

LA VIE, EN PLUS FACILE

COUP *de* POUCE

35
ans

À GAGNER

UN TOTAL DE
5000\$
en produits
de beauté

Voir les détails en p.12

*On aime les
canapés*

GOURMANDS
ET FACILES

+ UNE SOIRÉE
**RACLETTE
RÉUSSIE**

Couple

COMMENT
FAIRE VIVRE
LE DÉSIR?

Mode

ON OSE
LES COULEURS
PASTEL

Escapade

LA BARBADE
UNE ÎLE
ENCHANTERESSE

**LES TENDANCES
DÉCO DE
2020**





Ici, on est bien placé pour vous étonner.

Découvrez
nos activités d'hiver!

tourismecentreduquebec.com/hiver



TOURISME
Centre-
du-Québec



**Nouveau logo,
même souper entre amis.**
Savourez nos 22 000 produits d'ici.





EN TOUTE SIMPLICITÉ

Si on célèbre souvent Noël sous le signe de l'abondance et de la décadence, la période qui suit est généralement synonyme de retour aux sources. Bien sûr, le plaisir de recevoir et de bien manger demeure, mais l'envie de le faire en toute simplicité prédomine. Et quoi de plus convivial qu'une réception décontractée où l'on savoure différents canapés tout en sirotant un bon verre de vin (ou de bulles)? On discute avec tout le monde en se promenant d'une pièce à l'autre et l'on découvre toutes sortes de petites bouchées raffinées, certes, mais aussi faciles à concocter et sans prétention. Une formule gagnante pour tous, même pour les hôtes qui n'ont qu'à préparer les ingrédients à l'avance, puis assembler les jolis hors-d'œuvre à la dernière minute. Ils peuvent ainsi profiter de la présence de leurs invités sans passer la moitié de la soirée en cuisine.

C'est donc avec beaucoup de plaisir que notre équipe s'est mise à la tâche. Elle a conçu pour vous 18 canapés, chauds ou froids et aussi appétissants que délicieux, que vous trouverez à partir de la page 81! Si c'est un bon repas à table qui vous fait plutôt envie, vous serez ravie de notre dossier sur la raclette revisitée contenant des suggestions de charcuteries fines, de marinades et de condiments originaux: idéal pour se réchauffer après une journée de sports d'hiver! L'ail noir, vous connaissez? Attendez-vous à faire une belle découverte! Cet aliment umami (la fameuse cinquième saveur) est de plus en plus facile à trouver en épicerie. Son goût caramélisé et sa texture moelleuse permettent de l'utiliser à bien des sauces. On vous propose deux recettes pour l'apprivoiser en p. 66.

Si vous êtes comme nous, quand l'hiver bat son plein, quand le froid et la grisaille s'abattent sur notre quotidien, l'envie d'innover en matière de couleurs n'est généralement pas au rendez-vous. Et si, justement, on revoyait nos idées préconçues sur les teintes à porter pendant cette saison? Un regard à notre dossier mode vous donnera le goût d'adopter les tons clairs (oui, oui, des pieds à la tête) pour faire un pied de nez aux températures glaciales. Bonne nouvelle: porter des couleurs pâles ou pastel près du visage éveille le teint. Ce serait bête de s'en passer, non? Au sujet du teint, on l'examine et on apporte des solutions dans le dossier beauté sur les taches pigmentaires et dans celui sur les différents masques (feuille, crème, patch ou sec) qui connaissent un engouement sans précédent depuis quelques saisons.

Du côté de la déco, qui dit nouvelle année dit nouvelles tendances. On vous en présente 10 qui seront fortes en 2020. Il vous reste encore un peu d'énergie? Ne manquez pas nos reportages! Vous y trouverez des trucs pour économiser tout en ne lésinant pas sur les qualités écolos, vous apprendrez la manière de négocier un meilleur salaire et les bonnes astuces pour gérer la crise du mitan de la vie, plus communément appelée crise de la quarantaine. On fait aussi le point sur les façons d'entretenir le désir dans le couple au fil des ans (oui, c'est possible!), sur le flirt au bureau et sur les dernières études portant sur la santé sexuelle. On termine ça avec quelques pages sur la Barbade pour s'évader et rêver pendant quelques minutes!

Psitt!

À Coup de Pouce, rien ne nous fait plus plaisir que de vous lire. N'hésitez donc pas à visiter notre page Facebook et à nous faire part de vos commentaires!

L'équipe Coup de Pouce

SOMMAIRE

JANVIER-FÉVRIER
2020

VOLUME 36, N° 10



74



16



92

03 ÉDITO
106 INDEX

À L'AGENDA

07 À VOIR, À LIRE, À FAIRE
11 ENTREVUE AVEC
Julie Perreault

MODE ET BEAUTÉ

13 LA TENDANCE
La guerre des tuques
14 3 LOOKS
Le cardigan
16 REPORTAGE MODE
24 DÉFI DE STYLE
Équilibrer une silhouette A
25 SOLUTIONS BEAUTÉ
La chasse aux taches
26 REPORTAGE BEAUTÉ
30 TROUVAILLES

MA VIE

31 MON AMIE, L'ANXIÉTÉ SOCIALE
33 AU QUOTIDIEN
34 COMMENT FAIRE VIVRE LE DÉSIR?
38 CRISE DE MILIEU DE VIE: BILAN, PASSAGE OU TRANSITION?
41 ITSS, L'ÉPIDÉMIE SILENCIEUSE
44 LA FIERTÉ DES TROPHÉES
47 7 IDÉES ÉCONO ET ÉCOLOS
48 PARENT
Prendre congé pour son ado
49 PARENT
Bébé refuse le biberon
50 LE FLIRT AU BUREAU, UNE BONNE IDÉE?
52 COMMENT NÉGOCIER UN MEILLEUR SALAIRE?
54 DANIELLE HENKEL: ENTREPRENEURE ET HUMANISTE
56 NOUVELLE LITTÉRAIRE
Nature morte
60 LA BARBADE: UNE ÎLE QUI A LE VENT EN POUPE

CUISINE

65 ON AIME
L'ail noir
68 CE SOIR, ON MANGE
... des plats qui font du bien
74 CE WEEK-END, ON SE GÂTE
La raclette revisitée
81 RECEVOIR EN TOUTE SIMPLICITÉ
88 TROUVAILLES

MAISON

91 LA TENDANCE
Ambiance zen
92 10 GRANDES TENDANCES DÉCO
98 PRATIQUE
Dormir sur ses deux oreilles
102 TROUVAILLES



Recettes
page 81

PAGE COUVERTURE
PHOTO: TANGO PHOTOGRAPHIE/C.
STYLISME CULINAIRE: MICHELLE DIAMOND.
STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON.



subaru.ca



Élevée par des VUS.

Allez là où aucune autre berline n'osera avec la toute nouvelle Legacy 2020 de Subaru. Sa traction intégrale symétrique à prise constante de série assure une maniabilité dynamique, peu importe les conditions météo ou celles de la route. Avec un intérieur de niveau supérieur, une technologie avancée et l'option d'un moteur turbocompressé BOXER® SUBARU de 2,4 litres, vous avez tout d'un VUS... dans une impressionnante berline. **LE VUS DES BERLINES.**



LA TOUTE NOUVELLE **LEGACY 2020**

EyeSight^{MC} est un système d'assistance au conducteur qui peut ne pas fonctionner dans certaines conditions. Il incombe en tout temps au conducteur d'adopter une conduite sécuritaire et prudente. L'efficacité du système dépend de nombreux facteurs, comme l'entretien du véhicule et les conditions météorologiques et routières. Certaines caractéristiques décrites ou présentées peuvent ne pas être un équipement de série. Consultez le Manuel du propriétaire pour les détails de fonctionnement et les limites. ALG est la référence de l'industrie en matière de valeurs résiduelles et de données de dépréciation, www.alg.com. Les services connectés SUBARU STARLINK[®] sont offerts avec un abonnement gratuit de trois ans sur certaines versions de la Legacy. Les clients doivent s'inscrire au programme de services connectés SUBARU STARLINK[®]. Pour fonctionner comme prévu, les services connectés SUBARU STARLINK[®] nécessitent un signal et une connexion de réseau cellulaire suffisamment puissants. Visitez votre concessionnaire Subaru participant pour tous les détails. Legacy, SUBARU STARLINK[®] et Subaru sont des marques déposées.



FUGUEUSE

LA SUITE

LUNDI 21H
DÈS LE 6 JANVIER

TVA

et sur **TVA.ca**

À l'agenda

À VOIR | À LIRE | À FAIRE

À NE PAS
MANQUER

Plamondon en mode symphonique

Céline Dion, Julien Clerc, Diane Dufresne, France Gall, Ginette Reno... Ce ne sont que quelques-uns des grands artistes qui ont chanté les paroles de Luc Plamondon. Bonne nouvelle, en février à la Maison symphonique de Montréal, c'est tout un bouquet de talents qui lui fera honneur! L'Orchestre symphonique de Montréal pourra entre autres compter sur les voix de Marie-Pierre Arthur, Klô Pelgag, Safia Nolin, Ariane Moffatt et Martha Wainwright, sur les percussions de Mélissa Lavergne et le talent du directeur artistique Jean-Philippe Gonçalves dans ce concert incontournable dirigé par Adam Johnson. Un spectacle qui s'annonce magique. *Plamondon symphonique*, du 11 au 13 février, à la Maison symphonique de Montréal. Info: osm.ca. MÉLISSA PELLETIER >>>

DANS NOS OREILLES

L'ALBUM À SE PROCURER: *DEUXIÈME ALBUM*, DE LUDOVICK BOURGEOIS



Si l'on ne connaît pas encore le titre de ce second effort, on se doute déjà qu'il suivra le chemin bien tracé par le premier album de l'artiste, sorti en 2017. À l'écoute du single *Que sera ma vie*, impossible d'ignorer la formule gagnante du vainqueur de *La Voix 5*: voix accrocheuse, sonorités pop et paroles qu'on dirait extraites de lettres d'amour. On a déjà hâte d'entendre la suite! À découvrir au début de 2020.

LA CHANSON À TÉLÉCHARGER: *PULPERIE*, DE DANY PLACARD



On ne pourra jamais dire que Dany Placard donne dans le réchauffé. Avec *Pulperie*, premier extrait de son album à venir en janvier, l'auteur-compositeur-interprète y va d'une chanson assez planante, merci! Sur fond de rock, la pièce fait penser aux fins de soirées un peu folles... et aux décisions impulsives qui les accompagnent parfois. Si le onzième opus de Placard est à l'image de cette pièce décomplexée, on a des chances d'avoir un beau succès entre les deux oreilles. Offerte sur toutes les plateformes.

L'ARTISTE À DÉCOUVRIR: POPPY



Véritable sensation du web, Poppy fascine des millions d'internautes par ses critiques de la culture web sous forme de vidéos troublantes ou de chansons pop. Après *Poppy*, *Computer* et *Am I a Girl?*, l'artiste unique en son genre s'apprête à lancer *I Disagree*. Pour ce troisième album, Poppy fonce vers un son plus métal (oui, oui...). Ce qui aurait pu être un choix douteux fonctionne étrangement bien pour la star de 24 ans. On tend l'oreille! *I Disagree*, dans les bacs le 10 janvier.



LE BALADO À ÉCOUTER: *NOS QUESTIONS NIAISEUSES*

Pourquoi est-ce qu'on se donne la bise? On a besoin de combien d'amis pour être heureux? Est-ce qu'un effaceur magique est vraiment... magique? C'est ce genre de questions que les animateurs Catherine Éthier et Mathieu Pichette se mettent sous la dent dans le balado *Nos questions niaiseuses*. Avec un humour décapant, les deux acolytes ne reculent devant rien: aucune question n'est trop niaiseuse pour eux! À écouter sur ici.radio-canada.ca/premiere.

SUR NOS ÉCRANS TÉLÉ



CÉRÉBRUM

Henri Lacombe (Claude Legault), un psychiatre reconnu, est anéanti lorsque sa femme et mère de ses enfants, la psychologue Anne Beaulieu (Éveline de la Chenelière) disparaît sans explication. Qui voudrait du mal à la mère de Marine (Marianne Verville), une jeune femme de 19 ans révoltée, et de William (Henri Picard), un adolescent anxieux de 17 ans? Ce suspense psychologique écrit par Richard Blaimert vous tiendra en haleine. Dès le 8 janvier, 21 h, à Radio-Canada.



ÉPIDÉMIE

Le pire cauchemar d'Anne-Marie (Julie Le Breton) devient réalité lorsqu'un mystérieux virus éclot sur l'île de Montréal. En tant que directrice du Laboratoire d'urgence sanitaire, elle doit rapidement découvrir la source de la maladie et l'endiguer avant que l'épidémie contamine toute la province. Les 10 épisodes de cette série créée par Annie Piérard, Bernard Dansereau et leur fils, Étienne Piérard-Dansereau, vous donneront des sueurs froides! Dès le 7 janvier, 21 h, à TVA.

RÉNOVER POUR LOUER

La location à court terme est très en vogue chez les propriétaires, comme l'a constaté la designer Camille Charland-Perez, nouvelle tête d'affiche de CASA, il y a trois ans déjà. Et elle a aussi compris que cette tendance est appelée à durer. Découvrez comment elle transforme les chalets, maisons ou appartements de ses clients pour leur permettre de faire des affaires d'or. Dès le 27 janvier, 20 h, à CASA.

MARIE-HÉLÈNE GOULET

ON S'ÉVADE! *Vive la neige!*

Envie de profiter de l'hiver autrement? Pour une 36^e année, tout le monde est invité à *Saguenay en neige* pour admirer le talent de centaines de sculpteurs du Québec et d'ailleurs! C'est aux abords de la Rivière-aux-Sables, à Jonquière, qu'on pourra découvrir les magnifiques œuvres d'art tout en profitant des diverses activités et animations gratuites! Info: saguenayenneige.com.



DU 30 JANVIER
AU 9 FÉVRIER,
AU PARC DE LA
RIVIÈRE-AUX-SABLES
(2330, RUE DE LA
RIVIÈRE-AUX-SABLES,
JONQUIÈRE).



ON SORT!

QUAND MONTRÉAL S'ILLUMINE

Pas question d'hiverner alors que *Montréal en lumière* bat son plein! Gastronomie, spectacles, découvertes culturelles, activités extérieures et la très attendue *Nuit blanche* (29 février)... Ce festival est LE rendez-vous des temps froids pour toute la famille. Pour souligner cette 20^e édition comme il se doit, on nous promet une programmation de feu, toujours autant axée sur les plaisirs de l'hiver. Du 20 février au 1^{er} mars, un peu partout dans la métropole. Info: montrealenlumiere.com.

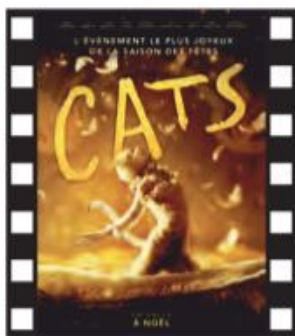
SUR NOS ÉCRANS DE CINÉMA



LE MEILLEUR RESTE À VENIR

COMÉDIE DRAMATIQUE
DE MATTHIEU DELAPORTE ET
ALEXANDRE DE LA PATELLIÈRE

Trois décennies après la comédie française P.R.O.F.S., on retrouve le duo Fabrice Luchini et Patrick Bruel. Dans ce long métrage des réalisateurs du *Prénom*, ils incarnent deux amis d'enfance, dont chacun croit que l'autre va bientôt mourir du cancer, qui souhaitent profiter de chaque instant. Entre deux éclats de rire et des confidences touchantes, leurs personnages entretiennent une relation d'amitié qui s'écarte des histoires hollywoodiennes traditionnelles. Rafraîchissant et amusant!
Sortie: 20 décembre.



CATS

COMÉDIE MUSICALE RÉALISÉE
PAR TOM HOOPER

Adaptation de la comédie musicale éponyme mettant en vedette des artistes de renom qui dansent aussi bien qu'elles chantent (Idris Elba, Jennifer Hudson et Taylor Swift). L'histoire se déroule autour du grand bal qui réunit les Jellicle Cats une fois l'an. Leur chef, Deuteronomie (interprété par l'excellente Judi Dench), nomme alors les élus qui seront admis au paradis de la Jellicosphère pour renaître dans une toute nouvelle vie. Adeptes de comédies musicales, ceci est pour vous!
Sortie: 20 décembre.



MERCI POUR TOUT

COMÉDIE DE TYPE ROAD MOVIE
SIGNÉE LOUISE ARCHAMBAULT

Quelques mois après la sortie de son populaire drame *Il pleuvait des oiseaux*, la prolifique réalisatrice d'ici revient en force. Son tout nouveau film, scénarisé par Isabelle Langlois (*Rumeurs*), raconte l'histoire de deux sœurs qui partent vers les Îles de la Madeleine pour répandre les cendres de leur magouilleur de père et «fuir» leurs problèmes. À l'itinéraire: diverses mésaventures, une bonne dose d'humour et des actrices délicieusement talentueuses (Julie Perreault et Magalie Lépine-Blondeau). Idéal pour les vacances de Noël!
Sortie: 25 décembre.
ÉDITH VALLIÈRES >>>



ON SORT!

Rire de nous

Sept partys d'Halloween. Des années qui passent. Une famille qui évolue. Après l'excel-
lente – et très irrévérencieuse – pièce de théâtre
Doggy dans gravel, Olivier Arteau frappe encore
avec *Made in Beautiful (Belle Province)*. En multi-
pliant les allusions à la culture pop, entre
La Petite Vie et *Occupation Double*, le jeune auteur
jette un regard à la fois acide, hilarant et souvent
troublant sur les paradoxes de sa société. À voir
absolument! Du 14 janvier au 1^{er} février, au Centre du
Théâtre d'Aujourd'hui. Info: theatredaujourd'hui.qc.ca.

(RE)DÉCOUVRIR UN CLASSIQUE



Sous une forme ou une autre, l'histoire du
Fantôme de l'Opéra en a fait rêver plus d'un.
Loin d'avoir froid aux yeux, le metteur en scène
Étienne Cousineau a eu envie de s'attaquer
à ce légendaire chef-d'œuvre aux côtés de
20 chanteurs et d'un orchestre de 40 musi-
ciens! Le mystérieux Fantôme arrivera-t-il à
conquérir la belle Christine? Qu'on connaisse
la fin ou non, ce spectacle en français vaut
certainement la peine qu'on lui porte un
nouveau regard. Du 8 au 12 janvier, au Théâtre
St-Denis, et du 17 au 19 janvier, au Grand
Théâtre de Québec. Info: evenko.ca.

3 LIVRES À LIRE

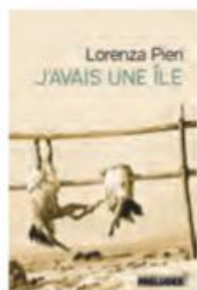


FILLE DE FER

D'Isabelle Grégoire

Marie est la seule femme cheffe de train
minier au Québec. Par un soir de tempête,
dans le fin fond de la Côte-Nord, son
convoi s'immobilise sans crier gare.

Blessée, elle se réveille chez un ermite qui
se trouvait sur les lieux du déraillement. Mais que veut ce
géant secret qui lui offre l'hospitalité? Où part-il tous les
jours, tiré par ses huskies? Ayant d'abord creusé son sujet
dans des séries de reportages, la journaliste explore main-
tenant l'univers ferroviaire par le truchement de la fiction.
Sur la voie, on croitera *Moby Dick* et *La bête humaine*, ainsi
que des écologistes qui ont des griefs envers la minière.
Chargée de mystère, cette histoire de vengeance roule à
fond de train jusqu'à la fin. Québec Amérique, 236 pages, 24,95 \$.



J'AVAIS UNE ÎLE

De Lorenza Pieri

Sur une minuscule île toscane, Teresa gran-
dit dans l'ombre de sa sœur aînée, aussi belle
qu'entêtée, de sa mère, une femme bouil-
lante qui monte au front, et de sa Nonnalina,
solide malgré les coups durs de la Deuxième

Guerre mondiale. La cadette, douée pour l'invisibilité, est
sans cesse tiraillée entre ses désirs et ceux exprimés à grands
cris par son clan. À travers quatre épisodes charnières, qui se
termineront par le naufrage du *Costa Concordia*, on suit sur
30 ans la trajectoire d'une femme qui ne s'émancipera que
lorsque sa vie entrera en collision avec la grande histoire de
l'Italie. Comparée à sa compatriote Elena Ferrante (*L'amie
prodigieuse*), cette auteure tisse une saga qui se déroule lente-
ment et que l'on quitte à regret. Traduit de l'italien par Julia
Nannicelli, Préludes, 345 pages, 27,95 \$.



QUESTIONNAIRE DE PROUST-BAILLARGEON

De Normand Baillargeon

Si les questionnaires vous amusent, vous
connaissez sûrement celui du philosophe
Marcel Proust, proposé en tout ou en
partie, dans l'ordre ou dans le désordre, à

un nombre incalculable de répondants depuis un siècle.
Son contemporain québécois a entrepris de soumettre à
cet interrogatoire une cinquantaine de personnalités.
Marie-France Bazzo, Guy A. Lepage, Monia Chokri et
David Goudreault se sont notamment prêtés au jeu. À des
questions sur leur plus grande qualité ou leur télésérie
préférée, leurs réponses courtes en révèlent long sur leur
intimité. Le recueil se termine par un questionnaire
vierge, à remplir seul ou avec ses proches. Un exercice
intéressant pour commencer l'année du bon pied.

Flammarion, 240 pages, 26,95 \$. ●



ENTREVUE AVEC JULIE PERREAULT

ÇA FAISAIT DEPUIS LE *MIRAGE*, EN 2015, QUE NOUS N'AVIONS PAS VU JULIE PERREAULT AU GRAND ÉCRAN. L'ACTRICE QUI RENOUÉ AVEC LE CINÉMA DANS *MERCI POUR TOUT* A VÉCU DES MOMENTS AUSSI GRANDIOSES QUE DIFFICILES PENDANT LE TOURNAGE DE CE *ROAD TRIP* HUMORISTIQUE, ÉCRITE PAR ISABELLE LANGLOIS ET RÉALISÉE PAR LOUISE ARCHAMBAULT. AU DÉTOUR, ELLE Y A GAGNÉ UNE AMIE... Par Marie-Hélène Goulet

Julie, comment votre lien d'amitié avec Magalie Lépine-Blondeau a-t-il évolué pendant le tournage?

Je connaissais déjà Magalie grâce à *19-2*, et je m'entendais bien avec elle, mais nous avons vécu une véritable révélation d'amitié pendant le tournage du film. Il y a une telle proximité entre nos personnages de sœurs dans l'histoire que le contraire aurait été surprenant. Ça aurait même été un véritable cauchemar pour nous si les choses s'étaient révélées difficiles, puisque nous partageons presque toutes les scènes.

Était-ce magique de tourner cette road movie qui vous a menées jusqu'aux Îles-de-la-Madeleine?

C'était un mélange en parts égales de grandiose et de difficultés. Magalie et moi, nous nous sommes soudées à une période de nos vies où nous avons besoin de

réconfort et d'une épaule sur laquelle nous appuyer. Le grandiose, c'est cette rencontre humaine qui occupera une place tout au long de ma vie. Les difficultés, elles, viennent du lieu de tournage, les Îles-de-la-Madeleine. C'est un endroit exceptionnel, mais en plein hiver, le paysage et la température nous ont déstabilisées. Les conditions de tournage n'avaient rien de facile.

Était-ce ardu de tourner une comédie alors que vous viviez des moments éprouvants sur le plan personnel?

Il y avait quelque chose de très libérateur à défendre ce personnage de comédie alors que mon vécu intérieur s'apparentait davantage au drame. (NDLR: Julie vient de se séparer.) Ça m'a donné l'occasion de m'éclater et d'aller à contresens de ce que je traversais.

Abordez-vous un rôle au cinéma différemment d'un rôle à la télévision?

On n'aborde pas un scénario de deux heures comme celui d'une production en continu. Je peux m'investir totalement dans un personnage au cinéma jusqu'à ce qu'il m'habite complètement. Ce qui se rapproche le plus de ce travail d'actrice, je pense que c'est le théâtre.

LE LIVRE SUR SA TABLE DE CHEVET

C'est *Demain*, de Guillaume Mussot. J'adore cet auteur dont j'ai lu pratiquement tous les romans. Je ne reviens jamais de voyage sans avoir terminé ses récits, tant ils sont captivants.

UNE SÉRIE QU'ELLE REGARDE

Dernièrement, j'ai délaissé les séries pour les documentaires, que je devore sur les différentes plateformes. Je suis encore bouleversée par *Meurtriers sur mesure* de Club Illico. C'est ce que j'ai vu de plus fort comme série documentaire.

UN ALBUM QU'ELLE ÉCOUTE

Je ne me lasse pas d'*Inscape*, d'Alexandra Stréliski. Son répertoire ne me quitte jamais, autant au travail qu'à la maison.

UN ARTISTE SUR SON RADAR

J'aimerais faire découvrir le travail de Peter Lindbergh, un photographe de très grand talent, décédé cette année. C'était un spécialiste du noir et blanc qui avait une approche très cinématographique.

À l'agenda

MERCI POUR TOUT prendra l'affiche le 25 décembre. ●

LA VIE, EN PLUS FACILE
COUP de POUCE 35 ans

CLARINS

CONCOURS

Un début d'année tout en beauté !

5 SACS BEAUTÉ
CLARINS À GAGNER!

VALEUR DE
1000\$*
CHACUN!

Incluant:



Doux Nettoyant Moussant
Concentré Zone Regard | Crème Rose Lumière
Wonder Perfect Mascara 4D

ET PLUSIEURS AUTRES PRODUITS À DÉCOUVRIR!

POUR PARTICIPER, RENDEZ-VOUS AU
toutenbeautecdp.com

* Aucun achat requis. Résidents du Québec seulement. 18 ans et plus. Question d'habileté mathématique obligatoire. Du 19 décembre 2019 au 30 janvier 2020 à 23 h 59. En tout, 5 prix seront remis pour une valeur total de 5000 \$. Pour les détails et le règlement du concours, visitez le toutenbeautecdp.com. Les chances de gagner dépendent du nombre de participations reçues. Des restrictions s'appliquent.

MODE & beauté

TENDANCES | NOUVEAUTÉS | ASTUCES

LA GUERRE *des tuques!*

Pour traverser l'hiver sans perdre ses oreilles, on couvre notre tête d'un joli bonnet!

Pour que notre tuque reste belle, on privilégie un lavage à la main. Elle est ornée d'un pompon en fourrure? On protège celui-ci à l'aide d'un sac en plastique refermable. On la fait sécher à plat après avoir extrait l'excès d'eau à l'aide d'une serviette.

① En acrylique, nylon, laine, polyester (46,99 \$, à burton.com). ② En polyester (98,50 \$, chez Club Monaco). ③ En polyester (31,99 \$, à burton.com). ④ En acrylique et laine mérinos (35 \$, à hunterboots.com). ⑤ En nylon, laine mérinos, acrylique et pompon en polyester (43,99 \$, à smartwool.com). ⑥ En laine et acrylique (89,50 \$, chez Club Monaco). ●

UN CARDIGAN *3 looks*

CARDIGAN
en laine (99 \$,
chez H&M;
TP-TG).

Le gilet remplace à merveille la veste classique pour créer un look sophistiqué. On peut également y superposer une ceinture si l'on désire marquer la taille.

Idéal pour les journées cocooning, le duo bottes en mouton renversé et jean étroit! Rien de bien compliqué... On aime!

On modernise cette pièce classique en l'agencant à un t-shirt et à une jupe pailletée.

Bureau

Week-end

5 à 7

CHEMISIER en polyester et élasthanne (19,99 \$, chez H&M; 00-14). **PANTALON** en polyester, viscose et élasthanne (89,90 \$, chez RW&Co.; 00-14). **SAC** en polyester (29,99 \$, chez H&M). **ESCAPINS** en cuir (89,90 \$, chez Zara).

JEAN en coton, polyester et élasthanne (59,99 \$, chez Old Navy; 00-20). **BANDEAU** en laine (17,99 \$, chez H&M). **BOTTES** en laine de mouton et suède (195 \$, à ugg.com).

T-SHIRT en coton (15,90 \$, chez Zara; P-G). **JUPE** en polyester et élasthanne (59,99 \$, chez H&M; 00-14). **BOUCLES D'OREILLES** en métal (14,99 \$, chez H&M). **BOTTES** en cuir synthétique (130 \$, chez Aldo).

D'AUTRES CARDIGANS

En acrylique, laine coton et élasthanne (148 \$, chez Aritzia; TTP-G).



En acrylique, polyester, laine et mohair (49,90 \$, chez Zara; P-G).



En acrylique et polyester (Top Shop, 60 \$, chez La Baie; TP-G).



Mélange de laine, polyester, polyamide et élasthanne (109 \$, chez H&M; TP-TG).





Les soins de la peau, c'est dans notre nature^{MC}

Eczema Control[®] de Glysomed

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

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



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



GLYSOMED[®]
www.glysomed.ca



L'ÈRE DE *glace*

CRÈME, GRIS SOURIS, ROSE DRAGÉE,
BLEU CIEL, VERT D'EAU... LES TEINTES
CLAIRES SE TAILLENT UNE PLACE
DANS LES BOUTIQUES MALGRÉ LES
TEMPÉRATURES GLACIALES.
VOICI COMMENT LES ADOPTER SANS
FAUSSE NOTE CET HIVER!

Stylisme: Mélanie Larivière | Photos: Andréanne Gauthier/C
Direction mode: Isabelle Vallée | Direction artistique: Elsa Rigaldies

Blanc de blanc

Pour mixer les divers tons
de blanc, on joue sur des
textures différentes: velours
côtelé, mohair, coton...

PULL en acrylique
et polyamide (39,99 \$,
chez H&M; TP-TG).

PANTALON en viscose
et élasthanne (34,99 \$,
chez H&M; TP-G).

BOTTILLONS en cuir
(179,95 \$, chez Bopied).

MISE EN BEAUTÉ: VIRGINIE VANDELAC. MANNEQUIN: ARIEL (SPECS).

Camaïeu de beige

On apprivoise le blanc en le mariant avec des tons neutres, par exemple le beige, le gris ou le brun.



VESTE en polyester (59,99 \$, chez H&M; 02-16).

TUNIQUE en soie (330 \$, chez Silk Laundry; TP-TG).

JEAN en coton et polyester (135 \$, chez COS; 32-44).

BOUCLES D'OREILLES en plastique (14,99 \$, chez H&M).



Mouvement disco

On injecte de la lumière dans les journées tristounettes de la saison froide avec des couleurs inspirées de la nature, comme le bleu timide, le jaune pâle et le rose de l'aube.

COL ROULÉ en coton biologique (49,50 \$, chez Frank and Oak; TP-G).

CHEMISIER en soie (310 \$, chez Silk Laundry; TP-TG).

JEAN en coton et fibres recyclées (89,50 \$, chez Frank and Oak; 24-31).

BOUCLES D'OREILLES en métal et plastique (14,99 \$; chez H&M).

BOTTILLONS en cuir (140 \$, chez Aldo).



Canadian tuxedo revisité

Le bleu bébé et le beige:
une association irréprochable!
Pour contrer l'effet convenu de ce style
classique, on y va d'une veste
surdimensionnée. Une belle façon
de rajeunir le look des dompteurs
de chevaux!

VESTE en coton
(49,90 \$, chez Zara; TP-G).

CHEMISIER en coton
(89,50 \$, chez Frank
and Oak; P-TG).

PANTALON en polyester
et élasthanne (135 \$,
chez COS; 32-44).



COL ROULÉ en polyester et élasthanne (14,99 \$, chez H&M; TP-G).

CARDIGAN en laine et acrylique (99,50 \$, chez Frank and Oak, TP-G).

VESTE sans manches en laine, polyester et viscose (275 \$, chez Uchuu; 01-04).

JEAN en coton biologique (89,50 \$, chez Frank and Oak; 24-31).

BOTTILLONS en cuir synthétique (140 \$, chez Aldo).

BARRETTES en plastique et métal (17,99 \$ l'ensemble, chez H&M).

Tout en douceur

La question se pose d'emblée: quelle couleur de chaussures adopter avec un pantalon blanc? Les teintes pâles, comme l'argent, le doré et le cannelle, permettront de conserver la douceur de l'ensemble.

Gris avec accent

Le lilas vient réveiller
une tenue classique
composée de gris, sans
lui faire perdre son chic.

CHEMISIER
en polyester (49,90 \$,
chez Zara; TP-TTG).

CHANDAIL en laine
(110 \$, chez Banana
Republic; TP-TG).

PANTALON en laine,
polyester et élasthanne
(175 \$, chez COS; 32-44).

BAGUES en métal
(17,99 \$ l'ensemble,
chez H&M).

Touche d'éclat

En mélangeant les couleurs pâles et les différentes matières, on obtient un look hivernal parfait! Bon à savoir: lorsqu'il est porté près du visage, le pastel éveille le teint.

CHANDAIL en coton
(150 \$, chez COS; TP-G).

ROBE en soie (365 \$,
chez Silk Laundry; TP-TG).

BOTTILLONS en suède
(140 \$, chez Aldo).

BÉRET en poils de lapin
(200 \$, à heirloomhats.com;
taille unique).

BAGUES en métal
(17,99 \$ l'ensemble, chez H&M;
TP-P, M-G). ●

Ne laissez
pas un feu
sauvage
ruiner vos
plans

Fabriqué avec fierté au Canada 🇨🇦



Adieu feux sauvages!

Ne faites pas que le traiter.
Prévenez-les. Guérissez-les et vite.



clera™ est éprouvée en clinique pour accélérer la guérison en seulement 2 jours.¹



Avant

Après

myclera.ca | [f](https://www.facebook.com/myclera) [i](https://www.instagram.com/myclera) myclera

Photo d'une tierce personne.

Disponible dans toutes les pharmacies au Canada

¹ William J. Embro, DDS "Treatment Of Herpes Simplex Labialis With Stannous Fluoride Gel", Journal of Cosmetic Dermatology", April, 1999.



ÉQUILIBER UNE SILHOUETTE A

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

Par Isabelle Vallée

Stylisme: Craig Major, craigmajor.com

Photos: Marc-Antoine Charlebois/c

Mise en beauté: Alexia Baillargeon

AVANT



ANNIE VILLENEUVE

57 ans |

Formatrice en alphabétisation

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

ANNIE POSSÈDE UNE MORPHOLOGIE DE TYPE A, C'EST-À-DIRE QUE SES ÉPAULES SONT PLUS ÉTROITES QUE SES HANCHES.

LES CONSEILS DE NOTRE STYLISTE:

- /// Opter pour des hauts de couleur pâle et à motifs, afin d'attirer l'attention sur la moitié supérieure du corps.
- /// En contrepartie, privilégier des couleurs foncées pour affiner le bas du corps.
- /// Pour structurer la silhouette, choisir des vestes à épaulettes ou des manches bouffantes.
- /// Allonger les jambes avec des talons hauts ou mi-hauts.
- /// Gommer les hanches en portant des robes et des jupes ayant une coupe en A.

VESTE en polyester, viscose et élasthanne (149,90 \$, chez RW&Co.; 00-14). **CAMISOLE** en polyester (39,95 \$, chez RW&Co.; TTP-TTG). **PANTALON** en polyamide et élasthanne (150 \$, chez Tristan; TP-TG). **BOTTILLONS** en suède (189 \$, chez Le Château). **BOUCLES D'OREILLES** en métal (30 \$, chez Simons). **BRACELET** en métal (15 \$, chez Le Château).

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

LA CHASSE *aux taches!*

TACHES PIGMENTAIRES, HYPERPIGMENTATION, MARQUES DE VIEILLESSE, TACHES BRUNES: QUATRE APPELLATIONS POUR DÉSIGNER UN SEUL PROBLÈME AUX ORIGINES MULTIPLES. L'ÉLÉMENT DÉCLENCHEUR? LE SOLEIL. ENCORE! *Par Jessica Dostie*



PAS DE CHANCE, C'EST GÉNÉTIQUE!

Si nos taches brunes évoquent de petites verrues, qu'elles soient localisées sur le visage, le dos des mains ou ailleurs, on est peut-être aux prises avec la kératose séborrhéique. Pour en avoir le cœur net, on consulte notre médecin. Cette affection est héréditaire. Il n'existe aucun moyen de la prévenir, mais les traitements mentionnés dans cet article atténueront ses effets.

Les UV en cause L'exposition aux rayons UV est déterminante dans l'apparition des taches pigmentaires. On peut toutefois prévenir le lentigo, c'est-à-dire le photovieillissement qu'on observe autant sur le visage que sur le cou, le décolleté et le dos des mains. Notre arme secrète: l'application quotidienne d'un écran solaire.

La question des hormones Le mélasma, ou masque de grossesse, apparaît aussi à cause des rayons UV. Malgré son nom évocateur, la grossesse n'est pas le seul facteur de risque: les contraceptifs oraux et autres hormones, de même que les médicaments photosensibilisants sont aussi sur la sellette. On vérifie nos ordonnances et l'on applique une crème solaire.

Les ingrédients qui fonctionnent De nombreux produits offerts en vente libre promettent d'atténuer nos taches brunes. Une chose est certaine: les résultats seront plus probants si l'on s'attaque aux taches dès leur apparition. Sur les tablettes, on repère les petits pots contenant des dérivés des vitamines A et C ou des AHA. Si ces ingrédients éclaircissants parviennent à pâlir le lentigo, seule une application en continu peut minimiser les récives. Un dermatologue peut prescrire des crèmes à base d'hydroquinone, de corticostéroïdes ou de rétinoïdes. Par ailleurs, mieux vaut consulter son médecin lorsque les taches présentent plusieurs couleurs, lorsque leur forme est irrégulière et si elles changent rapidement.

Des solutions permanentes Des interventions plus invasives, en particulier le laser, viennent à bout des taches pigmentaires de manière durable. Cette efficacité a un prix, qui varie en fonction de la zone à traiter: de 100 \$ à plus de 2000 \$. Dans les cas peu sévères, la cryothérapie, qui fait disparaître les lésions grâce à l'azote liquide, peut aussi être proposée sur les mains et le décolleté (une centaine de dollars par traitement). Dans tous les cas, on privilégie les soins effectués sous contrôle médical. ●

MERCI À ELSA MACIAGOWSKI, DERMATOLOGUE.



LES BONS PRODUITS

- 1 **NETTOYANT ÉCLAT PARFAIT**, de Neostrata (32 \$ en pharmacie).
- 2 **CRÈME RETIN[A]LIST**, de Reversa (60 \$, en pharmacie).
- 3 **SÉRUM VITAMINE C 10 %**, de Dr Renaud (115 \$, en instituts).
- 4 **MASQUE PHAT GLOW FACIAL** à la sève de bouleau nordique, d'Ole Henriksen (65 \$, sephora.ca et olehenriksen.com).
- 5 **CRÈME MAINS 4 EN 1 AU COLLAGÈNE**, de Karine Joncas (18 \$, en pharmacie et au karinejoncas.ca).

