaucoup d'espace et de la fiabilité Honda dans un emballage optimal. J'ai déjà fait du camping à l'intérieur!» s'enthousiasme William Clavey. Parmi ses concurrentes sous-compactes, elle détient la palme du plus grand volume de chargement, grâce à une banquette arrière divisible. Ses coussins relevables nous permettent de placer, sur le plancher, les plantes, lampes et autres objets difficiles à transporter. ●






TRANSFORMER SON HOBBY *en métier*

TRICOTER DES FOULARDS, FAIRE DE LA PHOTO, BRASSER DE LA BIÈRE, DÉCORER DES GÂTEAUX, ÉCRIRE... LA PLUPART DES GENS S'ADONNENT À LEUR PASSE-TEMPS FAVORI POUR SE DIVERTIR EN DEHORS DES HEURES DE BUREAU. MAIS CERTAINS ONT L'IDÉE (FOLLE ?) D'EN FAIRE LEUR MÉTIER.

Par Amélie Cournoyer



Enfant, Jonathan Elie vendait ses dessins dix sous chacun à ses copains, dans l'autobus scolaire. «J'ai toujours aimé dessiner, mais je croyais, plus jeune, que la seule façon d'en vivre était de devenir architecte», raconte-t-il. Une fois son diplôme en poche, il s'est donné la liberté d'explorer d'autres avenues. Et c'est là que la possibilité de devenir tatoueur est apparue. «En cherchant à me réorienter, je me suis demandé ce que je pourrais faire tous les jours sans voir le temps passer, et la réponse restait le dessin. Alors, j'ai pensé au tatouage, qui me permettrait d'en vivre», poursuit-il.

Jonathan a donc mis une croix sur la stabilité et la sécurité d'un travail de bureau pour suivre sa passion. «Quand on a un hobby, c'est généralement parce qu'on est bon et qu'on est bien là-dedans, commente la conseillère en orientation Nadia Vallée. C'est suffisant pour convaincre certaines personnes d'en faire un métier. Cela dit, beaucoup de gens y pensent, mais c'est loin d'être fait pour tout le monde.»

Vivre de sa passion

Il faut en effet plus que de la passion ou du talent pour réussir à en vivre. «Disons qu'il faut travailler fort et être très déterminé pour se démarquer», admet Christine Bérubé, créatrice des bijoux Lost & Faune (lostandfaune.com). «Il y a tellement de monde qui fabrique des bijoux pour les vendre!»

Celle qui a commencé à concevoir des bijoux au cégep, pour ensuite les vendre aux filles de sa classe, qui «trippaient sur ce qu'elle faisait», a trimé dur pour que ce loisir devienne un travail à temps plein... tellement qu'elle a fait un burnout à 25 ans. «Je travaillais 80 heures par semaine. J'étais seule pour tout faire et, comme j'étais plutôt bohème, j'avais du mal à tenir ma comptabilité, à vendre mes produits, à m'organiser», reconnaît-elle.

Transformer son hobby en travail rémunéré implique souvent de se lancer à son compte, de démarrer sa propre entreprise. Pour ce faire, il faut un «petit côté» entrepreneur qui est loin d'être donné à tout le

monde! Avant de remettre sa démission pour se consacrer à sa passion, Nadia Vallée conseille de faire le tour de la question. «Ce n'est pas parce qu'on aime le yoga qu'on va aimer l'enseigner ou diriger une école, illustre-t-elle. Une fois qu'on a déterminé honnêtement nos champs d'intérêt et de compétences, il faut prendre le temps d'évaluer s'il y a un marché pour notre produit ou service, questionner des gens qui sont dans le milieu, vérifier s'il y a des formations à suivre, calculer si c'est possible d'en vivre, etc.»

«Se consacrer à son passe-temps préféré et réussir à en vivre peut être une excellente façon de s'épanouir.»

— NADIA VALLÉE, CONSEILLÈRE EN ORIENTATION

Être son propre modèle

Pour Jonathan, qui a fondé le studio de tatouage Rouge Total à Drummondville, en octobre 2012, quiconque veut vivre de sa passion trouvera le moyen d'y parvenir. «Il n'y a pas de modèle pour ceux qui veulent vivre de leur talent, dit-il. C'est à chacun de créer le sien et, pour ça, on n'a pas le choix: on essaie, on se plante, on recommence et on avance.» Et le côté entrepreneurial? «Ça s'apprend; il existe des formations», répond-il.

Quant à Christine, si l'on porte encore ses bijoux aujourd'hui, c'est parce qu'elle a réussi à s'entourer des bonnes personnes, comme son associée Michelle, qui s'occupe de la gestion de l'entreprise pour lui permettre de se concentrer sur la création.

«Se consacrer à son passe-temps préféré et réussir à en vivre peut être une excellente façon de s'épanouir et de se réaliser en tant qu'individu. C'est la satisfaction et le bien-être qui en découlent qui donnent aux passionnés le courage, la motivation et l'énergie de continuer malgré les embûches», conclut Nadia Vallée. ●



IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT

L'ÂGE N'EST PAS UNE EXCUSE POUR DEMEURER SÉDENTAIRE. QUE VOUS AYEZ 30, 50 OU 70 ANS, IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR SE METTRE EN FORME. VOICI 3 EXERCICES POUR VOUS AIDER À METTRE LA MACHINE EN MARCHÉ:



1 La flexion des jambes (squat). On fait semblant de s'asseoir et de se relever d'une chaise sans que les talons quittent le sol. Deux séries de 15 répétitions.



3 Le développé épaules (shoulder press) au-dessus de la tête, au mur. Les genoux sont légèrement fléchis, le bas du dos et les bras sont collés au mur, et on laisse glisser les mains vers le plafond. Deux séries de 15 répétitions.



MERCI À MARIE-CLAUDE WICK, B. SC. KINÉSIOLOGIE, ENTRAÎNEUSE PERSONNELLE À DOMICILE, POUR SA COLLABORATION.



ON A testé

Le nouvel antisudorifique DE GREEN BEAVER

C'est quoi: Un antisudorifique naturel et sans aluminium qui promet une protection longue durée contre les odeurs et la transpiration. Il propose trois parfums pour les femmes et deux pour les hommes.

Pour qui: Celles qui souhaitent utiliser un produit végétalien, non testé sur les animaux, biodégradable et hypoallergénique.

On aime: La formule est infusée d'ingrédients naturels, tels que de l'huile biologique de noix de coco et de tournesol, ce qui donne une texture agréable sur la peau. On apprécie aussi le fait que ses composantes soient naturelles.

Bémol: Le tube de plastique est recyclable, mais non rechargeable. Dommage, on aurait bien aimé que la philosophie environnementale de l'entreprise canadienne aille jusqu'à nous permettre de réutiliser le même contenant. La technologie NaturaDri, qui crée une barrière contre la transpiration, ne remplit pas toujours ses promesses, surtout lorsqu'on fait du sport.

Coût: 13,50 \$, en ligne et dans les magasins de produits naturels.



ON a lu

SURVIVRE AU XXI^e SIÈCLE, RESTER HUMAIN À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

«Nous vivons à l'ère de la distraction massive: nous sommes partout et nulle part en même temps», constate l'auteur, Stéphane Garneau. Pendant l'écriture de cette capsule, la journaliste a justement pris d'innombrables pauses pour répondre à un courriel, un texto et regarder le nouveau clip d'une artiste. Multitâche, procrastination, dépendance... les technologies «intelligentes» nous rendent-elles vraiment plus efficaces? En refermant ce livre informatif et drôle, on est tenté de revoir nos habitudes numériques pour reprendre un peu le contrôle de nos vies. Un ouvrage à partager! Par Stéphane Garneau, Les Éditions de l'Homme, 2019, 208 p., 24,95 \$ ●

pHemme®



Pas de douleur, pas d'inconfort!

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



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



Sentez-vous **fraîche**
après vos règles



Prenez le contrôle
de votre
santé vaginale



Toujours au top du Palmarès Amazon et du New York Times avec plus de 2 500 000 exemplaires vendus en moins d'un an.

Telle la combinaison gagnante entre votre coach personnelle et votre meilleure amie, Rachel Hollis est la mentore dont toute femme a besoin.

Que vous soyez une jeune ado, une nouvelle maman ou encore une femme d'affaires chevronnée, elle vous rappellera de vivre avec passion et entrain afin d'éliminer ces fausses croyances qui vous empêchent trop souvent de devenir vous-même !

■ 9978-2-89225-994-0 • 256 pages • 24,95 \$



Influencer positivement les autres tout en favorisant leur collaboration par votre charisme, telle est la mission de ce livre qui créera assurément un impact dans votre vie... et celle des autres !

■ 9978-2-89225-991-9 • 240 pages • 22,95 \$

Le meilleur guide pratique jamais écrit à l'intention de tous ceux qui veulent en savoir davantage au sujet de la délégation et la formation selon le prestigieux magazine *Fortune*.

■ 978-289225-992-6 • 288 pages • 28,95 \$



DES LECTURES QUI FONT...

Comprendre



La plupart des gens rient quand on leur dit que le secret de la réussite consiste à donner... mais ils sont aussi bien loin d'obtenir le succès qu'ils souhaiteraient avoir.

■ 978-289225-993-3 • 208 pages • 19,95 \$

Découvrir



Un récit qui traite, avec humour et profondeur, du divorce, de la solitude du dépassement de soi, avec le voyage et la découverte en trame de fond.

■ 978-289225-987-2 • 240 pages • 22,95 \$

Réaliser



Loin d'une méthode miracle, découvrez des réflexions et trucs concrets utiles à toute personne aux prises avec un problème de surpoids et d'obésité.

■ 978-289225-988-9 • 192 pages • 19,95 \$

Progresser



L'auteur et caricaturiste Beaudet partage avec vous son parcours pour que vous preniez conscience vous aussi de votre véritable essence, en précisant vos intentions.

■ 978-289225-983-4 • 176 pages • 19,95 \$

L'ABC DE LA *parentalité positive*



PUNITIONS, RÉCOMPENSES, CONSIGNES, CONSEILS ET DISCOURS... TAKWA A ESSAYÉ BIEN DES MÉTHODES POUR ÉDUCUER SA FILLE DE TROIS ANS, DES MÉTHODES TOUTES CENTRÉES SUR LE COMPORTEMENT DE SON ENFANT. CELA FONCTIONNAIT... AU DÉBUT! MAIS CELA FINISSAIT SOUVENT EN CHICANE, EN CONFLIT OU EN AFFRONTMENT. *Par Maude Goyer* >>>

La parentalité positive, c'est...

... ENTRETENIR LES LIENS ET CULTIVER LA RELATION.

Un enfant qui se sent aimé tel qu'il est sera davantage porté à écouter.

... VIVRE DANS LE «POUVOIR AVEC».

Un enfant qui se sent considéré se montrera plus coopératif.

... ACCOMPAGNER ET GUIDER NOS ENFANTS POUR LES AIDER À MÛRIR.

Accompagner nos enfants avec empathie les aide à se sentir en sécurité et à s'affranchir de la réactivité. Cela leur permet de s'épanouir avec un sentiment de pouvoir, de développer l'autorégulation progressive et d'apprendre à relever les défis avec la certitude de réussir.

