

COUP de POUCE

la vie, en plus facile

Ou démarre
du bon pied!

Déjeuners avec
Madame Labriski

Un menu autour
des récoltes

Repas de semaine
en toute simplicité

Société

Les violences sexuelles
à l'école, parlons-en !

Beauté

On déjoue les effets
de la préménopause

Déco

Créer un espace de
bureau inspirant

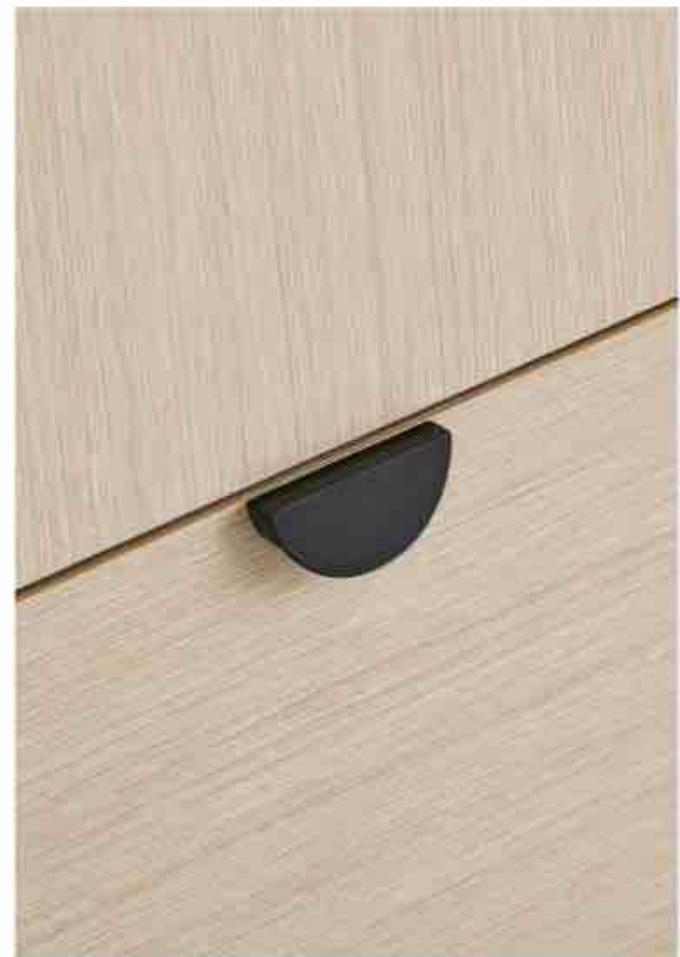
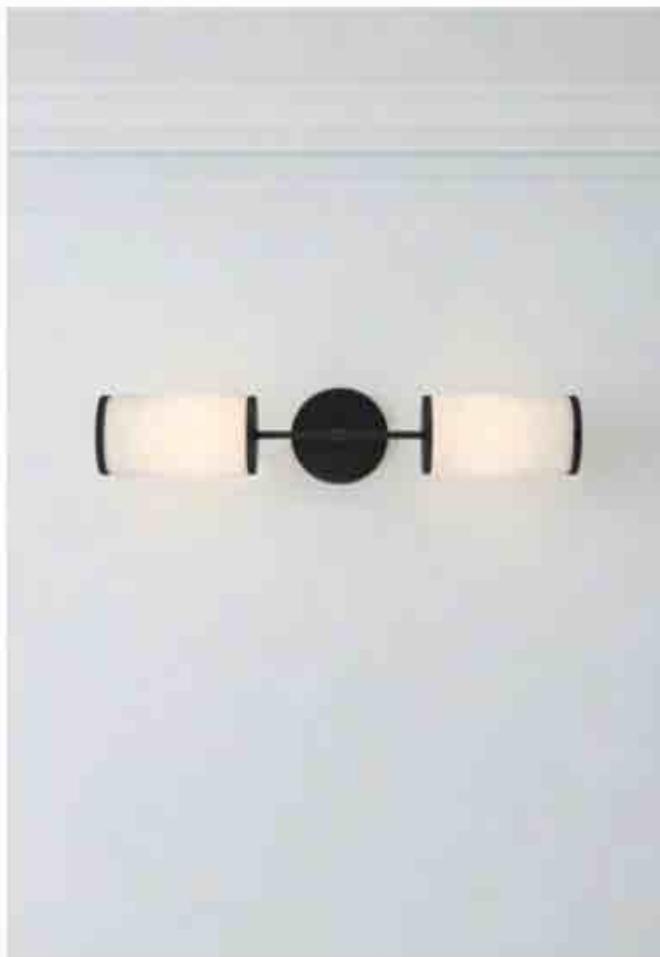
Coquilles
farcies aux
épinards et aux
artichauts