BAL *masqué*

ILS AGISSENT EN ACCÉLÉRÉ POUR NOUS DONNER BONNE MINE... ET NOUS OFFRIR UN MOMENT DE DÉTENTE BIEN MÉRITÉ!
GROS PLAN SUR LES MASQUES, LEURS DÉCLINAISONS,
LEURS VISÉES ET LEUR MODUS OPERANDI. *Par Angélique Martel*

LES TYPES DE MASQUES

LE MASQUE CLASSIQUE

Crèmeux, huileux ou gélifié, il a l'apparence d'un hydratant ou d'un sérum. Contrairement à ces derniers, il n'est pas conçu pour être laissé sur le visage toute la journée ni utilisé quotidiennement. Son cocktail d'ingrédients actifs concentrés purifie, apaise ou réhydrate l'épiderme au terme d'un bref temps de pose donné et moyennant l'application d'une généreuse couche sur le visage, le cou et le décolleté.

/// **Masque Réveil intense au café du Nicaragua**, du Body Shop (28 \$, dans les boutiques The Body Shop et à thebodyshop.ca).



/// **Masque pelable Clear Complexion**, d'Aveeno (14,50 \$, en pharmacie et grande surface).

LE MASQUE PELABLE

D'aspect plus collant et élastique que le masque classique, le pelable adhère à la peau et y dépose une pellicule qui se plastifie au bout de quelques instants. Quand on le soulève, on retire en même temps cellules mortes, points noirs, sébum et autres impuretés, laissant l'épiderme (mixte, gras ou à problèmes) plus lisse, doux et sain.



/// **Masque mains hydratant et anti-âge Shine Bright**, de Nails inc. (10 \$ la paire, chez Sephora). **Masque réparateur pieds**, de Skin Republic (7 \$ la paire, chez La Baie et à labaie.com).

LE MASQUE NOCTURNE

Moins concentré que les autres types de masques, celui-ci s'étale comme un soin de nuit: chaque soir, avant le dodo, on en masse une bonne couche sur la peau. Il profite de notre sommeil (période de la régénération cellulaire) pour nous aider à faire peau neuve. Sa consistance plutôt aqueuse fait en sorte que le masque de nuit est vite absorbé, nous évitant de souiller notre oreiller. Aucun rinçage n'est requis! Au petit matin, on a les traits lissés, la mine reposée et le teint clair.



/// **Masque de nuit raffermissant à base de gel et vitamine A**, d'Olay (35 \$, en pharmacie et grande surface).

LES PATCHS

Ciblant les zones fragiles dotées d'une peau fine, ces compresses de tissu, d'hydrogel ou de cellulose sont infusées d'ingrédients actifs éclaircissants, anti-âge et désaltérants. Elles restent bien en place et agissent par occlusion pour qu'au terme de l'application prescrite, les paupières, les lèvres et leur contour soient lissés, repulpés, drainés et hydratés.



/// **Masque miracle pour les yeux au thé blanc**, de Teaology (5 \$ l'unité à teaologyskincare.ca). **Masque pour les lèvres à la rose**, de Sephora collection (4 \$ l'unité, chez Sephora et à sephora.ca).



le catalyseur DE MASQUE

Ce petit appareil fait figure d'extraterrestre. Combinant le froid et la chaleur à son système de pulsations soniques, il met le turbo pour que les masques en feuille agissent en 90 secondes (plutôt qu'en 10 ou 15 minutes).



/// **UFO mini**, de Foreo (235 \$, chez Sephora et à sephora.ca).

Le multimasking

Parce que les besoins de la peau sont multiples, pour répondre à chacun d'eux, l'usage de plusieurs masques de beauté est conseillé. Mais si diverses façons de faire prévalent en institut (superposer les masques ou mélanger plusieurs formules), l'esthéticienne d'Oprah et de Michelle Obama, Jennifer Brodeur, préconise l'application par zones faciales. «Ainsi, dit-elle, chaque masque est posé sur la région cutanée qui en a réellement besoin (un masque désincrustant sur la zone T, un nourrissant sur les joues, un liftant sur la mâchoire, etc.). C'est efficace et rapide. Et si, en les retirant, on constate une rougeur ou une irritation, on sait quelle formule évincer de notre prochaine routine beauté.»

LE RÉVOLUTIONNAIRE MASQUE SEC

Issus, pour la plupart, d'une technologie montréalaise, les masques secs surfent sur la vague des textiles intelligents. Une grande quantité de molécules traitantes anhydres (exemptes d'eau), souvent concentrées à plus de 85 %, sont ainsi amalgamées aux mailles du tissu. Les ingrédients actifs sont libérés moyennant quelques pressions et massages digitaux, et le masque est réutilisable de trois à cinq fois. Une solution facile et sans dégâts, tout indiquée pour le voyage... ou le bureau! >>>



/// **Masque facial sec Instant Magic**, de Charlotte Tilbury (27 \$, chez Holt Renfrew Ogilvy, Sephora et à charlottetilbury.ca). **Masque sec pour le visage**, de Mahée (25 \$, chez Jean Coutu et à maheeparfums.com). **Traitement sec biostimulant pour le cou Vitality Revealed**, de Nannette de Gaspé (120 \$, à nannettedegaspe.com).

LES MISSIONS DES MASQUES

la formule nourrissante

Quel est son rôle? Suppléer à une carence en lipides pour nourrir et réconforter les peaux sèches qui tiraillent et peuvent se desquamer sous l'effet de la météo (temps froid et sec, soleil), du chauffage, de la génétique ou de la pratique prolongée de certains sports de plein air.

Comment agit-elle? Grâce à sa forte concentration en ingrédients actifs nutritifs (oméga-3, acides gras essentiels, beurre de karité, etc.) à libération rapide, ce masque pénètre afin de soulager la peau.

Comment l'employer? En l'étalant sur la peau propre en une couche épaisse et en suivant les indications du fabricant quant au temps de pose. «Car vu son cocktail d'ingrédients concentrés, au-delà du temps prescrit, le masque peut avoir l'effet contraire et irriter, fragiliser la peau», observe Hélène Leblond, dermo-esthéticienne et copropriétaire d'EQLib Medispa, à Montréal.

Quoi faire avant et après? «En amont, avec un exfoliant doux, on gomme les cellules mortes afin que le masque pénètre mieux», conseille Hélène. «En aval, poursuit Jennifer Brodeur, créatrice de la marque de soins JB Skin Guru, après avoir retiré l'excédent de matière à l'aide d'un coton imbibé de lotion, on applique une crème. Le masque seul agit instantanément et à court terme, alors que les hydratants en scellent les bienfaits de longues heures durant», ajoute-t-elle.

/// Masque visage superdose de probiotiques Hydra-Biome, de Korres (63 \$, chez Pharmaprix); **Masque hydratant et nourrissant à l'avocat**, de Kiehl's (56 \$, dans les boutiques Kiehl's et à kiehls.ca); **Masque baume lissant ultra repulpant Hydra Life**, de Dior (88 \$, en pharmacie, grand magasin et à sephora.ca).



la formule désaltérante

Quel est son rôle? Éteindre la soif de la peau déshydratée dont les réserves d'eau sous-cutanées fondent à cause du vent ou de la pollution, ou quand on boit trop peu, qu'on dort mal, qu'on fait de longs voyages en avion, etc.

Comment agit-elle? Cette formule abreuve l'épiderme et le regonfle en misant sur des minéraux et de l'acide hyaluronique, une molécule «éponge» capable de retenir 1000 fois son poids en eau.

Comment l'employer? On y recourt au besoin, sitôt que notre teint s'affadit ou que notre peau perd de son pulpeux, jusqu'à concurrence de trois applications par semaine. «Et si la formule choisie est en feuille, on s'assure que son occlusion est

parfaite, partout sur le visage, pour que chaque zone faciale soit abreuvée», conseille l'esthéticienne Jennifer Brodeur. Quitte à s'aider d'un rouleau de jade ou de quartz!

Quoi faire avant et après? Humecter le visage de tonique afin de le rendre bien perméable, «puis encapsuler dans la peau les bienfaits hydratants du masque en le scellant sous un sérum et un soin nourrissants», conseille Hélène Leblond d'EQLib Medispa.

/// Masque gélifié Aura Water Aquasource, de Biotherm (10 \$, en pharmacie, grand magasin et à biotherm.ca); **Masque réhydratant intense au miel d'acacia et à l'eau de rose**, de Lancôme (43 \$, en pharmacie, grand magasin et à lancome.ca); **Masque récupérateur The Aussie Flyer Face Base**, de Lano (32 \$, chez Sephora et à sephora.ca).



la formule éclaircissante

Quel est son rôle? Le masque éclaircissant opère de deux façons. À court terme, il baigne la peau de lumière et, à long terme, pour mieux unifier la carnation, il atténue graduellement le contraste des taches pigmentaires.

Comment agit-elle? Vitamine C, acide glycolique, acide kojique, soya et extrait de réglisse en sont les ingrédients vedettes. En pratiquant une exfoliation de surface, cette formule permet au teint d'irradier, atténue les irrégularités et ressert les pores, donnant au visage un aspect lisse et lustré.

Comment l'employer? «En préconisant une application générale plutôt que locale, conseille l'esthéticienne d'Eqlib Medispa. Car quand une tache émerge, c'est qu'il y a quantité de dysfonctions sous-cutanées. Et bien qu'elles soient encore invisibles à l'œil nu, de nouvelles taches finiront par éclore tôt ou tard.»

Quoi faire avant et après? Puisque ce masque exfolie, on l'applique sur une peau démaquillée, on le rince avec de l'eau de rose et l'on complète par un sérum coup d'éclat ou une crème antitache, doublée d'un FPS (si l'on applique le masque de jour). «Aucune tache ne disparaît en un claquement de doigts, précise l'esthéticienne Jennifer Brodeur. Temps et régularité sont nécessaires pour l'atténuer.»

/// **Masque tissu S.O.S antioxydant A-Oxitive**, d'Avène (12 \$, en pharmacie); **Masque Instant détox**, de Caudalie (51 \$, en pharmacie, chez Sephora et dans les instituts Caudalie); **Masque peel double éclat**, de Vichy (34 \$, en pharmacie et à vichy.ca).



la formule liftante

Quel est son rôle? Redéfinir un peu l'ovale du visage, atténuer les bajoues ou rehausser les yeux tombants l'espace de quelques heures.

Comment agit-elle? De façon mécanique. En séchant en surface, le masque laisse un film tenseur qui rehausse les traits pour un court laps de temps. De plus, ce produit est souvent enrichi de peptides, des ingrédients qui stimulent le collagène pour resserrer les maillons du tissu de soutien sous-cutané.

Comment bien l'employer? En ciblant, devant le miroir, les zones faciales les plus relâchées et en y concentrant le masque liftant, en fine couche.

Quoi faire avant et après? «On nettoie sa peau à l'eau froide pour rétracter les pores et raffermir la peau», conseille Jennifer Brodeur, esthéticienne. Après le temps de pose, pour ne pas briser la pellicule de soutien formée par le masque, on ne fait que se maquiller. «Ces masques servent de base de maquillage en floutant les imperfections, comblant les ridules et assurant la tenue des fards», note Hélène Leblond d'Eqlib Medispa.

/// **Masque-Sérum Liftant Multi-Intensif**, de Clarins (25 \$, en pharmacie, grand magasin et à clarins.ca); **Masque lift regard Stress Positive**, de Dermalogica (96 \$, en institut agréé et à dermalogica.ca); **Masque lift flash Lift intégral**, de Lierac (80 \$, en pharmacie et à lierac.ca).

la formule désincrustante

Quel est son rôle? Libérer les pores des impuretés et de l'excès de sébum, afin d'assainir la peau grasse et de couper court à l'éclosion de points noirs ou de boutons.

Comment agit-elle? À base surtout d'agents absorbants, argile en tête, cette formule pompe les saletés et le trop-plein d'huile, laissant le visage bien net.

Comment l'employer? On l'applique sur les régions cutanées sujettes aux comédons et au sébum (front, nez, menton). «On n'étire pas le temps de pose prescrit, précise Hélène Leblond d'Eqlib Medispa. Car l'argile se met alors à absorber trop d'eau et de lipides, se fige et devient difficile à déloger, nous obligeant à frotter et à irriter notre épiderme», note-t-elle.

Quoi faire avant et après? Du bout des doigts, on émulsionne le masque à l'eau tiède, puis on le retire à l'aide d'une lingette humide (car il tache les débarbouillettes). On suit d'un hydratant matifiant non huileux (en gel ou en lait). On ne pratique aucune exfoliation au préalable. ●

/// **Masque noir à retirer avec charbon**, de Garnier Skin Active (10,50 \$, en pharmacie et grande surface); **Masque purifiant detox à l'argile**, de Lise Watier (32 \$, en pharmacie, grand magasin et à lisewatier.ca); **Masque nettoyant pour peau rugueuse Argile-Pure**, de L'Oréal Paris (16 \$, en pharmacie, grande surface et à amazon.ca).





Le cuir chevelu AUX PETITS SOINS

De plus en plus, on voit apparaître sur le marché des gommages pour le cuir chevelu. Leur rôle? Ils nous débarrassent des impuretés (pollution et produits coiffants), décollent les peaux mortes et activent la circulation sanguine. Ils peuvent aussi stimuler la repousse des cheveux et atténuer les démangeaisons. Attention, pour ne pas irriter le cuir chevelu, on ne les utilise pas plus d'une fois par semaine! On applique le gommage par section sur des cheveux humides, on masse pour faire fondre les grains et mousser le produit, puis on rince.

① Gommage détoxifiant Clean & Pure, de Nexxus (19,90 \$, dès février, chez Pharmaprix). ② Exfoliant apaisant pour cuir chevelu, de Kerastase (59 \$, en salon et à kerastase.ca).

ON A
testé



LE PANTALON WEEK-END DE ROSE BUDDHA

C'est quoi? Un pantalon de jogging dessiné et fabriqué au Québec à partir de 80 % de bouteilles de plastique recyclées.

J'aime: Ce pantalon doux et souple représente bien plus qu'un achat écoresponsable, il est un allié de taille pour nos séances de cocooning! Plus stylé qu'un jogging, il fait comme un gant! On le porte par-dessus notre legging pour nous garder au chaud au sortir d'une séance d'entraînement ou seul pour vaquer à nos occupations quotidiennes. Comme la coupe est assez ajustée, celles qui désirent un effet ample devront choisir une taille plus grande.

Bémol: Il est assez cher, mais comme la qualité et le confort sont au rendez-vous...

Prix: 105 \$, à myrosebuddha.com.



DES PARFUMS vertueux

Nous avons un gros coup de cœur pour la marque The 7 Virtues et sa fondatrice, Barb Stegemann. Un jour, cette ancienne journaliste canadienne décide de lancer une gamme de parfums ayant une mission sociale. Résultat: sept fragrances végétariennes créées à partir d'huiles essentielles biologiques et équitables pour venir en aide aux agriculteurs qui tentent de se reconstruire après une guerre ou un conflit. Les fournisseurs proviennent de pays comme l'Afghanistan, Haïti ou le Rwanda. On craque pour les eaux de parfum Grapefruit Lime, Orange Blossom, Rose Amber et Vetiver Elemi.

Eaux de parfum The 7 Vitues (97 \$ les 50 ml et 37 \$ les 11 ml, chez Sephora et à sephora.com).



UNE MANUCURE sur le pouce!

La marque Essie lance la gamme de vernis à ongles Expressie: des laques qui sèchent en une minute top chrono! Exit la couche de base, cette nouvelle formule offerte en 30 teintes ne nécessite que deux étapes (la couleur et la finition). Pour l'application, pas besoin d'être ambidextre: l'extrémité coupée en angle du large pinceau nous facilite la tâche. De plus, ces produits sont végétaliens et ne renferment pas les huit ingrédients habituels (toluène, phtalate de dibutyle, formaldéhyde, résine de formaldéhyde, camphre, ethyl tosylamide, xylène et phosphate de triphényle). ●

Vernis à ongles et couche de finition Expressie, de Essie (9,99 \$, à partir de janvier, en pharmacie, grande surface, à amazon.ca et à essie.com).

MA *vie*

TÉMOIGNAGES | RÉFLEXIONS | CONSEILS



MON AMIE, *l'anxiété sociale*

EN GÉNÉRAL, LES GENS ONT HÂTE AUX SOIRÉES ENTRE AMIS, AUX RÉUNIONS FAMILIALES OU AUX 5 À 7 ENTRE COLLÈGUES. PASSER DU TEMPS AVEC LEURS PROCHES LES COMBLE, LES DISCUSSIONS LES NOURRISSENT, LE CONTACT AVEC LES AUTRES LES STIMULE. MOI, C'EST TOUT LE CONTRAIRE: ÇA DRAINE TOUTE MON ÉNERGIE.

Par Amélie Cournoyer

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

Peu importe le type d'événement auquel je suis invitée et les gens qui y participent, c'est toujours le même scénario. Plus la date approche, plus j'angoisse. Je me demande si je serai assez en forme pour entretenir la conversation, si je réussirai à ne pas dire de bêtises, si je trouverai des sujets de discussion intéressants, si je ne créerai pas trop de froids ou de malaises et si... et si... «C'est un comportement typique de l'anxiété sociale. Les personnes ont peur de se faire prendre en défaut, de faire une gaffe, d'avoir l'air stupides. Elles anticipent et amplifient ce qui peut mal »»

se passer et cela ruine souvent toute possibilité que la rencontre sociale puisse être agréable, plaisante et gratifiante», explique Danielle Amado, psychologue clinicienne spécialisée dans le traitement de l'anxiété sociale.

Du plus loin que je me souviens, depuis mon adolescence en fait, je mène un combat intérieur sans fin contre moi-même pour surmonter cette angoisse et continuer à planifier des sorties sociales. Je l'avoue: je me suis souvent désistée le jour même en invoquant des prétextes bidons, parce que je ne me sentais pas assez en forme pour «affronter les autres».

aux hôtes ou en allant jouer avec les enfants. Pourtant, on ne lui demande pas de divertir tout le monde ou de tenir un discours toujours impeccable ou sensationnel. Tout ce qu'on lui demande, c'est d'être là et de rester elle-même», rappelle la psychologue.

Le pire, c'est que la fin de l'événement ne rime pas avec la fin de mes tourments... Dès que je pose le pied dehors, je me mets à sur-analyser ma soirée. Je repense à ce que j'ai dit et pas dit, à ce que j'aurais dû dire et ne pas dire. Je me tape sur la tête pour la blague qui a été mal reçue, pour les nouvelles que j'ai oublié de demander ou pour ne pas avoir

assez souri. «Après une sortie, les gens qui font de l'anxiété sociale ont tendance à focaliser sur ce qui s'est mal passé et cela vient confirmer leur crainte de participer à d'autres rencontres sociales, commente la psychologue Danielle Amado. Pour éviter cela, il faut garder en tête l'objectif initial de la sortie, qui est de passer du temps avec les

gens qu'on aime. Cela aide ensuite à se concentrer sur les choses qui ont été agréables, puis de s'attribuer les mérites sur ce qui s'est bien passé pendant la rencontre plutôt que de ressasser ce qui a mal été.»

Heureusement, avec le temps – et plusieurs rencontres avec ma psy –, j'ai appris à mieux contrôler mon esprit qui dérape les jours ou les heures précédant le jour J et qui me donne envie de tout annuler. Je réussis mieux, aussi, à déterminer où commence et arrête mon anxiété. Surtout, j'ai compris que je ne suis pas la seule à faire des sorties, toujours en compagnie de la même amie, l'anxiété.

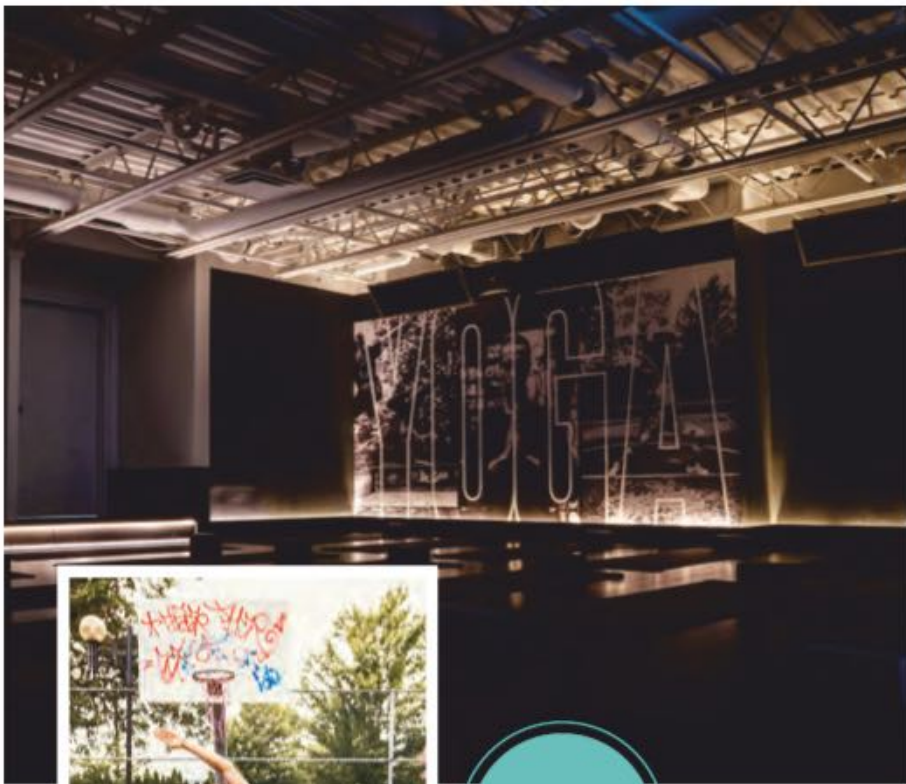
AMÉLIE COURNOYER, JOURNALISTE, ANXIEUSE, MAIS HEUREUSE. ●

« Du plus loin que je me souviens, je mène un combat intérieur sans fin contre moi-même pour surmonter cette angoisse et continuer à planifier des sorties sociales. »



Le pire, c'est que la plupart du temps, je réussis à passer un bon moment une fois sur place. Je choisis soigneusement mes interlocuteurs. Je m'éclipse quand je sens que je m'enfonce dans une discussion déplaisante. J'use d'humour pour me dépêtrer des situations inconfortables. Je fais tout pour que les autres n'y voient que du feu!

Reste que, au lieu d'être des moments de divertissement, voire de ressourcement, mes sorties, moi, elles m'épuisent. «L'anxiété sociale est épuisante, parce qu'on est en mode surprotection de soi, en mode combat. Pour compenser, la personne peut développer des mécanismes d'évitement clairs, comme décliner les invitations, ou des mécanismes de contournement, comme s'éclipser durant la soirée en allant donner un coup de main



ON A
testé

LE YOGA URBAIN

Oubliez tous les cours de yoga que vous avez pu suivre... Chez Locomotion, vous aurez droit à une expérience unique. Fusion entre la discipline millénaire et les méthodes d'entraînement athlétique modernes, le cours est plus dynamique qu'une séance de yoga traditionnelle tout en étant facilement adaptable à tous les niveaux. On a beaucoup apprécié la musique qui détonne (hip-hop, indie, R&B, etc.), la lumière tamisée, la pièce chauffée à 32 degrés grâce à un système à infrarouge (la chaleur est douce et non suffocante) et les positions parfaitement expliquées par la professeure. À essayer!

Pour plus d'infos, visitez le studiolocomotion.com.

LA CONTRACEPTION FÉMININE: OÙ EN SOMMES-NOUS?

Alors que nous fêtons les 50 ans de la légalisation de la contraception, une étude indique que les Canadiennes ne seraient pas aussi bien informées au sujet des moyens contraceptifs qu'elles ne le croient. Selon le sondage, des mythes entourant les contraceptifs intra-utérins (CIU) seraient encore bien vivants alors que plusieurs organisations les recommandent comme première méthode de contraception à utiliser, peu importe l'âge.

LE CIU DEMEURE L'UNE DES FORMES DE CONTRACEPTION LES PLUS EFFICACES SUR LE MARCHÉ, AVEC UN TAUX MINIMAL DE 99,2 %*.

Il convient donc de bien se renseigner sur la méthode que l'on souhaite adopter et d'en discuter avec notre médecin.

Pour plus de renseignements:

unecontraceptionpourmoi.ca

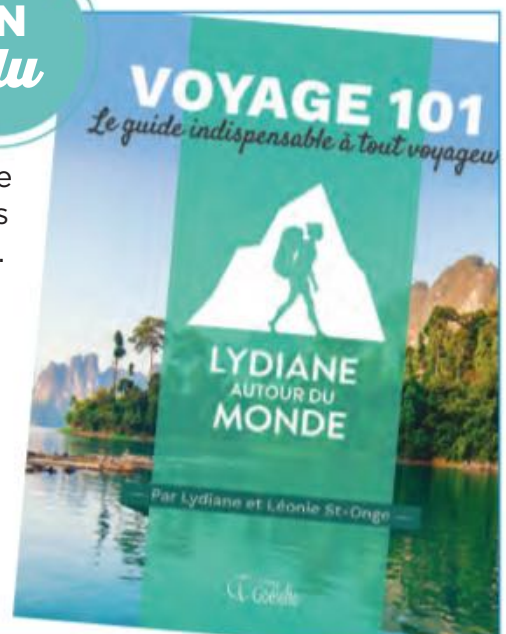
* Consensus canadien sur la contraception, 1^{re} partie. La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC)

La bible du voyageur

ON
a lu

Que vous voyagiez peu ou régulièrement, ce nouveau livre de Lydiane et Léonie St-Onge est un incontournable. Ultracomplet, il aborde tous les aspects possibles du voyage, de la préparation au retour à la maison. Où aller et à quelle saison, comment faire un budget, quoi emporter, quoi faire en cas de pépin (on apprend des trucs vraiment utiles pour se dépatouiller dans plusieurs situations), des renseignements sur les assurances, les arnaques à éviter, l'organisation du sac à dos... les deux sœurs ont pensé à tout! L'ouvrage est si agréable à lire qu'on a l'impression de prendre un café avec une amie grande voyageuse pour nous préparer à notre prochain périple. À lire ou à offrir sans hésitation.

Voyage 101: Le guide indispensable à tout voyageur!, par Lydiane et Léonie St-Onge, Les Éditions Goélette, 2019, 304 p., 29,95 \$.



COMMENT FAIRE VIVRE *le désir?*



FACILE DE DÉSIRER L'AUTRE AU DÉBUT D'UNE RELATION AMOUREUSE. UN ÉLAN NATUREL NOUS POUSSE DANS LES BRAS DE L'ÊTRE AIMÉ. AVEC LE TEMPS, IL ARRIVE TOUTEFOIS QUE LES GESTES D'AFFECTION ET LES PETITES ATTENTIONS DIMINUENT. OR, POUR MAINTENIR LA FLAMME, IL FAUT S'INVESTIR ET CONTINUER DE SE SÉDUIRE. *Par Julie Leduc*

Quand elle a vu pour la première fois celui qui allait devenir son chum et le père de ses deux enfants, Janik a immédiatement été séduite. «Je me souviens avoir dit à mon amie: c'est le genre de gars que je marierais», raconte-t-elle. C'était le début d'une aventure qui dure depuis bientôt 30 ans. Quel est le secret de cette longue union? «Je n'ai pas de recette, dit Janik. Notre relation a commencé par une belle amitié; on a des champs d'intérêt semblables et beaucoup d'activités communes. Une chose est sûre, on aime encore se plaire, s'amuser et être ensemble.»

La clé pour maintenir une bonne relation amoureuse, c'est d'en prendre soin, indique Julie J. Brousseau, psychothérapeute et directrice du Centre de thérapie pour couples et familles de l'Outaouais. La qualité d'une relation, c'est ce qui fait durer l'amour. «Il faut donc nourrir et entretenir cette relation comme si c'était un jardin», dit-elle. Voici quatre façons d'enraciner notre amour.

ON SE DONNE DES RENDEZ-VOUS AMOUREUX

Pour rester complices, mieux vaut passer du temps ensemble. Malgré le tourbillon du travail, des enfants et des tâches domestiques, il faut réserver des moments pour se retrouver, indique la psychologue Sylvie Boucher. «Dans le quotidien, les couples développent souvent des habitudes d'efficacité, dit-elle. Ils finissent par se voir comme des partenaires de tâches et oublient qu'ils sont des amoureux. Il faut faire de sa vie amoureuse une priorité et se réserver du temps pour être ensemble régulièrement. Autrement, l'ennui s'installe et le plaisir diminue.»

«Passer du temps en couple est une priorité pour mon conjoint, souligne Janik. Il m'a transmis cette valeur et je l'en remercie. Même quand nos enfants étaient petits, on a toujours pris au moins une semaine de vacances en amoureux par année. Avoir du

temps pour penser juste à nous deux a contribué à nous garder proches.» Les sorties au resto, les week-ends et les vacances en couple aident en effet à préserver la relation. Les rendez-vous n'ont pas besoin d'être très organisés. «Parfois, les couples se cassent la tête pour trouver du temps dans leur horaire pour une sortie. Ça devient une tâche et ça cause du stress, remarque Julie J. Brousseau. Je leur conseille de rester dans la simplicité.» L'important, selon la thérapeute conjugale et familiale, c'est de se retrouver ensemble souvent, d'être bien et de faire des choses qu'on

« Dans le quotidien, les couples développent souvent des habitudes d'efficacité. Ils finissent par se voir comme des partenaires de tâches et oublient qu'ils sont des amoureux. »

— SYLVIE BOUCHER, PSYCHOLOGUE

aime. Par exemple, quand les enfants sont couchés, on peut prendre un verre de vin ensemble pour jaser ou pour écouter une série télé. On peut aussi profiter des activités du quotidien pour se donner des rendez-vous, comme covoiturer pour se rendre au travail, aller luncher ensemble, aller se promener ou boire un café en tête à tête pendant le cours de karaté du petit dernier.

ON EXCITE NOS SENS

La sensualité nourrit notre intimité; c'est la voie idéale pour maintenir le désir. «Utiliser nos sens pour se séduire, c'est la base, indique Julie J. Brousseau. Cela veut dire prendre quelques secondes dans une journée pour se regarder dans les yeux, pour se toucher et se coller, juste pour se faire du bien et faire du bien à l'autre. C'est tout simple, mais ce sont des gestes qu'on néglige facilement, trop pris par la routine.» La thérapeute conseille aussi >>>



Quand consulter?

Vivre de l'insatisfaction dans son couple de temps en temps, c'est bien normal, indique Sylvie Boucher. «Toutefois, quand on n'arrive pas à se mettre en action pour améliorer la situation, il vaut mieux consulter.» Les thérapeutes conjugaux, de même que les psychologues et les sexologues spécialisés en relation de couple peuvent nous aider.

de se mettre le nez dans le cou de l'autre pour le sentir, de se goûter en s'embrassant et de se chuchoter des mots doux à l'oreille. «Bien sûr, tous ces gestes peuvent réveiller le désir, dit M^{me} Brousseau, mais les neurosciences ont aussi prouvé qu'ils favorisaient la production d'hormones bénéfiques pour le couple.» Ces gestes affectueux activent notamment la dopamine, l'hormone du plaisir et du bien-être, de même que l'ocytocine, qui favorise l'attachement.

Garder une proximité physique au quotidien aide aussi à cimenter le couple et favorise une sexualité épanouie. «C'est bon de ne pas oublier les petits gestes d'amoureux, comme s'embrasser quand on se retrouve en fin de journée et caresser l'épaule ou la fesse de notre partenaire qui prépare le souper, indique Sylvie Boucher. On peut aussi décider de se coller au moins cinq minutes quand on va se coucher. S'il se passe quelque chose, tant mieux, mais sinon, cette proximité préserve notre intimité.»

ON SE PARLE

Maintenir la communication est évidemment la clé d'une bonne relation. C'est important de se parler pour nommer, entre autres, nos besoins et nos frustrations, et éviter ainsi les malentendus qui sont à l'origine de bien des chicanes de couple. S'intéresser à l'autre, à ce qu'il vit et à ce qu'il fait, de même que rester à l'écoute sont d'autres attitudes gagnantes.

«Il faut aussi penser à dire à notre partenaire combien on est reconnaissant de ce qu'il fait pour nous», note la psychologue Sylvie Boucher. On peut le remercier pour les petites attentions qu'il a pour nous et lui dire qu'on l'aime, qu'on le trouve beau et qu'on l'apprécie. «Le besoin de reconnaissance et le besoin de se sentir important font partie des besoins clés à combler si l'on veut que notre relation soit saine et durable, renchérit Julie J. Brousseau. On peut exprimer notre gratitude en paroles ou encore en tenant un journal dans lequel on s'écrit des mots comme: merci pour le bon souper ou merci d'avoir pris le temps de m'écouter.»

ON A DES PROJETS COMMUNS ET PERSONNELS

Le fait de vivre des expériences communes forge les souvenirs et peut également renforcer la complicité d'un couple, estiment les deux spécialistes. Pourquoi? Parce que les expériences permettent de se découvrir différemment et d'apprendre de nouvelles choses sur notre partenaire. L'hiver dernier, Janik a suivi, avec son conjoint, un cours de plongée sous-marine qui les a amenés à faire un voyage dans le Sud. «Au départ, j'étais réticente. L'eau n'est pas trop mon élément, nous confie-t-elle, mais je me suis lancée dans l'aventure. Grâce à mon chum, j'ai découvert une activité incroyable.» Elle confirme que c'est stimulant pour un couple de sortir de sa zone de confort.

En contrepartie, il reste aussi important d'avoir des projets personnels, de penser à soi et de prendre soin de soi. Se réaliser, que ce soit au travail, dans des activités sportives, culturelles ou communautaires, aide à avoir confiance en soi et à se sentir bien dans sa peau, ce qui est aussi très séduisant pour notre partenaire! ●

POUR ALLER PLUS LOIN

/// *Les clés de l'intelligence amoureuse*, par Florentine d'Aulnois-Wang, Larousse, 240 p., 29,95 \$

/// *L'intelligence érotique: faire (re)vivre le désir dans le couple*, par Esther Perel, Pocket, 252 p., 14,95 \$

/// *Réussir son couple, c'est possible! 10 clés pour faire durer l'amour et la vie à deux*, par Brigitte Lahaie, La Musardine, 256 p., 14,95 \$

A woman with dark hair tied back, wearing blue medical scrubs, clear safety glasses, and a white textured face mask. She is looking directly at the camera with a serious expression. The background is a blurred blue-toned setting with bokeh light effects.

JULIE LE BRETON

ÉPIDÉMIE

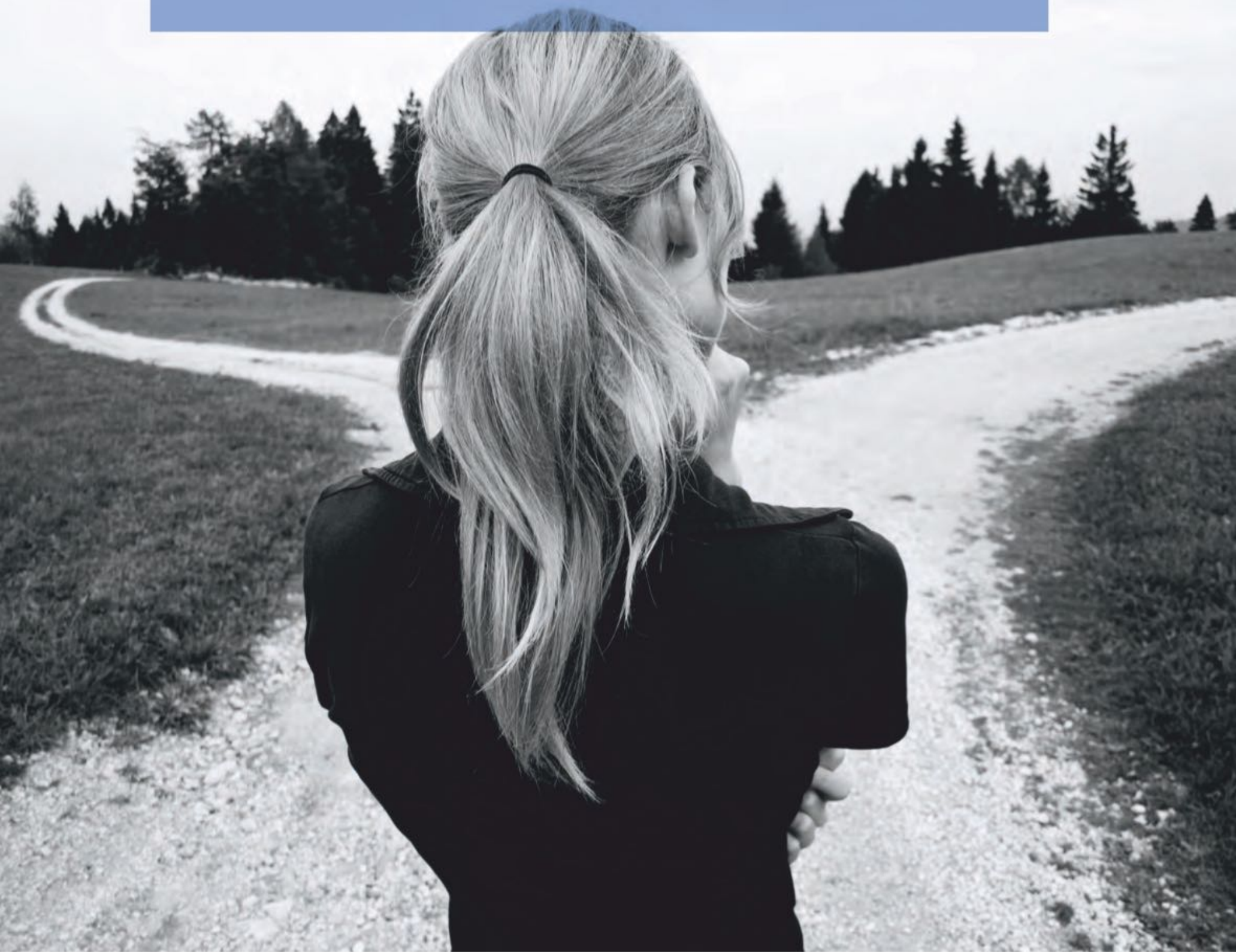
PERSONNE N'EST À L'ABRI

MARDI 21H
DÈS LE 7 JANVIER

TVA

et sur **TVA.ca**

CRISE DE MILIEU DE VIE *bilan, passage ou transition?*



ENFANTS PLUS VIEUX, CARRIÈRE ÉTABLIE, VIE DE COUPLE AU BEAU FIXE... JUSTE QUAND ON COMMENCE À SOUFFLER, VOILÀ QUE SOUDAINEMENT LA VIE QUI NOUS CONVENAIT JUSQU'À PRÉSENT N'A PLUS DE SENS. LA CRISE DE MILIEU DE VIE ATTEND PLUSIEURS D'ENTRE NOUS DANS LE DÉTOUR, QUELQUE PART ENTRE 30 ET 50 ANS. PAS DE PANIQUE: VOYONS-LA COMME UNE DEUXIÈME CHANCE! *Par Nadine Descheneaux*

Ce n'est pas nécessairement au passage d'une dizaine que le raz-de-marée est déclenché. Cette profonde remise en question peut survenir après n'importe quel événement – petit ou gros, heureux ou non – par exemple la fin des études de notre enfant, un décès, l'annonce d'une maladie, un changement au travail, une naissance, etc.