Un jour, Takwa s'est intéressée à la parentalité positive, une approche centrée sur les besoins des enfants et non sur leurs comportements. «J'avais déjà intégré plusieurs petits trucs de cette approche de façon intuitive avant que je me mette à lire sur elle et à l'appliquer de façon plus systématique», dit la Lavalloise de 30 ans. Cela ne fait qu'un an que Takwa et son conjoint ont changé leur façon d'élever leurs deux enfants. Cependant, l'approche de la parentalité positive – aussi appelée parentalité bienveillante – existe depuis plus de 70 ans. «On voit que, depuis sept ou huit ans, elle gagne en popularité», indique Mitsiko Miller, coach, formatrice et auteure de *Découvrir la parentalité positive* (Trécarré, mars 2019).

Le pédiatre américain Benjamin Spock est l'un des pionniers du mouvement de la parentalité positive. D'autres, comme l'anthropologue Margaret Mead, le psychologue Thomas Gordon et la psychothérapeute française Isabelle Filliozat, ont suivi la vague. Pour eux, l'enfant est au même niveau que l'adulte. Ce dernier ne se place pas comme une «personne d'autorité» qui détient le savoir: il devient un parent-guide qui cultive la

coopération et l'empathie. «Le comportement est vu comme un langage, et il faut aller au-delà, dit M^{me} Miller. Qu'est-ce qui se passe dans la vie de l'enfant? Il faut reconnaître sa réalité pour l'aider à mieux se connaître, à tenir compte de ses besoins et à trouver des solutions avec lui.»

UNE MÉTHODE ACCESSIBLE?

Facile à dire... mais est-ce facile à faire? Pour Stéphanie Deslauriers, psychoéducatrice et auteure (elle a entre autres écrit *Le bonheur d'être un parent imparfait*), le piège est de se mettre de la pression en tant que parents. «En théorie, on peut se dire que cela fait du sens, que cela fait partie de nos valeurs et que cela nous interpelle, souligne-t-elle. Mais dans la vraie vie, dans notre quotidien de parents qui travaillent, qui manquent de ressources et de temps, et qui vivent beaucoup de stress, cela peut nous faire sentir coupable. Le danger, c'est de vouloir appliquer la méthode à la lettre et de glisser dans la culpabilité.»

Pour Takwa, non seulement la parentalité positive est faisable et souhaitable, mais elle a carrément changé sa vie. «Cela demande des efforts, de la patience et du respect,



«Dans cet esprit de bienveillance, sans hiérarchiser la relation, le parent doit voir le comportement de son enfant comme le reflet d'un besoin.»

concède-t-elle, mais le climat familial est plus serein et les enfants développent des réflexes incroyables.» Un exemple? Lorsque sa fille de trois ans renverse un verre d'eau, elle va immédiatement chercher un linge pour essuyer son dégât sans qu'on le lui demande. «C'est anecdotique, mais ça montre bien que l'approche peut développer l'autorégulation.»

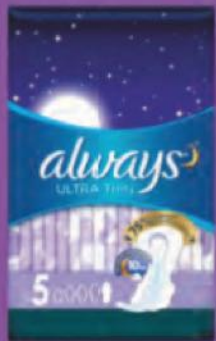
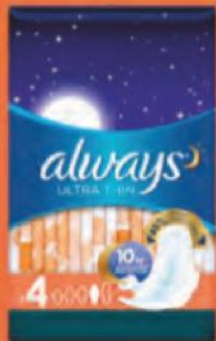
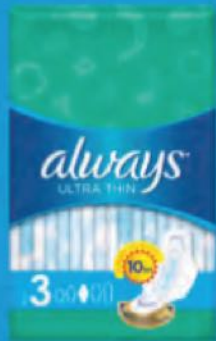
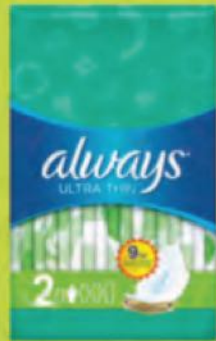
Katherine, une trentenaire maman d'un garçon de six ans et d'une fillette de deux ans, voit elle aussi de grands avantages à cette philosophie. «Les enfants sont capables de nommer leurs émotions, dit-elle, et de façon générale, toute la famille est plus calme et crie moins.» Katherine et son conjoint ont commencé à éliminer toutes les formules négatives lorsqu'ils s'adressent aux enfants. Par exemple, à un enfant qui souhaite jouer dehors en rentrant de l'école sans avoir fait ses devoirs, on dira «oui, après tes devoirs et leçons» au lieu de lancer un «non» sur un ton de reproche. Les périodes de retrait et de punition ont aussi été proscrites. «Elles ne faisaient qu'augmenter la tension et les crises, avoue la résidente de Saint-Eustache, ça dégénérerait. La parentalité positive, ça demande du travail... entre autres parce que les adultes sont, très souvent, bien négatifs!»

ON COMMENCE PAR QUOI?

Tout d'abord, il n'est jamais trop tard pour embrasser la parentalité bienveillante. «Par contre, il faut avoir des attentes réalistes, mentionne M^{me} Deslauriers, et se rappeler qu'un enfant... est un enfant! Ses intentions ne sont pas celles d'un adulte.»

Première étape, et non la moindre, il faut se demander ce que l'on veut transmettre à nos enfants. «Il faut réfléchir et se poser des questions fondamentales. Qu'est-ce que je veux construire? Et pour y arriver, qu'est-ce que je dois travailler? Qu'est-ce que je dois guérir? Qu'est-ce que je peux changer pour être plus heureux dans ma vie? Ça prend du courage», affirme M^{me} Miller, mère de deux jeunes adultes. Ensuite, il faut être prêt à «changer de posture». Le parent ne se place plus au-dessus de l'enfant, mais bien à ses côtés. «La notion d'obéissance n'existe plus, soutient M^{me} Deslauriers, mère d'un bébé et belle-mère d'un préadolescent, puisqu'elle implique que le parent est supérieur à l'enfant.»

Dans cet esprit de bienveillance, sans hiérarchiser la relation, le parent doit voir le »



**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.**





comportement de son enfant comme le reflet d'un besoin. Il fait une crise dans les rayons du supermarché? Au lieu de le réprimander, le parent doit se demander ce qu'il tente d'exprimer vraiment: de la fatigue? De la faim ou de la soif? De l'ennui? «Il faut sortir de notre conditionnement de performance et de perfectionnisme sans se mettre de pression, révèle Mitsiko Miller. Dans la parentalité positive, on reconnaît que nos besoins sont importants, tout comme ceux des enfants et ceux de toute la famille.»

Pour Takwa et sa famille, impossible de revenir en arrière. «Ce n'est pas un dogme, dit-elle. Il nous arrive de nous emporter, de faire des erreurs... mais je ne cherche plus à gagner. Si je me trompe, je répare, je discute et l'on trouve des solutions ensemble.» ●

POUR ALLER **PLUS LOIN**

/// **DÉCOUVRIR LA PARENTALITÉ POSITIVE**, de Mitsiko Miller, chez Trécarré (24,95 \$).

/// **LE BONHEUR D'ÊTRE UN PARENT IMPARFAIT**, de Stéphanie Deslauriers, chez Guy Saint-Jean Éditeur (19,95 \$).

/// **«IL ME CHERCHE!» COMPRENDRE CE QUI SE PASSE DANS SON CERVEAU ENTRE 6 ET 11 ANS**, d'Isabelle Filliozat, chez JC Lattès (33,95 \$).

/// **PARLER POUR QUE LES ENFANTS ÉCOUTENT, ÉCOUTER POUR QUE LES ENFANTS PARLENT**, d'Adele Faber et Elaine Mazlish, aux éditions du Phare (24 \$).

always

MY FIT™

**QUELLE QUE
SOIT VOTRE
POSITION,
ON ASSURE
VOTRE
PROTECTION.**



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

*vs la serviette régulière Ultra-mince Always avec ailes
© Procter & Gamble, Inc., 2019





MAMAN PREND une pause

DEPUIS QUE J'AI ACCOUCHÉ DE MES DEUX PETITES MERVEILLES, J'AI BEAUCOUP DE DIFFICULTÉ À LES «ABANDONNER», LE TEMPS D'UNE SORTIE ENTRE AMIS OU D'UN WEEK-END EN AMOUREUX... LA RAISON EN EST SIMPLE: JE ME SENS COU-PA-BLE.

Par Amélie Cournoyer | Illustration: Anne Villeneuve

C'est plus fort que moi, la culpabilité m'assaille dès que je planifie de mettre le pied dehors. Je n'ai même pas encore appelé la gardienne (allô, Emmanuelle!) que j'évalue déjà dans ma tête le temps de qualité passé dernièrement avec mes filles pour me dédouaner. Je me calcule ainsi un ratio qui réduira ma désagréable impression d'être une mauvaise mère, parce que je

souhaite faire des sorties, certains soirs ou week-ends, moi qui, déjà, travaille À TEMPS PLEIN durant la semaine.

Mais pourquoi? «On s'accuse de ne pas être un parent aussi parfait qu'on devrait l'être, mais cette évaluation de nos compétences parentales est erronée. Ceux qui se questionnent à ce sujet en font souvent déjà beaucoup pour leur enfant. Ils prennent le temps d'évaluer leurs besoins et veulent en faire le plus possible», explique la psychologue Marie-Ève Brabant.

« Si l'on se sent coupable, il faut mettre les choses en perspective en pensant aux nombreux bénéfices que cette sortie nous apporte, et pas uniquement à nous. »

Au fond de moi, je le sais: chaque fois que je quitte le nid familial pour voler de mes propres ailes quelques heures – ou jours tout au plus –, c'est que j'en ai vraiment besoin! Je souhaite prendre du temps pour moi, question de me rappeler que je ne suis pas seulement une mère, mais aussi une amie, une amoureuse, une amatrice de plein air et de culture. Bref, c'est bon pour mon couple, pour moi et... pour ma santé mentale.

«Si l'on se sent coupable, il faut mettre les choses en perspective en pensant aux nombreux bénéfices que cette sortie nous apporte, et pas uniquement à nous. Quand maman prend du temps pour recharger ses batteries, c'est tout le monde qui en profite, les enfants les premiers», poursuit Marie-Ève Brabant. J'ai en effet remarqué qu'après une sortie, je reviens à la maison plus positive, plus patiente avec ma marmaille (et mon chum!).

Cela dit, pour être totalement honnête, mon sentiment de culpabilité diminue à mesure que mes filles vieillissent. Est-ce parce que je les sens plus autonomes, donc moins dépendantes de moi? Parce que j'ai pris de l'expérience dans la gestion de ma culpabilité? Ou encore parce que j'assume davantage mon besoin de prendre des pauses, que je m'accuse moins d'être une mauvaise mère? «C'est un mélange de tout ça. Puis, quand on réalise que nos enfants survivent sans nous, la culpabilité se calme», conclut la psychologue avec un brin d'humour.

AMÉLIE COURNOYER EST LA MAMAN DE DEUX FILLES DE 6 ET 8 ANS. ●

13+ ans

COMMENT ACCUEILLIR LE COMING OUT DE VOTRE ADO?

PEUT-ÊTRE AVIEZ-VOUS PERÇU DES SIGNES AVANT-COUREURS OU PEUT-ÊTRE TOMBEZ-VOUS LITTÉRALEMENT EN BAS DE VOTRE CHAISE...

Dans un cas comme dans l'autre, il n'existe malheureusement pas de cours 101 sur l'art de bien recevoir l'annonce de l'homosexualité de notre enfant. Toutefois, certains comportements faciliteront la tâche de votre ado en l'aidant à se sentir plus en confiance.