GLUCKSTEIN ELEMENTS

**DES SALLES DE BAIN QUI BAIGNENT DANS LE STYLE.
VOTRE SALLE DE BAIN MÉRITE SON STYLE PROPRE.**



Exclusivement chez



homedepot.ca

Rester jeune (de cœur)

Il y a cette citation d'Albert Einstein qui dit que «dès que tu cesses d'apprendre, tu commences à mourir», et nous sommes bien d'accord avec lui. Parce qu'apprendre, c'est cultiver sa curiosité, nourrir son esprit et tendre vers une meilleure version de soi-même: des choses qui gardent jeune (de cœur!) et en santé. Or, pour tirer profit de ce merveilleux outil qu'est le cerveau, mieux vaut adopter des stratégies qui rendront nos apprentissages durables. Et comme la rentrée approche à grands pas, on consulte avec intérêt l'article *Apprendre... à mieux apprendre!* dans notre section psycho. Parlant de rentrée, septembre est bien souvent un mois essoufflant, qu'on ait ou non des enfants. La routine, les échéanciers serrés et le train-train quotidien reprennent du service, alors que notre esprit est encore en mode vacances. Pour nous aider à sortir du brouillard, l'équipe cuisine a élaboré un dossier «mets à préparer d'avance» qui, grâce à quelques heures bien investies le dimanche, fera en sorte que nos soirs de semaine seront moins chargés. Nous ne serons pas en reste pour nos déjeuners, puisque nos expertes ont concocté, en collaboration avec Madame Labriski, des recettes nourrissantes qui nous feront commencer la journée du bon pied. Et parce qu'il faudra bien un jour ou l'autre revenir au bureau, on zieute du côté des pages mode pour se refaire une garde-robe présentable, de haut en bas!
~ Bonne lecture!

L'équipe Coup de Pouce



Geneviève Guérin

Directrice de publication

CAFÉ
AEGA[®]
COFFEE

DES CAFÉS
BIOLOGIQUES
D'UNE CLASSE À PART



TORRÉFIES
• •
AU QUÉBEC



cafeagga.com

sommaire

SEPTEMBRE 2021
VOLUME 38
N° 06



102 Bureau:
*on passe
à l'action*

Ma vie

- 41** PERSO
Cancer n'est pas qu'un signe astrologique
- 43** AU QUOTIDIEN
- 44** SANTÉ
L'art, c'est bon pour la santé
- 48** FAMILLE
«Maman, c'est quoi les menstruations?»
- 52** SOCIÉTÉ
Les violences sexuelles à l'école, parlons-en
- 56** PSYCHO
Apprendre... à mieux apprendre!
- 59** ESCAPADES
(Re)tomber amoureux de la Virginie
- 62** PARENT
J'ai surpris mon ado visionnant un porno
- 64** PARENT
Capsules famille

À l'agenda

- 09** À VOIR, À LIRE, À FAIRE
- 13** ENTREVUE AVEC
Marie-Thérèse Fortin

Mode & beauté

- 15** LA TENDANCE
Danser sous la pluie
- 16** MODE TENDANCE
En vogue cet automne
- 24** 3 LOOKS
Les bottes de cowboy
- 26** MAQUILLAGE
Belles de jour, belles de nuit
- 32** BEAUTÉ
Déjouer les effets de la préménopause
- 36** SOLUTIONS BEAUTÉ
La lumière DEL, une arme efficace contre l'acné?
- 38** BANC D'ESSAI
Les gels hydratants