Comme pour toute remise en question, aucun mode d'emploi n'existe. Certaines personnes ne la ressentent pas de crise et traversent ces années sans prise de tête. D'autres vivent une transition plutôt angoissante où l'envie de tout balancer côtoie le réveil de vieux rêves enfouis et le fantasme d'une vie nouvelle souvent diamétralement opposée à celle qui convenait pourtant encore hier.

«En fait, au mitan de la vie se déroule en quelque sorte une autre étape de notre processus d'individuation. C'est une transition», explique Judith

«C'est une véritable crise d'adolescence, mais "intérieure". Au lieu de se révolter contre les autres, on se révolte contre soi et nos propres valeurs, nos croyances et nos choix.»

– JEAN-FRANÇOIS VÉZINA, PSYCHOLOGUE

Petitpas, auteure de *Mieux vivre la crise de la quarantaine*. Le processus d'individuation comporte plusieurs phases (bébé en se séparant progressivement de notre mère, adolescent en se détachant de nos parents...) au courant de la vie.

Le psychiatre Carl Gustav Jung s'est beaucoup intéressé à la question du processus d'individuation. Il a établi que pendant l'enfance et la première portion de la vie d'adulte, on vit une période d'accommodation où pour se sentir en sécurité, on agit en fonction de ce qu'on attend de nous, devenant par moments un «personnage» suivant les tendances ou les conventions sociales. «On est dans le "devoir être" plus que dans le "désir être"», constate Marie-Josée Michaud, auteure de *80 heures par semaine. Quand l'hyperperformance devient toxique*. On doit être comme les autres pour se sentir intégrée, acceptée et aimée. «Très inconsciemment, on vit une pression à réussir sa vie qui vient de l'extérieur de soi. C'est une quête très typique de notre époque», note le psychologue Jean-François Vézina, auteur de plusieurs ouvrages dont *Se réaliser dans un monde d'images*. Cette situation n'est pas nécessairement inconfortable.

On s'en «accommode». Mais plus les années passent, plus on se sent étouffée par ce faux soi. On se sent impositrice dans notre propre vie, étrangère à soi-même. Jusqu'au jour où il devient totalement insupportable de porter ce masque.

MILIEU DE LA VIE: EN ROUTE VERS LA DERNIÈRE PORTION

«Mes 30 ans ont passé comme dans du beurre! Mais quand j'ai eu 35 ans: ouch! Je me suis trouvée vieille tout à coup. Je me souviens de ma mère à 35 ans... c'était une madame. Mais MOI? Je n'en suis pas une! Je me suis mise à voir tous mes bobos et j'ai eu peur d'être vieille avant le temps, etc. Bref, ça m'a donné une pas pire claque!», confie Véronique, 36 ans.

En plus, c'est à cette période de la vie que d'autres changements viennent ébranler nos fondations. Nos enfants, devenus grands, ont moins besoin de nous ou quittent la maison. Des gens près de nous et de notre âge meurent. Nos parents vieillissent. Des maladies apparaissent. On n'est pas encore vieille, mais on sait qu'on n'est plus jeune. Du coup, on réalise qu'on n'est pas éternelle, que le temps passe (et vite!) et qu'il nous en reste moins. Il ne suffit que d'un banal déclencheur pour qu'une cascade de remises en question s'active et qu'apparaisse une féroce urgence de vivre... comme on l'entend.

POURQUOI MOI? POURQUOI LÀ?

La «crise» est donc un réveil de notre vraie nature. «On ne veut plus de cette personne que les autres ont modelée. On a moins besoin d'être aimée de tout le monde, on n'en peut plus de vivre pour les autres et on ressent une puissante envie de vivre pour soi», avance Judith Petitpas. Le vrai soi que l'on a caché ou modelé pour convenir aux exigences du monde extérieur pousse pour sortir. On rejette l'approbation extérieure. On veut être soi-même. Celle qu'on a toujours été, mais qu'on a mise de côté.

S'ensuit une période plutôt inconfortable où notre vie entière est analysée. Tout y passe: notre couple, notre vie de famille, notre boulot, nos valeurs, etc. «C'est une véritable crise d'adolescence, mais "intérieure". Au lieu de se révolter contre les autres, on se révolte contre soi et nos propres valeurs, nos croyances et nos choix», estime Jean-François Vézina. Comme n'importe quel moment charnière, cette transition ne se fait pas sans heurts. La puissance des émotions doublée d'une série de questionnements et de repositionnements, le tout assorti d'un profond ménage de nos choix de vie: c'est extrêmement déstabilisant.

L'heure du bilan n'est pas toujours tendre. Face aux choix qu'on a faits, on n'est pas toujours fière du parcours emprunté, parfois déçue du résultat et même fâchée ou coupable d'avoir gaspillé autant de temps. »



«En fait, au mitan de la vie se déroule en quelque sorte une autre étape de notre processus d'individuation. C'est une transition.»

– JUDITH PETITPAS, AUTEURE DE MIEUX VIVRE LA CRISE DE LA QUARANTAINE

«J'ai littéralement capoté. Je voyais tout ce que j'aurais dû faire et que j'avais laissé tomber pour 1001 raisons. J'étais toujours irritable. Mon conjoint et mes enfants en ont souffert aussi. Franchement, j'ai rêvé de tout sacrer là et partir six mois, loin, toute seule, pour me retrouver. J'ai pleuré, tempêté. Finalement, en nommant tout ce qui arrivait, en écrivant beaucoup et avec la patience de mes proches, j'ai réussi à passer à travers. J'ai souvent lâché: "Maudite quarantaine!", pour dédramatiser un peu. Puis j'ai fait des changements positifs et là, enfin, je me sens mieux», raconte Nathalie, 44 ans.

Plus on a enterré notre soi véritable pour faire plaisir aux autres ou pour emprunter une voie imposée, plus son émergence au mitan de la vie risque d'être bouleversante. «Il faut résister à la tentation de se blâmer. Tout ce qu'on a vécu nous amène à reprendre notre vie en main. Il faut même arriver à avoir de la gratitude pour tout ce chemin», croit Marie-Josée Michaud. C'est la somme de nos expériences qui fait de nous la personne que l'on est. Et il n'est pas trop tard. Cette crise permet une deuxième chance, qu'il faut saisir. «À 49 ans, j'ai cru que ma vie était finie, que je ne pourrais plus rien faire

de nouveau. Je me suis donné un bon coup de pied au derrière! Depuis, j'ai publié six livres et j'ai d'autres projets pour 2020», raconte Maryse, 56 ans.

TRAVERSER POUR SE RETROUVER

S'en sortir sereinement sans trop de cheveux blancs est possible. «Mais cela reste un processus qui exige temps, courage et énergie», précise Marie-Josée Michaud. D'abord, il faut accueillir les remises en question. «Plus on résiste à ce qui se passe, plus c'est difficile. Accueillir ce bilan favorise la sortie de la crise», soutient Judith Petitpas. De son côté, Jean-François Vézina suggère de développer une curiosité sincère à l'endroit de ce que l'on vit. «Les émotions vécues sont un véritable CNN qui refile de l'information sur nos réels besoins», compare-t-il. Des indices utiles pour la suite des choses.

Toutefois, quand on traverse une période inconfortable, il est tentant d'agir impulsivement pour s'en sortir au plus vite. Attention: un flot de regrets pourrait attendre au tournant. Quitter son emploi, son chum ou son pays prématurément n'est pas souhaitable. Apprendre à tolérer les incertitudes et les doutes à l'heure des bilans est nécessaire. Cette réflexion permet d'abord d'assumer les choix effectués dans la première moitié de la vie, de faire du ménage dans nos relations ou nos décisions, de pardonner ou d'user de résilience pour ensuite pouvoir faire des choix éclairés. Et c'est cette aptitude – la tolérance à l'inconfort – qui fait en sorte que certaines personnes sont moins perturbées par ce passage. «Revisiter chacune des croyances et des valeurs qu'on a adoptées au fil du temps permet de se redéfinir. Il peut être bénéfique aussi de prendre du temps pour retrouver qui on était plus jeune avant d'adopter notre personnage. Il faut se donner la chance de se découvrir», dit Marie-Josée Michaud.

«Et puis, vous verrez, ce passage est très salutaire. Il deviendra moins forçant d'être en relation avec les autres, parce que c'est tellement plus naturel d'être vraiment qui on est véritablement», indique Judith Petitpas. ●

POUR ALLER PLUS LOIN

/// Mieux vivre la crise de la quarantaine.

Judith Petitpas, éditions La Semaine, 2020.

/// Se réaliser dans un monde d'images. Jean-

François Vézina, éditions de l'Homme, 2004.

/// 80 heures par semaine. Quand

l'hyperperformance devient toxique. Marie-Josée Michaud, éditions La Semaine, 2019.



ITSS

L'ÉPIDÉMIE SILENCIEUSE

POUR ÉVITER QUE DÉSIR NE RIME
AVEC SOUFFRIR, ON LE SAIT, IL FAUT
SE PROTÉGER SOUS LA COUETTE.
MALHEUREUSEMENT, MALGRÉ LES
EFFORTS DE SENSIBILISATION, LES
INFECTIONS TRANSMISSIBLES
SEXUELLEMENT NE CESSENT DE
S'ÉTENDRE. PORTRAIT ACTUEL DE
LA SITUATION.

Par Julie Champagne >>>



MTS ou ITSS?

Les maladies transmissibles sexuellement (MTS) ont changé de nom! On les appelle maintenant infections transmissibles sexuellement et par le sang. Plus juste, cette nouvelle étiquette accentue le fait qu'une personne atteinte ne se sent pas forcément malade et que certaines infections peuvent également se transmettre par voie sanguine, comme l'hépatite B et l'hépatite C.

Chlamydia

Très fréquente, la chlamydia connaît une hausse constante depuis de nombreuses années. Selon les données de 2018, le nombre de femmes qui en souffrent continue de grimper en flèche, surtout chez les plus âgées. On observe ainsi une augmentation de 25 % chez les femmes de 25 à 29 ans, de 34 % chez les 30 à 39 ans et de 100 % chez les 45 à 64 ans, soit la hausse la plus marquée. Lueur d'espoir au bout du tunnel: on anticipe une diminution du nombre de cas féminins pour 2019. Il s'agirait alors de la première baisse observée chez les femmes depuis les dix dernières années. Une petite victoire.

Hépatite B

Enfin des nouvelles encourageantes! Depuis l'introduction du programme de vaccination universel en milieu scolaire, en 1994, les cas d'hépatite B ont diminué considérablement. Instaurée en 2013, la vaccination des nouveau-nés contre l'hépatite B devrait encore augmenter la proportion des personnes protégées contre l'infection.

Hépatite C

Depuis l'an 2000, la baisse constante du taux d'hépatite C a de quoi réjouir. Oui, on note un pic de cas déclarés en 2018, mais il pourrait bien ne constituer qu'une fluctuation aléatoire. Le nombre de cas attendus en 2019 serait d'ailleurs déjà moins élevé que l'année précédente.

Gonorrhée

Ici aussi, les chiffres font mal. Les cas de gonorrhée ont plus que doublé entre 2014 et 2018, avec une hausse particulièrement marquée chez les hommes. Autre fait surprenant: 57 % des cas de 2018 ont été enregistrés dans la région de Montréal. La métropole se distingue nettement (et tristement) du reste du Québec. Cette épidémie est d'autant plus inquiétante qu'elle survient dans un contexte de progression de la résistance aux antibiotiques. Plus que jamais, mieux vaut prévenir que guérir.

7 Tout n'est pas reluisant au royaume du sexe. Au Québec, chaque année, 40 000 personnes reçoivent un diagnostic d'infection transmissible sexuellement et par le sang (ITSS), soit plus que toutes les maladies à déclaration obligatoire réunies – rougeole, salmonellose, coqueluche, maladie de Lyme, etc. Et ce chiffre est en hausse constante, une situation préoccupante.

«Presque toutes les infections sont en augmentation, indique Karine Blouin, conseillère scientifique spécialisée à l'Institut national de santé publique du Québec. Dans le cas de la chlamydia et de la gonorrhée, la hausse s'explique peut-être en bonne partie par une détection plus efficace qu'auparavant. En détectant des infections asymptomatiques plus rapidement, on évite les complications. Mais il reste qu'on a beaucoup, beaucoup de cas... L'épidémie est bien là.»

Alors que notre société parle ouvertement de libido et de prouesses érotiques, les tabous restent coriaces en matière de santé sexuelle. La plupart des personnes affectées traversent cette épreuve dans la honte et le silence. Pourtant, les maladies du sexe et de l'amour touchent toutes les orientations, toutes les tranches d'âges, toutes les réalités. Personne n'est épargné.

Syphilis

On la croyait en voie d'extinction, avec seulement trois cas déclarés au Québec en 1998, mais la syphilis n'avait pas dit son dernier mot... Après une résurgence dans les années 2000, elle continue de faire des siennes. Initialement concentrée dans la région de Montréal, la syphilis étend maintenant ses tentacules épidémiques dans la plupart des régions du Québec.

Si la projection de 2019 se révèle exacte, on atteindra le taux d'incidence le plus élevé depuis 1984. Pas de quoi sabrer le champagne! Si la majorité des cas concernent les hommes, on observe aussi un plus grand nombre de cas touchant les femmes depuis cinq ans. Comme ces dernières sont généralement en âge de procréer, on s'inquiète en prime d'une possible augmentation de syphilis congénitale. Aïe.

VIH

Au Québec, la diminution des cas de VIH mérite d'être soulignée. Elle pourrait refléter un effet positif des nombreuses interventions dans la lutte contre le virus, comme le dépistage régulier, les centres d'accès au matériel d'injection stérile et la prise en charge précoce.

La prévention, c'est le nerf de la guerre. Depuis quelques années, la PrEP, pour prophylaxie pré-exposition, protège les personnes non infectées, mais hautement exposées. On peut la prendre tous les jours ou de façon intermittente, avant une relation sexuelle à risque. Lorsque les consignes sont suivies à la lettre, cette combinaison d'antirétroviraux réduit de 92 % le risque d'infection. On l'utilise de pair avec les autres moyens de prévention, comme l'utilisation du condom et le dépistage régulier.

En chiffres



1 QUÉBÉCOIS SUR 5
EST INFECTÉ PAR
L'HERPÈS GÉNITAL

DEPUIS 10 ANS,
LE NOMBRE DE
CAS DÉCLARÉS
DE GONORRÉE
A AUGMENTÉ DE
200 %

2 fois
PLUS DE CAS
DÉCLARÉS
DE CHLAMYDIA
QU'EN 1997

LE MAL INVISIBLE

/// 9 personnes infectées sur 10 ignorent qu'elles ont l'herpès génital

/// 3 personnes infectées sur 4 ignorent qu'elles ont la chlamydia

/// 1 personne infectée sur 5 ignore qu'elle a le virus de l'hépatite C ou le VIH

Le hic? Même sans symptôme, l'infection peut causer des dommages considérables à notre santé. La chlamydia, par exemple, peut finir par provoquer des douleurs pelviennes chroniques, des infections aux trompes de Fallope, des grossesses ectopiques et parfois même de l'infertilité. Sournois, vous dites?

Si elles sont déjà préoccupantes, les statistiques restent néanmoins inférieures à la réalité, puisqu'elles ne tiennent compte que des personnes ayant reçu un diagnostic officiel d'ITSS.

Votre petit guide de DÉFENSE



NE PRÉSENTANT AUCUN SYMPTÔME, PLUSIEURS PERSONNES INFECTÉES PAR UNE ITSS N'EN SAVENT STRICTEMENT RIEN. VOICI 3 TRUCS POUR ÉVITER LE PIRE!

1 NE PAS SE FIER AUX APPARENCES

On croit avoir passé l'âge des ITSS? L'objet de notre désir semble propre de sa personne? Méfiance! Il y a toujours un risque. Ça n'arrive pas qu'aux autres...

2 UTILISER UN CONDOM Abordable, discret et très efficace, le condom constitue la meilleure protection contre les ITSS.

3 PASSER UN TEST DE DÉPISTAGE Il existe une seule façon d'en avoir le cœur net: passer un test de dépistage. On en parle avec notre professionnel de la santé.

Les nouvelles sont mauvaises? On informe nos partenaires sexuels, actuels comme anciens. Plus les personnes infectées sont avisées rapidement, plus on limite les dommages. Certaines infections exigent de remonter plus loin dans le passé que d'autres. On se renseigne! ●



LA FIERTÉ DES *trophées*

QUAND ON A UN ENFANT TALENTUEUX QUI EXCELLE DANS UNE ACTIVITÉ, QUE CE SOIT UN SPORT OU UN LOISIR, ON PASSE FORCÉMENT BEAUCOUP DE TEMPS AVEC LUI. ON SUIT ASSIDÛMENT SON PARCOURS, ON PARTAGE SES VICTOIRES... COMMENT S'ASSURER QUE LA FRATRIE ET TOUT L'ÉQUILIBRE DE LA FAMILLE N'EN SOUFFRENT PAS? *Par Maude Goyer*

Un prodige, un génie, un surdoué. Lucie a entendu tous les qualificatifs pour décrire son fils Raphaël, 13 ans, un passionné d'échecs. «En vérité, ce n'est pas si simple, dit cette mère de trois enfants. Oui, il a du talent et il adore ça, mais il travaille très fort.» Son fils aîné enchaîne les tournois, les championnats... et les victoires. De fil en aiguille, cette technicienne administrative de Montréal s'est intéressée à l'univers des échecs. Le monde de Raphaël est un peu devenu le sien. «À force de le reconduire et d'assister à des parties, je me suis fait des amis, qui sont devenus comme une deuxième famille», explique la quadragénaire.

Le choc a été brutal lorsque sa fille de 12 ans a pétié les plombs en entendant parler d'échecs autour de la table... le soir de son anniversaire. «On n'avait pas réalisé à quel point les échecs prenaient de la place dans notre famille, nous confie Lucie, songeuse. Anaïs nous l'a rappelé de façon assez radicale, en quittant le repas et en claquant la porte derrière elle, alors que nous avions des invités spécialement venus pour elle.» Avait-elle tort? Au bout du fil, la mère hésite, pousse un soupir et laisse tomber: «Non, elle avait raison. Elle ne savait pas comment l'exprimer. C'est sorti tout croche, mais c'est sorti!»

Rester objectif

De nos jours, il n'est pas rare que les enfants soient inscrits à un, deux ou même trois cours par semaine, qu'il s'agisse de la pratique d'un sport, de l'apprentissage d'un instrument de musique ou d'une autre discipline. Selon une étude internationale réalisée en 2018, les enfants américains de 3 à 12 ans participaient en moyenne à cinq activités structurées chaque semaine. Dans 80 % des cas, pour tous les pays sondés, les enfants étaient inscrits à au moins une activité par semaine.

Lorsqu'on a un «champion» sous son toit, peu importe la discipline et l'âge, il nous faut rester objectif, selon Suzanne Vallières, psychologue, auteure et conférencière. «Un enfant qui sort du lot, ça peut être valorisant pour le parent, souligne-t-elle. Les gens vont beaucoup en parler autour de nous.» Pour certains parents, la fierté est d'autant plus grande qu'il s'agit d'un rêve personnel non réalisé... ou d'une façon de prendre le crédit pour une bonne éducation. «Des parents peuvent penser: "Si mon enfant réussit comme ça, c'est parce que je suis un bon parent, un bon modèle"»,

affirme M^{me} Vallières. Prudence, avertit-elle, car ce mode de pensée peut mener à mettre beaucoup de pression sur l'enfant, même involontairement. «Le parent doit rester à l'écoute de l'enfant, note-t-elle, et ne pas être sur la défensive si, par exemple, l'enfant manifeste son désir de ralentir ou d'arrêter complètement.»

Cylia, 10 ans, est de nature sportive. Elle réussit dans toutes les disciplines, de la gymnastique au soccer en passant par la natation. Par contre, sa petite sœur Lisa, qui pratique la danse contemporaine, n'a pas la même facilité, ce qui engendre un stress au sein de la famille. «Lisa n'est pas au même niveau, même si elle suit des cours depuis plus longtemps que Cylia, raconte Anthony, papa des deux fillettes et éducateur à la Commission scolaire de Montréal. Nous devons faire attention aux compliments que nous adressons à l'aînée, car la plus petite a tendance à être jalouse...» Lisa a d'ailleurs rappelé à ses parents qu'elle était «la première à avoir fait de la danse». »»

«Le parent doit rester à l'écoute de l'enfant et ne pas être sur la défensive si, par exemple, l'enfant manifeste son désir de ralentir ou d'arrêter complètement.»

- SUZANNE VALLIÈRES, psychologue, auteure et conférencière





PRÉSERVER L'ESTIME DE SOI

Selon la psychologue et conférencière Nadia Gagnier, il est primordial de préserver l'estime de soi des autres enfants. Cela passe, entre autres, par une attention exclusive, répartie le mieux possible entre chacun des enfants, et ce, par les deux parents. Du doigté, vous dites... «J'utilise parfois une image pour mieux l'expliquer, dit M^{me} Gagnier. Chaque enfant a un bouquet de fleurs, dans lequel chaque fleur représente un type d'intelligence. Chaque personne a son propre bouquet, et celui-ci est unique. Personne n'a les mêmes fleurs!» Ainsi, un talent particulier ou un certain succès dans quelque chose de passionnant est plus flamboyant que la polyvalence, par exemple. Et pourtant... «Cela ne fait pas de ces gens de meilleures personnes», souligne Nadia Gagnier. Suzanne Vallières ajoute que «malheureusement, il n'existe pas de trophée pour les efforts déployés» dans le but d'acquérir une habileté ou d'atteindre un niveau. «Le parent doit devenir le gardien de l'estime de l'enfant et de son équilibre», conclut-elle.

Garder l'équilibre

L'envie et la rivalité, communes dans une fratrie, peuvent mener aux conflits et aux chicanes perpétuelles, qui minent l'ambiance familiale. Anthony et sa conjointe en sont bien conscients. Ils essaient d'user de stratégie en alternant leur présence et en dosant le temps passé auprès de chacune des filles. «Le soir, pour le bien de la famille et surtout pour celui de la plus jeune, on trouve de petits moments pour sortir, manger un dessert spécial et jouer à des jeux de société», nous apprend le père de 38 ans.

Rester dans le moment présent: voilà l'une des clés pour atteindre l'équilibre dans la famille, malgré le déséquilibre causé par l'intensité – et le succès – de l'activité pratiquée par l'un des enfants. Suzanne Vallières explique qu'il est très bien de féliciter et d'encourager notre «champion», mais qu'il faut toujours circonscrire cela dans le temps et l'espace. «On est dans le moment présent; alors oui, on peut en parler quand ça vient de survenir, mais pas un mois après, pas au quotidien et pas à Noël, devant tout le monde, précise-t-elle. Et l'on évite d'évoquer la prochaine médaille ou le prochain podium.»

Maman de cinq enfants âgés de 6 à 16 ans, Jennifer est bien au fait de cet équilibre délicat. L'une de ses filles est championne de soccer. Surclassée à 13 ans, elle consacre entre 22 et 25 heures de son temps au soccer, semaine après semaine. «Je ne peux pas calculer le temps passé pour le soccer, mais je suis consciente que je dois faire attention, surtout auprès de ma plus jeune, qui n'a que 6 ans, témoigne cette comptable de 34 ans. Elle peut décider de me boudier ou de faire du trouble à sa sœur.» Son truc? Compenser par du temps de qualité, exclusif. «Ça prend de la patience, de la compréhension», déclare-t-elle.

Lucie, la maman du virtuose des échecs, apprend elle aussi à doser, tant ses encouragements, ses compliments que son temps... et sa décoration intérieure. «Les trophées ne sont plus sur une tablette de la bibliothèque du salon, affirme-t-elle calmement. On les a descendus dans la chambre de Raphaël au sous-sol. Ça n'enlève rien à ses exploits ni à notre fierté... mais ça replace les priorités. Et les priorités, c'est le bien-être et le bonheur de tous les membres de la famille!» ●

7 idées écono et ÉCOLOS

QUELQUES GESTES POSÉS AU QUOTIDIEN SUFFISENT POUR ÉPARGNER SANS DOULEUR TOUT EN PRÉSERVANT LA PLANÈTE. C'EST GAGNANT!

Par Julie Champagne



1

Les filtres à café

L'entreprise québécoise BeCoffee propose des filtres à café biologiques et réutilisables. Faits à la main, ces paniers de coton ont tout pour ensoleiller nos réveils: il suffit de les rincer à l'eau chaude et de les faire sécher... jusqu'à l'appel de la prochaine tasse! **Becoffee.ca**

(0,05 \$ le filtre papier x 365 jours = 18,30 \$) | 12,95 \$ le filtre réutilisable = 5,30 \$ d'économies par année!

2



La marque québécoise Kliin propose des essuie-tout réutilisables en fibres naturelles. Ultrapperformants, ils sont lavables à la machine jusqu'à 300 fois, soit l'équivalent de 17 rouleaux traditionnels. Ils sont également compostables et se déclinent dans une multitude de designs vraiment chouettes. Un essentiel! **Kliin.co**

(1,50 \$ le rouleau jetable x 52 rouleaux par année = 78 \$) | 3 feuilles réutilisables x 3 \$ = 69 \$ d'économies par année!

Les essuie-tout

Aux oubliettes les rouleaux traditionnels qui finissent aux ordures aussitôt les dégâts nettoyés!

3

Les produits ménagers

Rien de mieux que de nettoyer la maison avec des produits naturels, sans agents nocifs pour l'environnement et la santé. On peut facilement concocter nos propres nettoyants avec des ingrédients qu'on a sous la main: vinaigre blanc, bicarbonate de soude, eau bouillie, citron, essence de lavande... C'est du propre, dans tous les sens!

125 \$ en produits nettoyants par année | 3 \$ en vinaigre blanc (4 litres) = 122 \$ d'économies par année!

Les cafés pour emporter

On est accro à notre dose de caféine? On peut quand même économiser gros en évitant le fameux café de spécialité pris sur le pouce. On prépare notre propre café à la maison, on le verse dans un joli thermos... et hop, notre compte en banque nous en remercie.

4 \$ le latte à emporter x 3 par semaine x 52 = 624 \$ | 62,40 \$ de café à la maison = 561,60 \$ d'économies par année!

5



Les cotons-tiges

Oui, même les cure-oreilles s'offrent une petite métamorphose écologique et économique! L'entreprise Lamazuna a conçu l'Oriculi, un instrument en bambou muni d'une minuscule cuillère qui permet d'aller chercher la cire accumulée à l'entrée du canal auditif. On le trouve à la boutique Mère Hélène. **Merehelene.com**

(4,49 \$ la boîte de 400 cure-oreilles x 4 personnes dans la famille = 17,96 \$) | 19,99 \$ l'ensemble de 4 nettoyeurs = 2 \$ d'économies par année (mais nos nettoyeurs d'oreilles durent toute la vie!)

6

Les pellicules et les sacs de plastique

On a pris l'habitude d'emballer nos aliments dans des produits de plastique jetables? Peu économique... et polluant! Et si l'on misait sur les emballages en cire d'abeille Api-Flex? Offerts en plusieurs formats, ils sont lavables, réutilisables pendant de nombreux mois, puis compostables. **Api-flex.com**

50 \$ en produits de plastique par année | 18 \$ pour un kit d'emballages en cire d'abeille = 32 \$ d'économies par année!

7

Les bouteilles d'eau

Non seulement les bouteilles d'eau sont un cauchemar pour l'environnement, mais elles plombent également notre budget. En avons-nous vraiment besoin, comme dirait l'autre? On traîne plutôt notre gourde réutilisable et on la remplit d'eau du robinet. Sans modération!

(1,50 \$ la bouteille d'eau x 5 par semaine x 52 semaines = 390 \$) | 25 \$ la gourde réutilisable = 365 \$ d'économies par année! ●





Prendre congé pour SON ADO

«AU TRAVAIL, J'AI CHOISI DE RALENTIR, PUIS D'ARRÊTER.» MARTINE, MÈRE DE DEUX ADOLESCENTES, SE FÉLICITE DE CETTE DÉCISION. ET SI LE MEILLEUR MOMENT POUR PRENDRE UN CONGÉ PARENTAL ÉTAIT À L'ADOLESCENCE DE SON ENFANT?

Par Maude Goyer

Illustration: Anne Villeneuve/c.

«Je sentais que mes filles vivaient toutes sortes de choses, et mon emploi, très prenant, m'empêchait de les accompagner comme j'en avais envie, raconte cette graphiste de 42 ans. J'en ai discuté avec mon conjoint, et j'ai stoppé les contrats. Pour le moment du moins.»

Entre les allers-retours pour les cours de natation de son aînée qui fait partie d'une équipe de compétition, les activités parascolaires, les suivis scolaires (sa benjamine accumulait les échecs), Martine ne savait plus où donner

de la tête. Son conjoint étant souvent parti à l'extérieur pour le travail, elle a jonglé avec toutes sortes de scénarios avant de faire le choix de prendre une pause professionnelle: «Je travaillais à temps plein dans une boîte de pub, raconte-t-elle. Je suis ensuite tombée à temps partiel, pour finalement me lancer à mon compte. Je gère mes horaires, c'est un gros avantage avec une famille!»

Mais même en choisissant ses contrats, Martine avait l'impression de n'être jamais tout à fait présente auprès de ses filles, qui vivent les tourbillons et les soubresauts de leur vie d'ado. «L'une fait de l'anxiété de performance, l'autre avait de gros problèmes d'estime de soi, nous confie la mère. J'avais l'impression que tout était en train de m'échapper... Plein de petites choses m'inquiétaient.»

«Je sentais que mes filles vivaient toutes sortes de choses, et mon emploi, très prenant, m'empêchait de les accompagner comme j'en avais envie...»

Rappelons que le Régime québécois d'assurance parentale soutient financièrement les parents dans «leur volonté de consacrer plus de temps à leurs enfants dans les premiers mois de leur vie», peut-on lire sur le site web du programme instauré en 2006. Selon un récent sondage de la firme Arborus, 54 % des parents, à l'échelle mondiale, souhaiteraient avoir plus de temps à consacrer à leurs ados.

Une étude publiée par trois sociologues dans le *Journal of Marriage and Family* révèle que ce n'est pas le temps passé avec les enfants en bas âge qui influence leur développement, mais bien celui qui leur est consacré au cours de la période allant de 12 à 18 ans! Voilà une donnée étonnante... qui ne rallie pas tous les spécialistes.

Pour Olivier Jamouille, pédiatre au Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine, le plus important, c'est le temps vécu en famille, point. «À moins d'un besoin particulier de l'adolescent, défini dans le temps, je ne vois pas trop la pertinence de prendre congé, note-t-il. Si le parent est trop proche de son enfant, le processus d'autonomisation du jeune risque d'être plus difficile, plus compliqué... Or il est essentiel!»

Selon lui, les parents devraient mettre l'accent sur une bonne communication, une relation de confiance et passer du temps en famille. «Il est prouvé que cela a un effet positif sur l'anxiété, les problèmes de santé mentale et les conduites à risque», conclut-il. ●

7-9 ans

UN ABC DES FILLES POUR PRÉADOS!

CATHERINE GIRARD-AUDET PUBLIE UN NOUVEL
ABC DES FILLES CHAQUE ANNÉE DEPUIS
12 ANS! ELLE VIENT TOUT JUSTE DE LANCER
UNE VERSION MINI POUR LES 7 À 9 ANS.
NOUS AVONS RENCONTRÉ L'AUTEURE.



**Qu'est-ce qui t'a donné envie d'écrire
Mon mini ABC des filles?**

Avec mon éditeur, on jugeait que le besoin se faisait sentir pour les préadolescentes d'avoir un guide qui corresponde à leurs besoins, qui réponde à leurs questions et qui les initie aux thématiques qui les concernent.

Quels sujets va-t-on y trouver?

J'y aborde des thématiques associées à la préadolescence, comme les amis, les gangs, les garçons, l'intimidation, l'anxiété, les devoirs... Puis je tenais aussi à initier les jeunes filles à certains concepts, par exemple les complexes et l'image de soi, le consentement, le féminisme, l'égalité, etc.

**Qu'aimerais-tu dire aux jeunes filles
à l'aube de l'adolescence?**

Tout d'abord d'embrasser leurs différences. Et aussi que même si les émotions qu'elles ressentent et les premières expériences qu'elles vivent leur donnent parfois le vertige, ce sont ces montagnes russes qui leur permettront d'apprendre et d'avancer, et que tout finit par s'arranger.



Mon mini
ABC des filles,
par Catherine
Girard-Audet,
Les Malins,
2019, 220 p.,
24,95 \$



LE SIÈGE OLLI, DE TOKIDOKI FOR CLEK

C'est quoi? Un siège rehausseur fait au Canada en collaboration avec Tokidoki; il offre un joli imprimé (reef rider) en édition limitée.

Pour qui? Les enfants dont le poids est d'au moins 18 kg (40 lb) ou qui ont atteint la limite de poids ou de taille prévue pour le siège orienté vers l'avant.

On aime: Sa rapidité d'installation, son poids léger (environ 2,3 kg ou 5 lb), sa sangle de transport et ses adorables motifs inspirés du monde marin.

On aime moins: Un peu plus cher que la moyenne des sièges, mais c'est un investissement qui vaut le coup!

Coût: 99,99 \$, à clekinc.ca

Psitt! Selon la loi, un enfant ne peut se passer de rehausseur que lorsqu'il a atteint la taille de 145 cm (57 po) ou l'âge de 9 ans. Ses jambes doivent aussi être assez longues pour que ses genoux soient pliés sur le bord de la banquette. Pour plus d'info, visitez le saaq.gouv.qc.ca.

0-12 mois

BÉBÉ REFUSE le biberon

Vous êtes prête à sevrer bébé après une période d'allaitement, mais il refuse de boire au biberon? Si le nourrisson est âgé de près de 9 mois, il n'est pas toujours nécessaire d'introduire le biberon: on peut lui proposer le verre directement. Pour un bébé plus jeune, on essaie plusieurs tétines de différentes formes et textures (silicone, caoutchouc), pour trouver celle qui lui convient. On peut aussi la passer sous l'eau chaude pour la réchauffer avant de présenter le biberon à bébé. Faire participer son conjoint ou sa conjointe peut aussi aider à faciliter la transition du sein au biberon.

MERCI À LIZANNE SENÉCAL, CONSULTANTE EN LACTATION, CERTIFIÉE IBCLC, POUR SES PRÉCIEUX CONSEILS. ●



LE FLIRT AU BUREAU, UNE BONNE IDÉE?

LE NOUVEAU VENU DANS VOTRE ÉQUIPE VOUS LANCE DES REGARDS REMPLIS DE SOUS-ENTENDUS QUI NE VOUS LAISSENT PAS INSENSIBLE. COMMENT RÉAGIR? VOUS LAISSER TENTER OU GARDER LA TÊTE FROIDE? EN CETTE PÉRIODE DE PARTYS DE BUREAU, ON SE DEMANDE SI LE FLIRT AU TRAVAIL EST UNE BONNE IDÉE.

Par Marie-Christine Beaudry

Julia occupait depuis un an un poste en finance lorsqu'elle a donné une formation à un nouveau collègue. Guillaume est tombé instantanément sous le charme de cette belle Andalouse. «À l'époque, nous étions tous les deux en couple», se souvient Julia.

Pour des raisons différentes, les deux collègues sont devenus célibataires au cours des semaines suivantes. «Chaque jeudi, on avait des 5 à 7 d'équipe, raconte Julia. Un soir, Guillaume est venu me parler, et j'ai été totalement séduite.» La période de flirt qui a suivi s'est étendue sur plusieurs mois. «Il m'apportait un café et des

croissants à mon bureau, on échangeait des clins d'œil dans les corridors... C'était vraiment *cute*, excitant même», poursuit l'analyste financière.

LE FLIRT AU BUREAU, EST-CE NORMAL?

Selon François St Père, psychologue spécialisé en thérapie de couple, les humains sont programmés pour s'intéresser à différentes personnes tout au long de leur vie. «C'est une question de survie de l'espèce, explique-t-il. Personne n'a été en couple pendant 30 ans sans remise en question. Le flirt fait partie des relations humaines.»

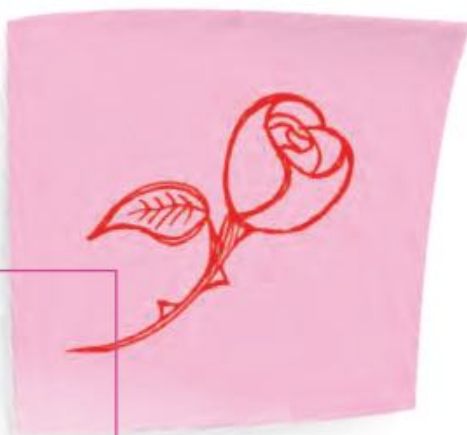
DÉSIR OU AMOUR?

Dans son bureau de sexologue, Véronique Lauzière accueille parfois des clients qui se posent une question bien précise: Est-ce du désir ou de l'amour que j'éprouve pour mon collègue? Parfois, la ligne entre les deux est bien mince. Selon la sexologue, le désir se trouve davantage sur le plan du ressenti. «Si vous avez envie de rester coincé dans l'ascenseur avec cette personne, on parle clairement de désir, dit-elle. Si vous avez envie d'acheter une maison et de partager vos dimanches matin avec elle, on parle d'amour.»

Certaines personnalités sont également plus sensibles aux jeux de séduction que d'autres. Les gens extravertis, ceux qui s'ennuient, qui ont besoin de changement, de stress ou d'interdit sont plus enclins à s'aventurer sur le chemin de l'amourette de bureau. Certaines personnalités vont même chercher à se valider à travers le flirt. Le jeu de séduction sert à flatter leur égo, et elles ne pensent pas à l'effet que leurs actions ont sur les autres.

LE FLIRT, C'EST QUOI EXACTEMENT?