/// Lorsque vous discutez de relations amoureuses avec votre enfant, rappelez-lui que vous ne souhaitez que son bonheur, peu importe son orientation.

/// N'oubliez pas que, comme on ne choisit pas sa famille, votre enfant n'a pas choisi ce qu'il est.

/// Le parent qui constate l'hétérosexualité de son enfant ne change pas de regard sur lui. De la même façon, le fait d'apprendre que votre jeune est homosexuel ne devrait pas changer votre façon de le considérer.

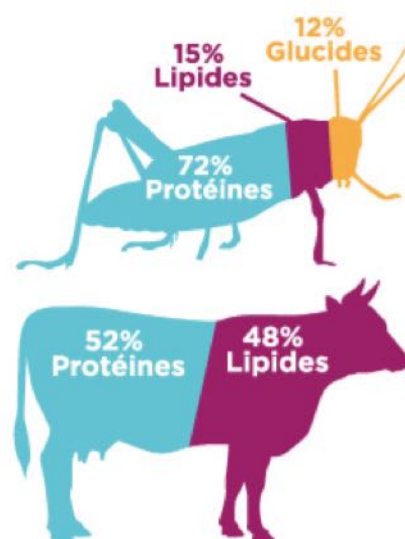


POUR ALLER PLUS LOIN:
La sexualité de vos ados: en parler, ce n'est pas si compliqué, de Samuel Comblez, Éditions Solar, 2018, 335 p., 36,95 \$.

6-12 ans

Des bibittes

DANS MON ASSIETTE? MIAM!



Lors de la 15^e édition de *C'est moi le chef!*, la cheffe Maurin Arellano Frellick montrera aux familles comment préparer des tacos originaux garnis de fourmis, de ténébrions, de grillons et autres insectes!

Trois ateliers sont offerts: un pour les 4 et 5 ans, et deux pour les 6 à 11 ans. Le dimanche 14 avril, au marché Jean-Talon, à Montréal. Pour info: eventbrite.ca.

Le saviez-vous? Les insectes offrent un apport en protéines beaucoup plus important que la viande. De plus, ils sont aussi riches en vitamines, en oméga 3 et 6, en minéraux et en glucides pour un gain d'énergie. De quoi avoir envie d'y goûter!

0-5 ans

HIBOU À LA RESCOUSSE DES POUSSÉES DENTAIRES

Pur Noisetier lance la mitaine de dentition Pure Mitt pour les nourrissons de 3 à 12 mois. Dessiné au Québec, le hibou aux couleurs vives se porte sur la main du poupon et s'ajuste au poignet grâce à une sangle en velcro. Non seulement la mitaine soulage les gencives douloureuses, mais sa surface texturée émet un bruit de froissement qui amusera bébé tout en éveillant ses sens. Le produit est composé de silicone de qualité alimentaire, sans phtalates, plomb ni BPA. 17 \$ la mitaine fuchsia, turquoise ou bleue. ●



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



1 AN
POUR SEULEMENT
23⁹⁵ \$

ABONNEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!
JEMAGAZINE.CA

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

Cuisine

RECETTES | DÉCOUVERTES | TECHNIQUES

L'affogato

Cette spécialité italienne consiste en une boule de crème glacée à la vanille recouverte d'un espresso chaud (d'où son nom, qui signifie «noyé».) Simplissime à préparer, l'affogato conclut merveilleusement bien un repas pour ceux qui hésitent entre café et dessert.

**C'EST LA
TENDANCE!**

*On peut
encanailler
notre affogato
avec un trait
d'amaretto
ou de liqueur
de café!*

COUP de POUCE[™] plus+

TROUVAILLES, NOUVEAUTÉS
ET OFFRES SPÉCIALES
DE NOS ANNONCEURS



REDÉFINIR LA GESTION DE POIDS

Depuis plus de 45 ans, le Dr Maurice Larocque consacre sa vie professionnelle au traitement des personnes en surpoids. Concepteur d'une méthode globale de changement de comportement unique au monde, il partage dans cet ouvrage des réflexions et des trucs concrets, afin de redéfinir la gestion de poids.

978-2-89225-988-9,
192 pages, 19,95 \$



ESSAYEZ LES CRÈMES DERMAKALM CONTRE L'ECZÉMA!

Les crèmes Dermakalm contre l'eczéma procurent un soulagement temporaire des symptômes de cette affection cutanée. Sans corticostéroïdes, elles sont offertes en préparations pour adultes et nourrissons. Ça pique votre curiosité? Téléchargez votre coupon de 8 \$ à l'achat de tout produit Dermakalm.

Dermakalm.com/fr/coupon/



TOUJOURS PRÊTE!

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



VOUS AIMEZ LE SIROP D'ÉRABLE?

Essayez ces deux nouveaux produits! Les flocons d'érable donnent de la saveur au yogourt et une touche délicieusement croquante à la salade. Le sucre d'érable, lui, ajoute une douceur naturelle aux boissons et aux produits de boulangerie-pâtisserie. Il accompagne délicieusement le gruau.

lanticrogers.com/fr/specialitederable/

Plaisirs *gourmands*

DES DESSERTS PETIT
FORMAT QUI FONT
SALIVER JUSTE À LES
REGARDER ET QUE
L'ON DÉGUSTE EN
UNE SEULE BOUCHÉE...
OU PRESQUE!



TARTELETTES AU FROMAGE MASCARPONE SUR CROÛTE DE GRANOLA

DONNE 6 À 8 TARTELETTES
PRÉPARATION: 20 MIN
CUISSON: 15 MIN

2 t	mélange granola	500 ml
1/4 t	huile de canola	60 ml
1/3 t	miel liquide	80 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
3/4 t	fromage mascarpone	180 ml
2 c. à tab	sirop d'érable	30 ml
1/4 t	crème 35 % à fouetter	60 ml
1 c. à tab	zeste de lime	15 ml
1 c. à thé	jus de lime	5 ml
2 t	petits fruits au choix, coupés en dés ou en tranches	500 ml

1 À l'aide d'un robot culinaire, réduire le granola en chapelure fine. Dans un bol, mélanger le granola, l'huile, le miel et la vanille. Répartir la préparation dans 8 moules à muffin huilés (environ 3 c. à tab/45 ml par croûte). À l'aide d'une cuillère, presser délicatement la préparation pour obtenir des croûtes uniformes.

2 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les croûtes soient dorées. Retirer les croûtes du four et, à l'aide d'une cuillère, presser aussitôt les fonds de tarte afin qu'ils reprennent leur forme. Laisser refroidir complètement avant de démouler.

3 Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter le fromage mascarpone. Ajouter le sirop d'érable, la crème, le zeste et le jus de lime. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.

4 À l'aide d'une cuillère, remplir les tartelettes de la garniture au mascarpone. Décorer avec les fruits au choix.

PAR TARTELETTE (POUR 1/8 DE LA RECETTE):
cal. 355 prot. 6 g; m.g. 22 g (7 g sat.); chol. 30 mg; gluc. 33 g; fibres 3 g; sodium 20 mg.

BISCUITS-SANDWICHES AU FROMAGE À LA CRÈME ET AU CARAMEL SALÉ

DONNE ENVIRON 18 BISCUITS-SANDWICHES
PRÉPARATION: 45 MIN
CUISSON: 15 MIN

BISCUITS MOELLEUX AUX BRISURES DE CHOCOLAT

1/2 t	beurre non salé ramolli	125 ml
1/3 t	cassonade tassée	80 ml
1/3 t	miel liquide	80 ml
1	œuf	1
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/2 c. à thé	bicarbonate de sodium	2 ml
1 1/4 t	farine	310 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1 t	brisures de chocolat mi-sucré	250 ml

GARNITURE AU FROMAGE À LA CRÈME ET AU CARAMEL SALÉ

7 1/2 oz	de fromage à crème ramolli	225 g
2 c. à tab	sucré	30 ml
1/2 c. à thé	vanille	2 ml
1/4 t	crème 35 %	60 ml
1/4 t	caramel salé du commerce	60 ml

PRÉPARATION DES BISCUITS

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter le beurre avec la cassonade et le miel jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajouter l'œuf et bien battre. Incorporer la vanille, le bicarbonate et le sel. Ajouter la farine et mélanger à l'aide d'une cuillère de bois. Ajouter le chocolat et mélanger. Laisser tomber la pâte, environ 1 c. à tab comble (20 ml) à la fois, sur deux plaques à biscuits tapissées de papier parchemin, en espaçant les biscuits d'environ 2 po (5 cm). Réfrigérer les biscuits 30 minutes.

2 Cuire, une plaque à la fois, au centre du four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laisser refroidir 2 minutes. Déposer les biscuits sur des grilles et laisser refroidir complètement.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE ET ASSEMBLAGE

3 Dans un bol, à l'aide du batteur électrique, battre le fromage à la crème jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Ajouter le sucre et la vanille, et bien mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporer petit à petit la crème froide et continuer de fouetter jusqu'à ce que la garniture forme des pics fermes. À l'aide d'une spatule, incorporer le caramel sans trop mélanger.

4 Sur une surface de travail, étendre la moitié des biscuits côte à côte. À l'aide d'une cuillère, couvrir chaque biscuit d'environ 2 c. à tab (30 ml) de la garniture. Couvrir du reste des biscuits en pressant légèrement de manière à former des sandwiches.

PAR BISCUIT-SANDWICH (POUR 1/18 DE LA RECETTE): cal. 215; prot. 2 g; m.g. 12 g (7 g sat.); chol. 35 mg; gluc. 25 g; fibres 1 g; sodium 145 mg.



Pour obtenir des biscuits bien moelleux, on réfrigère les plaques garnies de biscuits pendant 30 minutes avant de les enfourner.





CHURROS AU DULCE DE LECHE

✓ SE CONGÈLE

DONNE ENVIRON 20 CHURROS

PRÉPARATION: 30 MIN

CUISSON: 20 MIN

SUCRE À LA CANNELLE

3/4 t	sucré	180 ml
1 c. à tab	cannelle moulue	15 ml

CHURROS

1/2 t	lait	125 ml
6 c. à tab	beurre non salé	90 ml
1 c. à tab	cassonade	15 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/2 t	eau	125 ml
1 t	farine	250 ml
3	œufs	3
	huile de canola	

Sauce au dulce de leche

DONNE ENVIRON 1 T (250 ML)

Dans un bol, diluer 1/2 c. à thé (2 ml) de **café instantané** dans 1/2 c. à thé (2 ml) d'**eau**. Ajouter 1/2 t (125 ml) de **dulce de leche** du commerce et 1/2 t (125 ml) de **crème 35 %**. À l'aide d'un fouet, battre le mélange jusqu'à ce qu'il soit onctueux.

LE
BON
truc

Les churros seront plus faciles à frire si la pâte est préalablement réfrigérée. On évite ainsi d'avoir à manipuler la poche à pâtisserie au-dessus de l'huile chaude.

PRÉPARATION DU SUCRE À LA CANNELLE

1 Dans une assiette, mélanger le sucre et la cannelle. Réserver.

PRÉPARATION DES CHURROS

2 Dans une casserole, chauffer le lait, le beurre, la cassonade, le sel et l'eau à feu moyen-vif jusqu'à ce que le beurre soit fondu et que le liquide commence à bouillonner. Retirer la casserole du feu et ajouter la farine. À l'aide d'une cuillère de bois, fouetter vigoureusement le mélange jusqu'à ce que la pâte forme une boule et décolle des parois. Transférer le mélange dans un bol. Ajouter les œufs à la préparation, un à la fois, et battre après chaque addition à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que la pâte soit lisse et brillante.