Cuisine

- 65** ON AIME
La cerise de terre
- 68** MENU DE SEMAINE
Vite fait, bien fait
- 74** MENU DU WEEK-END
Week-end gourmand
- 80** DÉJEUNERS MALINS
- 88** MEAL PREP
1 matinée, 5 soupers
- 98** MANGER LOCAL
La tomate



16

Maison

- 101** LA TENDANCE
Blanc de blanc
 - 102** REPORTAGE DÉCO
Bureau: on passe à l'action
 - 108** PRATIQUE
Savez-vous planter des bulbes?
-
- 04** ÉDITO
 - 114** INDEX



Page couverture

Photo **Tango Photographie/c**
Stylisme culinaire **Nataly Simard**
Stylisme accessoires **Caroline Simon**

NOUVEAU

Vitry

PARIS 1795

BE GREEN
ET BIEN PLUS



DISPONIBLE EN
24 COULEURS

Le vernis à ongles
VITRY BE GREEN
a tout pour plaisir

13 free*, jusqu'à 84 % d'ingrédients bio sourcés, végan, oxygène
avec un actif à base de biocéramique
pour des ongles plus forts et plus résistants



*Formulé sans : toluène, parabènes, formaldéhyde, xylène, phtalates, camphre, résine de formaldéhyde, styrène, colophane, benzophenone-1, éthyl tosylamide, ingrédients d'origine animale, triphenyl phosphate

Découvrez aussi notre gamme de vernis **OXYGÈNE** format 4 ml
DISPONIBLE EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

zeste



Trois fois
par jour
& vous

Lundi au mercredi 21h
dès le 6 septembre

À l'agenda

à voir
à lire
à faire

Mario Pelchat en mode anniversaire

À ne pas manquer!

Le chanteur, producteur et vigneron célèbre ses 40 ans de carrière. Pour souligner cet anniversaire, il nous offre un album de chansons originales, suivi d'un grand retour sur scène. Il sera possible de mettre la main sur le nouvel opus dès le 10 septembre, tandis que la tournée «Comme au premier rendez-vous», elle, ne prendra son envol qu'en février 2022. Pour patienter, on visionne *L'histoire de mes chansons*, un long entretien avec Monique Giroux dans lequel Mario nous parle de ses plus grandes chansons. Roch Voisine, Lynda Lemay, Joe Bocan, France D'Amour et Dany Bédar prennent part aux célébrations. Enregistré en juillet, l'événement est présenté en webdiffusion du 23 septembre au 10 octobre.

Pour info: placedesarts.com et mariopelchat.com.
JOËLLE BERGERON (JB) »»

À L'AGENDA

Dans nos oreilles

Les albums à se procurer



Le tournant version Deluxe.

d'Amay Laoni

Lancé en octobre 2020, l'album *Le tournant* a été peaufiné et bonifié à notre plus grand plaisir. Si la chanson «Sous les rivières», coécrite et enregistrée avec Marie-Mai, vous a fait danser cet été, le reste de l'album vous enchantera tout autant. On savait sa plume efficace et poétique, on découvre maintenant un univers et une couleur électropop assumé et maîtrisé. Qu'elle fasse l'interprétation de ses propres textes ou qu'elle adapte ceux des autres, l'artiste sait mettre sa voix en valeur. **Dès le 27 août.**



Petite nature, d'Émile Bilodeau

Après *Grandeur mature*, voilà qu'il présente un album encore plus engagé et rentre-dedans. Ceux qui le suivent et l'écoutent en entrevue savent que l'auteur-compositeur-interprète ne craint pas de commenter les sujets chauds de l'actualité et qu'il affiche fièrement son souverainisme. Avec le simple «Je me souviens», non seulement Bilodeau revient sur les tristes décès de George Floyd et de Joyce Echaquan, mais il aborde également la question de la laïcité. Dans «La jungle du capital», il parle de l'écart entre les pauvres et les riches sur fond de crise climatique... Engagé, qu'on vous dit! **Dès le 17 septembre.**