«Le flirt est difficile à définir. Pour certains, il s'agit d'un simple regard... Pour d'autres, d'une complicité qu'on développe. On parle souvent de flirt lorsqu'il y a une initiative sexuelle. Et encore là, la question demeure subjective. Par exemple, vous accordez un sourire bienveillant à votre collègue... et lui l'interprète comme une invitation à aller plus loin!» illustre Véronique Lauzière.



EN PARLER OU NE PAS EN PARLER, TELLE EST LA QUESTION

François St Père croit que cela dépend beaucoup du milieu dans lequel on travaille. «Il peut y avoir des conséquences négatives à avouer une relation intime au bureau, explique-t-il. Par exemple, si les deux partenaires évoluent dans des services en compétition, leur relation pourrait être mal vue par leurs pairs. Toutefois, certaines personnes auront du mal à garder cette nouvelle pour elles-mêmes. Dans tous les cas, il faut réfléchir aux conséquences d'une telle annonce et prendre la meilleure décision selon la situation.»

PAS TOUJOURS UN HAPPY ENDING

Au début, la séduction commence de façon banale: quelques sourires, de petites attentions, des services rendus. Puis la relation progresse et l'on se fait prendre au jeu, on développe de l'intérêt, des sentiments pour la personne.

«Avant d'aller plus loin dans le flirt, il faut se poser des questions, conseille Véronique Lauzière. On doit se demander ce que l'on veut aller chercher dans cette relation de séduction et envisager les conséquences. Quand on flirte avec quelqu'un au bureau et que ça ne fonctionne pas, l'"après" peut être difficile à vivre. Il faut se demander si l'on est prête à s'embarquer là-dedans.»

Cette situation, Julia et Guillaume l'ont vécue. Le couple s'est séparé après deux ans de vie commune. Le quotidien n'était pas évident à vivre au bureau. «La période qui a suivi était peu agréable, relate Julia. C'est difficile de voir la personne au travail, d'être obligée de lui parler malgré tout pour des raisons professionnelles. Le plus dur, c'est de voir que tu lui fais de la peine.»

Après une courte pause, Julia et Guillaume se sont unis de nouveau et, aujourd'hui, ils filent le parfait bonheur, mais ne travaillent plus ensemble. «Avec le recul, je crois que c'est mieux ainsi, admet-elle. Le soir, on ne faisait que parler du boulot, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui. On a atteint un meilleur équilibre.»

Alors, le flirt au bureau, oui, pourquoi pas, tant que vous avez bien réfléchi à ce qu'il implique. Et attention aux partys où l'alcool coule à flots! Les lendemains pourraient se révéler un peu moins rigolos... ●

Véronique Lauzière, sexologue, renchérit: «Au travail, le flirt est facile. On passe beaucoup de temps avec nos collègues et l'on s'y présente – en général – sous notre meilleur jour: bien habillée, de bonne humeur, etc. On apprend à connaître nos collègues et l'on développe des liens particuliers avec certains d'entre eux.»

Une étude menée par ADP Canada et dévoilée en juin 2019 révèle d'ailleurs que 30 % des Canadiens vivent ou ont déjà vécu une relation amoureuse avec un ou une collègue. De ce pourcentage, près de la moitié a préféré garder cette histoire secrète.

COMMENT NÉGOCIER *un meilleur salaire?*

QUE CE SOIT EN ENTREVUE D'EMBAUCHE OU POUR RÉCLAMER UNE AUGMENTATION, ON N'A PAS LE CHOIX, IL FAUT PARLER SALAIRE. LE CONSULTANT PRINCIPAL EN RÉMUNÉRATION CHEZ MATIÈRE GRISE, FRANCIS BENOIT PELLETIER, NOUS REFILE QUELQUES TACTIQUES POUR NOUS AIDER À NÉGOCIER COMME UNE PRO!

Par Amélie Cournoyer



1 BIEN NÉGOCIER SON SALAIRE À L'EMBAUCHE C'est beaucoup plus simple de s'entendre sur une augmentation annuelle que de réclamer une révision de salaire à la hausse une fois qu'on a commencé à travailler, parce qu'on s'est rendu compte que l'on n'est pas payée à sa juste valeur...

2 Se renseigner Avant de réfléchir à l'augmentation ou au revenu voulu, il importe de connaître l'échelle salariale de son poste. Pour ça, on s'informe du salaire offert pour un poste similaire au sein de l'entreprise ainsi que dans les autres organisations, en demandant à ses collègues et en consultant des sites web traitant de ce sujet, par exemple.

3 CHOISIR LE BON MOMENT Pour réclamer une augmentation salariale, on peut notamment profiter d'une mutation de poste, d'une promotion, d'une date anniversaire (un an après être entrée en poste, par exemple), de même que d'un bon coup (réussite importante au travail, réception d'un prix ou d'une mention).

4 Mettre les sentiments de côté On se fait refuser sa demande d'augmentation? Au lieu de se choquer, on mentionne de façon polie et courtoise au gestionnaire qu'on le rencontrera de nouveau dans quelques mois ou que l'on poursuivra ses démarches auprès des ressources humaines, par exemple.

5 ÉVITER LES MONTANTS PRÉCIS En entrevue d'embauche, si l'on nous demande quel est le salaire souhaité, on donne une fourchette salariale plutôt qu'un chiffre. Le minimum indiqué doit correspondre au revenu qu'on serait prête à accepter pour le poste. Cela offre une marge de manœuvre lors de la négociation.

6 Faire une introspection Avant de s'asseoir à la table de négociation, on réfléchit à son cheminement de carrière (expérience, compétences, acquis) et, si l'on est déjà en poste, à sa valeur au sein de l'entreprise (crédibilité, efficacité, réalisations). Ça permet de justifier sa demande et d'apporter des arguments concrets.

7 PENSER AUX AVANTAGES SOCIAUX Un salaire moins élevé peut être compensé par plus de congés annuels, des assurances, un régime de retraite, un horaire de travail flexible ou la possibilité de faire du télétravail. ●

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

PURIFIEZ VOTRE CORPS- CHAQUE JOUR!

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

Purifiez votre corps

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

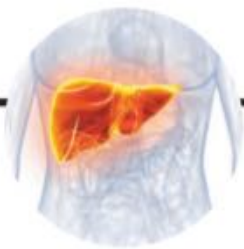
Détox avec un comprimé par jour

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

SAVIEZ-VOUS?

Le foie et votre tour de taille

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



QUIZ MINUTE:

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

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

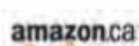


Active Liver^{MC} de New Nordic contient du chardon-marie, une plante connue pour protéger le foie et réduire la toxicité aux métaux lourds, ainsi que du curcuma, un super aliment et un antioxydant anti-inflammatoire puissant. Il contient également de l'artichaut, une plante utilisée depuis des siècles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

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



newnordic.ca
Boutique en ligne



Entrepreneure et *humaniste*

DANIÈLE
HENKEL

ON A CONNU LA FEMME D'AFFAIRES AVISÉE DANS L'ÉMISSION *DANS L'ŒIL DU DRAGON*. ON DÉCOUVRE MAINTENANT LA GRANDE HUMANISTE GRÂCE À SON TROISIÈME LIVRE, *CES DIFFÉRENCES QUI NOUS RASSEMBLENT*. ENTRETIEN AVEC UNE AMOUREUSE DES GENS AVEC UN GRAND A.

Par Amélie Cournoyer



PHOTO: BÉNÉDICTE BROCARD/C.

Dans ce que vous appelez votre «essai-témoignage», vous couvrez de nombreux enjeux de la société québécoise. Pourquoi était-il important pour vous de vous prononcer sur tous ces sujets?

Avec ce livre, on m'a octroyé une voix, et je l'ai utilisée pour parler de sujets qui me tiennent à cœur et qui sont en phase avec mes valeurs. Je mets de l'avant des problématiques qui semblent insurmontables aujourd'hui, mais qui ne le sont pas si l'on s'y met tous ensemble et de la bonne façon. Mon message est: mettons cartes sur table, regardons ce que nous avons de bien, de mieux et de plus au Québec, et utilisons cela pour faire encore mieux et encore plus. Nous pourrions, si nous le décidions demain matin, être un exemple à suivre pour les autres provinces et les autres pays. Mais faisons d'abord entendre et comprendre d'où l'on vient et ce que l'on veut.

Parlez-nous du titre de votre livre, *Ces différences qui nous rassemblent*.

Avec mon vécu d'immigrée, de voyageuse et d'observatrice, je me suis rendu compte qu'on a perdu cette volonté de comprendre l'autre. Mais, en réalité, l'autre, c'est tout le monde, c'est même nous. Nous venons tous de mondes, de cultures, de générations, d'éducatons scolaire et personnelle différents. Quand on parle de différences, aujourd'hui, il ne faut pas oublier que chacun de nous est unique, donc différent des autres.

Au fil des pages, vous revenez souvent sur l'importance de la communication. Pourquoi?

Parce qu'on n'a pas d'autre choix que de communiquer pour s'adapter! S'il n'y a pas de communication, si l'on ne parle pas de sujets qui nous concernent tous, en tant que société et en tant qu'être humain, comment parviendra-t-on à s'entendre pour régler des choses, pour avancer et pour évoluer? Moi, je dis: recommençons à nous parler. Prenons de front ce qui nous dérange et osons en parler. Ayons une conversation, des débats respectueux. C'est comme ça que nous trouverons un terrain commun de compréhension et d'acceptation.

Vous évoquez souvent la nécessité de travailler pour votre communauté. Est-ce une valeur qui a guidé votre parcours d'entrepreneure depuis le début?

Depuis toujours, même avant d'être entrepreneure. Peu importe ce que j'avais ou n'avais pas, j'ai toujours aidé les autres, que ce soit en allant chercher du pain pour une dame âgée ou en aidant un voisin à faire son jardin. Puis, à partir du moment où j'ai eu la capacité financière de redonner, c'est ce que j'ai fait. Aujourd'hui, je participe à diverses causes qui me tiennent à cœur, que ce soit par ma présence, financièrement, en faisant du mentorat, en donnant une conférence ou en associant mon nom.

On apprend également que l'argent est pour vous un simple moyen d'échange et que vous n'êtes pas matérialiste. C'est surprenant venant d'une femme d'affaires, non?

En tant qu'entrepreneure, je me dois d'avoir une entreprise rentable. J'ai besoin de faire de l'argent, de vendre des produits dont je suis fière, de transmettre mes valeurs

avec ceux qui veulent y adhérer... C'est un besoin viscéral, je suis une femme d'affaires. Mais, chaque fois que je fais de l'argent, il est redonné. Je garde seulement ce dont j'ai besoin pour vivre, c'est-à-dire me loger, m'habiller, voyager et redonner à ma famille. Je n'accumule pas pour accumuler. Je n'ai pas besoin d'un grand château sur le bord de l'eau, comme les gens imaginent souvent que j'habite. Si je n'ai pas ce besoin d'afficher quoi que ce soit, c'est parce que je ne vis pas pour les autres. J'ai appris ça de ma maman, il y a très longtemps.

«Je mets de l'avant des problématiques qui semblent insurmontables aujourd'hui, mais qui ne le sont pas si l'on s'y met tous ensemble et de la bonne façon.»

On vous connaissait comme entrepreneure; dans ce livre, on vous découvre humaniste. Était-ce l'objectif du livre?

Oui! Revenons à notre humanisme! Je veux qu'on aille chercher le meilleur de nous et que nous soyons forts, ensemble. N'ayons pas peur de l'autre ou de ses différences. Au contraire, ça fait du bien de découvrir les autres. C'est dans la nature de l'être humain d'être solidaire. Moi, je veux vous découvrir. Je veux comprendre comment vous voyez la vie. C'est ce qui me fera grandir. Alors, je vais vers l'autre.

Au fil du livre, vous ne faites pas que des constats sur notre société, vous proposez aussi des solutions. Est-ce que cet ouvrage pourrait constituer la base de votre programme si vous décidiez un jour de faire le saut en politique?

(Rire) Je fais déjà de la politique. Nous faisons tous de la politique. À partir du moment où l'on s'engage et que l'on partage nos opinions, on fait de la politique citoyenne, engagée. Mais me présenter comme candidate pour un parti? Je ne dis ni oui ni non. Je ne le sais pas. On n'a pas toujours besoin de se préoccuper de demain, on doit d'abord vivre aujourd'hui. Cela dit, je suis une grande amoureuse de chez nous. Je souhaite que nous devenions un exemple pour le reste du monde et on peut l'être... on va l'être. On n'a pas d'autre choix: on ne peut pas reculer! Alors on va aller de l'avant et on va y aller ensemble. ●



Nature morte

Par Florence Meney

Glorieuse et virginale, elle émergea sous ses yeux dans son lit d'aube doré. C'était encore plus beau que dans son souvenir, il est vrai bien lointain. Si beau, si grand, si infini qu'une envie folle de se dépouiller de ses vêtements fanés le prit aux mollets. Comme un cheval dessellé après la course, il se serait roulé nu en un picotin fou dans le lit échevelé d'herbes translucides, s'écorchant le dos avec délice aux parcelles de terre sèche. Il avait soif de planter son nez au creux de cette tourbe craquelée de soleil, de mâcher des brins d'avoine pâmés de trop d'été. Mais, sagement, il se contenta de demeurer debout face à l'horizon, gavant son œil immobile et ravi de la grandeur du spectacle, de la débauche de verts que lui offrait l'horizon. Tout cela pour lui seul, unique spectateur qui, comme un affamé, gobait le jade acide des prés abandonnés, l'olive discret des bocages indisciplinés et l'émeraude profond des cimes les plus hautes. Cette campagne de ses premières années, qu'on lui avait interdite. Il aspira goulûment l'air, qui lui parut impeccablement libre de toute humanité. Ses poumons encrassés se gonflaient douloureusement dans leur effort pour absorber le maximum d'oxygène ambiant.

Il resta là plusieurs heures, chauffant sa couenne blême aux rayons de midi. Il avait secoué ses chaînes. Là-bas, à des centaines de kilomètres et des années-lumière, on le cherchait. On ne lui pardonnerait pas sa fuite. Il songea à sa femme, qui dormait toute seule sous sa chape

de marbre. Elle ne l'aurait pas blâmé. Peut-être même aurait-elle eu la force de l'accompagner dans sa fuite si la maladie et la tristesse ne l'avaient emportée.

Il avait franchi les frontières interdites. Longtemps, il avait marché, plus longtemps que son organisme usé pouvait endurer, mais il se sentait plus jeune et plus vivant qu'un enfant, un matin de Noël. Pourtant, ses jambes étaient lourdes de la boue des chemins et des kilomètres avalés depuis la noirceur débutante et jusqu'au point du jour. Ses genoux criaient au secours. Et puis, de sa carcasse montait l'odeur musquée de la sueur rance, celle de l'effort physique, un parfum d'autrefois, presque oublié lui aussi. Mais qu'importait? Il était là et c'était tout ce qui comptait. Il se sentait heureux, et cela aussi, c'était nouveau. Toutes les fibres de son corps tremblaient doucement, vibrant à l'unisson du grand corps assoupi de la nature. Comment avait-il pu rester si longtemps éloigné et accepter sans broncher tant d'années, que disait-il, tant de décennies dans la prison de la ville? À cette minute, il renaissait.

De temps en temps, l'image de sa fille s'imposait, se glissant entre lui et la campagne radieuse comme une ombre mauvaise, un nuage évanescant annonciateur d'orage. Il secouait alors la tête pour chasser le vilain spectre de sa rétine, mais elle s'accrochait, la teigne, menaçant de gâcher son plaisir. Il l'imaginait à cette heure, son visage de poupée vieillissante pincé en un

ILLUSTRATION: ANNICK POIRIER/C.



Il aspira goulûment l'air, qui lui parut impeccablement libre de toute humanité. Ses poumons encrassés se gonflaient douloureusement dans leur effort pour absorber le maximum d'oxygène ambiant.



rictus inquiet. Elle devait ne pas tenir en place, triturant ses cheveux filasse d'une main nerveuse, arpentant la maison, interrogeant le système d'alarme et les caméras en circuit fermé dans un effort pour comprendre. Follement, il espérait qu'elle n'aurait pas été plus loin dans sa quête pour le retrouver, mais il savait se bercer d'illusions. Sans doute, elle avait dû donner l'alerte. D'ailleurs avait-elle le choix? Il connaissait la réponse. Le monde qu'il avait laissé derrière n'avait rien de magnanime. Le droit à l'erreur n'existait pas, encore moins celui au libre arbitre. La troupe de ses poursuivants devait déjà être en marche. Cette idée que le temps lui était compté n'était d'ailleurs pas pour lui déplaire. Elle rendait le moment cueilli d'autant plus précieux dans une vie dominée par le banal. Il renouait avec la création comme avec une grande amie perdue de longue date.

Puis il retint son souffle.

Se pouvait-il? Oui, vraiment, quelque chose avait changé. Il tendit son oreille émuée, ne se faisant pas confiance, cherchant des sons, un murmure, dans la brise. En vain. Aucun bruit ne montait de la terre, aucun chuchotement, même ténu, ne dérangeait les arbres. La campagne qui s'offrait à lui était muette. Aucun oiseau, semblait-il, pour s'égosiller sur les cimes ni de stridulation paisible de criquets. La nature silencieuse semblait en deuil de quelque chose, peut-être d'elle-même, il le comprenait maintenant.

On le lui avait pourtant dit, répété, martelé partout dans les séances d'information, les messages d'intérêt public et tous les dépliants laissés sur le perron. Il n'avait pas voulu y croire. Ils ne mentaient donc pas sur tout, après tout.

Il y avait aussi cet étrange halo gris qu'il n'avait pas perçu d'emblée, mais qui maintenant lui semblait emprisonner le paysage dans un bain funeste, qui jetait un voile léger sur les bosquets et les bocages, en estompant les contours. Il apercevait tout de même au creux du vallon le serpent scintillant de la rivière de son enfance, mais ses eaux lui parurent différentes, comme le lit d'une princesse alanguie par une maladie grave, blottie dans son tombeau de rives.

Ainsi donc, la nature était morte elle aussi, empoisonnée jusque dans ses entrailles par deux cent mille ans d'humanité. Ils avaient tout fait pour dissimuler la catastrophe, pour en barrer l'accès et jusqu'à l'idée même. Ici était le bout de son monde, et il n'y avait plus rien de vivant sur »



cette terre éreintée d'accidents nucléaires et de pétrochimie sauvage. Quelques heures plus tôt, il avait choisi d'ignorer les barbelés et leurs panneaux d'avertissement, les têtes de mort cramoisies délimitant le périmètre. À ses risques et périls.

Zone de contamination.

Champ toxique.

Radiations résiduelles élevées.

Danger de mort.

Contre toute raison, il avait escaladé la palissade scarifiée de graffitis.

Tant pis. Pas question de reculer, de redevenir le bois mort d'une société folle de son progrès. D'une fille qu'il n'avait jamais comprise et qui ne l'aimait pas.

Soudain une vibration faible monta du sol. Il se retourna lentement, ne vit rien tout d'abord, mais sut tout de suite qu'ils avaient retrouvé sa trace. Non pas que ce fut difficile: elle avait dû leur donner tous les indices. Elle avait deviné sans peine sa destination. La veille de sa fuite, elle pour qui il était devenu un vieil objet encombrant, presque transparent, avait plongé longuement son regard dans le sien. Songeuse, inquisitrice et sans empathie. Si elle avait parlé, même sans tendre la main, peut-être serait-il resté encore un peu.

Les troupes se profilaient maintenant sur la langue de route à l'horizon. Leur cohorte de peut-être trente individus avançait en petites grappes serrées, sans hâte. Il eut un rire. Même sans armes, cela faisait beaucoup d'hommes et de femmes pour ramener un vieil homme seul.

Ils seraient sur lui dans un quart d'heure et s'empareraient de sa vieille charpente pour la jeter dans quelque oubliette, quelque garage à

vieux dont il ne ressortirait jamais. La seule verdure, dans son horizon, serait celle d'une fleur de plastique obstruant sa fenêtre. Il avait échoué et n'y couperait pas.

Sauf si...

Il aspira l'air dont il sentait maintenant la morsure chimique dans ses veines. À quelques dizaines de mètres, il apercevait maintenant deux ou trois silhouettes, des corps endormis dans une décomposition variable au plus profond des herbes vénéneuses. D'autres avaient choisi le même destin, il fallait croire.

Les soldats ne le toucheraient pas si la terre irradiée lui donnait son baiser empoisonné.

Avec un cri vainqueur, il arracha sa veste et son survêtement usé, et se jeta tête la première dans les bras de sa campagne mortelle. ●

À PROPOS de l'auteure

Journaliste à Radio-Canada pendant près de 25 ans, **FLORENCE MENEY** est aujourd'hui cadre en relations médias en santé. Romancière, essayiste et nouvelliste, elle a publié entre autres quatre romans noirs, un recueil de nouvelles, des essais et a participé aux collectifs *On tue la une*, *Crimes à la librairie* et *Comme chiens et chats*. Son tout dernier titre de fiction, *Sur ta tombe*, est un roman noir dans lequel elle déploie ses talents d'observatrice de la nature humaine.

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

C'est formidable d'avoir une bonne vision

« Je m'appelle Madeleine et je vis à Montréal. J'aime passer du temps dans la nature pour peindre de beaux paysages. J'ai récemment ressenti que mes yeux commençaient à s'affaiblir. J'en ai été très affectée, car j'adore peindre, une activité qui demande de bons yeux et une vision précise.

Lorsque je suis allée voir mon ophtométriste, il a diagnostiqué la DMLA ou dégénérescence maculaire liée à l'âge et il m'a dit que cette condition ne faisait qu'empirer avec le temps.

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

Puis, dans un magazine, j'ai lu un article sur Blue Berry qui racontait

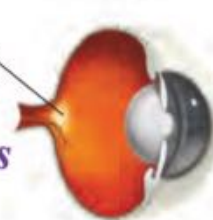
l'histoire d'un homme l'ayant utilisé pour maintenir sa vue. Dans l'espoir d'avoir les mêmes résultats, j'ai acheté une boîte à la pharmacie et j'ai commencé le jour même. Cela fait maintenant près d'un an que je prends Blue Berry et je suis très satisfaite du produit. J'ai repris la peinture et j'en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

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

- Madeleine F., Qc



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



Votre comprimé oculaire

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

Les Bleuets et caroténoïdes sont bons pour vos yeux !

Blue Berry^{MC} est le supplément oculaire naturel no.1 en Scandinavie. Basé sur des concentrations élevées de bleuets et de lutéine, il fournit des caroténoïdes, nourrit vos yeux et aide au maintien d'une vision saine, même dans des conditions de cataractes et de DMLA.



SUIVEZ-NOUS!

@newnordicnorthamerica

10\$ DE RABAIS!

Code promo: **BBCA10**

newnordic.ca

Pour un temps limité! Commandez avec nous et obtenez 10\$ de rabais sur votre première commande de Blue Berry!

* Pour obtenir cette offre, appliquez le code promo à la caisse.

En vente dans les pharmacies et magasins de produits naturels participants et en ligne. Pour plus d'informations, faites le 1-877-696-6734 ou visitez notre site web www.newnordic.ca.

Ce produit ne convient pas à tout le monde. Toujours lire et suivre les instructions.

PHARMAPRIX

Jean Coutu

Accès-pharma

Provigo



familiprix

GNC BIEN VIVRE

RACHELLE BERRY



avril

amazon.ca



Boutique en ligne
newnordic.ca

La Barbade

UNE ÎLE QUI A LE
VENT EN POUPE

SI VOUS CHERCHEZ
UNE DESTINATION
SOLEIL DANS LES
CARAÏBES AUTRE
QUE CUBA OU
LA RÉPUBLIQUE
DOMINICAINE,
VOICI SIX BONNES
RAISONS DE VISITER
LA BARBADE!

Par Malik Cocherel





1 DÉCOUVRIR LES PLUS BELLES PLAGES DU MONDE

Avec ses eaux cristallines et ses plages de sable blanc, la Barbade a tout d'un petit coin de paradis. L'île compte 110 km de plages, et leur accès est gratuit! Certaines, comme Bottom Bay, sont régulièrement classées parmi les plus belles du monde. L'avantage, à la Barbade, c'est que les côtes ouest et est, distantes de 23 km seulement, sont très différentes. On peut donc avoir l'impression de changer d'État au cours d'une même journée!

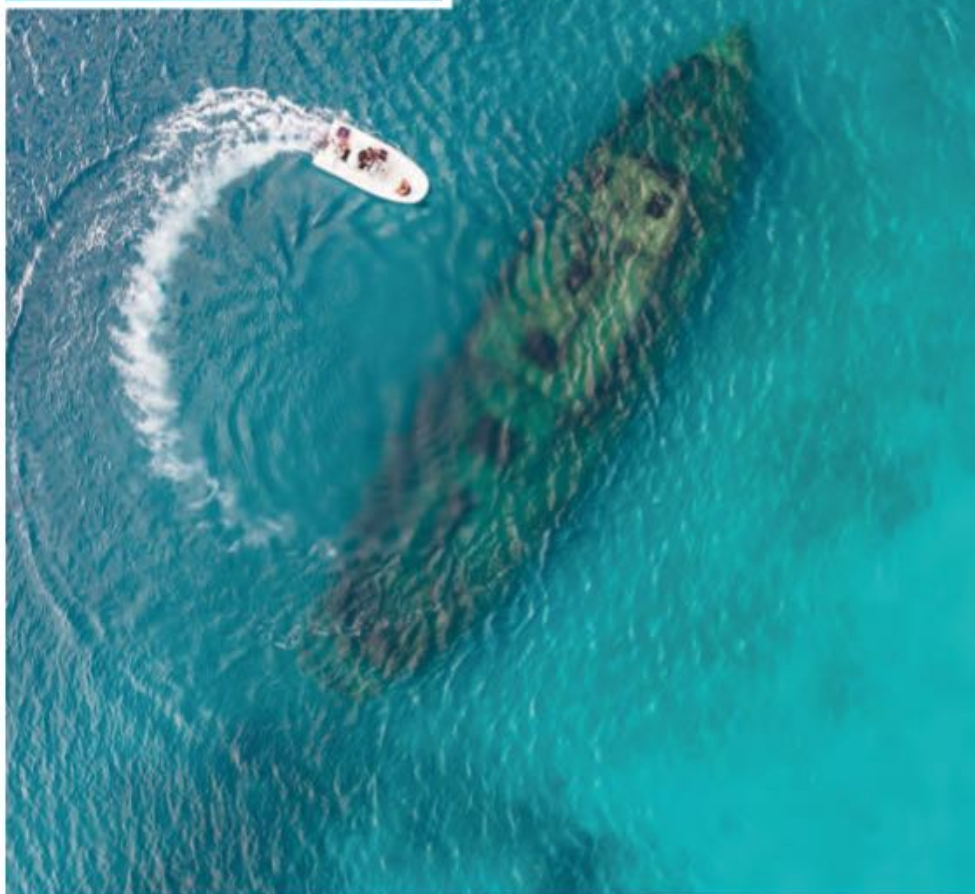
À l'ouest, la Barbade est bordée par les eaux calmes de la mer des Caraïbes. C'est l'endroit rêvé pour passer une journée tranquille à l'ombre d'un cocotier et se baigner en famille dans un décor de carte postale. C'est aussi sur cette côte qu'on trouve les hôtels les plus luxueux, comme le Sandy Lane (avec des suites à plus de 1500 \$ US la nuit), très apprécié des célébrités (Tiger Woods s'y est marié en 2004), ou The Sands (en moyenne 500 \$ US la nuit) dont de nombreuses chambres offrent une vue fabuleuse sur les eaux turquoise du sud-ouest de l'île.

À l'est, on change de décor. On fait face à l'océan Atlantique et à ses gros rouleaux. Plus sauvage et rocailleuse, cette partie de l'île est très prisée par les surfeurs qui se retrouvent à Bathsheba. Ce petit village est également connu pour ses formations rocheuses sculptées par l'océan. À quelques minutes du village, une charmante petite auberge, l'ECO Lifestyle + Lodge, propose des chambres à un prix plus abordable que ce que l'on trouve sur la côte ouest (en moyenne 150 \$ US la nuit). Là encore, la vue sur l'océan est à couper le souffle!

2 NAGER AVEC LES TORTUES AU MILIEU DES ÉPAVES

Ce ne sont pas les expériences de plongée qui manquent à la Barbade. Mais nul besoin d'être un expert dans le domaine pour s'offrir un moment inoubliable en mer. Dans la baie de Carlisle, il suffit d'un masque, d'un tuba et d'une paire de palmes pour aller nager au milieu des tortues marines. Des compagnies comme Cool Runnings proposent des excursions en catamaran au départ de Bridgetown, la capitale, pour aller à la rencontre de ces animaux protégés.

On peut aussi piquer une tête jusqu'aux épaves qui reposent au fond de la baie de Carlisle, comme celle du *Cornwallis*, un navire canadien torpillé par des sous-marins allemands pendant la Seconde Guerre mondiale. Aujourd'hui, l'épave sert de refuge pour de nombreuses espèces de poissons tropicaux. Et si vous n'êtes pas d'humeur à faire trempette ou tout simplement pas à l'aise avec des palmes aux pieds, pas de panique! Vous pouvez prendre un bain de soleil sur votre catamaran tout en sirotant un *rum punch*, la plupart des compagnies offrant des forfaits (aux alentours de 95 \$ US par adulte) avec lunch et boissons à volonté! »»»





Cherry Tree Hill

3 PRATIQUER DES SPORTS DE VOILE

La Barbade est un endroit rêvé pour apprendre les sports de voile. Située sur la pointe sud de l'île, à 14 km de Bridgetown, la plage de Silver Sands est parfaite pour s'initier aux joies du *kitesurf* ou de la planche à voile. De novembre à juin, les alizés, qui sont des vents d'est soufflent presque toujours, ce qui offre des conditions optimales pour pratiquer de telles activités. Ce n'est pas pour rien que l'ancien champion et véliplanchiste barbadien Brian Talma aime s'y adonner à son sport. Pour les débutants, on trouve également plusieurs écoles de *kitesurf* à Silver Sands.

4 GOÛTER AU RHUM LE PLUS ANCIEN DU MONDE

La petite île des Caraïbes a été l'une des premières à produire du rhum à grande échelle. À Bridgetown, on peut visiter la distillerie Mount Gay qui a commencé à faire de l'alcool à partir de la canne à sucre dès 1703. La visite de St. Nicholas Abbey vaut aussi le détour. Située près de Cherry Tree Hill, au cœur de l'île, cette plantation de canne à sucre datant du XVII^e siècle promet de vous faire voyager dans le temps.

En visitant le manoir jacobin, on se trouve propulsé dans le passé colonial de la Barbade. Sur les murs de la vieille bâtisse parfaitement restaurée, on peut voir un portrait d'Abraham Cumberbatch, l'un des anciens maîtres des lieux, qui n'est autre qu'un ancêtre de l'acteur Benedict Cumberbatch! Si vous passez par St. Nicholas Abbey, ne manquez pas non



Silver Sands

plus de faire le tour du domaine en train. Tiré par une adorable locomotive à vapeur datant de 1914, il vous mènera jusqu'à Cherry Tree Hill et sa vue spectaculaire sur les collines verdoyantes de la côte est.

5 SAVOURER LA CUISINE BAJANE

Si la Barbade est connue pour être le berceau du rhum, on y mange aussi très bien. La nourriture locale, appelée cuisine bajane, offre un mélange unique de mets aux influences africaines, indiennes et britanniques. On vous recommande chaudement le poisson volant, qui est le plat national. Les croquettes de poisson sont également très populaires à la Barbade.



Le village d'Oistins



La distillerie St. Nicholas Abbey



Croquettes de poisson (Fish cakes)

La meilleure façon de s'initier à la cuisine locale est sans doute de faire escale à Oistins, l'un des principaux villages de pêcheurs de l'île. Chaque vendredi soir, sur fond de musique calypso, des dizaines de stands proposent, à prix abordables, toutes sortes de poissons grillés (mahi-mahi, espadon, thon, barracuda, etc.) dans une ambiance très festive. L'endroit idéal pour passer une super soirée!

6 SE PROMENER DANS BRIDGETOWN

Classée au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 2011, la capitale de la Barbade mérite qu'on s'y attarde quelques heures, ne serait-ce que pour en apprendre un peu plus sur la riche histoire de cette ancienne place forte de l'empire colonial britannique. Bridgetown a joué un rôle important dans le commerce du sucre et le trafic d'esclaves, en servant de premier port d'escale pour les navires faisant la traversée de l'Atlantique depuis l'Afrique.

Dans le centre historique, on peut admirer le style néogothique de l'imposant parlement de la Barbade ou encore l'Arc de l'indépendance construit en 1987, sur le pont Chamberlain, pour souligner le 21^e anniversaire de l'indépendance de l'ancienne colonie. Le centre-ville vaut également le détour pour les amateurs de magasinage. Le long de Broad Street, la principale artère commerciale, on fait de bonnes affaires dans les établissements hors taxes. On peut aussi s'aventurer du côté de Swan Street, une rue piétonne très animée dans laquelle on trouve des produits locaux et des marchands ambulants découpant les noix de coco à la machette. ●



Le parlement à Bridgetown

À FAIRE EN FAMILLE

Si vous voyagez en famille, prévoyez un arrêt à Harrison's Cave. Situées au nord de l'île à Saint Thomas, ces grottes sont une vraie merveille naturelle. Deux options sont possibles: la visite dans un tramway souterrain ou, pour les plus aventureux, la visite à pied avec un guide. Pour plus d'information, consultez harrisonscave.com.

OFFRE SPÉCIALE
ÉCONOMISEZ **58%** SUR LE PRIX
EN KIOSQUE

LA VIE, EN PLUS FACILE

COUP de POUCE 35 ans

À GAGNER
UN TOTAL DE **5000\$**
en produits de beauté
Voir les détails en p.12
+
Un calendrier 2020 GRATUIT

On aime les canapés
GOURMANDS ET FACILES
+ UNE SOIRÉE RACLETTE RÉUSSIE

Couple
COMMENT FAIRE VIVRE LE DÉSIR?

Mode
ON OSE LES COULEURS PASTEL

Escapade
LA BARBADE
UNE ÎLE ENCHANTERESSE

LES TENDANCES DÉCO DE 2020

1 AN
SEULEMENT
24⁹⁵ \$

ABONNEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!
JEMAGAZINE.CA

Veuillez compter de 4 à 6 semaines pour la livraison du premier numéro. L'offre est valable au Canada seulement et se termine le 30 juin 2020.

Cuisine

RECETTES | DÉCOUVERTES | TECHNIQUES

L'ail noir

Ingrédient chouchou des grands chefs de la planète, l'ail noir est récemment débarqué au Québec pour le plus grand bonheur des *foodies*. Maintenant produit ici, il relève subtilement nos plats, un peu à la manière de la truffe.

UN TRÉSOR D'ASIE

L'ail noir n'est pas une nouvelle variété d'ail, mais plutôt de l'ail blanc qu'on a fait confire à l'eau de mer. Originaire du Japon, il est considéré comme un ingrédient umami, cette fameuse cinquième saveur. Il est vrai qu'il a un goût divinement caramélisé, qui rappelle la figue confite ou le balsamique. Sa texture moelleuse nous permet de l'incorporer à une foule de plats (pâtes, soupe, vinaigrette, sauce, trempette, etc.) ou même de le servir tel quel, en accompagnement d'un fromage vieilli ou en écrasant simplement les gousses sur des croûtons. Même s'il est de deux à quatre à fois plus cher que l'ail blanc, c'est un pur délice qui s'utilise parcimonieusement et qui se conserve longtemps au réfrigérateur (au moins 1 an dans un contenant hermétique). Bref, autant de raisons de l'essayer absolument! >>>>

PHOTOS: TANGO PHOTOGRAPHIE/C. RECETTES ET STYLISME CULINAIRE: MICHELLE DIAMOND. STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON.



HUMMUS ET CROUSTILLES DE PITA À L'AIL NOIR

DONNE 3 T (750 ML) | PRÉPARATION: 25 MIN
CUISSON: 10 MINUTES

HUMMUS À L'AIL NOIR

1 1/2 t	pois chiches en boîte, rincés et égouttés	375 ml
2	betteraves cuites, coupées en dés (environ 8 oz/250 g)	2
6 c. à soupe	tahini	90 ml
6 c. à soupe	eau	90 ml
4	gousses d'ail noir	4
2 c. à thé	zeste de citron râpé	10 ml
3 c. à soupe	jus de citron	45 ml
1 c. à thé	cumin moulu	5 ml
2 c. à thé	sumac moulu	10 ml
1/2 c. à thé	piment d'Alep ou de Cayenne	2 ml
2 c. à soupe	huile d'olive	30 ml
	labneh ou yogourt nature, noix de pin et coriandre fraîche	
	sel et poivre	

CROUSTILLES À L'AIL NOIR

2	gousses d'ail noir	2
1 c. à soupe	huile d'olive	15 ml
3	grands pains pitas	3
2 c. à soupe	zaatar	30 ml
1/2 c. à thé	piment d'Alep ou de Cayenne	2 ml
	graines de sésame	

PRÉPARATION DE L'HUMMUS

1 Au robot culinaire, mélanger les pois chiches et les betteraves. Ajouter le tahini, l'eau, l'ail noir, le zeste et le jus de citron, puis les épices. En activant l'appareil, verser petit à petit l'huile en un mince filet et mélanger jusqu'à ce que l'hummmus soit lisse (au besoin, incorporer un peu d'eau, 1 c. à soupe/15 ml à la fois, pour obtenir la consistance désirée). Saler et poivrer. Mettre l'hummmus dans un petit bol, garnir de labneh, de noix de pin et de coriandre.

PRÉPARATION DES CROUSTILLES

2 Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, écraser les gousses d'ail avec l'huile de manière à obtenir une pâte lisse. Étendre uniformément le mélange d'ail sur les pains pitas. Couper les pains en lanières de 1 po (2,5 cm) de largeur. Étendre les lanières de pain sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Parsemer du zaatar, du piment d'Alep et de graines de sésame. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les lanières soient croustillantes. Servir les croustilles avec l'hummmus.

POUR 1/4 T (60 ML) ET 4 CROUSTILLES: cal. 180; prot. 6 g; m.g. 8 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 21 g (3 g sucres, 4 g fibres); fer 2 mg; sodium 195 mg.