3 Mettre la pâte dans une poche à pâtisserie munie d'une douille étoilée de 1/2 po (1 cm). Sur des plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, presser des tronçons de pâte de 4 po (10 cm) de longueur. Réfrigérer 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit ferme.

4 Entre-temps, dans une grande casserole ou une friteuse, chauffer de l'huile à feu moyen-vif jusqu'à 350 °F (180 °C). À l'aide d'une écumoire, plonger les tronçons de pâte, 4 à la fois, dans l'huile chaude. Cuire 4 minutes ou jusqu'à ce que les churros soient dorés (les retourner à mi-cuisson).

5 À l'aide de pinces, retirer les churros de l'huile et les déposer sur une assiette tapissée de papier essuie-tout. Rouler les churros dans le sucre à la cannelle. Servir immédiatement avec la sauce au dulce de leche. (Les churros se conserveront 2 jours au réfrigérateur et jusqu'à 3 mois au congélateur. Réchauffer 10 minutes dans un four préchauffé à 350 °F/180 °C avant de servir.)

PAR CHURRO AVEC 1 C. À TAB (15 ML) DE SAUCE (POUR 1/20 DE LA RECETTE): cal. 155; prot. 3 g; m.g. 8 g (4 g sat.); chol. 45 mg; gluc. 18 g; fibres traces; sodium 55 mg.



CARRÉS STYLE BROOKIES

✓ SE CONGÈLE
DONNE 20 CARRÉS
PRÉPARATION: 30 MIN
CUISSON: 40 MIN

PÂTE À BROWNIES

6 oz	chocolat noir haché	180 g
1/2 t	beurre non salé	125 ml
1/2 t	sucré	125 ml
3	œufs	3
1 c. à thé	vanille	5 ml
1 t	farine	250 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml

PÂTE À BISCUITS

1/2 t	beurre non salé ramolli	125 ml
1/2 t	cassonade tassée	125 ml
1/2 t	sucré	125 ml
1	œuf	1
1 c. à thé	vanille	5 ml
1 t	farine	250 ml
1/2 c. à thé	bicarbonate de sodium	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1 1/2 t	brisures de chocolat mi-sucré (1 sac de 300 g)	375 ml

PRÉPARATION DE LA PÂTE À BROWNIES

- 1 Dans un grand bol allant au micro-ondes, chauffer le chocolat et le beurre au micro-ondes à intensité moyenne (50 %) pendant 1 1/2 minute. Brasser jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et que la préparation soit lisse.
- 2 Dans le bol, ajouter le sucre et bien mélanger. Ajouter les œufs et la vanille, et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Ajouter la farine et le sel, et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus. À l'aide d'une spatule, étendre uniformément la pâte dans un moule à gâteau carré de 9 po (23 cm), beurré et tapissé de papier parchemin. Réserver.

PRÉPARATION DE LA PÂTE À BISCUITS

- 3 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, mélanger le beurre, la cassonade et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger. Incorporer l'œuf et la vanille en battant.
- 4 Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, le bicarbonate et le sel. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs à la préparation crémeuse. Ajouter 1 t (250 ml) des brisures de chocolat et mélanger.
- 5 Laisser tomber la pâte à biscuits par grosses cuillerées sur la pâte à brownies réservée. À l'aide d'une spatule, lisser le dessus.
- 6 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 30 minutes. Parsemer du reste des brisures de chocolat et presser légèrement pour les faire pénétrer dans la pâte à biscuits. Poursuivre la cuisson environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents piqué au centre la pâte en ressorte avec quelques miettes (ne pas trop cuire). Mettre le moule sur une grille. Laisser refroidir complètement. Couper en carrés. (Les carrés se conserveront jusqu'à 4 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

PAR CARRÉ (POUR 1/20 DE LA RECETTE): cal. 325; prot. 4 g; m.g. 17 g (11 g sat.); chol. 60 mg; gluc. 39 g; fibres 2 g; sodium 140 mg.

SERVETTE: HOMESENSE.



LE ROYAUME *du chocolat*

Sur les tablettes de la nouvelle chocolaterie **ÉTAT DE CHOC**, à Montréal, on trouve toute une palette de délices pour combler notre amour du cacao: des lingots raffinés, fourrés de ganache, des barres gourmandes dignes de desserts, des pots de tartinade fondante et des minitables aux accords étonnants (nous avons été séduites par le chocolat maïs et piment!) La boutique au design épuré propose également des créations d'autres maisons québécoises et internationales, des ateliers de dégustation et des abonnements mensuels qui combleront les plus accros. On n'a pas l'occasion de passer par Montréal? Un site de vente en ligne offre des livraisons partout au Québec. (info à etatdechoc.com)



DES FONDS DE TARTE AUX AMANDES

La compagnie familiale Piccola Cucina, basée à Winnipeg, propose des fonds de tarte à base d'amandes. Pina Romolo et sa mère se sont inspirées de leurs racines italiennes pour concevoir ces produits sans gluten, offerts en deux versions: sucrée et non sucrée. On les utilise pour nos recettes de quiche comme pour nos tartes aux fruits! (Info à piccolacucina.ca)



UNE PÂTE À BISCUITS À DÉGUSTER CRUE

COOKIE BLUFF RÉVOLUTIONNE NOTRE FAÇON DE CONSOMMER LA PÂTE À BISCUITS GRÂCE À SES PRÉPARATIONS CRUES RÉFRIGÉRÉES, GARANTIES SANS RISQUE POUR LA SANTÉ. SES 5 SAVEURS - ÉRABLE ET NOIX, BISCUIT ET CRÈME, BRISURES DE CHOCOLAT, GÂTEAU DE FÊTE ET BROWNIES PRALINÉS - SE SAVOURENT À LA CUILLÈRE, À MÊME LE POT, OU SE FAÇONNENT EN BISCUITS PRÊTS À ENFOURNER. (7,99 \$ le pot de 400 g, en épicerie)

LA MÉDITERRANÉE DANS NOS ASSIETTES



KÉMIA, qui a bien compris l'attrait d'un apéro savoureux et convivial, propose un grand choix de produits issus des terres tunisiennes: des condiments, comme l'harissa et les citrons confits, ainsi que des tartinades et des sauces riches en couleurs et en goût. Petit plus: toutes ses créations sont végétaliennes, sans gluten, produits laitiers ou noix. (8,99 \$ le pot de 314 ml, à kemia.ca) ●



CE SOIR,
ON MANGE...
*de beaux
légumes verts!*

LE PRINTEMPS EST DE RETOUR. ON SE FAIT
PLAISIR EN L'INVITANT DANS NOS ASSIETTES!

Lundi

**BOLS DE LENTILLES,
CHAMPIGNONS ET
BETTE À CARDE**

✓ VÉGÉ
4 PORTIONS
CUISSON: 20 MIN

3/4 t	lentilles vertes sèches, rincées	180 ml
3/4 t	couscous israélien	180 ml
1/2 t	huile d'olive	125 ml
1	paquet de champignons café tranchés (227 g)	1
1	paquet de champignons mélangés (shiitakés et pleurotes), tranchés (200 g)	1
1	petite botte de bette à carde, les tiges et les feuilles séparées et tranchées (environ 6 tasses/1,5 L)	1
1	gousse d'ail hachée finement	1
3	oignons verts hachés	3
1 c. à tab	zeste de citron râpé	15 ml
1/3 t	jus de citron	80 ml
4 oz	mozzarella frais, égoutté et déchiré en morceaux	125 g
	sel et poivre	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les lentilles 10 minutes. Ajouter le couscous et poursuivre la cuisson 8 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit tendre. Égoutter et rincer sous l'eau froide. Remettre les lentilles et le couscous dans la casserole. Réserver.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer 2 c. à tab (30 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les champignons, les tiges de bette à carde et l'ail. Saler et poivrer, puis cuire, en brassant, de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les champignons commencent à dorer. Retirer le poêlon du feu. Ajouter les feuilles de bette à carde et le mélange de lentilles réservé, et mélanger.

3 Dans un petit bol, mélanger les oignons verts, le zeste et le jus de citron. Saler. À l'aide d'un fouet, incorporer petit à petit le reste de l'huile en un mince filet. Arroser la préparation de lentilles de la moitié de la vinaigrette et mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients. Répartir la préparation de lentilles dans des bols. Garnir de mozzarella et arroser du reste de la vinaigrette.

PAR PORTION: cal. 611; prot. 22 g; m.g. 36 g (8 g sat.); chol. 22 mg; gluc. 56 g; fibres 9 g; sodium 923 mg. >>>

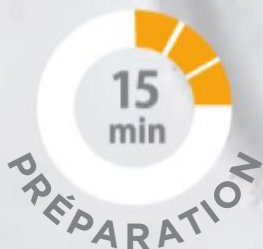


15
min
PRÉPARATION

Pour une saveur plus épicée, on ajoute des flocons de piment!

LE
BON
truc

On déchire le mozzarella plutôt que de le trancher. Ainsi, le fromage absorbera mieux la vinaigrette pour un maximum de saveur!



Mardi

SAUTÉ DE PORC
ET DE HARICOTS VERTS
MIEL-GINGEMBRE

✓ RAPIDE
4 PORTIONS
CUISSON: 15 MIN

2 t + 1/3 t	eau	580 ml
1 t	riz à grain long rincé	250 ml
2 c. à tab	huile de canola	30 ml
1 lb	filet de porc coupé en lanières de 1/2 po (1 cm) de largeur	500 g
3	gousses d'ail hachées finement	3
1 c. à tab	gingembre frais, râpé	15 ml
4 t	haricots verts coupés en deux	1 L
1/4 t	miel liquide	60 ml
2 c. à tab	vinaigre de riz ou vinaigre blanc	30 ml
1/4 c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
1/3 t	noix de cajou rôties salées, hachées	80 ml
sel et poivre		

- 1 Dans une casserole, porter 2 t (500 ml) de l'eau à ébullition. Ajouter le riz et saler. Réduire à feu moyen-doux, couvrir et cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Séparer les grains de riz à la fourchette et réserver.
- 2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le porc, puis saler et poivrer. Cuire, en brassant souvent, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit doré. Réserver le porc dans un grand bol.
- 3 Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'ail et le gingembre, et cuire 30 secondes en brassant. Ajouter les haricots verts et le reste de l'eau, et cuire, en brassant de temps à autre, 4 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres mais encore légèrement croquants. Réserver les haricots dans le bol avec le porc.
- 4 Dans le poêlon, ajouter le miel, le vinaigre et les flocons de piment. Porter à ébullition. Cuire 2 minutes, en brassant souvent. Ajouter le porc et les haricots réservés avec le jus de cuisson accumulé dans le bol. Réchauffer en remuant délicatement. Répartir le riz réservé dans des assiettes. Couvrir du sauté de porc et parsemer des noix de cajou.

PAR PORTION: cal. 567; prot. 33 g; m.g. 17 g (3 g sat.);
chol. 71 mg; gluc. 72 g; fibres 4 g; sodium 730 mg.

PHOTO: MAYA VISNYE/C. STYLISME CULINAIRE: CLAIRE STUBBS. STYLISME ACCESSOIRES: GEARY HOUSE.