L'artiste à découvrir



Valence

Valence, alias Vincent Dufour, est un auteur-compositeur-interprète originaire de Québec. Grand gagnant de l'édition 2020 des Francouvertes, l'artiste à la voix vaporeuse qui fait dans l'indie pop offre sur son nouvel album *Pêle-mêle* (à venir le 10 septembre) un amalgame de mélodies accrocheuses et de balades soft rock réjouissantes. Influencé par la musique des années 1970, qui a beaucoup résonné dans la demeure familiale, Valence écrit, compose, arrange et produit la plupart de ses chansons. Un artiste dont on entendra assurément beaucoup parler, cet automne.

Le balado à écouter Garde-manger

Saviez-vous que le Canada, contrairement aux États-Unis qui exigent qu'un produit contienne au moins 90 % d'arachides pour pouvoir porter le nom de beurre d'arachides, n'impose aucune règle du genre? Que l'affirmation voulant que le déjeuner soit le repas le plus important de la journée ne provient pas des nutritionnistes, mais d'un slogan publicitaire datant de 1940? Entourée de spécialistes maîtrisant l'histoire, le marketing et la science de la nutrition, Anne-Sophie Carpentier nous raconte l'évolution de nos habitudes alimentaires dont celle, bien ancrée, du déjeuner.
À écouter sur QUB radio. jb

Sur nos écrans de cinéma



Respect

Drame biographique de Liesl Tommy

Préparons-nous à fredonner les plus grands succès de la regrettée Aretha Franklin! Le long métrage explore la vie de cette reine de la soul, de son enfance passée auprès de son père – un révérend qui militait pour les droits civiques – à sa carrière jalonnée de duos mythiques et de rencontres historiques. Par la bande, on constate à quel point le R&B a été sacré et libérateur pour la communauté afro-américaine de l'époque. Dans le rôle principal, l'actrice Jennifer Hudson livre une prestation magistrale, aux côtés de Forest Whitaker, Mary J. Blige et d'orchestres à faire rêver n'importe quel mélomane. **Sortie: 13 août.**



Brain Freeze

Drame d'horreur de Julien Knafo

Après *Les Affamés*, voici un autre film d'horreur québécois sur les zombies. Coscénarisé par l'écrivain Jean Barbe, il suit les aventures d'un gardien de sécurité (Roy Dupuis) et d'un garçon (Iani Bédard) qui luttent contre les riches habitants de l'Île-aux-Paons, devenus des mutants verdâtres en raison d'un étrange fertilisant à pelouse. Outre de multiples rebondissements, des effets spéciaux étonnantes et deux vilaines protagonistes, cet ovni du cinéma d'ici offre une critique sociale de nos habitudes de consommation. Que demander de plus pour être diverti? **Sortie: 13 août.**



Les Fils

Documentaire de Manon Cousin

Cette œuvre est rafraîchissante, car elle présente sous un œil positif le clergé montréalais des années 1960 et 1970. Elle met en lumière le parcours de prêtres novateurs du quartier Pointe-Saint-Charles, nommés Les Fils, qui sont sortis du presbytère pour aller travailler dans les usines et vivre près du «peuple». Leur but était notamment d'améliorer les conditions de travail et de vie des ouvriers laissés pour compte, et ce, en dénonçant les injustices. En voyant un tel engagement humaniste, nous ne pouvons qu'être motivés à commettre une bonne action! **Sortie: 13 août.** EDITH VALLIÈRES

Sur nos écrans télé Les nouveautés de l'automne

Parce que la rentrée est toujours foisonnante de nouveautés, on vous propose cinq émissions qui font leur apparition au petit écran à compter de septembre.