NOUILLES RAMEN AU PORC ET À L'AIL NOIR

4 PORTIONS | PRÉPARATION: 30 MIN
RÉFRIGÉRATION: 1 H | CUISSON: 20 MINUTES

PORC HACHÉ MARINÉ

1 lb	porc haché maigre	500 g
2	gousses d'ail noir hachées finement	2
2 c. à soupe	sauce soya à teneur réduite en sel	30 ml
1 c. à soupe	mirin	15 ml
1 c. à soupe	gingembre frais, haché finement	15 ml

NOUILLES RAMEN

12 oz	nouilles ramen	375 g
2 c. à soupe + 1 c. à thé	huile de sésame	35 ml
1 c. à soupe	beurre	15 ml
3	oignons verts, les parties blanche et verte séparées, coupés en tranches fines	3
1 c. à soupe	ail noir haché finement	15 ml
1 c. à soupe	gingembre frais, haché finement	15 ml
4 oz	champignons shiitakés, les pieds enlevés et coupés en tranches fines	125 g
1 t	edamames écosés surgelés	250 ml
2	carottes coupées en fine julienne	2
2 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	500 ml
2 c. à soupe	sauce soya à teneur réduite en sel	30 ml
1 c. à soupe	mirin	15 ml
2 c. à soupe	miso	30 ml
4	œufs	4
2	flocons de piment coréen (gochugaru) (facultatif)	
	feuilles d'algue nori déchiquetées	2
	graines de sésame grillées	
	sel et poivre	

PRÉPARATION DU PORC

1 Dans un grand bol, mélanger le porc haché avec le reste des ingrédients. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mariner 1 heure au réfrigérateur.

PRÉPARATION DES NOUILLES RAMEN

2 Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les nouilles de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter et réserver. Dans la même casserole, chauffer 1 c. à soupe de l'huile et le beurre à feu moyen. Ajouter la partie blanche des oignons verts, l'ail noir et le gingembre, et cuire 2 minutes en brassant. Ajouter les champignons, les edamames et les carottes, et cuire 2 minutes. Ajouter le bouillon, la sauce soya et le mirin, et mélanger. Porter à ébullition. À l'aide d'un fouet, incorporer le miso. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

3 Entre-temps, dans un poêlon, chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'huile à feu moyen-vif. Ajouter le porc mariné et cuire, en le défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Réserver le porc dans un bol. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile et cuire les œufs. Saler et poivrer, puis parsemer de flocons de piment, si désiré.

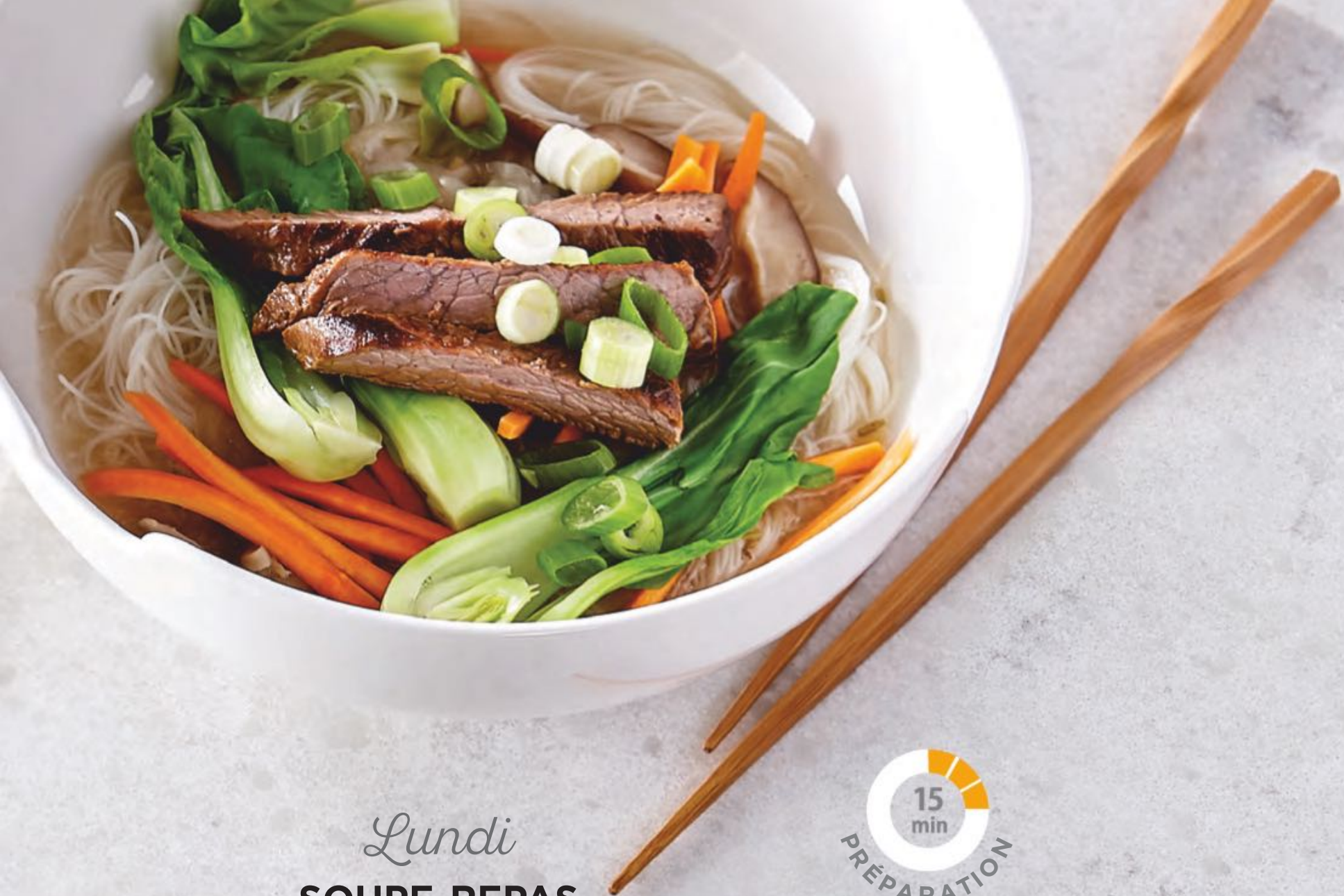
4 Dans 4 bols, répartir les nouilles et le porc réservés. Répartir le bouillon sur les nouilles. Garnir des œufs et parsemer de la partie verte des oignons verts, des algues et de graines de sésame.

PAR PORTION: cal. 845; prot. 48 g; m.g. 37 g (11 g sat.); chol. 275 mg; gluc. 76 g (9 g sucres, 7 g fibres); fer 7,9 mg; sodium 2445 mg. ●

CE SOIR, ON MANGE... *des plats qui font du bien*

APRÈS CETTE PÉRIODE INTENSE DE FESTIVITÉS ET D'EXCÈS, ON A LE GOÛT DE REPAS SAINS QUI FONT PLACE À PLUS DE LÉGUMES ET À MOINS DE VIANDE... ÇA COMMENCE BIEN L'ANNÉE!





Lundi

**SOUPE-REPAS
VIETNAMIENNE PHO
AU BŒUF**

✓ RAPIDE ✓ SANTÉ

4 PORTIONS

CUISSON: 15 MIN



1	bifteck de haut de surlonge (environ 3/4 lb/12 oz)	1
3 c. à thé	huile végétale	15 ml
1	petit oignon coupé en tranches fines	1
2 c. à thé	graines de coriandre légèrement écrasées	10 ml
2 c. à thé	graines de fenouil légèrement écrasées	10 ml
1 t	champignons shiitakes coupés en tranches fines	250 ml
1 c. à soupe	gingembre frais, haché finement	15 ml
1	contenant de bouillon de poulet à teneur réduite en sel (900 ml)	1
1 1/2 t	eau	375 ml
1	carotte coupée en fine julienne	1
3	bok choys miniatures coupés en deux	3
1 c. à thé	sauce de poisson	5 ml
12 oz	vermicelles de riz	375 g
	eau bouillante	
2	oignons verts tranchés	2
1 c. à thé	sauce sriracha	5 ml
	quartiers de lime (facultatif)	
	sel et poivre	

1 Saler et poivrer le bifteck. Dans un wok ou dans un grand poêlon profond, chauffer 2 c. à thé (10 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le bifteck et cuire 6 minutes, pour une cuisson mi-saignante, ou jusqu'au degré de cuisson désiré (retourner le bifteck à mi-cuisson). Mettre le bifteck sur une planche à découper et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 10 minutes, puis le trancher dans le sens contraire des fibres de la viande. Réserver au chaud.

2 Dans le wok, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, les graines de coriandre et de fenouil, les champignons et le gingembre. Cuire 4 minutes en brassant. Ajouter le bouillon de poulet et l'eau, puis porter à ébullition en raclant le fond du poêlon. Ajouter la carotte, les bok choys et la sauce de poisson, réduire le feu et laisser mijoter de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient légèrement ramolli.

3 Entre-temps, dans un bol résistant à la chaleur, mettre les vermicelles et les couvrir d'eau bouillante. Laisser reposer 5 minutes et bien égoutter. Répartir les vermicelles dans des bols. À l'aide d'une louche, répartir la soupe sur les vermicelles. Garnir des tranches de bifteck réservées. Parsemer des oignons verts. Arroser de la sauce sriracha et servir avec des quartiers de lime, si désiré.

PAR PORTION: cal. 550; prot. 30 g; m.g. 10 g (2 g sat.); chol. 50 mg; gluc. 84 g (3 g sucres, 4 g fibres); fer 3,2 mg; sodium 475 mg. >>>



Mardi

SALADE TIÈDE
DE POMMES DE TERRE
ET DE SAUMON FUMÉ

✓ RAPIDE
4 PORTIONS
CUISSON: 10 MIN

1 lb	petites pommes de terre (de type fingerling) non pelées, brossées et coupées en deux	500 g
1 t	petits pois surgelés	250 ml
1 c. à soupe	huile d'olive	15 ml
1 c. à soupe	aneth frais, haché	15 ml
4 t	roquette	1 L
8 oz	filet de saumon fumé à chaud, défait en flocons	250 g
4	œufs durs coupés en quartiers	4
	vinaigrette miel et moutarde (voir recette)	
	brins d'aneth frais (facultatif)	

Vinaigrette miel et moutarde

DONNE ENVIRON 3/4 T (180 ML)

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 3 c. à soupe (45 ml) de **vinaigre de cidre**, 1/2 c. à soupe (7 ml) de **miel de sarrasin** et 1 c. à soupe (15 ml) de **moutarde à l'ancienne**. Saler et poivrer. Incorporer 1/2 t (125 ml) d'**huile d'olive** en un mince filet en fouettant sans arrêt. Ajouter 1 c. à soupe (15 ml) de **ciboulette** hachée. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement croquantes. Ajouter les petits pois pendant les 2 dernières minutes de cuisson. Égoutter les pommes de terre et les petits pois, et les remettre dans la casserole. Ajouter l'huile et l'aneth haché, puis remuer délicatement pour bien enrober les légumes.

2 Répartir la roquette dans des assiettes. Couvrir de la préparation de pommes de terre, du saumon et des œufs. Arroser de la vinaigrette et garnir de brins d'aneth, si désiré.

PAR PORTION: cal. 555; prot. 23 g; m.g. 38 g (5 g sat.); chol. 200 mg; gluc. 30 g (5 g sucres, 5 g fibres); fer 3,3 mg; sodium 590 mg.



Mercredi

CROQUETTES DE POULET AUX NOIX DE CAJOU

✓ RAPIDE

4 PORTIONS

CUISSON: 15 MIN

2/3 t	noix de cajou	160 ml
2/3 t	chapelure panko	160 ml
1 c. à thé	paprika	5 ml
1/2 c. à thé	poudre d'ail	2 ml
1/2 c. à thé	poudre d'oignon	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre	2 ml
1/4 c. à thé	piment de Cayenne	1 ml
2	œufs	2
1 1/4 lb	poitrines (ou hauts de cuisses) de poulet désossées et coupées en lanières	625 g

sauce à l'abricot (voir recette)

1 Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant l'appareil, moulin grossièrement les noix de cajou avec la chapelure, le paprika, les poudres d'ail et d'oignon, le sel, le poivre et le piment de Cayenne. Mettre le mélange dans un plat peu profond. Dans un autre plat, battre les œufs. Tremper les lanières de poulet dans les œufs battus, en laissant s'égoutter l'excédent, puis les passer dans le mélange de noix, en les retournant pour bien les enrober. Mettre les lanières de poulet sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Vaporiser légèrement d'huile.

2 Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les croquettes soient dorées et qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à mi-cuisson). Servir les croquettes avec la sauce.

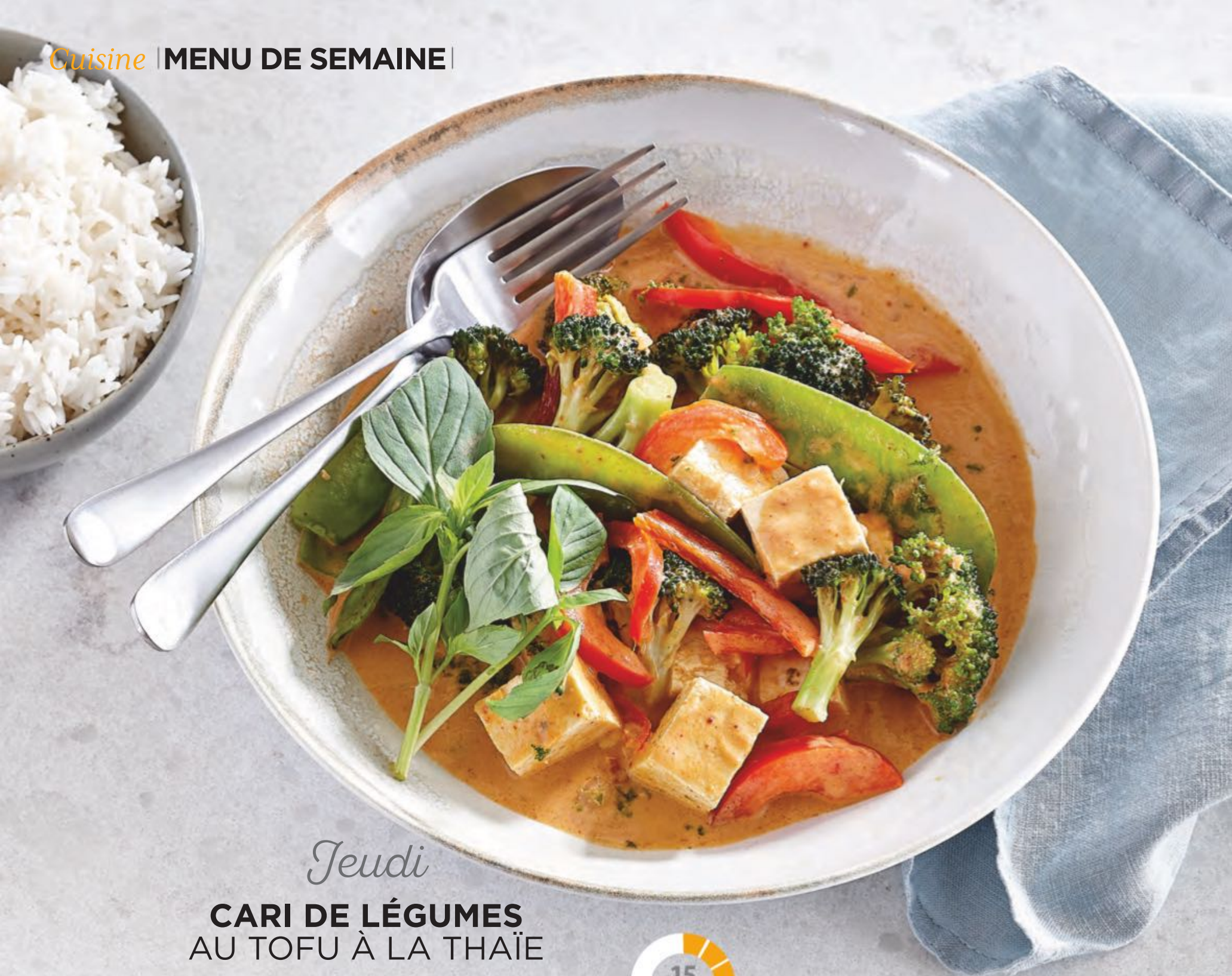
PAR PORTION: cal. 445; prot. 43 g; m.g. 17 g (3 g sat.); chol. 95 mg; gluc. 29 g (11 g sucres, 2 g fibres); fer 3,2 mg; sodium 700 mg. >>>

Sauce à l'abricot

DONNE ENVIRON 2/3 T (160 ML)

Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger 1/2 t (125 ml) de **confiture d'abricots à teneur réduite en sucre**, 2 c. à soupe (30 ml) de **moutarde de Dijon** et 1 c. à thé (5 ml) chacun de **sauce soya** et de **vinaigre de cidre**. Réchauffer au micro-ondes 30 secondes. (La sauce se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.) Servir chaud ou à la température ambiante.





Jeudi

CARI DE LÉGUMES AU TOFU À LA THAÏE

✓ RAPIDE ✓ VÉGÉ
4 PORTIONS
CUISSON: 15 MIN



2 c. à thé	huile végétale	10 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/2	oignon haché	1/2
3 c. à soupe	pâte de cari rouge thaïe	45 ml
1	boîte de lait de coco (400 ml)	1
2 c. à soupe	beurre d'arachides crémeux	30 ml
1 t	eau	250 ml
2 c. à thé	zeste de lime râpé	10 ml
3 c. à soupe	jus de lime	45 ml
1 c. à thé	sucré	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1 t	brocoli coupé en petits bouquets	250 ml
1 t	pois mange-tout	250 ml
1	poivron rouge coupé en lanières	1
1	paquet de tofu extra-ferme, égoutté et coupé en cubes (350 g)	1
riz au jasmin cuit, chaud		
feuilles de basilic thaï (facultatif)		

- 1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et l'oignon, puis cuire 1 minute en brassant. Ajouter la pâte de cari et cuire 1 minute. Ajouter le lait de coco, le beurre d'arachides et l'eau, et bien mélanger. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter de 3 à 4 minutes en brassant de temps à autre.
- 2 Dans le poêlon, ajouter le zeste et le jus de lime, le sucre, le sel, le brocoli, les pois mange-tout, le poivron et le tofu, puis mélanger délicatement. Poursuivre la cuisson 8 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore légèrement croquants. Répartir le riz chaud dans des bols. Garnir du cari et parsemer du basilic, si désiré.
- PAR PORTION: cal. 525; prot. 18 g; m.g. 30 g (19 g sat.); chol. aucun; gluc. 46 g (8 g sucres, 4 g fibres); fer 7,2 mg; sodium 900 mg.

BOL: ZARA HOME; PETIT BOL: INDIGO; SERVIETTE: H&M HOME; USTENSILES: LINEN CHEST.



Vendredi

FILETS DE POISSON POÊLÉS, SAUCE AUX TOMATES CERISES

✓ RAPIDE

4 PORTIONS

CUISSON: 15 MIN

1 c. à soupe	huile d'olive	15 ml
4	filets de sole ou d'aiglefin (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	4
4	gousses d'ail hachées finement	4
1/4 t	vin blanc sec	60 ml
1	boîte de tomates cerises (398 ml)	1
1/4 c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
1/4 t	olives noires coupées en tranches	60 ml
1/4 t	persil italien haché	60 ml
2 t	quinoa cuit, chaud	500 ml
4 t	jeunes épinards	1 L
sel et poivre		

1 Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les filets de poisson et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette (à l'aide d'une grande spatule, retourner délicatement les filets à mi-cuisson). Déposer le poisson dans une assiette et réserver au chaud.

2 Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'ail et cuire 2 minutes en brassant. Verser le vin blanc et laisser réduire en raclant le fond du poêlon. Ajouter les tomates et les flocons de piment, et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 8 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter les olives et le persil, et mélanger. Saler et poivrer.

3 Répartir le quinoa et les épinards dans des assiettes. Couvrir chaque portion d'un filet de poisson et napper de la sauce.

PAR PORTION: cal. 325; prot. 30 g; m.g. 10 g (2 g sat.); chol. 85 mg; gluc. 29 g (5 g sucres, 5 g fibres); fer 4,2 mg; sodium 850 mg. ●

Web

Pour gagner du temps, on télécharge la liste complète d'épicerie à coupdepouce.com/menusemainejanvier-février20



La raclette — REVISITÉE

DES CHARCUTERIES FINES, DES MARINADES QUI DONNERONT DE LA SAVEUR AUX GRILLADES, DES FROMAGES ET DES CONDIMENTS ORIGINAUX, LE CHEF HUGO SAINT-JACQUES A PENSÉ À TOUS LES INDISPENSABLES POUR RENOUVELER LE GENRE. À VOUS DE FAIRE VOS PROPRES COMBINAISONS!



*Quelles
charcuteries
servir?*

On opte pour des charcuteries dont les saveurs s'harmonisent bien avec les fromages choisis. La viande de grison, les saucissons vieillis, la bresaola et le capicollo se révèlent de bon choix.

Quels fromages choisir?

Pour la raclette, on privilégie les fromages à pâte semi-ferme ou ferme. Le ferme fond bien et prend une belle couleur dorée en caramélisant dans les coupelles, lors de la cuisson. N'hésitez pas toutefois à sortir des sentiers battus et à penser fromages inhabituels, comme les persillés, les cendrés ou les fromages à raclette à la moutarde ou au poivre. Vous ne savez pas quelle quantité de fromage acheter? Il faut prévoir de 150 g à 200 g par personne.

PHOTOS: TANGO PHOTOGRAPHIE/C. RECETTES: HUGO SAINT-JACQUES. STYLISME CULINAIRE: MICHELLE DIAMOND. STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON. SERVIETTE DE TABLE, BOLS ET ASSIETTE: CRATE AND BARREL. PLANCHE, COUTEAU ET NAPPERON: HOMESENSE.



Fromage fermier
à croûte lavée

Pâte semi-ferme
biologique à
croûte lavée

Pâte ferme à
surface affinée

Pâte semi-ferme
à croûte lavée

Pâte ferme avec
goût de fumée

Pâte semi-ferme
à affinage
prolongé

Fromage à raclette
à texture souple >>>

Les légumes



DANS UN BOL, MÉLANGER TOUS LES INGRÉDIENTS. AJOUTER 1 LB (500 G) DE LÉGUMES, AU CHOIX, COUPÉS EN MORCEAUX, ET MÉLANGER. LAISSER MARINER AU RÉFRIGÉRATEUR AU MOINS 30 MINUTES AVANT DE FAIRE GRILLER.

À la basilic

1/4 t (60 ml) d'huile végétale
1 gousse d'ail hachée finement
2 c. à soupe (30 ml) de câpres rincées et égouttées
2 c. à soupe (30 ml) de jus des olives égouttées
2 c. à soupe (30 ml) de basilic frais, haché
1 c. à soupe (15 ml) d'olives vertes dénoyautées, hachées
1 c. à thé (5 ml) de miel liquide
le zeste et le jus de 1 citron
sel et poivre

PAR PORTION: cal. 125; prot. 4 g; m.g. 4 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 18 g (5 g sucres, 5 g fibres); fer 1,2 mg; sodium 105 mg.

À la québécoise

1/4 t (60 ml) d'huile végétale
1 gousse d'ail hachée finement
2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette fraîche, hachée
1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
1 c. à soupe (15 ml) de moutarde à l'ancienne
2 c. à thé (10 ml) de sauce Worcestershire
2 c. à thé (10 ml) de jus de pomme concentré surgelé
sel et poivre

PAR PORTION: cal. 125; prot. 4 g; m.g. 4 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 18 g (5 g sucres, 5 g fibres); fer 1,2 mg; sodium 80 mg.

À la libanaise

1/4 t (60 ml) d'huile végétale
1 gousse d'ail hachée finement
2 c. à soupe (30 ml) de zaatar
1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron
2 c. à thé (10 ml) de sauce Worcestershire
sel et poivre

PAR PORTION: cal. 120; prot. 4 g; m.g. 4 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 17 g (5 g sucres, 5 g fibres); fer 1,2 mg; sodium 70 mg.

À la maghrébine

1/4 t (60 ml) d'huile végétale
1 gousse d'ail hachée finement
2 c. à soupe (30 ml) de persil frais, haché
2 c. à soupe (30 ml) de coriandre fraîche, hachée
1 c. à soupe (15 ml) de ras-el-hanout
1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de vin blanc
1 c. à thé (5 ml) de cassonade
sel et poivre

PAR PORTION: cal. 120; prot. 4 g; m.g. 4 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 17 g (5 g sucres, 5 g fibres); fer 1,3 mg; sodium 60 mg.

DANS
NOTRE
assiette

En plus de la pomme de terre blanchie, un incontournable de la raclette, choisissez quelques légumes qui ont du caractère, comme le fenouil, le chou de Bruxelles ou la patate douce. Il surprendront vos convives.



Le filet de porc

DANS UN BOL, MÉLANGER TOUS LES INGRÉDIENTS. AJOUTER 1 LB (500 G) DE FILET DE PORC COUPÉ EN TRANCHES ET MÉLANGER DÉLICATEMENT. LAISSER MARINER AU RÉFRIGÉRATEUR JUSQU'À 4 HEURES AVANT DE FAIRE GRILLER.

À la bière

- 1/4 t (60 ml) d'huile végétale
- 1/4 t (60 ml) de bière noire
- 2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette fraîche, hachée finement
- 1 c. à soupe (15 ml) d'ail rôti haché finement
- 1 c. à soupe (15 ml) de miel liquide
- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
- 2 c. à thé (10 ml) de sauce Worcestershire

sel et poivre

PAR PORTION: cal. 175; prot. 25 g; m.g. 7 g (2 g sat.); chol. 65 mg; gluc. 2 g (1 g sucres, traces fibres); fer 1 mg; sodium 570 mg.

À la chimichurri

- 1/4 t (60 ml) d'huile végétale
- 1/4 t (60 ml) de persil frais, haché
- 1/4 t (60 ml) de coriandre fraîche, hachée
- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de vin rouge
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à thé (5 ml) de flocons de piment fort

sel et poivre

PAR PORTION: cal. 165; prot. 25 g; m.g. 7 g (2 g sat.); chol. 65 mg; gluc. traces (traces sucres, traces fibres); fer 1 mg; sodium 550 mg.



À l'érable

- 1/4 t (60 ml) d'huile végétale
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable
- 2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette fraîche, hachée
- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
- 2 c. à thé (10 ml) de sauce Worcestershire
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 c. à thé (5 ml) de vinaigre de cidre

sel et poivre

PAR PORTION: cal. 175; prot. 25 g; m.g. 7 g (2 g sat.); chol. 65 mg; gluc. 3 g (2 g sucres, traces fibres); fer 1 mg; sodium 570 mg.

À l'indienne

- 1/4 t (60 ml) d'huile végétale
- 1 c. à soupe (15 ml) de tahini
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de cari
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu
- 1 c. à thé (5 ml) de coriandre moulue
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde sèche
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce Worcestershire
- le zeste et le jus de 1 lime

sel et poivre

PAR PORTION: cal. 175; prot. 25 g; m.g. 8 g (2 g sat.); chol. 65 mg; gluc. 1 g (traces sucres, traces fibres); fer 1,1 mg; sodium 550 mg. >>>

Les crevettes

DANS UN BOL, MÉLANGER TOUS LES INGRÉDIENTS. AJOUTER 1 LB (500 G) DE CREVETTES PARÉES ET MÉLANGER DÉLICATEMENT. LAISSER MARINER AU RÉFRIGÉRATEUR JUSQU'À 30 MINUTES AVANT DE FAIRE GRILLER.

À la mexicaine

1/4 t (60 ml) d'huile végétale
1 gousse d'ail hachée finement
2 c. à soupe (30 ml) de coriandre fraîche, hachée
1 c. à soupe (15 ml) de chipotle en boîte, réduit en purée
1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu
le zeste et le jus de 1 lime
sel et poivre

PAR PORTION: cal. 140; prot. 25 g; m.g. 4 g (1 g sat.); chol. 200 mg; gluc. 1 g (traces sucres, traces fibres); fer 0,7 mg; sodium 165 mg.

À la méditerranéenne

1/4 t (60 ml) d'huile végétale
2 c. à soupe (30 ml) de câpres rincées et égouttées
2 c. à soupe (30 ml) de jus de câpres égouttées
2 c. à soupe (30 ml) de basilic frais, haché
1 c. à soupe (15 ml) d'olives noires dénoyautées, hachées
1 gousse d'ail hachée finement
1 c. à thé (5 ml) de miel liquide
le zeste et le jus de 1 citron
sel et poivre

PAR PORTION: cal. 140; prot. 25 g; m.g. 4 g (1 g sat.); chol. 200 mg; gluc. 1 g (traces sucres, traces fibres); fer 0,7 mg; sodium 205 mg.

À l'anis

1/4 t (60 ml) d'huile végétale
2 c. à soupe (30 ml) de pastis
1 c. à soupe (15 ml) d'estragon frais, haché
1 gousse d'ail hachée finement
2 c. à thé (10 ml) de miel liquide
1 c. à thé (5 ml) de moutarde à l'ancienne

PAR PORTION: cal. 140; prot. 25 g; m.g. 4 g (1 g sat.); chol. 200 mg; gluc. 1 g (1 g sucres, traces fibres); fer 0,7 mg; sodium 155 mg.

À l'asiatique

1/2 t (125 ml) d'huile végétale
1/4 t (60 ml) de coriandre fraîche, hachée finement
1 gousse d'ail hachée finement
2 c. à soupe (30 ml) de sauce soya à teneur réduite en sel
1 c. à soupe (15 ml) de cassonade
1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais, haché
1 c. à soupe (15 ml) de sauce hoisin
1 c. à thé (5 ml) de sambal oelek
sel et poivre

PAR PORTION: cal. 140; prot. 25 g; m.g. 4 g (1 g sat.); chol. 200 mg; gluc. 1 g (1 g sucres, traces fibres); fer 0,7 mg; sodium 170 mg.

Condiments

1

Chutney aux fruits secs et au vin rouge

DONNE 2 TASSES (500 ML)

Dans une casserole, chauffer à feu doux 1/2 t (125 ml) chacun de **canneberges séchées**, de **raisins secs Sultana**, d'**abricots secs** coupés finement et de **mangue séchée** coupée finement. Ajouter 1 t (250 ml) de **vin rouge** et 2 c. à soupe (30 ml) de **miel**. Cuire à découvert 10 minutes ou jusqu'à l'évaporation complète du vin. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir la préparation. Ajouter 1/2 t (125 ml) de **persil frais** haché et 1 c. à soupe (15 ml) de **vinaigre de vin rouge**. Mélanger. Saler et poivrer.

2

Moutarde à l'ancienne

DONNE 2 TASSES (500 ML)

Dans un bol, mélanger 1 1/2 t (375 ml) de **moutarde à l'ancienne**, 1/4 t (60 ml) de **moutarde de Dijon**, 2 c. à soupe (30 ml) de **jus de betteraves** marinées et 1 c. à soupe (15 ml) de **miel liquide**. Mélanger. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

3

Mostarda de poires

DONNE 2 TASSES (500 ML)

Dans une casserole, chauffer à feu doux 4 **poires Anjou** mûres pelées, épépinées et coupées en cubes, 2 c. à soupe (30 ml) de **sucré** et 1/4 t (60 ml) de **vin blanc**. Couvrir partiellement et cuire 15 minutes. À l'aide d'un pied-mélangeur, réduire la préparation en purée. Ajouter 1/2 t (125 ml) de **moutarde de Dijon** et 1/4 t (60 ml) de **moutarde à l'ancienne**. Saler et poivrer. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.



BON À
savoir

On accompagne notre raclette de pains originaux, de biscottes, de noix, de fruits ou encore d'olives, de petits cornichons et d'oignons marinés. ●



EXPAT

— nouvelle saison —

Vendredi 19h, dès le 10 janvier

CASA

Recevoir EN TOUTE SIMPLICITÉ

LA FORMULE PARFAITE POUR RECEVOIR NOS AMIS:
18 CANAPÉS ORIGINAUX, CHAUDS OU FROIDS, QUE
L'ON PRÉPARE AVEC PEU D'INGRÉDIENTS... ET QUI
SONT SUPER FACILES À ASSEMBLER. >>>





CAPONATA ET PARMESAN

✓ VÉGÉ

DONNE 12 CANAPÉS
PRÉPARATION: 15 MIN
CUISSON: 10 MIN

① Pour la caponata, dans un poêlon, chauffer à feu moyen 1 c. à thé (5 ml) d'**huile d'olive**. Ajouter 1/4 de branche de **céleri** hachée, 1 c. à soupe (15 ml) d'**olives vertes** dénoyautées et 1 c. à thé (5 ml) de **câpres** hachées finement. Faire revenir 5 minutes ou jusqu'à ce que le céleri soit tendre. Ajouter 1/2 t (125 ml) de **ratatouille** maison ou du commerce et 1 c. à thé (5 ml) de **raisins secs**. Poursuivre la cuisson 5 minutes. Retirer le poêlon du feu et ajouter 1/4 c. à thé (1 ml) de **vinaigre de vin rouge**. Saler et poivrer. Réserver.

② Garnir 12 **croûtons** de 12 tranches fines de **parmesan** et de caponata. Arroser d'un trait d'**huile d'olive** et garnir de parmesan, si désiré. (On utilise le reste de la caponata pour accompagner une viande ou un poisson grillé.)

PAR CANAPÉ: cal. 40; prot. 2 g; m.g. 3 g (1 g sat.); chol. 5 mg; gluc. 2 g (traces sucres, traces fibres); fer 0,1 mg; sodium 100 mg.

FONTINA, CHAMPIGNONS GRILLÉS ET MIEL

✓ VÉGÉ

DONNE 12 CANAPÉS
PRÉPARATION: 10 MIN
CUISSON: 8 MIN

① Dans un poêlon, chauffer à feu vif 1 c. à soupe (15 ml) chacun d'**huile végétale** et de **beurre non salé**. Ajouter 4 gros **champignons** tranchés finement et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réserver.

② Garnir 12 **croûtons** de 12 tranches fines de **fromage fontina** et de tranches de champignon. Cuire sous le gril préchauffé du four 1 minute. Garnir de brins de **thym frais** et arroser d'un filet de **miel de sarrasin**.

PAR CANAPÉ: cal. 60; prot. 2 g; m.g. 4 g (2 g sat.); chol. 10 mg; gluc. 4 g (2 g sucres, traces fibres); fer 0,1 mg; sodium 100 mg.

CHORIZO, YOGOURT ET PURÉE DE POIVRON

DONNE 12 CANAPÉS
PRÉPARATION: 10 MIN
CUISSON: 8 MIN

① Dans un poêlon, chauffer à feu moyen 1/2 t (125 ml) de **vin blanc**, 1 **échalote française** tranchée finement et 1/2 c. à thé (2 ml) de **graines de fenouil**. Ajouter 36 tranches fines de **chorizo**. Poursuivre la cuisson 5 minutes. À l'aide d'une écumoire, retirer la garniture au chorizo du poêlon (jeter le liquide). Réserver.

② Entre-temps, dans un bol, mélanger 1/2 t (125 ml) de **yogourt grec nature**, 1/4 t (60 ml) de **poivron rouge grillé** réduit en purée et 1 c. à thé (5 ml) de **zeste de lime râpé**. Saler et poivrer.

③ Garnir 12 **croûtons** d'environ 1 c. à soupe (15 ml) du mélange au poivron, des tranches de chorizo et des graines de fenouil.

PAR CANAPÉ: cal. 60; prot. 3 g; m.g. 4 g (1 g sat.); chol. 10 mg; gluc. 3 g (1 g sucres, traces fibres); fer 0,3 mg; sodium 150 mg.

BON À
savoir

Rien de plus simple que de préparer nos croûtons maison. Il suffit d'étendre des tranches de pain baguette sur une plaque de cuisson, de badigeonner celles-ci d'huile d'olive, puis de les cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 8 à 10 minutes. Mais pour se simplifier la vie, on peut aussi se procurer des croûtons cuits en supermarché ou dans les boulangeries artisanales.



FIGUES, PANCETTA ET BLEU

DONNE 12 CANAPÉS
PRÉPARATION: 15 MIN
CUISSON: 12 MIN

① Dans un bol, mélanger délicatement 3 **figues fraîches**, coupées en quartiers, avec 1 c. à soupe (15 ml) de **miel liquide** pour bien les enrober, puis les déposer dans un plat allant au four. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les figes soient légèrement caramélisées.

② Entre-temps, étendre 6 tranches de **pancetta** coupées en lanières sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium. Enfourner la pancetta 5 minutes avant que les figes soient cuites et bien dorées. Égoutter la pancetta dans une assiette tapissée d'essuie-tout, puis l'émietter grossièrement.

③ Répartir 5 oz (150 g) de **fromage bleu crémeux** (de type Cambozola) coupé en tranches fines sur 12 **croûtons**. Cuire sous le gril préchauffé du four 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre. Garnir des lanières de pancetta et des quartiers de figue. Parsemer de **fleur de sel**. Servir aussitôt.

PAR CANAPÉ: cal. 70; prot. 4 g; m.g. 3 g (2 g sat.); chol. 10 mg; gluc. 6 g (4 g sucres, 1 g fibres); fer 0,2 mg; sodium 350 mg.



RICOTTA, CITROUILLE ET ROQUETTE

✓ VÉGÉ
DONNE 12 CANAPÉS
PRÉPARATION: 15 MIN
CUISSON: 3 MIN

① À l'aide d'un pied-mélangeur, réduire en une crème onctueuse 2/3 t (160 ml) chacun de **purée de citrouille** en boîte non sucrée et de fromage **ricotta extrafin** avec 1 c. à thé (5 ml) de **sirop d'érable**. Poivrer.

② Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 2 c. à soupe (30 ml) d'**huile d'olive**, 1 c. à soupe (15 ml) de **vinaigre de cidre** et 1 c. à thé (5 ml) chacun de **moutarde de Dijon** et de **sirop d'érable**. Ajouter 2 t (500 ml) de **roquette** et 1/4 t (60 ml) de **graines de citrouille** grillées, et mélanger délicatement pour bien les enrober.

③ Répartir le mélange de ricotta sur 12 **croûtons**. Cuire sous le gril préchauffé du four de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange de ricotta soit chaud. Garnir de la salade de roquette et parsemer de **fleur de sel**. Servir aussitôt.

PAR CANAPÉ: cal. 75; prot. 3 g; m.g. 5 g (2 g sat.); chol. 5 mg; gluc. 5 g (1 g sucres, 1 g fibres); fer 0,6 mg; sodium 100 mg.



BRIE, BALSAMIQUE ET GRENADE

✓ VÉGÉ
DONNE 12 CANAPÉS
PRÉPARATION: 15 MIN
CUISSON: 2 MIN

① Étendre 12 **croûtons** sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, puis les couvrir de 12 tranches de fromage **brie**. Cuire sous le gril préchauffé du four 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre.

② Répartir 1/4 t (60 ml) de **crème de balsamique** sur les croûtons. Garnir de 4 c. à soupe (60 ml) de **graines de grenade** et de 2 c. à soupe (30 ml) de **persil italien** haché finement. Servir aussitôt.