Mercredi

NOUILLES DE COURGETTES FÊTA ET BASILIC

✓ RAPIDE ✓ VÉGÉ

4 PORTIONS

CUISSON: 5 MIN

1 t	maïs en grains surgelé	250 ml
4	courgettes taillées en spaghettis	4
1	gousse d'ail hachée finement	1
3 c. à tab	vinaigre de vin rouge	45 ml
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml
1/4	oignon rouge tranché	1/4
1 t	haricots blancs à teneur réduite en sel, égouttés et rincés	250 ml
1 t	feuilles de basilic tassées légèrement, déshydratées	250 ml
1 t	fêta émietté	250 ml
1/2 t	feuilles de menthe tassées légèrement, déshydratées (facultatif)	125 ml
1/3 t	graines de citrouille rôties (facultatif)	80 ml
	sel et poivre	

15 min
PRÉPARATION

1 Dans un grand poêlon, cuire le maïs à feu moyen-vif 3 minutes. Ajouter les courgettes et cuire, en brassant de temps à autre, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli et que le maïs soit tendre.

2 Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'ail, le vinaigre, l'huile et la moutarde. Saler et poivrer. Ajouter les nouilles de courgettes et le maïs, l'oignon, les haricots blancs, le basilic, 3/4 t (180 ml) du fromage et la menthe, si désiré. Mélanger délicatement pour bien enrober tous les ingrédients. Parsemer du reste du fêta et des graines de citrouille, si désiré.

PAR PORTION: cal. 308; prot. 12 g; m.g. 20 g (7 g sat.); chol. 27 mg; gluc. 24 g; fibres 7 g; sodium 504 mg. >>>

Jeudi

SALADE CÉSAR AU KALE
ET À LA TRUITE FUMÉE

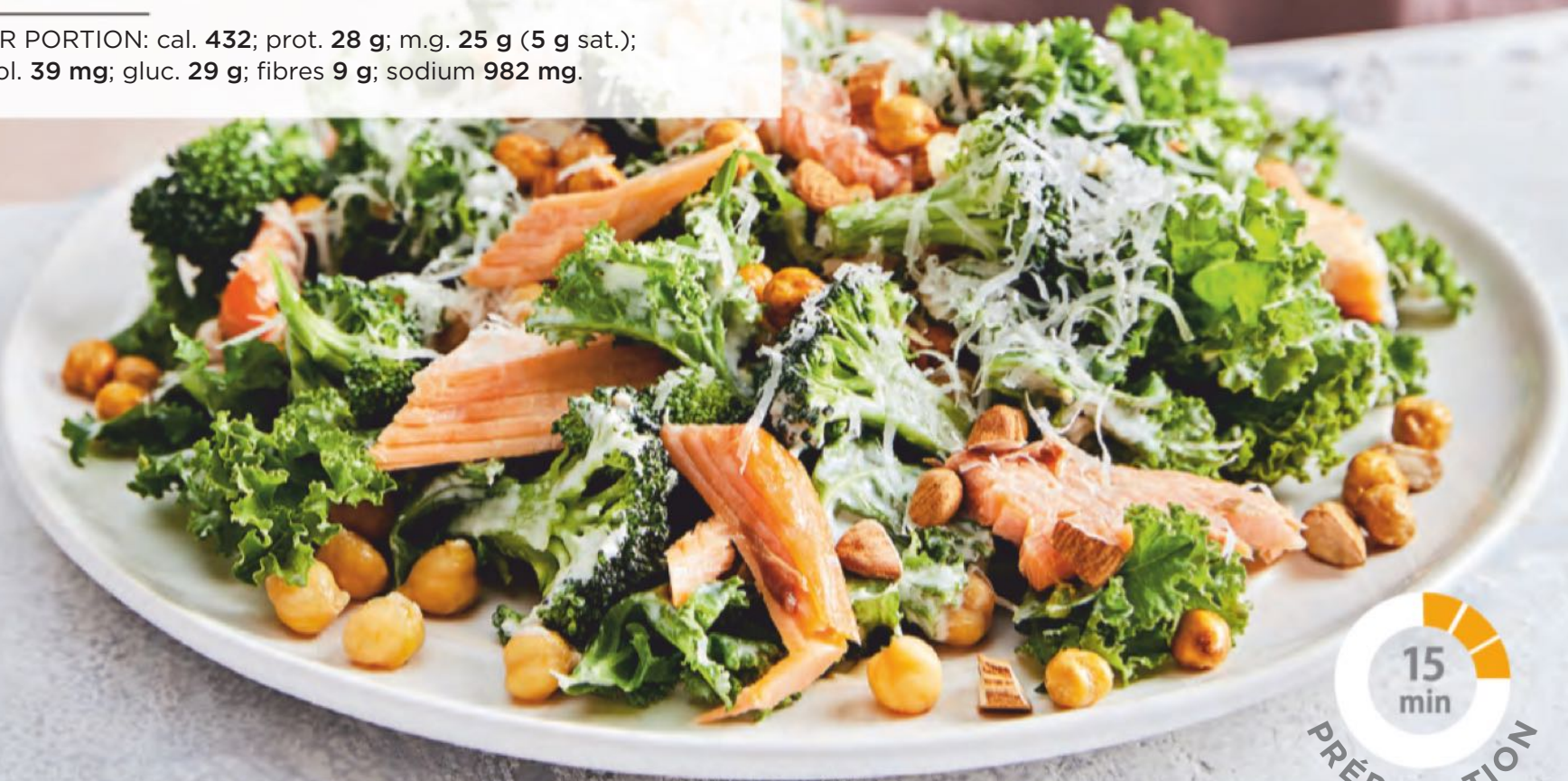
✓ RAPIDE

4 PORTIONS

8 t	chou frisé (kale), paré et déchiré (environ 1 botte)	2 L
1 c. à thé	huile d'olive	5 ml
4 t	petits bouquets de brocoli	1 L
1	boîte de pois chiches égouttés et rincés (19 oz/540 ml)	1
	vinaigrette César au babeurre (voir recette)	
7 oz	truite fumée défaite en bouchées	200 g
1/2 t	amandes non salées grillées, hachées	125 ml
	pois chiches rôtis et/ou parmesan râpé finement (facultatif)	

1 Dans un grand bol, arroser le chou frisé de l'huile et le touiller avec les mains 1 minute pour l'attendrir. Ajouter le brocoli et les pois chiches. Arroser de la vinaigrette César et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Répartir la salade dans des bols. Garnir de la truite fumée. Parsemer des amandes, puis de pois chiches rôtis et de parmesan, si désiré.

PAR PORTION: cal. 432; prot. 28 g; m.g. 25 g (5 g sat.); chol. 39 mg; gluc. 29 g; fibres 9 g; sodium 982 mg.



15 min
PRÉPARATION

Vinaigrette César au babeurre

DONNE ENVIRON 1 1/2 T (375 ML)

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 1/3 t (80 ml) chacun de **babeurre** et de **yogourt nature épais (de type Balkan)**, 2 c. à tab (30 ml) chacun d'**huile d'olive** et de **jus de citron**, 2 c. à thé (10 ml) chacun de **zeste de citron** râpé et de **pâte d'anchois**, si désiré. Saler et poivrer. Incorporer 2/3 t (160 ml) de **parmesan** râpé finement. (La sauce se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)



15
min
PRÉPARATION

Vendredi

NIDS DE POULET HACHÉ À L'ASIATIQUE

✓ RAPIDE

4 PORTIONS

CUISSON: 10 MIN

1 c. à tab	huile de canola	15 ml
4	oignons verts, les parties verte et blanche séparées, hachés	4
1 lb	poulet haché	500 g
3	gousses d'ail hachées finement	3
1/3 t	sauce hoisin	80 ml
7 c. à thé	sauce soya	35 ml
2 c. à tab	vinaigre de riz	30 ml
1 c. à tab	gingembre frais, râpé finement	15 ml
1	boîte de châtaignes d'eau tranchées, égouttées (227 ml)	1
12	feuilles de laitue Boston	12
12	feuilles de laitue Iceberg	12
2	petits concombres libanais tranchés	2
1 t	carotte coupée en fine julienne	250 ml
1 c. à tab	sambal oelek ou sauce sriracha	15 ml

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter la partie blanche des oignons verts et cuire, en brassant, de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter le poulet et l'ail, et cuire, en défaisant le poulet à l'aide d'une cuillère de bois, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée.

2 Dans un petit bol, mélanger la sauce hoisin, la sauce soya, le vinaigre et le gingembre. Verser ce mélange dans le poêlon et cuire, en brassant de temps à autre, 2 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait légèrement épaissi. Retirer le poêlon du feu. Ajouter les châtaignes d'eau et la partie verte des oignons verts, et mélanger.

3 Dans une grande assiette de service, disposer les feuilles de laitue Boston en une seule couche, puis couvrir chacune d'une feuille de laitue Iceberg. Répartir la préparation au poulet dans les nids de laitue. Garnir des concombres et de la carotte. Servir avec le sambal oelek.

PAR PORTION: cal. 378; prot. 23 g; m.g. 19 g (5 g sat.); chol. 87 mg; gluc. 28 g; fibres 4 g; sodium 965 mg. ●

Web

Pour gagner du temps, on télécharge la liste complète d'épicerie à coupdepouce.com/menusemainemai19

La ricotta

ON ÉVITE DE GASPILLER LA FIN DU POT
AVEC CES TROIS RECETTES FACILES!



2

TARTINES DE PETITS POIS À LA MENTHE

1 PORTION

Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchir 1/4 t (60 ml) de **petits pois** frais ou congelés 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les plonger dans un bol d'eau froide et les égoutter. | Dans un bol, mélanger les petits pois, 2 c. à thé (10 ml) de **menthe fraîche**, hachée, et 1 c. à thé (5 ml) de **zeste de citron** râpé. Saler, poivrer et réserver. | Étendre 2 c. à tab (30 ml) de **ricotta** sur 1 tranche de **pain croûté** grillée, puis garnir des petits pois réservés et arroser d'un filet d'**huile d'olive**.



1

PANCAKES À L'ORANGE

DONNE 4 PANCAKES

Dans un bol, mélanger 1/2 t (125 ml) de **farine**, 1/2 c. à thé (2 ml) de **poudre à pâte** et 1 c. à tab (15 ml) de **sucre**. | Séparer le jaune et le blanc de 1 **œuf**. | Dans un grand bol, mélanger 1/2 t (125 ml) chacun de **ricotta** et de **lait**, le jaune d'œuf et 1 c. à thé (5 ml) de **zeste d'orange** râpé. Incorporer les ingrédients secs au mélange. Réserver. | Dans un autre bol, battre le blanc d'œuf jusqu'à ce qu'il forme des pics fermes. L'incorporer délicatement à la pâte réservée. | Dans un poêlon, chauffer un peu d'**huile végétale** à feu moyen. Verser 1/3 t (80 ml) de pâte par pancake, et cuire de 1 à 2 minutes. Retourner les pancakes et poursuivre la cuisson 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Cuire le reste de la pâte de la même manière.