PAR JOËLLE BERGERON

Emission de service

Marie-Claude

Après 12 ans à la barre de l'émission *Deux filles le matin*, l'animatrice sera désormais seule capitaine à bord de son nouveau navire. Reconnue pour ses grandes qualités humaines, son écoute et son ouverture d'esprit, Marie-Claude souhaite continuer à outiller les gens en abordant sans tabou des sujets qui nous touchent de près. Malgré ce changement de décor, de rythme et de ton, l'animatrice conservera la même case horaire. **Du lundi au mercredi, 10 h, à TVA, dès le 13 septembre.**



Variétés

Chanteurs masqués

L'adaptation du phénomène *The King of Masked Singer* qui cartonne dans plus de 40 pays sera pilotée par Guillaume Lemay-Thivierge. Anouk Meunier, Marc Dupré, Sam Breton, Stéphane Rousseau et Véronic DiCaire seront les cinq juges-enquêteurs qui tenteront de découvrir, avec l'aide du public en studio, quelles personnalités se cachent sous les costumes flamboyants. **Le dimanche, 19 h, à TVA, dès le 19 septembre.**



Fiction

...Moi non plus!



L'auteure Catherine-Anne Toupin déçoit rarement. Sa nouvelle série, une comédie dramatique, raconte l'histoire de Sarah, une politicienne déchue, et de Christian, un animateur radio considéré comme son pire détracteur, qui finiront par animer une émission ensemble. Malgré des débats enflammés, une attirance mutuelle vient contrecarrer leurs plans de vie et de carrière. Les personnages principaux sont campés par Catherine-Anne Toupin et Vincent Leclerc. Pierre Curzi, Christiane Pasquier et Frédéric Pierre font également partie de la distribution. On prévoit 10 épisodes de 30 minutes. Du côté d'ICI Télé, la nouvelle série *Nuit Blanche* et le troisième volet de *Plan B* devraient envahir nos enregistreurs! **Le mardi, 19 h 30, à Noovo, dès le 14 septembre.**

Magazine d'affaires publiques

Nos années 20

Exit les opinions, les débats polarisants ou tranchés: ce magazine d'affaires publiques se concentrera sur les faits, dans le but d'offrir des outils et des pistes de réflexion pour bien vivre cette décennie. Le journaliste Patrick Lagacé présentera des entrevues ainsi que des reportages sur des sujets inspirés de l'actualité ou dans l'air du temps. Des discussions en studio et capsules ludiques viendront également dynamiser le format. On nous promet que de nouveaux visages feront partie de la ribambelle d'intervenants. **Le jeudi, 21 h, à Télé-Québec, dès le 9 septembre.**



Magazine culturel

Retour vers la culture

Le comédien Benoît McGinnis et l'animatrice Sophie Fouron coanimeront ce nouveau magazine culturel qui marque la reprise des arts en salle. L'émission sera entièrement tournée en extérieur et présentée dans un lieu différent chaque semaine. Les animateurs, de même que les chroniqueurs Jocelyn Lebeau et Vanessa Destiné, iront à la rencontre des créateurs dans les lieux mêmes qui les animent. On prévoit également un segment où critiques et créateurs échangeront leur point de vue sur une œuvre. Marie-Christine Blais, Michel Coulombe, Chantal Guy, Félix B. Desfossés et Aseman Sabet, entre autres collaborateurs, participeront à l'émission. **Le vendredi, 22 h, à ICI ARTV, dès le 10 septembre. »»**

À L'AGENDA

À faire! FIL hybride

Le Festival international de la littérature est de retour avec une programmation en salle, en ligne et à l'extérieur. Voici deux spectacles ayant retenu notre attention: *Je t'écris au milieu d'un bel orage*, puis *Rêve et folie*. Le premier, interprété par Macha Limonchik et Steve Gagnon, puise dans les correspondances entre Albert Camus et Maria Casarès pour parler d'amour et de désir. Le second est le fruit d'une association toujours féconde, celle de la metteuse en scène Brigitte Haentjens et du comédien Sébastien Ricard (sur la photo), qui s'unissent pour aborder l'œuvre du poète Georg Trakl. **Du 24 septembre au 3 octobre.** Pour info: festival-fil.qc.ca. JB

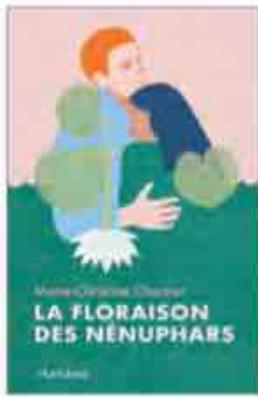


À voir!