PAR CANAPÉ: cal. 50; prot. 2 g; m.g. 2 g (1 g sat.); chol. 10 mg; gluc. 5 g (3 g sucres, traces fibres); fer 0,2 mg; sodium 80 mg. >>>



FROMAGE À LA CRÈME, PURÉE DE POIS VERTS ET CREVETTES À LA CAJUN

DONNE 12 CANAPÉS
PRÉPARATION: 10 MIN
CUISSON: 8 MIN

① Dans un bol, bien mélanger 12 **crevettes fraîches avec la queue** avec 1 c. à soupe (15 ml) chacun de **jus de citron** et de **mélange d'épices à la cajun**. Dans un poêlon, chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'**huile végétale** à feu moyen et cuire les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Réserver.

② Dans un autre bol, réduire en purée 3 c. à soupe (45 ml) de **petits pois surgelés** décongelés et 1 c. à soupe (15 ml) d'**eau**. Saler et poivrer.

③ Répartir environ 1 c. à thé (5 ml) de purée pois verts et de **fromage à la crème** ramolli sur 12 **craquelins au poivre noir**. Garnir d'une crevette.

PAR CANAPÉ: cal. 40; prot. 1 g; m.g. 3 g (1 g sat.); chol. 10 mg; gluc. 2 g (traces sucres, traces fibres); fer 0,1 mg; sodium 290 mg.

POIRE, GRUYÈRE ET MIEL

✓ VÉGÉ
DONNE 12 CANAPÉS
PRÉPARATION: 10 MIN

① Sur 12 **craquelins au romarin, aux raisins secs et aux pacanes**, répartir 12 tranches fines de **gruyère**. Garnir de 36 tranches fines de **poire** et de 12 **cerneaux de noix de Grenoble**. Arroser d'un filet de **miel**.

PAR CANAPÉ: cal. 75; prot. 3 g; m.g. 5 g (2 g sat.); chol. 10 mg; gluc. 5 g (2 g sucres, 1 g fibres); fer 0,3 mg; sodium 90 mg.

PURÉE DE HARICOTS BLANCS, POIVRONS ET FENOUIL GRILLÉ

✓ VÉGÉ
DONNE 12 CANAPÉS
PRÉPARATION: 10 MIN
CUISSON: 5 MIN

① Dans un poêlon, chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'**huile d'olive** à feu moyen. Ajouter 1/4 de **bulbe de fenouil** tranché finement et cuire 2 minutes. Réserver.

② Dans un bol, réduire en purée 1/2 t (125 ml) de **haricots blancs en boîte**, rincés et égouttés, avec 1 c. à soupe (15 ml) d'**huile d'olive** et 1 c. à thé (5 ml) d'**huile d'olive parfumée au citron**. Saler et poivrer.

③ Répartir 1 c. à thé (5 ml) de purée de haricots sur 12 **craquelins de type croûtons**. Garnir des tranches de fenouil et de 12 lanières de **poivron rouge grillé**. Poivrer.

PAR CANAPÉ: cal. 20; prot. 1 g; m.g. 1 g (traces sat.); chol. aucun; gluc. 3 g (traces sucres, 1 g fibres); fer 0,1 mg; sodium 50 mg.



CRÈME D'AVOCAT ET SAUMON MARINÉ

DONNE 12 CANAPÉS
PRÉPARATION: 20 MIN

① Dans un bol, mélanger délicatement 6 oz (180 g) de **filet de saumon** très frais (qualité sushi) coupé en petits dés, 2 c. à thé (10 ml) d'**échalote française** hachée finement, 1 c. à soupe (15 ml) d'**huile d'olive**, 2 c. à thé (10 ml) de **jus de citron**, 1 c. à thé de **moutarde à l'ancienne** et 1/4 c. à thé (1 ml) de **sauce tabasco**. Réfrigérer jusqu'au moment d'utiliser.

② À l'aide d'un pied-mélangeur, réduire en purée lisse 1 petit **avocat**, 1/4 t (60 ml) de **yogourt grec nature**, 2 c. à thé (10 ml) de **vinaigre de cidre** et 1 c. à soupe (15 ml) de **ciboulette fraîche**, hachée. Saler et poivrer. Répartir le mélange sur 12 **craquelins**. Garnir du saumon.

PAR CANAPÉ: cal. 65; prot. 4 g; m.g. 4 g (1 g sat.); chol. 7 mg; gluc. 3 g (traces sucres, 1 g fibres); fer 0,2 mg; sodium 50 mg.

FOIE GRAS ET CERISES DE TERRE

DONNE 12 CANAPÉS
PRÉPARATION: 10 MIN

① Sur 12 **craquelins fins**, au choix, répartir 12 rondelles de **foie gras entier** (environ 1 paquet de 75 g). Garnir de 1/3 t (80 ml) de **confiture de cerises de terre**, puis de 12 **cerises de terre fraîches**. Poivrer.

PAR CANAPÉ: cal. 70; prot. 1 g; m.g. 3 g (1 g sat.); chol. 20 mg; gluc. 10 g (5 g sucres, 1 g fibres); fer 0,6 mg; sodium 120 mg.



On trouve la confiture de cerises de terre dans les boutiques de produits fins québécois. Le mariage de saveurs de ces petits fruits et du foie gras est divin!

TAPENADE DE BETTERAVES ET FÊTA

✓ VÉGÉ

DONNE 12 CANAPÉS
PRÉPARATION: 15 MIN

① Dans un plat peu profond, à l'aide d'une fourchette, écraser 2 **betteraves cuites** coupées en cubes (environ 1 1/2 t/375 ml) avec 2 c. à soupe (30 ml) de **fromage fêta** émietté et 1 c. à soupe (15 ml) chacun de **jus de citron**, de **basilic frais**, haché, et d'**échalote française** hachée finement. Saler et poivrer.

② Répartir le mélange sur 12 **croustilles de pita** maison ou du commerce. Garnir de 2 c. à soupe (30 ml) de **fromage fêta** émietté et de lanières de feuilles de **basilic frais**.

PAR CANAPÉ: cal. 50; prot. 2 g; m.g. 1 g (traces sat.); chol. 5 mg; gluc. 8 g (4 g sucres, 1 g fibres); fer 0,6 mg; sodium 150 mg. >>>



SMOKED-MEAT, MOUTARDE ET CORNICHONS

DONNE 12 CANAPÉS
PRÉPARATION: 10 MIN

- ① Découper 12 rectangles dans 6 tranches de **pain de seigle**. Les faire dorer au grille-pain ou sous le gril (broil).
- ② Garnir les rectangles de pain de 1 c. à thé (5 ml) de **moutarde à l'ancienne**, de 12 tranches fines de **smoked-meat** et de 12 moitiés de petits **cornichons à l'aneth**.

PAR CANAPÉ: cal. 50; prot. 4 g; m.g. 1 g (traces sat.); chol. 10 mg; gluc. 5 g (1 g sucres, traces fibres); fer 0,6 mg; sodium 350 mg.



WONTON, CONFIT DE CANARD ET CLÉMENTINES

DONNE 12 CANAPÉS
PRÉPARATION: 10 MIN
CUISSON: 6 À 8 MIN

- ① Dans un bol, mélanger 1 c. à thé (5 ml) chacune d'**huile d'olive** et d'**huile de sésame**. Sur une surface de travail, couper en deux triangles 6 **feuilles de wonton surgelées**, décongelées. Déposer les triangles sur une plaque de cuisson et les badigeonner du mélange d'huiles. Cuire à 375 °F (190 °C) de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- ② Entre-temps, dans un bol, mélanger la chair de 1 **cuisse de canard confite** hachée finement et 1 c. à soupe (15 ml) de **sauce hoisin**. Réserver.
- ③ Au moment de servir, chauffer le mélange de canard 1 minute au micro-ondes. Répartir 1 1/2 c. à soupe (22 ml) de canard sur chaque wonton. Garnir de 1 quartier de **clémentine fraîche** ou de mandarine en conserve.

PAR CANAPÉ: cal. 40; prot. 2 g; m.g. 2 g (traces sat.); chol. 10 mg; gluc. 3 g (traces sucres, traces fibres); fer 0,3 mg; sodium 65 mg.



BLINIS, CRÈME SURE À L'ANETH ET ŒUFS DE LOMPE

DONNE 12 CANAPÉS
PRÉPARATION: 10 MIN

- ① Dans un bol, mélanger 1/4 t (60 ml) de **crème sure** et 1 c. à soupe (15 ml) d'**aneth frais**, haché. Saler et poivrer.
- ② Au moment de servir, réchauffer 12 blinis du commerce ou faits maison au grille-pain, quelques-uns à la fois. Répartir 1 c. à thé (5 ml) du mélange à la crème sure sur chaque blini. Garnir de 1 c. à thé (5 ml) d'**œufs de lompe rouges** ou d'un autre poisson.

PAR CANAPÉ: cal. 35; prot. 2 g; m.g. 2 g (traces sat.); chol. 35 mg; gluc. 3 g (traces sucres, traces fibres); fer 0,8 mg; sodium 125 mg.



Les blinis sont de petites crêpes rondes d'origine russe qui font une base de canapé savoureuse. On en trouve maintenant dans certains supermarchés, au rayon des produits surgelés.



CONCOMBRE, TZATZIKI ET CREVETTES DE MATANE

DONNE 12 CANAPÉS
PRÉPARATION: 15 MIN

- ① Dans un petit bol, mélanger 1/3 t (80 ml) de **tzatziki** du commerce et 2 c. à thé (10 ml) de **jus de lime**.
- ② Dans un autre bol, mélanger délicatement 1 t (250 ml) de **petites crevettes nordiques cuites**, 1 c. à soupe (15 ml) d'**huile d'olive** et 1 c. à thé (5 ml) de **ciboulette fraîche**, hachée finement.
- ③ Répartir le mélange de tzatziki sur 12 rondelles de **concombre anglais**. Garnir des crevettes et parsemer de **graines de sésame noires ou blanches**.

PAR CANAPÉ: cal. 50; prot. 2 g; m.g. 4 g (1 g sat.); chol. 20 mg; gluc. 2 g (traces sucres, traces fibres); fer 0,2 mg; sodium 80 mg.



MININAANS, TOMATES ET POIS CHICHES

✓ VÉGÉTALIEN
DONNE 12 CANAPÉS
PRÉPARATION: 15 MIN
CUISSON: 2 MIN

- ① Dans un bol, mélanger délicatement 1/2 t (125 ml) chacun de **pois chiches en boîte**, rincés et égouttés, de **tomates cerises fraîches**, coupées en petits quartiers, et de **poivrons rouges** coupés en dés, 1 **oignon vert** coupé en tranches fines, 1/4 t (60 ml) de **coriandre fraîche** (ou de persil), hachée, 1 c. à soupe (15 ml) d'**huile de canola** et 1/2 c. à thé (2 ml) chacun de **sumac**, de **cumin moulu** et de **flocons de piment fort**.
- ② Réchauffer 12 **mininaans** au grille-pain, quelques-uns à la fois, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Garnir les mininaans du mélange de pois chiches.

PAR CANAPÉ: cal. 50; prot. 1 g; m.g. 2 g (traces sat.); chol. aucun; gluc. 7 g (1 g sucres, 1 g fibres); fer 0,4 mg; sodium 95 mg.



CROUSTILLES DE MAÏS ET SALSA MANGUE AVOCAT

✓ VÉGÉTALIEN
DONNE 12 CANAPÉS
PRÉPARATION: 10 MIN

- ① Dans un bol, mélanger délicatement 1/2 **mangue** coupée en dés, 1/2 **avocat** coupé en dés, 2 c. à soupe (30 ml) d'**oignon rouge** coupé en petits dés, 1/2 **piment jalapeno** épépiné et haché, 2 c. à soupe (30 ml) de **coriandre fraîche**, hachée finement, et 1 c. à soupe chacun de **jus de lime** et d'**huile d'olive**. (La salsa se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)
- ② Au moment de servir, garnir 12 **croustilles de maïs bleu ou jaune** de la salsa.

PAR CANAPÉ: cal. 40; prot. traces; m.g. 3 g (traces sat.); chol. aucun; gluc. 3 g (1 g sucres, 1 g fibres); fer 0,1 mg; sodium 10 mg. ●

ON A
testé



PLAISIR

caramel

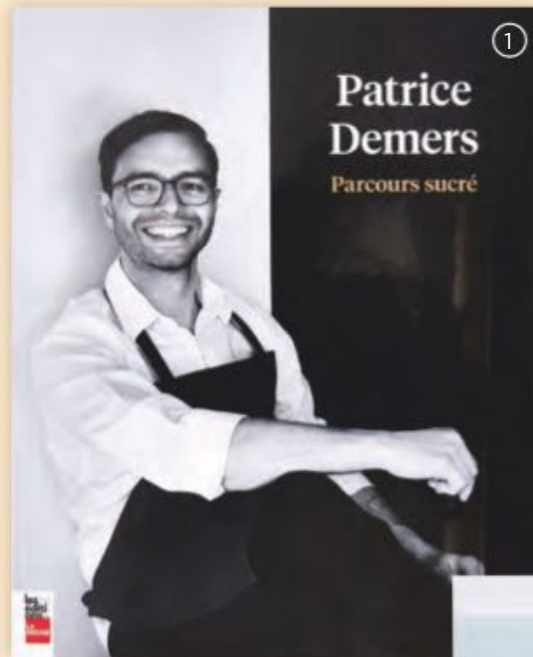
Caramels F.A.A., une entreprise créée par deux amies de longue date, propose des tartines au caramel confectionnées au Québec. Elles se déclinent en plusieurs saveurs alléchantes, telles que Fleur de sel, Érable, Cacao, Café indonésien, Décaféiné et Original. Les gourmands se laisseront également séduire par les tablettes chocolatées et par les ensembles cadeaux. Que signifie F.A.A.? Que ces caramels sont faits avec amour.

2,99 \$ (40 ml) ou 9,99 \$ (250 ml), caramelsfaa.com.

SURPRENANTES GUIMAUVES

Véganes, sans gélatine ni sirop de maïs, cachères, sans OGM et faites d'ingrédients naturels, les guimauves Dandies sont délicieuses, autant dans les recettes de dessert et les chocolats chauds qu'à même le sac. Elles nous sont offertes en trois saveurs, soit vanille, citrouille et menthe poivrée. Nous les avons goûtées et elles sont parfaites!

6,99 \$ les 283 g, dans les épiceries spécialisées.



À MANGER DES YEUX!

Voici trois livres créés par des Québécois passionnés. L'un contient des recettes de desserts élégants et audacieux, l'autre, des recettes végétaliennes imaginées par une nutritionniste gourmande et, le dernier, des cocktails conçus avec des produits locaux. Vous êtes à court d'idées pour vos cadeaux de dernière minute? Courez à la librairie la plus proche.

① **PARCOURS SUCRÉ**, de Patrice Demers, 44,95 \$.

② **VÉGÉ GOURMAND**, de Linda Montpetit, 29,95 \$.

③ **L'APÉRO AU QUÉBEC**, de Rose Simard et Max Coubès, de 1 ou 2 Cocktails, 29,95 \$.



PARTIR AVEC CAJOU CUISINE

Cajou Cuisine offre des ensembles permettant de voyager en cuisinant en famille. Chaque kit, qui s'inspire entièrement de la culture d'un pays, comprend en autres des recettes, des épices, un outil de cuisine, des suggestions d'activités et une liste de lecture Spotify créée par la DJ Abeille Gélinas. 50 \$ (1 kit), 180 \$ (3 kits + un tablier) ou 330 \$ (6 kits + un tablier + surprise), cajoucuisine.com.

SANTÉ DIGESTIVE

Si vous avez du mal à digérer un aliment que vous venez de manger, votre estomac réagit tout de suite. Vous ressentez des brûlures à l'estomac si accablantes qu'il semblerait que quelqu'un ait versé de l'acide sulfurique dans votre gorge. Vous n'êtes pas seul ; des millions de personnes souffrent avec vous, mais ils ont également trouvé un soulagement grâce à Frutin^{MC}.

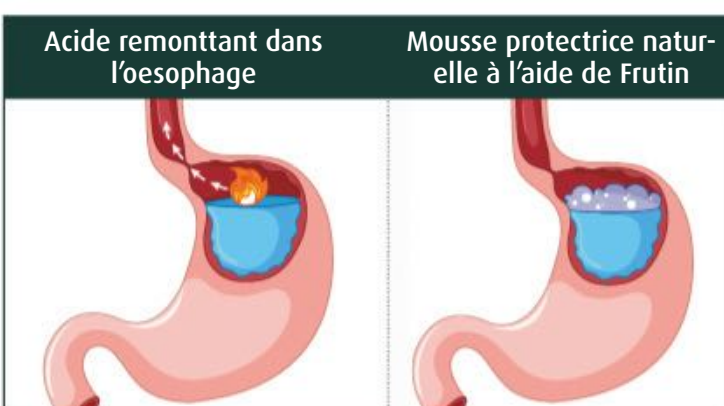
LE SECRET QUI COMBAT LES BRÛLURES D'ESTOMAC

Vous n'avez probablement pas entendu parler de Frutin. C'est un produit naturel qui gère les brûlures d'estomac d'une manière unique. Le secret est la fibre d'agrumes brevetée qui crée une mousse quand elle atteint l'acide dans votre estomac. Cette mousse flotte au sommet de l'estomac et bloque le reflux gastrique, tout en gardant l'acidité, afin qu'il puisse digérer les aliments.



FRUTIN REMPLACERA LES ANTIACIDES CONNUS

Les antiacides actuels agissent en réduisant l'acide dans l'estomac, soit en diminuant la sécrétion d'acide, soit en la neutralisant avec du calcium. Les deux approches vous donnent un soulagement à court terme, mais aucun ne fait du bien au corps, puisque les aliments ne se digèrent pas. Ceci mène donc à des problèmes de ballonnements, d'éruclations et problèmes digestifs. Ces approches peuvent même stimuler l'estomac à sécréter plus d'acide gastrique, ce qui est le contraire de ce que vous voulez. Ceci est évité avec Frutin.



FRUTIN EST UNIQUE

- Contient une fibre de fruit brevetée et de la dolomite naturelle provenant de la Norvège
- Crée la mousse protectrice uniquement lorsque le comprimé atteint l'estomac
- Ne contient pas d'édulcorants artificiels ni de sucres
- Utilise le xylitol et la saveur de menthe poivrée

LE SAVIEZ-VOUS?

Lorsque vous déposez un comprimé de Frutin dans de l'acide pur, vous voyez en quelques minutes comment se crée la mousse qui flotte au-dessus du verre. C'est ce qui se passe dans l'estomac et c'est la raison pour laquelle votre estomac peut continuer à digérer proprement.



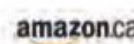
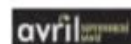
Comprimés à croquer

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



www.newnordic.ca

Boutique en ligne





NOUVEAUTÉ

RÉNOOVER POUR LOUER

avec la designer Camille Charland Perez

**LUNDI 20H
DÈS LE 27 JANVIER**

CASA

Maison

INSPIRATION | TROUVAILLES | TRUCS PRATIQUES

Ambiance **zen**

Pour favoriser la détente et le sommeil, on opte pour le blanc. Le plus beau dans tout ça? Cette teinte illuminera la pièce pour favoriser un réveil tout en douceur.

Les touches de noir apportent un peu de contraste dans cette pièce immaculée.



10

GRANDES TENDANCES

déco

MÉTAL TRAVAILLÉ, FORMES ORGANIQUES, ANIMAUX EXOTIQUES, COULEURS DOUCES ET MOTIFS GÉOMÉTRIQUES SE CLASSENT DANS LE PELOTON DE TÊTE DES TENDANCES DE L'ANNÉE. *Par Emmanuelle Mozayan-Verschaeve*

Miroirs et vase,
homesense.ca.



1 Design organique

Très proche du style scandinave, le design organique renvoie aux matières authentiques, végétales, aux formes simples, aux teintes douces, reposantes pour créer une ambiance de nature. On privilégie les meubles et les objets aux lignes légèrement arrondies, voire irrégulières, déclinés, par exemple, en bois, en pierre, en céramique, en béton ou en rotin. Pour la touche bohème, on ajoute au décor des tapis berbères, des coussins en chanvre et quelques pièces chinées dépareillées.

Vaisselle aux formes irrégulières,
crateandbarrel.com.



Plats de service,
homesense.ca.



2 GÉOMÉTRIE APPLIQUÉE

Triangles, rectangles, losanges, cercles et autres carrés habillent les coussins, les tapis et les jetés. Ces formes géométriques peuvent accentuer un style moderne ou contemporain, rompre la monotonie des unis ou apporter une touche masculine lorsque mixées à des fleuris – motifs également populaires cette année. On les trouve notamment en version large, tissée et tricotée dans des teintes neutres pour un look bohème ou sur du velours de coton dans des teintes plus fortes pour un look chic et original. Certains accessoires, comme les cadres et les ornements de miroir, adoptent également les formes géométriques. »»»

Tapis, crateandbarrel.com.



Première Lueur 2102-70, couleur de l'année, benjaminmoore.com.

3

COULEURS DOUCES



Les couleurs douces sont en vedette, mais loin des tons pastel enfantins ou acidulés. Ce sont, par exemple, des roses légers aux nuances poudrées qui les rendent assez sophistiqués. Utilisées à la grandeur sur les murs, sur des meubles ou des accessoires, ces teintes pâles procurent une atmosphère tendre et apaisante. Les bleus et les verts sont également en vogue, mais avec une pointe brumeuse et grisâtre. Quant à l'ocre, qui avait fait une apparition remarquée ces dernières années, il s'impose désormais comme un nouveau neutre, puisqu'il s'harmonise à toutes les autres couleurs.

4 Carreaux variés



Qu'ils soient unis et texturés ou à motif, les carreaux accueillent des nuances douces, comme le gris perle ou le vert amande. Elles sont bienvenues dans des intérieurs contemporains. Par ailleurs, les gros motifs noir et blanc représentant des fleurs, des arabesques ou des formes

géométriques, inspirés des carreaux anciens, sont toujours à l'honneur. On peut les mélanger façon patchwork ou choisir un seul modèle pour un résultat plus traditionnel. Ils peuvent renforcer un look classique ou habiller un décor très épuré.

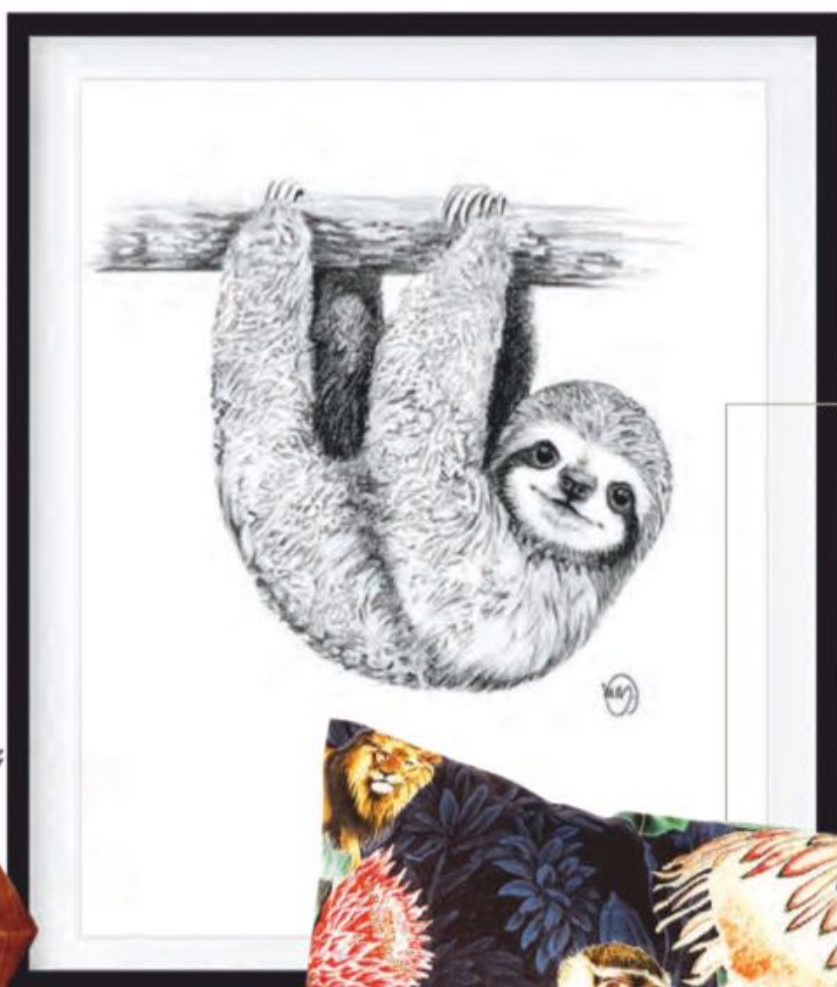


Collection Euréka en grès cérame coloré dans la masse, ciot.com.

5 Rideaux intemporels

Le velours et le lin arrivent au sommet dans la catégorie des habillages de fenêtre. Le premier est synonyme de réconfort, de classicisme et d'élégance tout en assurant une atmosphère feutrée. Le second est tout aussi chic, mais sa transparence et sa texture procurent une ambiance légère et fraîche. Selon son épaisseur, il sert de voilage ou de double rideau. Il convient à tous les styles d'intérieur. Ces habillages de fenêtre sont des valeurs sûres, indémodables. On peut s'autoriser une fantaisie en optant pour un motif ton sur ton ou une base de teinte contrastante.

Rideau en pur lin deux tons, 199,99 \$
le pan, purlin.ca.



Affiche paresseux,
24 \$, buknola.com.




Coussin, 32 \$,
zonemaison.com.

6 ANIMAUX DE LA JUNGLE

Le look moderne tropical et la popularité des plantes vertes vont de pair avec les animaux de la jungle. Tigres, zèbres, jaguars, hippopotames et girafes s'invitent dans nos intérieurs, histoire de nous dépayser sans qu'on ait à sortir de chez soi. Sous forme décorative ou utilitaire, comme des portemanteaux ou des adhésifs muraux, ils surprennent et apportent de la vie dans la maison, aussi bien dans l'entrée que dans la cuisine, la salle de bains et les chambres des enfants. »»»


7 Tapis écologiques

Les carpettes en fibres naturelles sont plus populaires que jamais,  notamment le jute. La sensibilisation à la préservation de la planète incite les fabricants à réutiliser des bouteilles de plastique pour créer des tapis dont la texture est incroyablement douce. En ton sur ton ou à motif, le tapis est idéal pour circonscrire une zone dans une aire ouverte, habiller l'espace et, bien sûr, réchauffer et adoucir le plancher.

Sélection de tapis,
homesense.ca.



8 MÉTAL TRAVAILLÉ

 Le métal ciselé, gaufré, texturé à l'aspect artisanal s'inscrit partout dans le décor et convient à tous les styles d'intérieur. Il prend un air raffiné quand on l'associe à de l'or ou de l'argent, et une allure authentique et contemporaine quand on le marie à du noir.

**Buffet en métal ajouré
souligné de doré,** cb2.com.

Tables gigognes en marbre, à structure dorée, 319 \$ la paire, zarahome.com.



9 FORMES TRANSITIONNELLES

Les formes angulaires du style contemporain s'arrondissent, créant un mobilier plus doux, à mi-chemin entre le classicisme et le moderne. Fauteuils et canapés rebondis, chaises fluides sans angles bruts et tables circulaires viennent contrecarrer la vague des lignes droites et maximiser la convivialité dans la maison.



Canapé Eloïse, 999 \$, structube.com.

10 Esprit bucolique

Le végétal et les motifs botaniques ne cessent de séduire! On n'hésite pas à multiplier les plantes, quitte à mélanger les espèces naturelles à des modèles artificiels afin de réduire l'entretien. On les dispose dans de jolis cache-pots pour les mettre en valeur. Par ailleurs, les affiches à l'ancienne, du type «planches de botaniste», donnent beaucoup de cachet à une pièce. L'idéal est d'en mettre au moins deux ensemble pour créer un effet de collection. Elles s'agencent très bien avec le style tropical, qui est également d'actualité. ●

Affiches, accessoires décoratifs et vaisselle, vdevmaison.com.



Dormir

SUR SES DEUX OREILLES

AVEC LE BON OREILLER, ON SE RÉVEILLE FRAIS ET DISPOS. COMMENT CHOISIR PARMİ LA PANOPLIE DE MODÈLES OFFERTS? VOICI NOS RECOMMANDATIONS.

Par Cécile Gladel

Important, l'oreiller? Oui, plus qu'on ne le pense, car il permet aux muscles du cou (très sollicités au cours de la journée) de se refaire une santé pendant la nuit. «Il est rare que les gens adoptent des postures parfaites au travail. La nuit, la tête doit être bien soutenue pour que les muscles du cou puissent se détendre. Autrement, ils continuent à travailler», explique Karyne Marin, ostéopathe. Un mauvais oreiller peut donc entraîner des maux de cou et de tête, des problèmes de mâchoires, d'épaules, ainsi que des douleurs jusque dans les mains, les doigts et le haut du dos. «Pour bien dormir, le corps doit être au repos sans que les muscles et les articulations ne soient tordus, étirés ou comprimés», précise Chantal Boucher, ergothérapeute et ergonomiste.

Par ailleurs, quand on achète un nouvel oreiller, il faut s'accorder une période d'essai à domicile. «Il ne faut pas s'inquiéter si l'on ressent quelques petites douleurs dans le cou au cours des 21 premiers jours. Il faut donner au corps le temps de s'adapter. On s'inquiète si les douleurs s'aggravent et persistent au-delà de cette période», dit Yannick Lapointe, expert chez Dormez-vous.

POUR LA FORME

Il existe deux types d'oreillers: celui qui est prémoulé et celui qui ne l'est pas. L'avantage d'un oreiller standard, c'est qu'il s'adapte aux différentes morphologies. L'oreiller dit ergonomique, de type prémoulé, n'est pas pour tout le monde. «Il a une forme prédéterminée. Si le cou a une forme semblable, c'est bien, sinon ça peut engendrer des inconforts et des douleurs, puisque le soutien ne sera pas aux bons endroits.

On n'achète ce type d'oreiller que si un professionnel nous conseille de le faire», dit Karyne Marin. Les modèles se déclinent aussi selon leur degré de soutien. «Tout dépend du genre de fermeté que l'on cherche», ajoute Yannick Lapointe.



PHOTOS: GETTY IMAGES/E.

Mille et un matériaux

Outre sa forme, c'est aussi la composition de l'oreiller qui détermine notre choix. La majorité des oreillers sont certifiés Oeko-Tex, qui garantit des textiles sans émanations de produits chimiques. Si l'achat d'un oreiller de 5 à 10 \$ est tentant, Yannick Lapointe le déconseille. «Ce n'est pas rentable, car l'oreiller se déformera rapidement. Sa durée de vie sera de trois à neuf mois.»



LE DIFFÉRENT: *en soie*

COMPOSITION: Il est fait de 50 % de soie et de 50 % de polyester dans une housse de coton. Il a la consistance d'un oreiller de plumes. **POUR QUI?** Les personnes allergiques et asthmatiques. Il est certifié par l'Association canadienne de l'asthme. **AVANTAGES:** Il est antiallergique et antimicrobien. Il est lavable. **INCONVÉNIENTS:** Plutôt mince, son soutien est limité. **COÛT: 60 \$**



LE DOUILLET: *en plumes ou en duvet*

COMPOSITION: Ce type d'oreiller contient uniquement un mélange de plumes, de duvet ou les deux. Le duvet est la plume du cou de l'animal, plus courte, alors que la plume, elle, est plus longue. **POUR QUI?** Parce qu'on peut l'adapter à toutes les positions, cet oreiller est un bon candidat pour ceux qui bougent beaucoup pendant la nuit. **AVANTAGES:** Il reste frais et a une excellente durée de vie. On peut aussi le laver, tout en s'assurant de sécher totalement l'oreiller, sinon la plume ou le duvet risque de moisir. Le duvet est de meilleure qualité et se déforme moins que la plume. **INCONVÉNIENTS:** Il se tasse et devient dur au fil des ans. Il attire davantage les acariens que les autres types d'oreillers. Les plumes ont tendance à sortir et à piquer. Cet oreiller n'est pas vendu dans toutes les boutiques. **COÛT: DE 30 À 100 \$**



LE FERME: *en laine*

COMPOSITION: Il est uniquement fait de laine de mouton. On s'assure d'y trouver l'inscription «100 % laine». **POUR QUI?** Ceux qui préfèrent un oreiller ferme et un bon soutien. Mieux adapté pour ceux qui dorment sur le côté. **AVANTAGES:** Il chasse naturellement les acariens, qui ne peuvent s'y propager. Il est donc hypoallergène. **INCONVÉNIENTS:** Il offre plus de soutien que de confort. «C'est l'oreiller présentant le moins de désavantages», mentionne Yannick Lapointe. **COÛT: DE 60 À 125 \$**



LE TENDANCE: *en mousse à mémoire de forme*

COMPOSITION: Fait de tissus synthétiques, il contient du polyuréthane. À noter cependant qu'il existe des oreillers en «mousse mémoire» renfermant un pourcentage de soya, d'eau et autres ingrédients naturels avec une enveloppe en lin, laine ou coton biologique. On fait bien attention, le terme «mousse mémoire» est employé à toutes les sauces. Pour s'assurer que l'oreiller est de qualité, on en vérifie la composition et le pourcentage de mousse à mémoire de forme (au moins 70 %), ainsi que le prix. À moins de 100 \$, on se pose des questions sur sa qualité. **POUR QUI?** Les personnes qui bougent peu au cours de la nuit et qui ont des maux de cou ou d'épaules. **AVANTAGES:** Il reprend sa forme. Il peut se plier facilement pour le voyage. Flexible, il offre un bon soutien sans être dur. **INCONVÉNIENTS:** Il ne convient pas aux personnes qui ne bougent jamais (l'oreiller se tassera trop d'un côté) ou qui bougent beaucoup (il ne prendra pas la bonne forme). Il n'est pas manipulable. Il faut absolument protéger l'oreiller, car il est très sensible à l'eau et au gras. C'est le plus cher. **COÛT: DE 120 À 209 \$ »»»**

Prix approximatifs.

Une question de posture

Choisir un oreiller qui sera bon pour nous relève d'abord de nos préférences personnelles, mais aussi de notre morphologie et de nos habitudes de sommeil. «Il n'y a pas d'oreiller idéal», explique Karyne Marin. «L'important, soutient Odile Thérien-Mainville, associée et conseillère à la boutique Tout pour le dos, c'est d'acheter nous-même notre oreiller. On ne devrait jamais se fier aux conseils d'amis ou choisir un oreiller pour son conjoint.»



LE NATUREL: *en sarrasin*

COMPOSITION: Il s'agit en fait des écales de sarrasin, un grain, que l'on nettoie et assèche. C'est un choix très naturel, à moins que le sarrasin ne soit nettoyé avec des produits chimiques. Pour le savoir, on se renseigne sur la compagnie et l'on pose des questions.

POUR QUI? Les personnes qui bougent peu. Le sarrasin fait du bruit et risque de réveiller les dormeurs qui remuent beaucoup ou qui repositionnent souvent leur oreiller au cours de la nuit. **AVANTAGES:** Il peut s'adapter à notre morphologie, selon que l'on ajoute ou retire des écales. **INCONVÉNIENTS:** Les écales bougent facilement à l'intérieur de l'enveloppe, ce qui fait que l'oreiller garde parfois moins bien une bonne position pour la tête. Cette texture inhabituelle exige un certain temps d'adaptation. Cet oreiller n'est pas vendu dans toutes les boutiques.

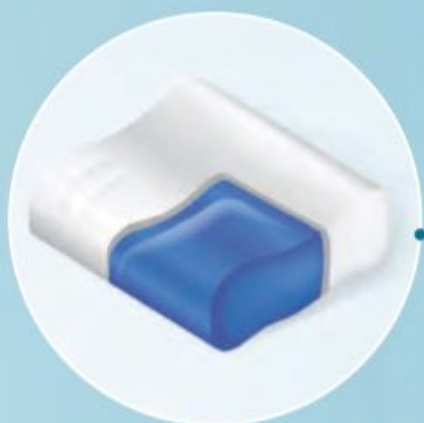
COÛT: DE 40 À 60 \$



LE POLYVALENT: *en latex*

COMPOSITION: L'oreiller en latex peut contenir de 25 à 100 % de latex, un caoutchouc naturel (certains fabricants proposent même une formule de latex biologique). Certains modèles contiennent aussi du latex synthétique ou un autre matériel synthétique, comme le polyester. **POUR QUI?** Grâce à son adaptabilité, il convient bien à tous les types de dormeurs. **AVANTAGES:** Il ne change pas de forme. On peut opter pour différents formats. Ce choix est avantageux si l'on dort un bras sous l'oreiller. Il s'adapte à tous les gabarits et offre un bon soutien. C'est l'oreiller le plus durable. **INCONVÉNIENTS:** Il donne une impression de rebond, comme si on dormait sur un ballon. Il demande une plus longue période d'adaptation que les autres oreillers. Le latex, très friable, n'est pas lavable.

COÛT: DE 45 À 150 \$



LE NOUVEAU: *en microgel*

COMPOSITION: Il s'agit d'un mélange de plastique et de polyester ou d'une combinaison de microgel et de mousse à mémoire de forme. **POUR QUI?** Les personnes allergiques ou qui aiment la mousse à mémoire de forme. **AVANTAGES:** Hypoallergène, il chasse naturellement les acariens. Il reste frais. Ce type d'oreiller peut être conçu sur mesure dans certaines boutiques, en fonction de la demande du client. **INCONVÉNIENTS:** Il manque de soutien pour les personnes qui souffrent de maux de cou.

COÛT: DE 70 À 100 \$



LE TOUT-TERRAIN: *en polyester*

COMPOSITION: Il est fait en composé synthétique, d'un mélange de pétrole et de plastique. **POUR QUI?** Les oreillers en polyester présentent une vaste gamme de tailles et d'épaisseurs, ce qui les rend intéressants pour plusieurs types de dormeurs. **AVANTAGES:** Il va au lavage sans s'abîmer, ce qu'apprécieront particulièrement les personnes allergiques. C'est aussi le moins cher. **INCONVÉNIENTS:** Il s'aplatit durant la nuit.

COÛT: DE 20 À 80 \$



QUAND CHANGER SON OREILLER?

Un oreiller de bonne qualité a une durée de vie de 5 à 10 ans. Il faut le remplacer dès que le soutien n'est plus optimal et que la bourre change de forme. Si l'on souffre d'allergie ou de rhinite allergique, on achète un protège-oreiller imperméable et lavable qui rend l'oreiller étanche. «On devrait toujours utiliser un protège-oreiller; on peut ainsi laver l'oreiller moins souvent [si le modèle le permet]. C'est le meilleur moyen d'accroître la durée de vie de celui-ci», conseille Yannick Lapointe. Le coût d'un protège-oreiller varie de 15 à 35 \$.