3

SALADE D'ASPERGES À L'ITALIENNE

4 PORTIONS

Dans un poêlon, chauffer 2 c. à thé (10 ml) d'**huile d'olive** à feu moyen. Ajouter 3 oz (90 g) de **pancetta** en dés et cuire, en brassant, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elle commence à dorer. Égoutter la pancetta dans une assiette tapissée d'essuie-tout et réserver. | Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchir 1 lb (500 g) d'**asperges** coupées en tronçons 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais encore légèrement croquantes. Les égoutter et réserver. | Dans un grand bol, mélanger 3 c. à tab (45 ml) d'**huile d'olive** et 2 c. à tab (30 ml) de **vinaigre balsamique**. Saler et poivrer. Ajouter 3 t (750 ml) de **roquette**, 1/3 t (80 ml) de **tomates séchées** hachées, 1/4 t (60 ml) de **noix de pin** grillées, la pancetta et les asperges réservées, puis mélanger. | Parsemer de 1/3 t (80 ml) de **ricotta** émietlée. ●

CE WEEK-END *on se gâte*

CES RECETTES
AUX SAVEURS
MÉDITERRANÉENNES
NOUS TRANSPORTENT
À L'AUTRE BOUT
DU MONDE.



Menu

ENTRÉE

*Hummus aux patates
douces rôties*

PLAT

*Bols de quinoa aux betteraves
et à l'halloumi*

DESSERT

Nuages de labneh aux fraises

HUMMUS AUX PATATES DOUCES RÔTIÉS

✓ VÉGÉTALIEN
DONNE 3 T (750 ML)
PRÉPARATION: 10 MIN
CUISSON: 15 MIN
RÉFRIGÉRATION: 4 H

2 t	patate douce pelée et coupée en dés (environ 1 grosse patate)	500 ml
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
1/4 t	tahini	60 ml
3 c. à tab	jus de citron	45 ml
3	gousses d'ail hachées finement	3
1 c. à thé	sel	5 ml
1	boîte de pois chiches égouttés et rincés (19 oz/540 ml)	1
1/4 t	eau	60 ml

- 1

Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les dés de patate douce et les arroser de 1 c. à tab (15 ml) de l'huile. Mélanger pour bien les enrober puis les étendre en une seule couche. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et dorée. Laisser refroidir.
- 2

Au robot culinaire, réduire en purée lisse le tahini, le jus de citron, l'ail, le reste de l'huile, le sel, les pois chiches, l'eau et la patate douce. Transférer le hummus dans un bol, et le réfrigérer 4 heures ou jusqu'à ce qu'il soit froid. (Le hummus se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.) Remuer le hummus avant de servir.

PAR PORTION DE 1/4 T (60 ML): cal. 128; prot. 3 g; m.g. 7 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 15 g; fibres 3 g; sodium 302 mg.



Pour gagner du temps, on utilise une base de hummus nature du commerce, à laquelle on incorpore la patate douce rôtie. Et s'il y a un reste, on peut en tartiner des bagels ou s'en servir comme garniture dans une pizza aux légumes grillés.

BOLS DE QUINOA AUX BETTERAVES ET À L'HALLOUMI

✓ VÉGÉ
4 À 6 PORTIONS
PRÉPARATION: 20 MIN
CUISSON: 1 H

4	betteraves rouges (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	4
1 t	quinoa rouge rincé et égoutté	250 ml
2 t	eau	500 ml
1	boîte de pois chiches sans sel ajouté, égouttés et rincés (19 oz/540 ml)	1
	vinaigrette à l'échalote (voir recette)	
1	botte de chou frisé (kale) rouge, paré et déchiré	1
4 c. à tab	huile d'olive	60 ml
8 oz	halloumi coupé en 4 tranches sur la longueur	250 g
1 t	arilles de grenade	250 ml
1/2 t	yogourt grec 2 %	125 ml
	sel et poivre	

- 1

Envelopper les betteraves de papier d'aluminium et les déposer sur une plaque de cuisson. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 1 à 1 heure 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser refroidir les betteraves 15 minutes ou suffisamment pour pouvoir les manipuler. Les peler puis les couper en quartiers. Réserver.
- 2

Entre-temps, dans une casserole, mélanger le quinoa et l'eau. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau ait été absorbée. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes. Séparer les grains à la fourchette. Dans un grand bol, mélanger le quinoa, les pois chiches et la vinaigrette. Réserver.
- 3

Dans un autre bol, arroser le chou frisé de 2 c. à tab (30 ml) de l'huile. Saler et poivrer. Touiller avec les mains le chou 3 minutes pour l'attendrir. Réserver.
- 4

Dans un poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les tranches de fromage et cuire de 1 à 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Couper le fromage en cubes.
- 5

Dans des bols, répartir les betteraves, le mélange de quinoa et le chou frisé réservés. Ajouter les cubes de fromage et les arilles de grenade. Garnir chaque portion d'une cuillerée de yogourt.

PAR PORTION: cal. 587; prot. 22 g; m.g. 31 g (10 g sat.); chol. 43 mg; gluc. 58 g; fibres 10 g; sodium 762 mg.



Ce bol-repas est meilleur lorsque servi à la température ambiante.

Vinaigrette à l'échalote

DONNE ENVIRON 1/2 T (125 ML)

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 1/4 t (60 ml) de **vinaigre de vin rouge**, 3 c. à tab (45 ml) d'**huile d'olive**, 2 c. à thé (10 ml) de **miel liquide**, puis 1/2 **échalote française** et 1 **gousse d'ail** hachées finement. Saler et poivrer. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.) >>>

C'EST
quoi?

Le labneh est un yogourt très épais et velouté d'origine libanaise qu'on trouve dans les épiceries moyen-orientales et dans certains supermarchés.

NUAGES DE LABNEH AUX FRAISES

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

REPOS: 20 MIN

CUISSON: 10 MIN

4 t	fraises coupées en quatre	1 L
1 t	sucré	250 ml
1 t	crème de cassis	250 ml
1 c. à tab	eau	15 ml
2 t	labneh ou yogourt grec nature	500 ml
1/3 t	pistaches salées grillées, hachées	80 ml

1 Dans un grand bol, mélanger délicatement les fraises, le sucre et la crème de cassis. Laisser reposer de 20 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que la préparation soit sirupeuse.

2 À l'aide d'un tamis, filtrer la préparation de fraises dans une casserole (remettre les fraises dans le bol). Porter le sirop de fraises à ébullition, à feu moyen-vif. Réduire le feu et laisser mijoter de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le sirop ait épaissi. Verser dans un petit bol et laisser refroidir à la température ambiante. Au besoin, si le sirop devient trop épais, le réchauffer dans la casserole en y incorporant 1 c. à tab (15 ml) d'eau bouillante.

3 Répartir le labneh dans des bols. Arroser de la moitié du sirop de fraises, et mélanger légèrement pour créer des volutes. Garnir des fraises et parsemer des pistaches. Arroser du reste du sirop, si désiré.

PAR PORTION: cal. 484; prot. 15 g; m.g. 18 g (9 g sat.); chol. 50 mg; gluc. 63 g; fibres 5 g; sodium 368 mg.

Web

Pour gagner du temps, on télécharge la liste complète d'épicerie à coupdepouce.com/menuweekendmai19.



CUISINER les *têtes de violon*

VÉRITABLE DÉLICE PRINTANIER, CES JEUNES CROSSES DE FOUGÈRE NE PEUVENT PAS ÊTRE CONSOMMÉES CRUES. VOICI LES ÉTAPES À SUIVRE POUR LES SAVOURER SANS RISQUE!

C'EST quoi?

Les têtes de violon, aussi appelées fougères-à-l'autruche, poussent dans toutes les régions du Québec.



1

ON TRIE LES TÊTES DE VIOLON et on jette les tiges déroulées ou molles.



2

ON PLACE LES JEUNES CROSSES DANS UN SAC DE PLASTIQUE et on les secoue pour enlever les écailles brunes. Les écailles restantes peuvent être retirées à la main.

3

ON RINCE LES TÊTES DE VIOLON plusieurs fois à l'eau froide. Il ne doit plus y avoir de terre ou d'écailles sur les fougères.

4

ON LES PLONGE DANS L'EAU BOUILLANTE préalablement salée pendant au moins 10 minutes. On les égoutte et on jette l'eau.

5

ON RINCE LES TÊTES DE VIOLON à l'eau froide pour arrêter la cuisson.

LE BON truc

Les têtes de violon se congèlent! On suit les étapes 1 à 3, puis on plonge les jeunes crosses dans l'eau bouillante 2 minutes avant de les égoutter, de les sécher et de les placer dans un contenant hermétique allant au congélateur. Au moment de les utiliser, on les cuit de nouveau 10 minutes.

LES TÊTES DE VIOLON SONT MAINTENANT PRÊTES À ÊTRE MANGÉES EN SALADE OU SAUTÉES À LA POÊLE! ●



CE MOIS-CI:
RÉMY COUTURE,
CHEF PÂTISSIER DE
CRÉMY PÂTISSERIE À
MONTRÉAL, PARTAGE
AVEC NOUS SA VERSION
DE LA POPULAIRE
TARTE AU SUCRE.



TARTE AU SUCRE

6 À 8 PORTIONS
PRÉPARATION: 45 MIN
REPOS: 2 H 30 MIN
CUISSON: 45 MIN

PÂTE SUCRÉE

1/2 t	beurre non salé ramolli	125 ml
1/4 t	poudre d'amandes	60 ml
1/2 t	sucres glace	125 ml
1	gros œuf	1
2 t	farine	500 ml
1	pincée de fleur de sel	1

GARNITURE

1 3/4 t	cassonade	430 ml
2/3 t	farine	160 ml
1 c. à thé	essence de vanille	5 ml
1	gros œuf	1
2/3 t	lait	160 ml
2/3 t	crème 35 % à fouetter	160 ml

PRÉPARATION DE LA PÂTE

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, mélanger le beurre, la poudre d'amandes et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et gonflé. Ajouter l'œuf et brasser. À l'aide d'une spatule, incorporer la farine et la fleur de sel jusqu'à ce que la préparation forme une pâte lisse. Façonner la pâte en un disque de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur, l'envelopper d'une pellicule plastique et la réfrigérer 2 heures.

2 Laisser reposer la pâte 30 minutes à la température ambiante. Sur un plan de travail légèrement fariné, abaisser la pâte en un cercle de 12 po (30 cm) de diamètre. Déposer l'abaisse dans un moule à tarte de 8 po (20 cm) de diamètre et couper l'excédent de pâte sur les rebords. Piquer l'abaisse avec une fourchette. Couvrir le fond de papier d'aluminium et de haricots secs, si désiré. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

3 Dans un bol, mélanger la cassonade et la farine. Réserver. Dans un autre bol, mélanger la vanille et l'œuf. Réserver. Dans une casserole, chauffer le lait et la crème à feu moyen. Ajouter le mélange à la cassonade réservé et porter à ébullition, en fouettant, pour obtenir un caramel.

4 Ajouter environ 1/2 t (125 ml) du caramel chaud dans le mélange à la vanille réservé et fouetter rapidement. Verser dans la casserole avec le reste du caramel. Verser la garniture sur le fond de tarte et cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 15 à 20 minutes.



On peut servir cette tarte au sucre garnie de petits fruits, de crème fouettée ou encore d'une escalope de foie gras poêlée pour une version sucrée-salée.



À PROPOS DE Rémy Couture

Rémy Couture s'est fait connaître en revisitant des classiques populaires sucrés, comme le Jos Louis. En 2011, il ouvre Crémy, sa boutique à Montréal, pour laquelle il crée des beignes gourmands, des tartes et des gâteaux à base de produits locaux saisonniers. Sa créativité lui permet de décrocher le premier prix dans le cadre de l'émission *Donut Showdown*, de Food Network, en 2014. Les passionnés de pâtisserie peuvent aussi le retrouver sur sa chaîne YouTube Saint Crème et dévorer ses recettes vidéos décadentes.