Deux livres prennent vie

Le best-seller de Nadine Bismuth, *Un lien familial*, sera adapté au petit écran. L'ajout d'un personnage de même qu'un temps de glace augmenté pour d'autres mèneront l'intrigue à un autre niveau. La série de six épisodes atterrira sur l'Extra d'ICI TOU.TV le 12 août. Le roman de Jean-Philippe Baril Guérard, *Manuel de la vie sauvage*, sera pour sa part présenté en ouverture de saison chez Duceppe (du 8 septembre au 9 octobre). Cette satire du monde des start-ups et des conférences de motivation qui a fait un tabac sur papier devrait en faire tout autant sur scène. JB

3 livres à lire



LA FLORAISON DES NÉNUPHARS

De *Marie-Christine Chartier*

Marie-Christine Chartier ne pond pas que de jolis titres dignes de chapitres d'encyclopédie (*L'allégorie des truites arc-en-ciel*, *Le sommeil des loutres*). Elle pond aussi de touchantes histoires. L'ancienne athlète devenue auteure prolifique retrouve avec bienveillance les personnages de son premier roman. Cela fait maintenant quatre ans que Max et Cam ont converti leur amitié en amour. Ils s'aiment toujours, mais la routine implacable des jours, conjuguée à leurs ambitions professionnelles, a érodé leur complicité. Ils bousculeront leur silence pour affronter la crise. Quel est le rapport avec les plantes aquatiques? Vous le découvrirez au bout de 150 pages. (En librairie le 11 août)

Hurtubise, 220 pages, 21,95 \$



225 MILLIGRAMMES DE MOI

De *Marie-Sissi Labrèche*

La pandémie, qui a saccagé la santé mentale de plusieurs confinés, a servi d'allume-feu à Marie-Sissi Labrèche pour son cinquième roman. C'est en pensant à tous ceux qui ont fait «une petite virée à Foliewood» que la fée de l'autofiction a retrouvé le style qui l'a révélée avec *Borderline*. L'écrivaine y hurlait ses troubles psychiques, alors que la chose n'était encore que chuchotée. En sept chapitres, réunis sous un titre qui fait allusion à sa dose quotidienne d'Effexor, la narratrice décrit autant d'épisodes où «ses petits neurones fragiles» se sont emballés. Une visite privée au royaume de l'anxiété, animée avec humour et lucidité, qui parlera à celles qui viennent d'y poser le pied. (En librairie le 1^{er} septembre)

Leméac, 120 pages, 17,95 \$



TROU L'IMMORTELLE

De *Camille Thibodeau*

La Gaspésie en été? Du réchauffé! La virée éclatée de cette primo-romancière de 23 ans dans son Chandler natal, rebaptisé ici Candeur, elle, ne l'est pas. Dans un village agonisant depuis la fermeture de son usine de pâtes et papiers, Trinité Horth, alias Truite Morte, avale et recrache tout. Surtout les hommes. La fille aux globes oculaires proéminents disparaîtra dans les abysses avec des créatures marines afin d'absorber le deuil d'un père parti. Et penser, enfin, mériter sa vie. Vous avez soif d'une expérience immersive dans un univers déroutant peint par une plume libre de tout filet? Plongez dans ce Trou rempli de poésie... et d'une tortue qui parle. (En librairie le 12 août)

La Mèche, 96 pages, 17,95 \$

LAURA MARTIN ❤



Entrevue avec Marie-Thérèse Fortin

L'actrice n'a pas chômé dans les derniers mois! Celle qui a toujours un texte à la main est devenue, au fil des ans, un gage de succès pour les producteurs. On la verra d'ailleurs dans deux nouvelles séries et une production théâtrale cet automne. Par Marie-Hélène Goulet

Vous interprétez Judith dans la nouvelle série *Les moments parfaits*. Qui est-elle?