Comment tester un oreiller?

Tous les spécialistes interrogés s'entendent pour dire qu'il faut absolument tester l'oreiller convoité avant de passer à la caisse. Sans cela, on risque de devoir acheter plusieurs modèles avant de trouver celui qui nous convient le mieux. Étant donné qu'un oreiller est rarement remboursable, il vaut mieux se tourner vers les boutiques spécialisées qui, pour nous aider à faire le bon choix, vont jusqu'à mettre des lits à notre disposition! Voici les points à vérifier afin de s'assurer que la grosseur de l'oreiller correspond à notre morphologie:

SI L'ON DORT SUR LE CÔTÉ:

- /// Notre oreiller doit combler l'espace entre le haut de nos épaules et notre tête.
- /// Notre nez doit être aligné avec notre sternum. Si la tête penche vers le matelas, l'oreiller n'est pas assez épais. Si la tête s'élève vers le plafond, il est trop épais.

SI L'ON DORT SUR LE DOS:

- /// Il faut que la tête repose complètement sur l'oreiller.
- /// Notre corps doit être bien aligné et l'on ne doit pas sentir de tiraillements.
- /// Notre menton et notre front doivent être à la même hauteur.

ET SUR LE VENTRE?

Les spécialistes consultés sont unanimes: il ne faut pas dormir dans cette position, qui nous oblige à tourner le cou et qui engendre une extension constante des muscles du cou et du dos, particulièrement des lombaires. Comme l'alignement du corps n'est pas au neutre, cela empêche le repos. «Les vertèbres du cou ne peuvent pas rester toute une nuit dans cette position; elle leur cause trop de stress», soutient Karyne Marin. «Ce n'est pas conseillé, sauf que l'important, c'est d'abord de dormir», souligne Yannick Lapointe.

Les enfants âgés de moins de huit ans peuvent dormir sur le ventre, puisque leurs vertèbres ne sont pas encore solidifiées. Toutefois, pour corriger de manière préventive cette mauvaise habitude, on peut placer un oreiller sous le ventre. La grossesse est aussi un bon moment pour apprivoiser d'autres positions de sommeil.

Dans tous les cas, les épaules ne doivent pas reposer sur l'oreiller, mais plutôt le toucher en s'y appuyant. ●



ON A
testé

L'IMPRIMANTE TANGO de HP

C'est quoi? Une imprimante à jet d'encre sans fil.

On aime: Cet appareil compact permet d'imprimer des photos et des documents à partir d'un téléphone intelligent. Facile à utiliser, l'appareil se connecte automatiquement à notre réseau wifi: il suffit de télécharger l'application HP Smart.

On aime moins: Son prix est plutôt élevé. De plus, il en coûte 50,99 \$ pour un duo de cartouches donnant un rendement de 200 pages en noir et blanc et de 165 pages en couleur. Cependant, il est possible d'économiser en s'abonnant au forfait d'impression Instant INK (3,99 \$ pour 50 pages par mois ou 9,99 \$ pour 300 pages par mois). Lorsque le niveau d'encre descend, l'application HP Smart commande automatiquement de nouvelles cartouches, le coût de l'encre étant inclus dans notre abonnement mensuel.

Le prix: 179,99 \$, chez Best Buy, Bureau en gros, Walmart et à hp.com.

Design durable À PORTÉE DE MAIN

Un nouvel espace consacré au design durable a pignon sur rue dans le quartier Rosemont, à Montréal. La boutique DDD propose des objets déco, des outils de cuisine ainsi que de la papeterie, du mobilier et des soins pour le corps créés par des artisans d'ici et d'ailleurs. La marchandise est écoresponsable et respecte des normes éthiques bien strictes. Les fans de DIY seront heureux d'apprendre qu'on y offre également des ateliers de confection de produits de beauté et autres objets mode et déco. Info: boutiqueddd.com.



LES DIFFUSEURS UN PUR BONHEUR!

Les huiles essentielles gagnent en popularité. Non seulement leur parfum est agréable, mais elles peuvent également améliorer notre concentration, augmenter notre niveau d'énergie et nous aider à mieux dormir. Voici une sélection d'appareils qui s'harmoniseront parfaitement à tout décor.

- ① **En céramique** (89,99 \$, à naturiste.ca).
- ② **En bois** avec lumière DEL (54,99 \$, chez Avril supermarché santé).
- ③ **En bois et céramique** avec lumière DEL (95,95 \$, à bleulavande.com).

LA TENDANCE LAGOM C'EST QUOI?

Après le *hygge* danois, qui privilégiait les moments de bonheur au quotidien, on vous présente maintenant le *lagom* suédois. Ce courant prône le bonheur dans l'équilibre et la simplicité. C'est-à-dire en avoir moins, mais consommer mieux. Pour adopter le *lagom* chez soi, on pense authenticité et sobriété. Meubles de qualité fabriqués dans des matériaux nobles et durables, couleurs douces et pastel, matières duveteuses, lignes épurées. ●



À LA RECHERCHE DE L'ANIMAL
DE COMPAGNIE PRÉFÉRÉ DU QUÉBEC



Animania

MERCREDI 20H
DÈS LE 8 JANVIER

TVA

et sur TVA.ca

Service aux abonnés

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



coupdepouce.com



coupdepouce@kckglobal.com

COUP de POUCE



TÉLÉCHARGEZ vos exemplaires GRATUITS!

- **Guide pratique
des plaisirs d'hiver**
Jemagazine.ca/hiver
- **Calendrier
Coup de Pouce 2020**
Jemagazine.ca/2020

COUP de POUCE

Vice-présidente TVA Publications Lyne Robitaille
Directrice de publication Geneviève Guertin
Rédactrice en chef mode, beauté, déco Isabelle Vallée
Chargée de contenus culture et reportage Joëlle Bergeron, Emmanuelle Gherzi (intérim)
Rédactrice en chef, cuisine Anne-Laure Rique
Rédactrices adjointes, cuisine Suzanne Duquette, Louise Faucher
Directrice artistique Suzanne Morin
Conceptrices graphiques Christiane Gauthier, Marie-Elaine Michaud, Émilie Saunier
Responsable de mise en ligne, magazines Luba Mikhnovsky
Révision-correction Josée Dufour, Johanne Girard, Mélissa Proulx

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

ADMINISTRATION

Directrice finances Chantal Trudeau
Partenaire d'affaires principal, ressources humaines Laurence Beauchamp-Dugré

OPÉRATIONS

Directrice Johanne Perron
Production Martine Lalonde
Chef, infographie et photographie 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

DIFFUSION & MARKETING

Directrice principale marketing, publications Martine Aubin
Directeur kiosque et partenariats bannières Michel Nivischuik
Directrice diffusion Evelyne Labonté
Directrice marketing et partenariats stratégiques Audrey Corriveau
Chef, promotion journaux et magazines Marie-Josée Smith
Coordonnatrice marketing, journaux et magazines Audrey Dupuis
Chargée de projets marketing Émilie Phoenix
Chef opérations et fidélisation Joanne Dormoy

VENTES PUBLICITAIRES

MONTRÉAL 514 598-2880 (ventespublicitaires@tva.ca)
Vice-président, ventes Patrick Jutras
Directrice expertise magazines, monétisation et mise en marché Kimberley Rouse
Directrices principales, solutions médias, transactionnel Patricia Heckmann, Marie-Josée Fournier
Coordonnatrices, ventes publicitaires
Josée-Anne Beaupré, Rosina De Rose, Andréanne Lamoureux, Maria Perrotti
Conseillères principales, commercialisation journaux et magazines Annie Bergeron, Vickie Bouthillier
Directeurs principaux Karl Berthomé, Geneviève Brodeur, Natalia Tavares
QUÉBEC ET RÉGIONS 418 688-9330 poste 7501
Directrice générale et ventes, TVA Québec Nathalie Langevin
TORONTO 416 227-8248
Directeur Principal Jerome Leys
Gestionnaires de comptes nationaux Cathy Ellis, Andrea McBride, Vanessa Watson
ÉTATS-UNIS Francis Gauthier 416-227-8301

IMPRESSION

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

DISTRIBUTION

Messageries Dynamiques, 12 800, 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-présidente, finances Anick Dubois
Vice-président, ressources humaines Jean-François Reid
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'Audiotèque pour personnes handicapées de l'imprimé du Québec. Tél. (Québec): 418 627-8882 Tél. (Montréal): 514 393-0103.

© Tous droits réservés textes et photos 2020



Financé par le gouvernement du Canada



COUP de POUCE plus+

TROUVAILLES, NOUVEAUTÉS
ET OFFRES SPÉCIALES
DE NOS ANNONCEURS



MARIE DENISE PELLETIER, MARIE CARMEN ET JOE BOCAN PARTAGERONT LA SCÈNE POUR LA PREMIÈRE FOIS

C'est la réunion de trois voix authentiques, marquées par la passion et l'originalité, et de répertoires porteurs des plus belles émotions. Mise en scène: Michel Poirier. La tournée s'arrêtera dans plusieurs villes du Québec dès le 6 février 2020. Plus d'info à

productionmartinleclerc.com

UNE INFUSION DE SUPERFRUITS POUR LES LÈVRES!

Nouveau de Blistex: le baume à lèvres SuperFruit Soother^{MC}, un mélange unique d'acai et de chicouté, aussi appelé *nordic berry*. Il s'agit d'une classe émergente de superfruits puissants et très résistants qui peuvent prospérer dans des températures arctiques extrêmes. Ensemble, l'acai et la chicouté procurent des bienfaits très spéciaux pour les lèvres. Ils fournissent une dose intéressante d'antioxydants, de vitamines C et A ainsi que des acides gras oméga pour des lèvres bien hydratées et en santé. Le baume renferme également une touche de menthe qui apaise et rafraîchit, ainsi qu'un écran solaire FPS 15.

blistex.com



UN TRIO SAVOUREUX!

Une nouvelle gamme de Charcuterie Trio, inspirée de la cuisine méditerranéenne, s'ajoute aux produits déjà offerts par Mastro^{MD} et San Daniele^{MD}. Le prosciutto fumé Speck, le chorizo et le salami avec prosciutto sont confectionnés avec le même soin et avec les mêmes ingrédients de qualité qui ont fait la réputation des charcuteries Mastro^{MD} et San Daniele^{MD}. Dégustez-les sur un plateau garni de fruits, de noix et de légumes marinés. Ils deviendront à coup sûr les viandes préférées de toute la famille. Vous cherchez des recettes et des conseils sur les façons de les présenter et de les apprêter? Consultez notre site, à

sharemastro.com

DÉCATHLON CANADA LANCE LA «DECATHLON COMMUNITY»

Cette nouvelle plateforme numérique d'activités sportives met en relation les entraîneurs et les organisateurs d'activités sportives locales et régionales, afin de rendre le sport encore plus accessible. De plus amples renseignements à

decathlon.ca





JANVIER-FÉVRIER 2020

INDEX DES RECETTES

BŒUF ET VEAU

Canapés au smoked meat, à la moutarde et aux cornichons 86

Soupe-repas vietnamienne pho au bœuf 69

ENTRÉES ET ACCOMPAGNEMENTS

Légumes marinés à la libanaise, à la maghrébine,
à la québécoise, au basilic 76

POISSON ET FRUITS DE MER

Blinis à la crème sure à l'aneth et œufs de lompe 86

Concombre avec tzatziki et crevettes de Matane 87

Craquelins à la crème d'avocat et au saumon mariné 85

Craquelins au fromage à la crème, à la purée de pois verts
et aux crevettes à la cajun 84

Crevettes marinées à l'anis, à l'asiatique, à la méditerranéenne,
à la mexicaine 78

Filets de poisson poêlés, sauce aux tomates cerises 73

Salade tiède de pommes de terre et de saumon fumé 70

PORC

Croûtons au chorizo, au yogourt et à la purée de poivron 82

Croûtons aux figues, à la pancetta et au bleu 83

Filet de porc mariné à la bière, à l'érable, à l'indienne, au chimichurri 77

Nouilles ramen au porc et à l'ail noir 67

SAUCES ET CONDIMENTS

Chutney aux fruits secs et au vin rouge 79

Mostarda de poires 79

Moutarde à l'ancienne 79

Sauce à l'abricot 71

Vinaigrette miel et moutarde 70

VÉGÉ

Cari de légumes au tofu à la thaïe 72

Craquelins à la poire, au gruyère et au miel 84

Craquelins à la purée de haricots blancs, aux poivrons et au fenouil grillé 84

Craquelins à la tapenade de betteraves et au féta 85

Croustilles de maïs et salsa mangue avocat 87

Croûtons à la caponata et au parmesan 82

Croûtons à la ricotta, à la citrouille et à la roquette 83

Croûtons au brie, au balsamique et à la grenade 83

Croûtons au fontina, aux champignons grillés et au miel 82

Hummus et croustilles de pita à l'ail noir 66

Mininaans, tomates et pois chiches 87

VOLAILLES

Craquelins au foie gras et aux cerises de terre 85

Croquettes de poulet aux noix de cajou 71

Wontons avec confit de canard et clémentines 86

**COUP
de
POUCE**

CARNET D'ADRESSES

ALDO, aldoshoes.com

ARITZIA, aritzia.com

AVRIL Supermarché Santé, avril.ca

BANANA REPUBLIC, bananarepublic.ca

BENJAMIN MOORE, benjaminmoore.com

BEST BUY, bestbuy.ca

BIO THERM, biotherm.ca

BLEU LAVANDE, bleulavande.com

BOPIED, bopied.com

BOUTIQUE DDD, boutiqueddd.com

BUREAU EN GROS, bureauengros.com

BURTON, burton.com

CANADIAN TIRE, canadiantire.ca

CAUDALIE, caudalie.com

CB2, cb2.com

CHARLOTTE TILBURY, charlottetilbury.ca

CIOT, ciot.com

CLARINS, clarins.ca

CLUB MONACO, clubmonaco.com

COS, cosstores.com

CRATE AND BARREL, crateandbarrel.com

DERMLOGICA, dermalogica.ca

FRANK AND OAK, frankandoak.com

H&M, hm.com

HEIRLOOM HATS, heirloomhats.com

HOLT RENFREW OGILVY, holtrenfrew.com

HOMESENSE, homesense.ca

HUNTER BOOTS, hunterboots.com

KARINE JONCAS, karinejoncas.ca

KIEHL'S, kiehls.ca

LA BAIE, labaie.com

LANCÔME, lancome.ca

LE CHÂTEAU, lechateau.com

LIERAC, lierac.ca

LISE WATIER, lisewatier.ca

MAHÉE, maheeparfums.com

NANNETTE DE GASPÉ, nannettedegaspe.com

NATURISTE, naturiste.ca

OLD NAVY, oldnavy.ca

OLE HENRIKSEN, olehenriksena.com

PUR LIN, purlin.ca

RW&CO, rw-co.com

SEPHORA, sephora.ca

SILK LAUNDRY, silklaundry.ca

SIMONS, simons.ca

SMARTWOOL, smartwool.com

STRUCTUBE, structube.com

TEAOLGY, teaologyskincare.ca

THE BODY SHOP, thebodyshop.ca

TRISTAN, tristanstyle.com

UCHUU, uchuumontreal.com

UGG, ugg.com

VDEV, vdevmaison.com

VICHY, vichy.ca

WALMART, walmart.ca

ZARA, zara.com

ZARA HOME, zarahome.com

ZONE, zonemaison.com

Ramener la tradition chez soi



CÉLÉBRONS LA TRADITION

Mettez la table de façon classique. Laissez la délicieuse saveur du salami de gènes, le goût irrésistible du prosciutto, l'arôme parfumé de la mortadelle et le piquant et les épices du salami calabrese tenter vos invités grâce à la qualité reconnue de la tradition italienne authentique.

ShareMastro.com



Infusion de superfruits pour les lèvres



Superfruit Soother®

Riche en chicouté et d'açaï avec un soupçon de menthe, le baume à lèvres Superfruit Soother protège et ravive les lèvres. La chicouté et l'açaï, deux superfruits, offrent une dose nourrissante de vitamines C et E, ainsi que de puissants antioxydants. Une touche de menthe apaise et rafraîchit pour des lèvres remarquables. Avec protection solaire FPS 15.

Blistex, un bonheur sans égal



Nouveau!

GUIDE PRATIQUE *des* PLAISIRS D'HIVER

2019-2020

60 FAÇONS de profiter de l'hiver... PARTOUT AU QUÉBEC

**5 spas nordiques
à expérimenter**



**Randonnée
Des sentiers à faire
rêver!**



Et aussi...

MOTONEIGE
Les plus beaux
terrains de jeu

5 AVENTURES HIVERNALES
pas banales

8 MANTEAUX D'HIVER
testés et approuvés!

BOTTES ET MITAINES
pour rester au chaud



**Obtenez
UN CADEAU**

avec tout
renouvellement
ou toute nouvelle
adhésion.*

Devenez membre dès maintenant !

Profitez de l'hiver en sécurité... partout au Québec, en tout temps.

1 866 673-3838 | airmedic.net



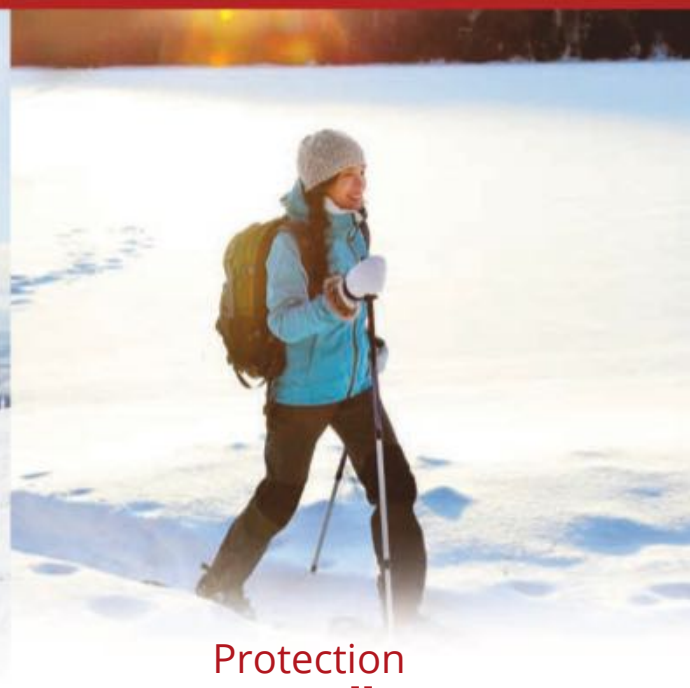
Protection
temporaire

à partir de **15\$**



Protection
saisonnière

à partir de **50\$**



Protection
annuelle

à partir de **120\$**

Adhérez à l'une de nos protections complètes pour obtenir un service d'assistance médicale en cas d'urgence, partout au Québec, et ce, 24/7.

* Valide du 23 novembre 2019 au 28 février 2020, jusqu'à épuisement des stocks.

GUIDE PRATIQUE des PLAISIRS D'HIVER

2019-2020

Vice-présidente TVA Publications Lyne Robitaille

Éditrice en chef Annie Ouellet

Rédactrice en chef Véronique Quirion

Conceptrice graphique Marylène Gingras

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

ADMINISTRATION

Directrice finances Chantal Trudeau

Partenaire d'affaires principal, ressources humaines Laurence Beauchamp-Dugré

OPÉRATIONS

Directrice Johanne Perron

Production Martine Lalonde

Coordonnatrice, révision Véronique L'Heureux

Révision-correction Peter Arscott, Éric Desdouets, Sophie Desrosiers, Cindy Vagueois

Chef, infographie et photographie 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

DIFFUSION & MARKETING

Directrice principale marketing, publications Martine Aubin

Directeur diffusion et partenariats bannières Michel Nivischuk

Directrice diffusion abonnés Evelyne Labonté

Chef, promotion journaux et magazines Marie-Josée Smith

Coordonnatrice marketing, journaux et magazines Audrey Dupuis

Chargée de projets marketing Émilie Phoenix

Chef opérations et fidélisation Joanne Dormoy

VENTES PUBLICITAIRES

MONTRÉAL 514 598-2880 (ventespublicitaires@tva.ca)

Vice-président, ventes Patrick Jutras

Directrice expertise magazines, monétisation et mise en marché Kimberley Rouse

Directrices principales, solutions médias, transactionnel

Patricia Heckmann, Marie-Josée Fournier

Coordonnatrices, ventes publicitaires

Josée-Anne Beaupré, Rosina De Rose, Andréanne Lamoureux, Maria Perrottii

Conseillères principales, commercialisation journaux et magazines

Annie Bergeron, Vickie Bouthillier

Directeurs principaux Karl Berthomé, Geneviève Brodeur, Caroline Gagnon, Natalia Tavares

QUÉBEC ET RÉGIONS 418 688-9330 poste 7501

Directrice générale et ventes, TVA Québec Nathalie Langevin

TORONTO 416 227-8248

Directeur Principal Jerome Leys

Gestionnaires de comptes nationaux Cathy Ellis, Andrea McBride, Vanessa Watson

ÉTATS-UNIS Francis Gauthier 416-227-8301

IMPRESSION

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

DISTRIBUTION

Messageries Dynamiques, 12 800, rue Brault, Mirabel (Québec), J7J 0W4
Téléphone: 450 663-9000

DIRECTION GROUPE TVA INC.

Présidente et chef de la direction France Lauzière

Vice-présidente, finances Anick Dubois

Vice-président, ressources humaines Jean-François Reid

Vice-présidente, communications Véronique Mercier

NOTRE POLITIQUE DE LA PROTECTION DE LA CONFIDENTIALITÉ

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

Le magazine est publié par TVA Publications inc., dont le siège social est situé au 1600, boul. de Maisonneuve Est, Montréal (Québec) H2L 4P2. Téléphone: 514 848-7000. Les prix indiqués sont modifiables sans préavis. Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque nationale du Canada.

© Tous droits réservés textes et photos 2019

TVA
Publications

Imprimé sur papier FSC

SOMMAIRE

PLEIN AIR

- 4 **10 idées pour jouer** dehors en famille
- 6 **Sépaq** Savourer l'hiver!
- 14 **Des escapades hivernales** pas banales
- 16 **Randonnée:** les plus beaux panoramas
- 18 **Motoneige:** les secrets les mieux gardés

DESTINATIONS HIVERNALES

- 9 **Bromont** Simplement Dépayçant!
- 17 **Granby** Cet hiver... on joue dehors!

SHOPPING

- 8 Choisir **la parfaite mitaine**
- 21 Garder **les pieds au chaud**
- 24 **Des manteaux d'hiver:** testés et approuvés!
- 26 **Techno** Pour un hiver branché

HÉBERGEMENT

- 12 **5 folles nuits** hivernales
- 22 **Du camping d'hiver...** Pourquoi pas?

DÉTENTE ET DIVERTISSEMENT

- 10 **Spas nordiques**
Nos coups de cœur
- 20 **Casino Grey Rock**
Les jeux sont faits!

COUVERTURE ET SOMMAIRE: SHUTTERSTOCK / SPA: NOROIK-PHOTOLOUX

10 façons de profiter de l'hiver en famille!

Le froid, la neige, les habits... rien pour faciliter la tâche de nous motiver à sortir l'hiver. Voici des suggestions qui encourageront à jouer dehors en famille.



CANTONS-DE-L'EST

1 LA TROTTINETTE DES NEIGES

Pourquoi ne pas essayer la trottinette des neiges au Centre de villégiature Jouvence, situé à Orford? Facile à pratiquer, ce sport ne requiert aucune habileté particulière, et c'est amusant à tous les âges, surtout pour les jeunes enfants qui ne font pas encore du ski fond ou de la raquette.
www.jouvence.com

MAURICIE

2 DOMAINE DE LA FORÊT PERDUE

Cet authentique labyrinthe de glace vous mènera dans tous les coins et recoins de cette forêt de Notre-Dame-du-Mont-Carmel. Pour votre plus grand bonheur, les 15 km de sentiers se fauillent entre les arbres au détour desquels se cachent bien souvent des surprises de la faune!
domaineenchanteur.com

MAURICIE

3 L'AVENTURIER À TROIS-RIVIÈRES

Amateurs d'adrénaline, de sensations fortes et de jeux vidéos, découvrez le seul centre extérieur de tag au laser au Québec. L'Aventurier permet de vivre l'expérience, même en hiver! Dans un décor composé de bâtiments d'un à trois étages, de rues, d'avions, de ponts, d'autos et de camions SWAT, toute la famille aura du plaisir (sept ans et plus). aventurierpaintball.com

LANAUDIÈRE

4 SUPER GLISSADES SAINT-JEAN-DE- MATHA

Les Super Glissades Saint-Jean-de-Matha, c'est 27 pistes sur deux versants, dont l'un conviendra à la famille et l'autre plaira aux plus





téméraires, avec son rafting, son cyclone et son train grande vitesse. Le centre présente une nouveauté, soit le plus gros parc hivernal de jeux gonflables au Canada, un attrait qui garantira aux jeunes de huit ans et moins une belle journée.

glissadesurtube.com

LAVAL

5 CENTRE DE LA NATURE

Observation des animaux de la ferme et des plantes de la serre tropicale, glissades, jeux dans des modules, patinage sur le lac gelé de 18 500 m², initiation gratuite au ski alpin pour les cinq à huit ans, ski de fond, marche dans les sentiers: des activités pour tous les goûts! laval.ca

CANTONS-DE-L'EST

6 PARC DE LA GORGE DE COATICOOK

Connaissez-vous le yukigasen? Inventé par les Japonais en 1987, il combine le hockey, le ballon-chasseur et le jeu du drapeau, et il requiert de la technique, un jugement rapide, de la stratégie et de l'intelligence. L'objectif est d'éliminer les adversaires pour voler leur drapeau. Revivez l'ambiance de *La guerre des tuques* au Parc de la Gorge de Coaticook cet hiver! gorgedecoaticook.qc.ca

OUTAOUAIS

7 LE BAL DE NEIGE

Du 31 janvier au 17 février, Ottawa et Gatineau accueillent le Bal de Neige. Patinez sur le canal Rideau, admirez des sculptures de glace, faites des glissades, explorez le labyrinthe de neige et profitez des spectacles. Pour l'occasion, le parc Jacques-Cartier au centre-ville de Gatineau se transforme en une féerie hivernale. Le Domaine des flocons propose des glissades, des leçons de ski, une zone pour les bouts de chou et de la tyrolienne. tourismeoutaouais.com

CENTRE-DU-QUÉBEC

8 LE VILLAGE QUÉBÉCOIS D'ANTAN

À l'approche de Noël, des milliers de lumières habillent le village. Les villageois costumés se font un plaisir de vous jouer un air joyeux! Vous pourrez visiter la maison du père Noël, l'atelier des lutins, le magasin général et rencontrer les artisans du marché de Noël. Vous jouerez peut-être au hockey-bottine en plus d'essayer la glissade géante, qui va de l'église jusqu'au magasin général. Parcourez le labyrinthe enneigé et participez à la plus joyeuse des batailles de boules de neige! villagequebecois.com



SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

9 LA PÊCHE BLANCHE DU FJORD

Au Saguenay-Lac-Saint-Jean, dès que la glace qui recouvre les lacs et les rivières est suffisamment épaisse, on entre dans la saison de la pêche sur glace, appelée aussi pêche blanche. Tentez l'expérience sur le fjord du Saguenay, à l'abri du vent et des intempéries, dans de jolies cabanes colorées. Une variété de poissons comestibles vous attendent! pecheblanchedufjord.com

CANTONS-DE-L'EST

10 CENTRE D'INTERPRÉTATION DE LA NATURE DU LAC BOIVIN

En retrait de Granby, le Centre offre des sentiers déneigés, avec des passerelles qui mènent à une tour d'observation, à une prucheraie, puis à un marais. Les enfants adoreront les mésanges assez hardies pour se déposer sur leurs mains. Terminez la journée en ski de fond dans l'un des deux sentiers de 6 km autour du marais. cinlb.org



Sépaq

Savourez l'hiver!

Coup
de cœur
hivernal

Prolongez le plaisir
dans les minichalets
EXP pour deux
personnes!



Envie de nouveauté cet hiver? À la recherche d'inspiration? La Sépaq vous propose 24 parcs nationaux et une foule d'activités, de quoi rendre votre hiver inoubliable!

MONTREAL

PARC NATIONAL DU MONT-TREMBLANT

Notre suggestion: Faire une courte randonnée en raquettes dans le sentier La Corniche. Du haut de ses 135 m, il est possible d'admirer un magnifique panorama sur le lac Monroe et sur le massif du mont Tremblant.

Si on dormait...

Pourquoi ne pas rester à dormir dans un chalet EXP? Avec ses nombreuses fenêtres, ce minichalet pour deux personnes donne l'impression d'être toujours un peu à l'extérieur.

Psitt!

Pour célébrer son 125^e anniversaire, ce parc national offrira une foule d'activités tout au long de l'année, et ce, dès janvier!

BAS-SAINT-LAURENT

PARC NATIONAL DU BIC

Notre suggestion: Essayer la nouvelle activité de l'heure, le vélo d'hiver! Le parc met 13 km de sentiers et trois relais chauffés à votre disposition.

Si on dormait...

Pour prolonger le séjour, on réserve un chalet Écho, le tout dernier de la Sépaq, d'une capacité de quatre adultes.

Le saviez-vous?

Situé dans l'estuaire maritime du Saint-Laurent, ce parc national est beau, calme et reposant. Imaginez le coucher du soleil, reconnu comme un des plus beaux du monde...

*Pour avoir la
sainte paix!*

QUEBEC

PARC NATIONAL DE LA JACQUES-CARTIER

Notre suggestion: S'aventurer dans l'Escarpe, un nouveau sentier offrant une vue imprenable sur la vallée. Patiner sur un sentier illuminé de 500 m, essayer la trottinette des neiges et s'émerveiller de nos contes et légendes.

Si on dormait...

Il y a plusieurs options de chalet, pour les couples ou les groupes. En toile de fond, les paysages grandioses de la vallée.

Le saviez-vous?

Le parc national de la Jacques-Cartier est le site d'une des plus belles vallées glaciaires au Québec. Une nature inspirante, qui respire la paix.

DES CHALETS SITUÉS AU CŒUR DE LA NATURE

Aux quatre coins du Québec, dormez à quelques pas
des plus beaux sentiers enneigés et entretenus avec amour.

 Parc national du Bic

Photo : Mathieu Dupuis

sepaq.com


Sépaq

Comment choisir... les mitaines parfaites?

LA MATIÈRE

Des mitaines d'hiver, on en trouve en coton, en tissu synthétique, en molleton, en laine ou en cuir. Votre choix dépendra de vos activités et du temps que vous passez dehors. Évidemment, les moufles en coton seront les moins chaudes, suivies de près par celles en cuir qui, si elles ne sont pas doublées, ne vous protégeront pas contre le froid mordant.

LA GRANDEUR

De manière générale, il est important de choisir des mitaines légèrement plus grandes que vos mains afin de pouvoir bouger vos doigts aisément.

L'OUVERTURE

Assurez-vous aussi que les poignets soient un peu serrés (sans toutefois couper la circulation) pour que le froid, le vent et la neige ne s'infiltreront pas.

LA RÉSISTANCE

Celles munies de pièces de renforcement sur les paumes résistent davantage à l'usure.

L'UTILISATION

Pour une activité physique, mieux vaut adopter le système multi-couche: portez des gants légers sous vos mitaines, de sorte que vous pourrez retirer ces dernières quand vous aurez assez chaud. Vous éviterez ainsi de transpirer dans vos moufles et d'avoir froid aux mains à la moindre pause. Cependant, si vous vous adonnez à des sports d'hiver comme le ski ou la planche à neige, il est préférable de porter des gants spécialement fabriqués à cet effet, car ils sont isolés, hydrofuges, résistants au vent et munis d'une doublure qui absorbe l'humidité.

ET LES ENFANTS...

Les enfants passent beaucoup de temps à l'extérieur, à la cour de récréation et à l'arrêt d'autobus. C'est pourquoi il est essentiel de leur procurer des mitaines imperméables en étoffe imper-respirante, doublées de laine polaire ou de molleton, et munies d'un poignet pare-neige pour empêcher la neige de s'infiltrer. S'ils passent de longues heures en plein air, n'hésitez pas à mettre sous leurs mitaines des gants en laine mérinos. Ils auront ainsi les doigts bien au chaud!

Pour les frileux, des mitaines unisexes faites de fourrure de raton laveur recyclée, à l'extérieur comme à l'intérieur. **170 \$, Écogriffe**

Nos coups de cœur

Moufles en laine d'alpaga, confortables et douces.

30 \$, Boutique Art inca

Mitaines en cuir doublées de mouton, avec poignets élastiques. Offertes en six coloris.

45 \$, Simons

BROMONT

Simplement Dépayasant!

DESTINATION GOURMANDE

Un arrêt à la boutique gourmande de Dominic Labonté s'impose. Nichée au cœur d'un boisé aux abords de la Yamaska, **L'Étrier** allumera vos papilles avec ses côtes levées et son fameux *crab cake*. Après une journée en plein air, arrêtez-vous au **Chardo** qui vous charmera avec sa cuisine sauvage et son impressionnant bar à vins bios. Impossible de résister à sa poutine à l'agneau et à son gravlax de wapiti! Que ce soit pour les saveurs épurées du chef Israël Gadoua au **Lumami**, les 20 bières artisanales du **Brouemont** ou encore les visites et dégustations de la microbrasserie de la famille **West Shefford**, nul doute que Bromont est une destination gourmande sans pareil!

FAITES DE BEAUX RÊVES!

Bromont, c'est aussi une tonne d'hébergements diversifiés. Logez au pied des pistes, dans le confort de l'**Hôtel Château-Bromont**. Essayez les coquets chalets rustiques du **Domaine Yamaska** ou encore l'**Auberge Nuits St-Georges** au cœur du Vieux-Bromont. Installez-vous confortablement dans l'une des chambres rustiques chics de l'**hôtel Beatnik**, voisin des sentiers du Domaine naturel du lac Gale ou du chaleureux et luxueux **St-Martin Bromont**, situé à l'entrée de la ville.

UNE MONTAGNE D'EXPÉRIENCES

Bromont, c'est 141 pistes — 32 pistes en sous-bois, 101 pistes éclairées et 6 *snowparks* — réparties sur 7 versants. Profitez du nouveau chalet au sommet qui ouvrira au début de la saison 2020 et admirez la vue panoramique sur les Cantons-de-l'Est, les Montérégiennes et les Appalaches. Renseignez-vous sur les soirées humour et musique au bar La Débarque et skiez jusqu'à 1 h du matin dans le plus vaste domaine éclairé en Amérique du Nord, lors des nuits blanches thématiques.

UN BRIN DE DÉTENTE

Découvrez l'art de la détente avec l'expérience du **BALNEA spa + réserve thermale** juché à flanc de montagne. Soins de beauté, massages, yoga et randonnée, tout y est pour un séjour inoubliable. Arrêtez le temps au pied des pistes en profitant du hammam, du bain vapeur, des stations hydromassantes et des vélos submergés d'**Amerispa Château-Bromont** ou savourez la quiétude au **Spa Le Madrigal** grâce à ses divers soins thérapeutiques, ses bains de boue et son bain à remous.

Découvrez tout le charme des Cantons-de-l'Est au village de Bromont. Ski et planche à neige, fatbike, raquette, escalade, hébertisme aérien, ferme d'alpagas, boutiques et restos... Assurément, toute la famille s'y plaira!



Le saviez-vous?
Il est possible de parcourir la route des vins, même en hiver. L'horaire peut différer de celui de la saison estivale.



PHOTOS: TOURISME BROMONT



Les Acadiens
Jean-Marc
Couture,
Wilfred
Le Bouthillier,
Maxime
McGraw
et Danny
Boudreau
offriront
un concert
intime à
l'église Saint-
François-
Xavier.

FESTIF BROMONT!

Du 30 novembre au 15 décembre, vivez deux week-ends au rythme du temps des fêtes dans le Vieux-Bromont. Ambiance féérique et activités seront au rendez-vous: spectacles, décorations, train de Noël, feu de joie, marché de Noël, salon des métiers d'arts, dégustations et plus encore...

5 spas nordiques à essayer cet hiver!

En plein cœur de l'hiver, quoi de mieux que de s'offrir un moment de détente au spa? En voici cinq qui ont attiré notre attention pour leurs soins uniques!



OUTAOUAIS

On aime!

La salle d'exfoliation libre-service et les hamacs chauffants pour des siestes d'après-midi.

1 NORDIK SPA-NATURE

Érigé dans le village d'Old Chelsea, aux abords du parc de la Gatineau, ce spa se positionne comme le plus grand en Amérique du Nord. Il offre 10 bains extérieurs, 9 saunas à vocations distinctes, un bassin flottant d'eau salée, des aires de détente, une salle de yoga, 4 restaurants et une piscine panoramique qui offre une vue imprenable sur Gatineau-Ottawa.

» 16, chemin Nordik, Chelsea, chelsea.lenordik.com



MONTRÉAL

On aime!

La vue sur la ville et le fleuve Saint-Laurent, la cabine d'équipage transformée en salle de détente et les grands hublots qui nous donnent l'impression d'être en croisière.

2 LE BOTA BOTA

Aménagé sur un ancien traversier de 175 pieds amarré aux quais du Vieux-Port de Montréal, il offre à ses passagers les bienfaits salutaires d'un spa, alliés au mouvement naturel berçant du fleuve Saint-Laurent. Bota Bota comprend cinq ponts, une terrasse flottante, un restaurant et un jardin.

» Vieux-Port de Montréal, botabota.ca



CAPITALE-NATIONALE

On aime!

L'espace semi-privé qui donne accès à des privilèges uniquement pour votre groupe. Inclut un spa à l'eau salée, un sauna-baril, un espace de repos, une terrasse donnant sur le fleuve, un tipi et une douche froide.

3 SPA DES NEIGES

Cette station thermale située en bordure du majestueux fleuve Saint-Laurent, près du mont Sainte-Anne, est parfaite pour la détente. Massothérapie, soins corporels, bains nordiques, sauna, hammam et bistro-bar sont à votre disposition. L'endroit organise aussi des soirées plus rythmées dans une formule 5 à 7.

» 9480, boul. Sainte-Anne, Sainte-Anne-de-Beaupré, spadesneiges.com



CHARLEVOIX

4 SPA LE GERMAIN

Niché dans un environnement silencieux situé à Baie-Saint-Paul, ce spa propose une expérience thermale, des massages et une gamme de soins esthétiques. Essayez le sauna finlandais, le massage aux coquillages chauds et le bain de vapeur parfumé à l'eucalyptus.

» 50, rue de la Ferme, Baie-Saint-Paul, legermainhotels.com

On aime!