ENVIE DE RELEVER LE DÉFI DU CHEF?

PARTAGEZ LA PHOTO DE VOTRE RÉALISATION EN LIGNE, AVEC LE MOT-CLIC #DEFIDUCHEFCDP. ●

CONCOURS

Cet été, roulez en famille!

*Soyez l'une des 2 familles gagnantes:
remportez des vélos pour vous et vos enfants!*

**2 X 2500 \$
DE VÉLOS
À GAGNER***



OFFERTS PAR

LA VIE, EN PLUS FACILE
**COUP
de
POUCE** **35
ans**

AVP

Pour participer, rendez-vous sur
35ecoupdepoucexvelo.com

* Aucun achat requis. Résidents du Québec seulement. 18 ans et plus. Question d'habileté mathématique obligatoire. Du 4 avril au 30 avril 2019 à 23 h 59. Au total, 2 prix seront remis à 2 familles, permettant à chacune de recevoir jusqu'à 2500 \$ en vélos de la marque Action Vélo Plus, à l'exception des vélos électriques. (2 prix d'une valeur de 2500 \$ chacun, pour un total approximatif de 5000 \$) Pour les détails et le règlement du concours, visitez le 35ecoupdepoucexvelo.com. Les chances de gagner dépendent du nombre de participations reçues. Des restrictions s'appliquent.

Maison

INSPIRATION | TROUVAILLES | TRUCS PRATIQUES

BOHÈME *chic*

Après avoir embelli notre intérieur, le rotin et l'osier envahissent maintenant l'extérieur. Ces matières apportent une touche d'exotisme qui réchauffe tous les décors. ●

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, le rotin résiste très bien aux différentes conditions climatiques.



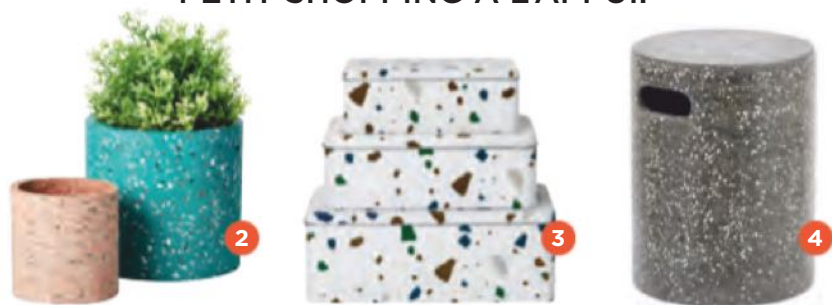
La techno au service DE LA DÉCO

Besoin d'un coup de pouce pour rafraîchir votre décor? Il est maintenant possible de profiter de l'expertise d'un designer via le nouveau site web **hopdeco.ca**. Cette plateforme interactive permet d'obtenir l'aide d'un pro, peu importe notre budget, notre horaire ou l'endroit où l'on habite. Hop déco propose trois forfaits se détaillant entre 149 \$ (choix de couleurs et deux idées déco) et 549 \$ (*mood board*, plan 3D, listes d'articles à acheter). Après avoir choisi le forfait désiré, on est mis en contact avec un designer avec qui l'on pourra clavarder.



LE TERRAZZO DU SOL AU PLAFOND

UTILISÉ DEPUIS L'ANTIQUITÉ COMME REVÊTEMENT DE SOL, CET ASSEMBLAGE DE DÉBRIS MARBRÉS ET DE CIMENT REPREND DU GALON. PETIT SHOPPING À L'APPUI.



① **HOUSSE ET TAIES D'OREILLER** en coton (150 \$ l'ensemble format grand lit, chez Simons). ② **POTS** en terrazzo (6 \$ et 15 \$, chez Structube). ③ **BOÎTES** en métal (54 \$ pour trois, chez Buk & Nola). ④ **TABOURET** en terrazzo (59 \$, chez Structube).



UNE SALLE DE BAIN DIGNES D'UN SPA

West Elm propose maintenant une collection pour relouer notre salle de bain. Nommée Water Street - nom de la rue où se trouve le siège social de cette marque new-yorkaise - elle comprend des serviettes en coton biologique et des accessoires de bain modernes et épurés, pensés pour inviter à la détente.

PRENDRE RACINE

LE PRINTEMPS, C'EST LA PÉRIODE IDÉALE POUR SE LANCER DANS LE BOUTURAGE. VOICI COMMENT S'Y PRENDRE.

- /// On perce un trou de drainage dans un petit pot en plastique de 5 à 7,5 cm de diamètre.
- /// On remplit le pot de terreau pour plantes d'intérieur ou pour semis. On mouille bien la terre et on laisse drainer. À l'aide d'un crayon, on fait un trou dans la terre.
- /// Avec un couteau bien aiguisé et désinfecté, on coupe sous un nœud (point d'insertion d'une feuille) un segment de tige de 5 à 10 cm comprenant de trois à cinq nœuds.
- /// On retire les feuilles à la base de la tige sur une longueur de 2 à 6 cm, et on plante la bouture jusqu'au deuxième ou troisième nœud.
- /// On recouvre le pot d'un sac de plastique transparent perforé pour créer un milieu humide.
- /// On expose notre bouture à la lumière vive, mais indirecte. Quand le bouturage est réussi, on voit de nouvelles feuilles apparaître. ●



SUIVEZ VOS ENVIES. MÊME PENDANT VOS RÈGLES.

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





**Relaxez dans votre cour de rêve pour moins cher.
C'est ça, la manière Home Depot.**





c'est beau ✓

homedepot.ca

PAUSE *farniente*

CET ÉTÉ, POUR PIMPER NOTRE COIN-TERRASSE, LE STYLE ET LA FONCTIONNALITÉ SONT AU RENDEZ-VOUS. ON SE LAISSE TENTER!

Par Emmanuelle Mozayan-Verschaeve



SOUS LES TROPIQUES

Les lits extérieurs à baldaquin, très en vogue cette année, évoquent l'esprit des îles. En bois blanc, en rotin ou en bois sombre, ils offrent des moments de détente inégalés. Si l'on ne possède pas l'espace nécessaire, on peut tout de même créer une atmosphère tropicale grâce à des accessoires en paille ou ornés de motifs de feuilles de palmier et de fleurs exotiques.



COUSSIN décoratif déperlant en paille (34,99 \$, chez Bouclair).
PLATEAU en forme d'ananas en mélamine (Canvas, 9,99 \$, chez Canadian Tire).
COUSSIN de sol en tissu déperlant (69,99 \$, chez Bouclair).

LIT ET ACCESSOIRES: POTTERY BARN/E.



L'ÂGE DE BRONZE

Les finis or et bronze, populaires dans nos intérieurs depuis quelques années, s'invitent désormais dans la cour. Ils se marient avec des tissus unis autant qu'avec des étoffes ornées de motifs de toutes sortes (fleurs, formes géométriques, rayures, etc.) pour composer un mobilier contemporain ou classique. Comme les meubles de jardin dorés sont sophistiqués, ils s'intégreront à merveille dans notre demeure, l'automne venu.



TABLE basse (659 \$, chez Pottery Barn).
ARROSOIR en métal (29,99 \$, chez H&M).

UN FESTIVAL DE COULEURS VIVES

Tomate, citron, vert pomme, orange, turquoise, corail... Les teintes fruitées et acidulées des accessoires dynamisent le jardin. Elles peuvent même compenser l'absence de fleurs, ce qui est une bonne astuce pour décorer un balcon. On choisit un tapis, des coussins, des lampions et des lanternes colorés, qu'ils soient unis ou à motifs. Et on n'hésite surtout pas à mélanger le tout dans le but de concevoir un univers joyeux, haut en couleur.



FAUTEUIL D'EXTÉRIEUR en aluminium et cordes de polypropylène imperméables, créé par Roar + Rabbit (Shelter, 1259 \$, chez West Elm). >>>





RANGEMENTS INVISIBLES ET EFFICACES

Les meubles d'extérieur se montrent de plus en plus esthétiques et fonctionnels à la fois. Ainsi, banquettes, canapés, poufs et autres tables dissimulent dans leur base des rangements très pratiques pour entreposer jeux, coussins et autres accessoires. Un bon moyen de désencombrer l'espace et de se simplifier la vie en évitant les allers et retours pour tout stocker, chaque soir, dans la maison.



MOBILIER DE JARDIN ET COUSSINS: RONA./E



TOUT FEU TOUT FLAMME

À défaut de pouvoir installer une cheminée extérieure, on s'offre une table-foyer à gaz pour profiter au maximum des fraîches soirées d'été. Qu'elle soit carrée, ronde, moderne, classique, basse ou haute, elle réchauffera l'atmosphère, au sens propre comme au figuré! ●

TABLE-FOYER ET MOBILIER BALA CANVAS: CANADIAN TIRE.

Choisir le bon ENTREPRENEUR en 10 questions

LE PRINTEMPS EST SOUVENT SYNONYME DE RÉNOVATIONS. POUR ÉVITER QUE NOS TRAVAUX VIRENT AU CAUCHEMAR, VOICI, SELON DES EXPERTS, CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT D'ENGAGER UN ENTREPRENEUR.

Par Annie Turcotte

1 QUELLES SONT LES ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES COMMISES AU MOMENT DE CHOISIR UN ENTREPRENEUR?

«La première erreur que les gens font est de ne pas établir un budget pour les travaux avant de rencontrer un entrepreneur», révèle François Vincent, porte-parole de l'Association des professionnels de la construction et de l'habitation du Québec (APCHQ). Celui-ci nous conseille également de demander au moins trois soumissions, afin de pouvoir comparer les prix en fonction de ce qui est inscrit dans lesdites soumissions.



2

Comment dénicher-t-on quelqu'un en qui on peut avoir réellement confiance?

«Je recommande aux gens de visiter le site www.trouverunentrepreneur.com, affirme M. Vincent. Celui-ci donne accès à 18 000 entrepreneurs membres de l'APCHQ. On peut y demander des soumissions en ligne, ce qui simplifie grandement nos démarches.» >>>



«En rénovation ou en construction neuve, le moins cher n'est généralement pas le meilleur.»

3 QUELS AUTRES FACTEURS DEVRAIENT INFLUENCER NOTRE CHOIX D'ENTREPRENEUR?

«La qualité de la main-d'œuvre (des professionnels qui possèdent leurs cartes de compétence) et des matériaux proposés, le service après-vente en cas d'ajustement à effectuer, le nombre d'années en affaires et la garantie offerte sont d'autres facteurs à évaluer», ajoute M. Vincent. Les garanties de 5, 10 ou 20 ans que nous offre l'entrepreneur sont aussi bonnes que la durée de vie de l'entreprise. Si cette dernière ferme ses portes le lendemain, la garantie ne vaudra plus rien. Le problème, c'est que parmi les détenteurs d'une licence d'entrepreneur au Québec, une forte proportion d'entreprises ouvrent ou ferment leurs portes chaque année. Or il est possible de prévenir cette éventualité en choisissant un entrepreneur qui fournit le cautionnement d'une compagnie d'assurances ou d'un plan de garantie rénovation.

4

Pourquoi y a-t-il une si grande variation de prix, d'un entrepreneur en construction à l'autre?