La fontaine à neige, qui fabrique de la glace finement concassée dont on peut se servir pour se frictionner après le bain chaud.



CHAUDIÈRE-APPALACHES

5 SENTO SPA

D'inspiration japonaise, le Sento Spa est situé aux abords de la rivière Chaudière. Cette destination de détente se trouve dans l'ancienne Villa Saint-Louis, un bâtiment patrimonial. Ses installations offrent des bains chaud et froid extérieurs, des cuves en bois, un bain de pieds, un brumisateuse, un sauna, un hammam et une grande variété de massages.

» 3765, avenue Saint-Augustin, Lévis, sentospa.com

On aime!

Sa caverne de sel, unique dans la région, qui permet de nettoyer et purifier les voies respiratoires.

ICI, ILY A DE LA NEIGE *et une bordée de...*

Au Saguenay-Lac-Saint-Jean, l'hiver se vit dans le mouvement! On prend de bonnes bouffées d'air frais de la forêt boréale. À des kilomètres à la ronde, les centimètres d'or blanc s'accumulent par centaines, au grand bonheur des amateurs de glisse. Qu'on enfile les raquettes ou qu'on embarque sur une motoneige, la vie en blanc

est sans limites. La puissance de la neige et l'ampleur du territoire nous permettent de vivre le froid avec autant de chaleur. On finit nos journées en bonne compagnie, emmitouflé autour d'un feu et accompagné d'un bon repas réconfortant.

PLANIFIEZ VOTRE SÉJOUR EN VISITANT
LE **SAGUENAYLACSAINTJEAN.CA** !

Wowww!

Saguenay
LacSaintJean

Hébergement insolite

5 folles nuits hivernales

Offrez-vous l'expérience unique d'une nuitée complètement inusitée. Ouvrez vos horizons et sortez des sentiers battus; émerveillement et plaisir seront assurément au rendez-vous!

OUTAOUAIS

DANS LE SILENCE D'UNE CAVERNE

Le site d'Arbraska Lafèche, qui compte un parcours d'hébertisme aérien et plus de 10 km de sentiers pour la raquette, propose également des visites guidées de la caverne Lafèche, la plus grande du Bouclier canadien. Cette caverne, particulièrement envoûtante en hiver, lorsqu'elle se pare de magnifiques stalagmites et stalactites de glace, ouvre sa chambre principale aux groupes de huit personnes et plus qui désirent expérimenter une nuit de parfaite noirceur. Nous vous conseillons de faire le parcours d'hébertisme aérien pendant la journée. Vous pourrez ensuite vous préparer un bon repas et faire la tournée de la grotte. Terminez la soirée autour d'un feu avant de vous installer dans la caverne pour la nuit muni d'une lampe frontale, d'un matelas de sol et d'un sac de couchage. La température y demeure constante, à 4 °C toute l'année. Sachez que vous serez en tout temps accompagné d'un guide. Ce dernier dormira dans le bâtiment d'accueil, auquel vous aurez accès pour les toilettes. À partir de **63 \$/nuit**

» Arbraska Lafèche, 255, route Principale, Val-des-Monts, arbraska.com



LANAUDIÈRE



À quelques minutes de la station de ski Val Saint-Côme.

DU SPA... À L'IGLOO!

Le Rituel, un petit centre de santé intime situé en bordure de la rivière L'Assomption à Saint-Côme, propose un forfait incluant une nuitée en igloo. Le séjour comprend un massage et l'accès aux installations, dont un bain à remous extérieur, un sauna, des foyers et des aires de détente. Toute la journée, vous pourrez bénéficier des services et aurez accès au pavillon principal, doté de vestiaires et d'une cuisine. Apportez votre repas ou essayez la microbrasserie Trécaré, voisine du centre, avec bières maison et cuisine à saveur locale. Vous vous retrouverez tôt en soirée à occuper le site entier, en exclusivité. On vous fournira le bois pour faire un feu à l'extérieur. L'igloo est construit de blocs de glace. Couverte d'une plaque isolante de styromousse, de peaux d'animaux et de sacs de couchage hivernaux, la base du lit est étonnamment coupée du froid. Même si les bougies évacueront une bonne partie de l'humidité, on vous invite à porter bonnet, mitaines et bas de laine. Une nuit inoubliable à partager entre amoureux ou en famille, puisque l'igloo peut aussi accueillir deux enfants.

À partir de **300 \$/nuit**

» Le Rituel, 1421, rue Principale, Saint-Côme, centrerituel.com

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

UN LOFT SUR GLACE

De janvier à avril, Équinox Aventure propose une expérience arctique avec l'Igloft. Cette formule de refuge inédite est en fait une plateforme de 11 m² installée sur les glaces du lac Saint-Jean, recouverte d'un solarium et dont le plancher est chauffant. Conçu pour deux personnes, l'Igloft offre toutes les commodités. Cet abri est isolé à la laine de mouton, éclairé au propane et chauffé avec des bûches écologiques. Eau potable, futon, literie, couverts, cuisinière à gaz, poêle à bois et toilette à compost sont à votre disposition, sans oublier le sauna scandinave sur glace à moins d'un kilomètre. L'igloo est installé à moins de trois kilomètres des berges de Saint-Gédéon et du chalet d'accueil, où vous aurez accès à une douche et au wifi. Ski de fond, raquette, cerf-volant de traction, patinage, traîneau à chiens, pêche sur glace, motoneige: vous n'aurez pas assez d'une seule journée pour tout essayer. **À partir de 353 \$/nuît (incluant les repas)**

» Igloft, 250, rang des Îles, Saint-Gédéon, equinoxaventure.ca

On accède au site uniquement en raquettes, en fatbike ou en motoneige.



MONTÉRÉGIE

UN HÔTEL FLOTTANT

Ce concept d'hébergement écoresponsable et entièrement autonome flotte dans la baie du lac Saint-François, au cœur de Salaberry-de-Valleyfield. Flotel, c'est six chambres réparties sur trois plateformes indépendantes, interreliées et fabriquées avec des conteneurs recyclés de 40 pieds. Chaque chambre est équipée d'une salle de bain privée avec toilette, douche et lavabo, d'un grand lit, d'un lit d'appoint pour les enfants, d'un mini-réfrigérateur, d'une cafetière, d'un plancher chauffant, d'un foyer intérieur, du wifi et d'une télévision intelligente. De plus, les chambres disposent d'une terrasse privée avec fauteuils et foyer extérieur offrant une vue imprenable sur la baie gelée. Profitez également des nombreux sentiers pour la randonnée, tentez le fatbike et, pourquoi pas, le paraski. **À partir de 99 \$/nuît**

» Flotel, 240, rue Victoria, Salaberry-de-Valleyfield, flotel.ca



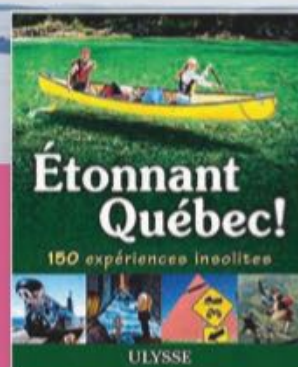
LAURENTIDES

UNE NUIT À LA BELLE ÉTOILE

Sur les rives du Baskatong, le Village Windigo est un centre de villégiature qui offre des chalets et des condos en location. Mais si vous êtes plus aventureux, osez la Sphair-Dôme! Avec ses parois rigides et transparentes, elle offre une vision à plus de 270°. De forme ronde et transparente, elle vous permet une nuit à la belle étoile, et ce, dans un lit bien douillet. Observez le ciel étoilé ou la neige qui tombe. Le spectacle est inouï. L'installation comprend un sommier et un matelas à deux places, des oreillers et la literie, une lampe, un chauffage d'appoint, une toilette sèche à quelques pas, une salle de bain complète à proximité, un poêle à bois extérieur, un barbecue et une table de pique-nique. En vigueur toute l'année, la location du dôme donne accès gratuitement aux activités sur le site: spa, sauna, patin à glace, raquette, ski de fond, glissade et fatbike. **À partir de 210 \$/nuît**

» Le Village Windigo, 548, chemin Windigo, Ferme-Neuve, lewindigo.com

À quelques minutes du Parc régional Montagne du Diable.



Pour d'autres aventures nocturnes dépayssantes, consultez *Étonnant Québec! 150 expériences insolites*, Ulysse, 29,95 \$

5 aventures hivernales pas banales!



SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

1 UN VILLAGE DE GLACE ÉPHÉMÈRE

Chaque hiver, Roberval prend ses aises en érigeant un village magnifique sur la glace du majestueux lac Saint-Jean. Dès le début de janvier, jusqu'à la fin de mars, on installe plus de 350 maisonnettes sur les eaux glacées. Durant cet événement unique, on vous propose une multitude de sites d'activités, dont un anneau de glace et un sentier de marche d'un kilomètre chacun – éclairés la nuit –, trois patinoires et un minigolf. Le village abrite, entre autres, une mairie, un casse-croûte, un magasin général et même un service de livraison de courrier.

villagesurglacroberval.com

CENTRE-DU-QUÉBEC

2 L'HOMME ET LA BÊTE

Laissez-vous tenter par une promenade en traîneau à chiens, et partez à la conquête des sentiers enneigés avec le meilleur ami de l'homme grâce à Randonnée Micklâ à Plessisville. Découvrez la relation mythique qui existe entre l'homme et le chien. Soyez le conducteur de votre traîneau ou laissez-vous conduire par un guide expérimenté. Pour les apprentis, une balade d'une heure ou deux sera une bonne initiation à la pratique de ce sport, et les plus passionnés seront comblés par une journée complète. Profitez des forfaits du Manoir du lac William.

www.traineau.ca

MAURICIE

3 EN MODE SCANDINAVE

Vallée du Parc, à Shawinigan, est un des deux seuls centres de ski au Québec où l'on offre la luge alpine, un sport de glisse traditionnel populaire dans les Alpes et les pays scandinaves. La piste mesure 2,2 km, et il faut compter deux heures pour la parcourir deux fois! L'activité se fait en compagnie d'un guide, qui vous enseignera la technique. Vers la fin de la piste, un coin détente est aménagé pour se réchauffer auprès d'un feu. Le parc offre même l'expérience de nuit! Des forfaits sont proposés spécifiquement aux lugeurs, qui comprennent un souper avec de la fondue ou une nuitée dans un refuge écotouristique.

valleeduparc.com

CAPITALE-NATIONALE

4 LA CHUTE GLACÉE

Tenter de se mesurer à une immense chute d'eau tient de la folie, surtout si la chute en question est la plus haute du Québec! Et pourtant, c'est «presque» possible. En réalité, vous pouvez pratiquer l'escalade sur les parois gelées des falaises encadrant la célèbre chute Montmorency. Équipé de piolets, de broches à glace, de crampons et d'un harnais, grimpez sur les amas de glace formés par les embruns de la chute, qui gèlent et s'accumulent. Parmi les parois, on retrouve le Pilier de cristal et la Dame blanche, qui présentent divers degrés de difficulté.

sepaq.com/ct/pcm



Le village
de glace de
Roberval



OUTAOUAIS

5 VIVRE AVEC LES LOUPS!

Le parc Oméga vous convie à dormir au milieu d'une meute de loups dans une de ses deux cabanes en bois. Été comme hiver, vous aurez le privilège d'observer le quotidien de ces impressionnants canidés sauvages. La cabane des loups peut héberger jusqu'à quatre personnes et possède tout le confort nécessaire, avec une cuisine équipée, deux lits, une salle de bain complète, de la literie, etc. Les grandes baies vitrées

permettent de jeter en tout temps un coup d'œil à la meute de façon sécuritaire et d'avoir une légère impression de faire partie de la gang.

Nouveauté!

Cet hiver, le Parc proposera quatre nouveaux chalets plus spacieux et luxueux qui permettront d'observer l'habitat des loups du deuxième étage. Ces chalets pourront loger jusqu'à six personnes.

www.parcomega.ca



Pour d'autres idées d'aventures, consultez le guide Ulysse *Plein air et art de vivre au Québec*, 29,95 \$

CONTACT NATURE

OKWARI AVENTURES

L'hiver à son meilleur!



www.okwariaventures.com

418 697-5132

Saguenay, La Baie



- ◆ Traîneau à chiens avec Alaskan du Nord
- ◆ Motoneige
- ◆ Raquette
- ◆ Pêche blanche sur le fjord du Saguenay

Choisissez votre combinaison!





Randonnée

Les 5 plus beaux panoramas!

Le parc des Monts-Valin est l'un des rares endroits au Québec où il est possible d'observer ce phénomène naturel. Avec une telle accumulation de neige sur la cime des sapins, pas étonnant qu'on surnomme l'endroit la Vallée des fantômes!

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

1 LA VALLÉE DES FANTÔMES

6 km ↓

Le parc national des Monts-Valin est la destination par excellence pour les adeptes de la raquette. Transporté en chenillette jusqu'aux portes de la vallée des Fantômes, vous amorcerez la montée du pic Dubuc (984 m d'altitude), le plus haut sommet de la région. Dans cette forêt silencieuse, vieille de 5000 ans, où le vent est quasi inexistant, vous serez accueilli par une communauté de fantômes inoffensifs. C'est l'abondante accumulation de neige qui recouvre les sapins jusqu'à leurs cimes qui donne à ceux-ci l'aspect de fantômes.

CAPITALE-NATIONALE

2 LE SENTIER DES CAPS DE CHARLEVOIX

38 km ↓

La beauté des paysages du Sentier des Caps de Charlevoix en hiver a conquis le cœur des Québécois, et la vue du fleuve qui brille sous le soleil vaut bien tous les efforts! Parmi les possibilités de randonnées d'un jour, le sentier La Faille est un des plus accessibles. La majeure partie du parcours longe la falaise bordant le fleuve Saint-Laurent et offre différents panoramas sur l'archipel de L'Isle-aux-Grues et sur L'Isle-aux-Coudres.

LAURENTIDES

3 LE CALVAIRE

4,4 km ↓

Vivez une randonnée dans le passé au parc national d'Oka! Suivez la route historique du Calvaire, un chemin de croix construit il y a plus de 200 ans par les Sulpiciens qui s'achève par un surplomb panoramique, où trois chapelles font la vigie depuis 1742. De jour, il y a une vue imprenable sur le lac des Deux-Montagnes.

CANTONS-DE-L'EST

4 LE MONT GOSFORD

9 km ↓

Peu connu, le mont Gosford figure pourtant parmi les plus hauts monts (1193 m) relativement faciles d'accès. Situé tout près du Maine, son sommet accueille une tour d'observation qui permet d'admirer toute la région, que ce soit les monts Sugar Loaf ou Mégantic. Plusieurs options permettent d'en atteindre la cime, selon votre niveau d'expérience.

MAURICIE

5 LE LAC SOLITAIRE

5,6 km ↓

Avec ses 70 km de sentiers, le parc national de la Mauricie offre des points de vue saisissants et spectaculaires sur la forêt, sur la rivière Saint-Maurice et sur les montagnes environnantes! Parmi les huit sentiers de raquette, notre coup de cœur va à celui du lac Solitaire, qui débute par quelques kilomètres en montagne menant à un endroit où la vue spectaculaire s'étend sur le lac.

Granby

Cet hiver... on vous attend!

Située à une heure de Montréal, la région de Granby vous surprendra par ses expériences hivernales qui plairont à toute la famille.

Incontournable

LE ZOO EN HIVER

L'hiver au **Zoo de Granby**, c'est 90 % des animaux accessibles à 50 % du prix d'été. Visitez le village d'hiver, où glissades, labyrinthe et jeux géants sont à l'honneur! Des présentations thématiques mettent en vedette les techniciens en soins animaliers, qui vous révéleront les secrets de leurs protégés.

À ne pas manquer

- Le nouvel habitat des lions
- Le nouvel habitat des rhinocéros
- Les tigres de l'Amour, les léopards des neiges, les macaques japonais, les petits pandas et de nombreuses autres espèces à l'extérieur!

LA NATURE À DEUX PAS DE LA VILLE!

Faites un saut au **Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin**, où vous aurez la chance de nourrir les oiseaux, notamment les mésanges, qui viendront à coup sûr se poser sur vos mains ou sur votre tête!

Explorez le **parc des Montagnards**, situé à Shefford, un secret bien gardé de la région. Après une courte ascension de 2 km, vous pourrez profiter d'un panorama à couper le souffle!

20 KM DE SENTIERS

Situé à proximité du centre-ville de Granby, le **Club de golf Les Cèdres** vous donne accès à près de 20 km de pistes pour le ski de fond et le pas de patin. Adepte de nouveauté? Laissez-vous tenter par le *skijoring* avec votre chien!

L'AVENTURE EN FATBIKE

Le **parc national de la Yamaska** est reconnu pour son terrain de jeu grandeur nature. C'est un site idéal pour les amateurs de *fatbike*, novices comme chevronnés, où plus de 30 km de sentiers vous sont proposés sur un relief doux et vallonné. Une activité originale pour toute la famille qui vous permettra de profiter des joies de l'hiver! Location d'équipement offerte sur place.

TAQUINER LE POISSON

La pêche blanche est une activité hivernale et familiale hors de l'ordinaire! Le **parc national de la Yamaska** vous propose une formule sans tracas. Les enfants seront émerveillés lorsqu'ils sortiront leurs vigoureuses prises des plans d'eau. Profitez d'un des forfaits pour vous initier à cette tradition des peuples nordiques.





Motoneige

Les 5 secrets les mieux gardés

Afin de vous aider dans la planification de votre prochaine randonnée, voici quelques coups de cœur de véritables mordus de motoneige. Dépaysement et plaisir sont au menu, que vous soyez débutant ou aguerri!

CÔTE-NORD

LA ROUTE BLANCHE

Ce sentier traverse 14 villages tantôt francophones, tantôt anglophones – ou innus – dispersés sur le littoral. On y retrouve 21 refuges pour s’abriter ou encore simplement pour casser la croûte. Ce sentier de motoneige de 525 km balisé et entretenu entièrement par le ministère des Transports du Québec se veut le prolongement hivernal de la route 138, depuis Natashquan jusqu’à Lourdes-de-Blanc-Sablon, aux limites du Labrador. Initialement créé afin de faciliter les déplacements des résidents de la Basse-Côte-Nord, il est de plus en plus reconnu comme un attrait touristique. On apprécie la beauté des paysages avec les cours d’eau gelés, les montagnes et les couchers de soleil.

GASPÉSIE

LE GRAND TOUR

Envie de vivre un véritable voyage de motoneige? Tentez le Grand Tour de la Gaspésie. Il vous faudra compter de cinq à sept jours pour parcourir les 1160 km. En suivant le Trans-Québec 5, vous verrez les monts Chic-Chocs, les arbres ensevelis de neige, des points de vue spectaculaires sur la mer et, bien sûr, le rocher Percé. Si le temps vous manque, la boucle des Chic-Chocs saura vous charmer avec ses 420 km. On y admire le mont Nicol-Albert, les originaux, Murdochville et les paysages côtiers du nord de la Gaspésie, en plus de bénéficier d’incroyables conditions de neige.

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

LES MONTS VALIN

Paradis de la motoneige, le Saguenay-Lac-Saint-Jean compte plus de 3800 km de sentiers balisés. Un des incontournables demeure le Circuit des sommets. Les débutants apprécieront la largeur des sentiers qui empruntent d’anciens chemins forestiers. Grâce à ses panoramas exceptionnels, les fous de motoneige y font leur pèlerinage annuel. Ce territoire donne accès à des villages enchanteurs, comme Les Escoumins, et Sainte-Rose-du-Nord, sur le fjord. Faites un arrêt au kilomètre 31 surnommé la Tanière, le panorama en vaut le coup!

Aussi
Un autre incontournable de la région est le circuit de **La Passerelle du 49^e**, d’une longueur de 236 km. Ponctué de sept passerelles, il permet la découverte des rivières au nord du lac Saint-Jean, qui comptent parmi les plus belles du Québec.



Le Relais
Saint-Séverin

La boucle des
Chic-Chocs

LAURENTIDES

LA MONTAGNE DU DIABLE

Avec un réseau de plus de 2512 km de sentiers balisés et entretenus, la région des Hautes-Laurentides est un endroit de prédilection pour les motoneigistes. Notre coup de cœur? La Montagne du Diable. Avec 783 m d'altitude, c'est le deuxième plus haut sommet dans les Laurentides. Après un arrêt indispensable aux fameuses chutes du Windigo, gravissez le sommet, et une fois en haut, coupez le moteur. Laissez-vous imprégner par le silence et la grandeur des paysages. Un arrêt s'impose au resto-bar et relais Halte-Titude 727, qui offre une vue à couper le souffle sur toute la région.

CANTONS-DE-L'EST

LE CIRCUIT J.-ARMAND BOMBARDIER

Bien que tous les sentiers de la région soient très réputés, c'est sans aucun doute le circuit J.-Armand Bombardier qui fait la renommée du coin. Parcourir les 2000 km des Cantons-de-l'Est, c'est comme redécouvrir la région de Joseph-Armand Bombardier d'une façon excitante. Dans votre itinéraire, prévoyez du temps pour visiter le musée J.-Armand Bombardier ainsi que les usines Bombardier (sentiers 35 et 521), toutes deux accessibles en motoneige, bien évidemment! Ces mêmes sentiers vous mèneront au Pavillon de la Faune, où petits et grands pourront admirer plus de 30 espèces animales naturalisées dans un décor représentant leur milieu naturel.

UN SECRET... PAS SI BIEN GARDÉ!

La Mauricie est un immense terrain de jeu pour les adeptes de motoneige. Si vous êtes dans le coin, un arrêt s'impose au **Relais de la Station Saint-Séverin**, à quelques minutes de Saint-Tite, sur le sentier C6 près de la 302. Situé à même les sentiers, ce sympathique relais est un des plus populaires, et on y sert une des meilleures poutines de la région!

Casino Grey Rock

Les jeux sont faits!

Inspiré des casinos de Las Vegas, Grey Rock regroupe sous un même toit ce qu'il y a de mieux en matière de divertissement pour adultes. C'est l'endroit rêvé pour avoir du plaisir entre amis!

L'établissement ultramoderne est situé à l'entrée d'Edmundston, en bordure de la Transcanadienne, sur les terres de la Première Nation malécite du Madawaska.

UN CASINO ULTRAMODERNE

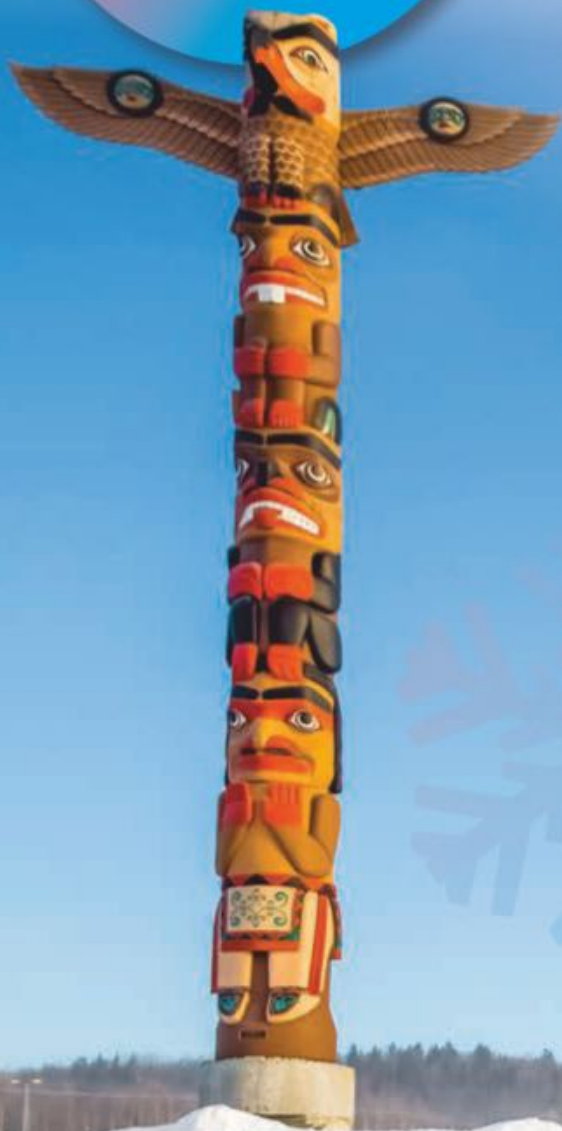
Avec plus de 200 machines à sous, des tables électroniques de roulette et de black-jack, une salle de poker et des restaurants, Grey Rock continue de voir grand avec l'introduction de nouvelles machines, de tables de jeu et l'ouverture de l'hôtel en 2020, le tout dans une ambiance invitante et chaleureuse.

UNE EXPÉRIENCE CULINAIRE

Au deuxième étage du casino, le restaurant **Valley View** vous permettra de vivre une expérience culinaire mémorable. Son menu varié, son service courtois et sa terrasse avec vue à couper le souffle sur la vallée en font l'endroit parfait pour une soirée en tête à tête ou entre amis. Pour casser la croûte dans une ambiance conviviale, un arrêt s'impose au **Fiddlehead Cafe!**

LE PARADIS DES MOTONEIGISTES

Dans un environnement pittoresque, les motoneigistes pourront profiter d'une promenade sur plusieurs kilomètres. Grâce à des sentiers qui mènent directement au casino, ils pourront profiter de l'endroit pour s'y amuser au chaud! L'hôtel et le garage chauffé permettront aux adeptes de ce sport d'allier leur passion et le divertissement.





Comment choisir... les bottes parfaites?

Pour profiter de l'hiver, il vous faut des bottes qui protègent les pieds de la morsure du froid! Voici cinq points à considérer lors de votre achat.

PAR KATHLEEN MICHAUD

L'ISOLATION

Si vous souhaitez faire des activités en plein air, le matériau isolant est un facteur crucial. Du côté de la fibre naturelle, la laine est une valeur sûre. Elle est très isolante, tout comme la fourrure naturelle et le feutre. Parmi les matières synthétiques, le Thermolite est très recommandé, car il conserve bien la chaleur tout en laissant respirer le pied. La fourrure synthétique est également un bon choix. Par contre, les doublures en imitation de mouton offrent une protection moindre.

LES FERMETURES ÉCLAIR

Les fermetures à glissière offrent plus d'étanchéité que les lacets, en plus de permettre d'enfiler les bottes beaucoup plus vite.

LA SEMELLE

Optez pour une semelle antidérapante en caoutchouc (avec des motifs embossés), car ce matériau est plus

durable et demeure flexible au contact du froid.

LE REVÊTEMENT

Si vous choisissez des bottes non imperméabilisées par le fabricant, sachez que le cuir et le nylon perdent leur imperméabilité naturelle avec le temps. Il vous faudra donc investir dans un produit protecteur à appliquer quelques fois durant l'hiver.

L'IMPERMÉABILITÉ

Une botte qui prend l'eau, c'est un pied gelé! Pour éviter cela, choisissez des bottes imperméables. Or, «résistantes à l'eau» et «imperméables» ne sont pas synonymes. Une botte qui résiste à l'eau n'est pas forcément imperméable, car les coutures et les fermetures à glissière doivent être bien scellées pour assurer son étanchéité, ce qui n'est pas toujours le cas. La mention «hydrofuge» est importante, car elle garantit que les coutures sont étanches à l'eau et à l'air.

Nos coups de cœur

HEAVENLY OMNI-HEAT, DE COLUMBIA

Elle est imperméable et offre une isolation complète contre le froid jusqu'à -32°C.

170 \$, Sportium

♥ *On aime!*

Sa bordure de fausse fourrure lui donne une touche chic.

WHITNEY SHORT, DE SOREL

Tout sur ce modèle est imperméable, même les lacets, qui vous assurent des pieds au chaud jusqu'à -32 °C. Offerte en noir et en gris. 150 \$, Globo

♥ *On aime!*
Cette botte est à la fois chaude et légère.

DEBBY, DE PAJAR

Cette botte imperméable et bordée de fourrure résiste au froid, jusqu'à une température de -30 °C. Offerte en noir et en blanc. 150 \$, La Baie

♥ *On aime!*

Sa semelle en caoutchouc isole bien contre le froid et prévient les dérapages.

Du camping en hiver...

Pourquoi pas?

Avec nos longs hivers et cette nature impressionnante qui nous entoure, certains seront tentés par le camping hivernal. Il reste que cette activité est un sport de plein air qui demande de nombreuses notions. Voici ce qu'il faut savoir avant de s'y lancer. PAR MARJOLAINE SIMARD

LES VÊTEMENTS

Comme l'explique Gabriel Gosselin, chef d'équipe à l'inventaire et conseiller à la MEC: «Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise température, l'important c'est de bien s'habiller! Le coton, on le laisse à la maison. Ça emmagasine l'humidité, ce qui risque d'entraîner de l'hypothermie! Le principe de base, pour partir en forêt plus de 24 heures, c'est de se vêtir selon le principe du multi-couche.» La première paroi est constituée de sous-vêtements, aussi appelée couche de base. Il s'agit d'un maillot pour le haut du corps et d'un caleçon long pour le bas du corps. «Optez pour un sous-vêtement en fibre synthétique ou en laine mérinos, qui ont pour qualité de respirer et d'évacuer l'humidité très rapidement! La deuxième couche en est une dite isolante. On peut porter un polaire ou un manteau isolant matelassé. Finalement, on s'arme d'une troisième couche appelée la coquille. Il s'agit d'un vêtement coupe-vent et imperméable. La meilleure membrane imper-respirante sur le marché, c'est le Gore-Tex», dit Gabriel Gosselin. Une fois dehors, il est important de contrôler sa température corporelle en enlevant

des couches pour éliminer l'humidité lorsqu'on transpire, et en remettant des couches lorsqu'on a froid.

L'ÉQUIPEMENT

Gabriel Gosselin conseille un sac à dos de 70 à 80 litres. «Pour le sac de couchage, on choisit celui de style momie avec une cote de confort de -18 C° et moins. Il ne faut pas négliger le matelas de sol isolant, sur lequel on va dormir bien au chaud.

Côté tentes, les modèles avec très peu d'ouvertures sont préconisés, car le but est de conserver la chaleur le

plus possible. Petit détail: une fois sous la tente, bien emballé dans son sac de couchage, on ne se lève plus, sans quoi on risque l'hypothermie. On va donc au petit coin avant le dodo.

L'ALIMENTATION

Pour bien se nourrir, on privilégie les noix, les fruits séchés et la viande en conserve. Cependant, on peut aller plus loin grâce aux nombreux brûleurs ultralégers en vente dans les boutiques spécialisées. La gourde est un autre outil important, car l'hydratation est essentielle. On peut faire fondre de la neige ou s'abreuver à une source en s'assurant de purifier l'eau à l'aide de comprimés de purification.

Psitt!
Si vous ne souhaitez pas trop investir pour débiter, sachez que la MEC loue l'équipement pour le camping hivernal! Une belle façon d'en faire l'expérience sans se ruiner!



Profitez de l'hiver

POUR VOUS OFFRIR UN MOMENT DE DÉTENTE!



Abonnez-vous dès maintenant!
jemagazine.ca

Plusieurs autres titres offerts.

8 manteaux d'hiver

Testés et approuvés!

Vous n'avez qu'une seule envie, celle d'hiberner jusqu'au printemps? C'est que vous n'avez pas encore trouvé le bon manteau!

PAR MARIE-FRANCE PELLERIN

LE GRAND LUXE

Grâce à son duvet canadien d'élevage huttérien, ce manteau en nylon vous assure un confort jusqu'à -25 °C. Ses deux fermetures à glissière sur les côtés vous permettent de bouger avec plus d'aisance. Il y a également un resserrement coupe-froid à l'intérieur. **Parka trois-quarts Kiruna, Kanuk, 1150 \$**

♥ **On aime!**

On craque pour la coupe ample et son fini lustré. Il est de plus garanti à vie.

LE POLYVALENT

Constitué d'une coquille imperméable et d'une doublure intérieure, il est idéal pour les expositions prolongées au froid qui nécessitent une isolation à la fois légère et performante. Il est aussi hautement respirant. Les petits points argentés à l'intérieur réfléchissent la chaleur corporelle afin de vous garder au chaud. **Manteau Carson Pass Interchange, Columbia, 320 \$**

♥ **On aime!**

Un manteau, trois options: la coquille et la doublure peuvent être portées séparément.

L'«ÉCO-RESPONSABLE»

Fait de bouteilles de plastique recyclées, ce parka est conçu pour vous garder au chaud jusqu'à -25 °C. Il est aussi 100 % «végane». Sa coquille Oxford imperméable vous tiendra bien au sec. **Parka Mika, Norden, 425 \$**

♥ **On aime!**

Il vient avec une bouteille de silicone, pour réduire la consommation de plastique.

DUVET OU SYNTHÉTIQUE?

Le duvet, provenant généralement de canards ou d'oies, se veut une option naturelle. Facilement compressible, c'est un excellent isolant thermique. Son coût est toutefois plus élevé que les matériaux synthétiques, et une fois trempé, il perd ses qualités isolantes. L'isolant synthétique, lui, reste chaud même lorsqu'il est mouillé. Son séchage est aussi plus rapide. Il s'agit donc d'un excellent choix pour les sports d'hiver.

C'est aussi un matériau plus économique que le duvet, et son entretien est plus simple.

Par contre, il est moins durable. Certains manteaux combinent les deux en utilisant un matériau synthétique dans les zones où l'humidité peut s'accumuler, comme les aisselles, et le duvet dans les autres parties.

PHOTOS: GRACIEUSETÉ

DOUCEUR ROSÉE

Il sera assurément votre chouchou lors des jours plus cléments! Bien que cet anorak à la doublure en polyester protège du vent, il faudra veiller à ajouter une couche isolante pour les journées plus froides.

Manteau matelassé à fourrure synthétique, Le Château, 150 \$

♥ *On aime!*

La fausse fourrure qui se retire et les cordons qui permettent de définir la taille.

LONGUEUR D'AVANCE!

Avec son duvet d'oie durable, ce parka vous garde au chaud de la tête aux pieds jusqu'à -30 °C. Les poignets en mélange de laine mérinos apportent davantage de chaleur aux mains, et la fourrure du capuchon est amovible. **Parka long St. Anton de Tna, Aritzia, 398 \$**

♥ *On aime!*

Bien qu'il soit en duvet, il se lave à la machine.

PRIX TOUT DOUX

Chassez la grisaille hivernale avec ce parka rouge vivifiant! Sa doublure en polyester saura vous garder au chaud. Le capuchon est doté d'un coupe-vent sur l'encolure et d'une bordure amovible en fausse fourrure. **Parka à capuchon en PrimaLoft, Joe Fresh, 129 \$**

♥ *On aime!*

Son prix tout doux!

Une foule de facteurs sont à considérer, comme la qualité des matériaux, le pays de fabrication et les garanties offertes.

LE CHIC HIVERNAL

Ce manteau mi-long vous gardera au chaud jusqu'à -30 °C. Sa fausse fourrure est riche, et sa doublure de polyester est faite de plastique recyclé. Ce parka résiste à l'eau et au vent, et il est exempt de produits chimiques.

Parka Kiki Heavyweight, Noize, 270 \$

♥ *On aime!*

En plus d'être chaud et durable, il est ultra-élégant.

LE CLASSIQUE

Ce manteau au rembourrage en duvet isolation 550 et au traitement déperlant durable vous gardera à la fois au chaud et au sec. Sombre et classique, c'est un excellent passe-partout pour l'hiver. **Manteau Transit II, North Face, 330 \$**

♥ *On aime!*

Le capuchon amovible avec boutons-pression.

Pour un hiver *branché!*

DES GANTS BRANCHÉS!

Fini le temps où l'on devait retirer ses gants pour prendre un appel. Utilisant la technologie Bluetooth, les gants Hanpure vous permettent de répondre directement en appuyant sur le bouton de votre gant gauche pour ensuite parler à travers vos doigts. Rechargeables par câble USB, ils offrent une autonomie allant de deux à huit heures selon l'utilisation.

À partir de 35 \$, amazon.ca

UN ESPRESSO À PORTÉE DE MAIN

Dégustez un café exquis partout où vous allez. Mesurant seulement 15,6 cm et pesant 336 g, la Nanopresso est l'une des meilleures machines à espresso. Elle se glisse dans votre sac et est facile à utiliser. Le réservoir peut contenir jusqu'à 80 ml d'eau. Inclut une tasse et un étui de transport.

90 \$, lacordee.com

UN SÈCHE-BOTTES PORTATIF

Que vous soyez à la maison ou au chalet, ce système compact et portable de DryGuy envoie de l'air chaud et assure une bonne circulation partout dans la botte. Le puissant ventilateur permet un séchage rapide en plus d'éliminer les mauvaises odeurs.

60 \$, sail.ca

UN CHARGEUR DE POCHE

Pour vos aventures hivernales hors réseau, voici le petit gadget indispensable. Simple et ultra-compact, le Flip 10 possède une pile de 2600 mAh qui maintient votre téléphone et autres appareils électroniques chargés, pour que vous puissiez prolonger vos sorties.

35 \$, lacordee.com

UN RÉCHAUFFE-MAINS ÉLÉGANT

Idéal pour les randonneurs, les skieurs et les motoneigistes, le réchauffe-mains Zippo génère une chaleur rayonnante sans flamme. Il se glisse facilement dans un gant et vous gardera au chaud pendant 12 heures tout en produisant 10 fois plus de chaleur que les chauffe-mains jetables.

31 \$, canadiantire.ca

LA TUQUE BLUETOOTH

Écoutez votre musique sans vous geler les oreilles grâce à la tuque Bluetooth de Rotibox. Offerte dans plus de 20 coloris et styles, elle vous permet de contrôler le volume et vos pistes de lecture. Idéale pour toutes les activités hivernales ou tout simplement pour promener le chien! Offre une autonomie de six heures.

À partir de 30 \$, amazon.ca

UN LUNCH AU CHAUD

Redécouvrez le plaisir de manger des plats maison tout chauds après un bel avant-midi de randonnée. Il suffit de brancher cette boîte à lunch chauffante à une prise électrique ou au chargeur de la voiture. Elle dispose de trois compartiments amovibles qui permettent de séparer la nourriture.

40 \$, walmart.ca



Faites-vous plaisir

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

Forfaits vacances à partir de **106 \$**/pers.

Confort raffiné | Cuisine du terroir réputée
Bistro-Bar | Amerispa | Salle d'entraînement
Espace Aqua-Détente 4 saisons avec
piscines et spas chauffés | Sentiers de
raquette non balisé | Sentiers de motoneige
et quad | Sentiers pédestres
Plusieurs attrait à proximité

À mi-chemin entre Montréal et Québec

Auberge Godefroy

17575, boul. Bécancour,
Bécancour (Québec) G9H 1A5

1 855 233-0992

aubergegodefroy.com

ÔRIGINE
artisans hôteliers