D'après François Vincent, pour un même projet, il ne devrait pas y avoir une si grande différence de prix entre les entrepreneurs. «Si c'est le cas, on doit demander plus de détails pour être en mesure de comparer les inclusions.», soutient-il. Pour nous permettre de comparer plus facilement les offres des entrepreneurs, le site de l'Association des consommateurs pour la qualité dans la construction (ACQC) précise que les soumissions doivent être réalisées sur la base d'un devis unique, c'est-à-dire qu'elles doivent comporter exactement les mêmes éléments. Si l'on ne procède pas ainsi, on risque de se retrouver avec des différences importantes en ce qui a trait à la nature des travaux. Par ailleurs, on garde en tête que les estimations les plus basses peuvent se révéler irréalistes, ce qui ouvre la porte aux extras en cours de route.

5

QUELS GENRES DE PROJETS NÉCESSITENT ABSOLUMENT L'EMBAUCHE D'UN PROFESSIONNEL?

«Dès qu'on parle de plomberie, d'électricité ou de structure du bâtiment, on doit impérativement faire appel à des professionnels, nous explique M. Vincent, nous prévenant aussi de demander les cartes de compétence. On ne se lance pas dans de tels travaux nous-mêmes, sans quoi on n'a aucun recours en cas de problème.»

6 DEVRAIT-ON NÉGOCIER AVEC NOTRE ENTREPRENEUR ET, SI OUI, COMMENT DOIT-ON S'Y PRENDRE?

«Si l'on négocie trop serré, l'entrepreneur risque d'omettre certains détails dans le contrat afin de nous satisfaire, ce qui fera inévitablement augmenter la facture en cours de travaux. Sinon, pour avoir un meilleur prix, on peut toujours demander qu'on nous propose des matériaux moins coûteux», suggère M. Vincent.

7 A-T-ON DES RECOURS LORSQU'UN PROJET DE RÉNOVATION PREND PLUS DE TEMPS QUE PRÉVU?

«Comme consommateur, on peut demander à faire inscrire ce qu'on veut au contrat, soulève Sylvain Lamothe, porte-parole de la Régie du bâtiment du Québec. Si les occupants doivent se loger ailleurs pendant les travaux, il est important d'établir un calendrier avec une date de fin de travaux et d'inscrire le tout dans le contrat. Les parties pourraient même préciser la conséquence d'un retard, par exemple que l'entrepreneur accepte de payer les coûts supplémentaires de relogement.»

8 QUELS SIGNES PROUVENT QUE L'ENTREPRENEUR QUE L'ON VEUT ENGAGER EST FIABLE?

«Si l'entrepreneur que l'on souhaite embaucher détient un numéro de licence de la Régie du bâtiment du Québec (RBQ) – à valider sur le registre en ligne, au www.rbq.gouv.qc.ca –, qu'il offre des soumissions détaillées, qu'il propose différents modes de paiement et qu'il est prêt à nous montrer certaines de ses réalisations, on est sur la bonne voie», affirme M. Vincent.

9

Comment conclut-on une bonne entente avec un entrepreneur?

Payer comptant peut en attirer plus d'un pour épargner les taxes mais, ce faisant, non seulement on encourage le travail au noir, mais on se retrouve par la suite sans recours en cas de problèmes.

Ici, les porte-paroles de l'Office de la protection du consommateur et de l'APCHQ nous conseillent de signer un contrat sur lequel on a noté une liste de détails importants. Le site Par écrit SVP (parecritsvp.com), mis sur pied par l'Association canadienne des constructeurs d'habitation, nous propose une liste des informations essentielles qui devraient figurer au contrat. Finalement, on ne doit surtout pas trancher en fonction du prix seulement. «En rénovation ou en construction neuve, le moins cher n'est généralement pas le meilleur», écrit l'ACQC sur son site internet.

10

Quels indices montrent, dès le premier contact, que notre entrepreneur n'est peut-être pas fiable?

«Si un entrepreneur propose uniquement ses services sur un site comme Kijiji, s'il utilise le terme "homme à tout faire" et s'il n'est pas membre d'une association reconnue, alors on est en droit de douter de sa fiabilité», conclut M. Vincent. ●

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 | Mise en beauté: Anabelle Deschamps

NANCY
GOUDREAULT
Carignan

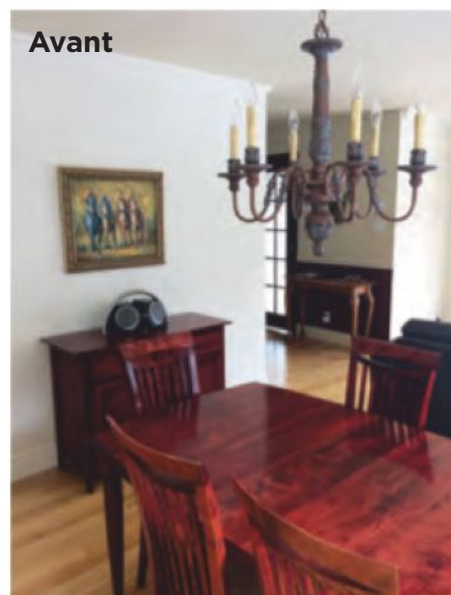


SON DÉFI: RESTAURER UNE TABLE DE SALLE À MANGER

LES ÉTAPES DE SA RÉALISATION

- /// Décaper la table.
- /// À l'aide d'un papier abrasif de grain 80, poncer la surface pour enlever toute trace de l'ancienne couleur.
- /// Adoucir la surface avec un papier abrasif de grain 180.
- /// Appliquer une couche de teinture en gel. La couleur utilisée dans ce cas-ci est Provincial, de la marque Varathane.
- /// À l'aide d'un pinceau, appliquer une couche de vernis à plancher au fini satiné. Lorsque celle-ci est sèche, sabler la surface avec un papier abrasif de grain 240. Étendre une deuxième couche de vernis et sabler de nouveau.
- /// Terminer avec une dernière couche de vernis. ●

Avant



ENVIE DE PARTICIPER À CETTE CHRONIQUE?

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



Vice-présidente TVA Publications Lyne Robitaille
Rédactrice en chef Véronique Leblanc
Rédactrice en chef, mode, beauté et déco Isabelle Vallée
Chargée de contenu, culture et reportage Joëlle Bergeron
Rédactrice en chef, cuisine Anne-Laure Rique (Suzanne Duquette, par intérim)
Adjointes au contenu, cuisine Alexandra Mayor, Louise Faucher
Directrice artistique Suzanne Morin (Marie-Elaine Michaud, par intérim)
Conceptrices graphiques Christiane Gauthier, Christine Lapointe, Emilie Saunier
Cahier cuisine Marie Breton (diététiste)
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

Vice-présidente, finances Anick Dubois
Coordonnatrice administrative Michèle Michaud
Conseillère, ressources humaines Lucille Stanislawiak

OPÉRATIONS

Directrice Johanne Perron
Adjointe, production Martine Lalonde
Coordonnatrice de production Linda Desjardins
Chef, infographie et ressources matérielles Steeve Tremblay
Infographie Josée Blais, Pierre Cholette
Retouche photos Stéphanie Bachand, Roger Charbonneau, Patrick Forgues, Éric Lépine, Joe Michasiw
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
Chargée de projets, marketing Valérie Roy
Chef, promotion journaux et magazines Marie-Josée Smith
Chef, opérations et fidélisation Joanne Dormoy
Conceptrice graphique Émilie Beaudoin

VENTES PUBLICITAIRES

MONTRÉAL: 514 598-2880 (ventespublicitaires@tva.ca)
Directrice des ventes, magazines, affichage et journaux Kimberley Rouse
Directrice principale, solutions médias, transactionnel Patricia Heckmann
Directeurs principaux, solutions médias Karl Berthome, Caroline Gagnon
Coordonnatrices, ventes publicitaires Rosina De Rose, Maria Perrotti, Laurence-Hélène Schwab
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, 12800, rue Brault, Mirabel (Québec), J7J 0W4 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 34,95 \$, taxes en sus

Coup de pouce peut à l'occasion publier des numéros spéciaux, lesquels compteront pour deux numéros. Les versions numériques sont aussi disponibles sur Molto, Zinio, Ebsco et PressReader. 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 productions, opérations et technologies 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.

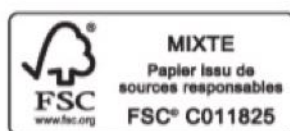
Le magazine *Coup de pouce* est publié 10 fois par année, à l'exception des numéros occasionnels combinés, spéciaux ou en prime par TVA Publications inc., dont le siège social est situé au 1600, boul. de Maisonneuve Est, Montréal (Québec) H2L 4P2. Téléphone: 514 848-7000. Les prix indiqués sont modifiables 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 2019



Financé par le gouvernement du Canada



Service aux abonnés

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



coupdepouce.com



coupdepouce@kckglobal.com

COUP de POUCE



«Le plaisir de la table est de tous les âges, de toutes les conditions, de tous les pays et de tous les jours.»

– Jean Anthelme Brillat-Savarin

DES VÊTEMENTS HAUT DE GAMME À UNE FRACTION DU PRIX

Vous avez envie d'avoir un sac Chanel, mais votre budget ne le permet pas? Pourquoi ne par vous rabattre sur les articles griffés d'occasion! Deuxième édition, une boutique de vêtements et d'accessoires usagés propose des articles de luxe et des échantillons de designers québécois et internationaux à des prix vraiment intéressants. On y magasine en ligne à **deuxiemeedition.com** ou l'on se rend sur place au 262, rue Beaubien Est, à Montréal.



5 destinations POUR LES DENTS SUCRÉES

EN 2019, ON SE LAISSE GUIDER PAR LES PLAISIRS GOURMANDS. ET SI L'ON VEUT Y SUCCOMBER EN VOYAGEANT AUX QUATRE COINS DE LA PLANÈTE, VOICI QUELQUES DESTINATIONS GOURMANDES, RECONNUES POUR LEURS DESSERTS DÉCADENTS.

- /// **PARIS**: pour ses macarons, ses croissants et ses crèmes brûlées.
- /// **NEW YORK**: pour ses cupcakes, ses crumb cakes et ses cronuts.
- /// **VIENNE**: pour ses strudels aux pommes et ses pointes de sachertorte.
- /// **ROME**: pour ses gelatos.
- /// **TOKYO**: pour ses mochis, ses dorayakis et ses gâteaux au fromage.

SOURCES: L.E.K., TRIPS TO DISCOVER, ÉVASION GOURMANDE



UNE DEMANDE EN MARIAGE AUTOUR DE LA LUNE!

Pour la modique somme de 125 millions d'euros, les amoureux fortunés pourront bientôt demander la main de leur bien-aimé en survolant la Lune au son de *Fly Me to the Moon*, de Frank Sinatra. Logés à bord d'une capsule autonome, les tourtereaux effectueront un voyage spatial d'une semaine. C'est ce que promet ApoteoSurprise, une agence parisienne spécialisée dans l'organisation de demandes en mariage spectaculaires, dès 2022. À défaut de pouvoir décrocher la lune pour l'être cher, on se contentera de tourner autour!

AJOUTE AU STYLE DE VOTRE MAISON. ET AU PLAISIR DE LA QUITTER.

Voici le tout nouveau Chevrolet Blazer.



À l'arrêt, ses courbes élégantes enjolivent
votre paysage. Montez à bord et laissez son
côté sportif s'exprimer.

DÉCOUVREZ DE NOUVEAUX HORIZONS

CHEVROLET