Elle était une jeune chanteuse lorsqu'elle a rencontré son mari, à 20 ans, et est rapidement tombée enceinte. Elle a abandonné sa carrière pour élever ses enfants pendant que lui travaillait sans arrêt. Au moment où elle aurait pu enfin réaliser des projets avec lui, il l'a laissée pour une femme beaucoup plus jeune. Elle a décidé de s'isoler, afin de vivre sa souffrance. On la retrouve au moment où elle choisit de réintégrer son clan. J'aime qu'elle ne soit pas une victime. Elle a son franc-parler.

Vous serez aussi une maman dans *Virage*. Avez-vous rencontré celle de Marianne St-Gelais, l'athlète qui a inspiré la série?

J'avoue qu'au départ j'ai cherché à savoir à quoi ressemblait la maman de Marianne, mais j'ai finalement décidé de me

À L'AGENDA

rencontre

coller au scénario et de créer la Christiane qui était en moi. Le personnage vient de La Pocatière, et la ville au complet communique avec elle lorsqu'il arrive quelque chose à sa fille. C'est une réalité que je connais, puisque je viens aussi du Bas-du-Fleuve.

Vous qui avez participé à plusieurs succès télévisuels, attendez-vous toujours avec nervosité la réaction du public?

Toujours! Les Québécois ont un rapport phénoménal à leur télévision, et nous voulons qu'ils soient au rendez-vous. D'autant plus qu'il y a un volet éducationnel à ce que nous faisons. Les questions de genre ou de féminisme qu'on y pose amènent à une certaine acceptation sociale.

Pour la pièce *Nassara*, qui sera présentée au Centre du Théâtre d'Aujourd'hui, vous travaillez avec un acteur du Burkina Faso. Comment se déroule cet échange culturel?

Pour de multiples raisons, l'acteur Moussa Sidibé n'a pas pu avoir son visa. Nous avons donc décidé de l'intégrer autrement dans l'histoire. Nous répétons quand même avec lui par l'intermédiaire de nos écrans. C'est un jeune acteur fantastique auquel je me suis attachée et que j'espère rencontrer un jour. La distance que son absence physique crée représente bien les univers qui séparent les personnages.

LE LIVRE SUR SA TABLE DE CHEVET

Je viens de terminer *Le parfum des fleurs la nuit*, de Leïla Slimani. C'est extraordinaire, je vous le recommande!

LA SÉRIE QU'ELLE REGARDE

Mrs. America, qui présente la montée de la droite antiféministe aux États-Unis dans les années 1970. Cate Blanchett y joue Phyllis Schlafly, une femme qui est contre tout ce qui permettrait aux femmes d'avoir la liberté de leur corps. C'est une belle leçon d'histoire qui montre le clivage entre la gauche et la droite.

L'ALBUM QU'ELLE ÉCOUTE

Ces jours-ci, j'écoute beaucoup la talentueuse pianiste française **Anne Queffélec**, particulièrement quand elle reprend du Jean-Sébastien Bach.

L'ARTISTE SUR SON RADAR

L'auteure et metteuse en scène **Alexia Bürger** est une travailleuse acharnée à la sensibilité incroyable. C'est une artiste à part entière! ❤

Les moments parfaits, dès le 15 septembre, 20 h, à TVA; *Virage*, dès le 15 septembre, 20 h, à Noovo; et la pièce *Nassara*, au Centre du Théâtre d'Aujourd'hui, du 7 au 25 septembre.

Prenez le contrôle de votre santé vaginale

Dites adieu à la sécheresse vaginale et accueillez le soulagement prolongé



10 PRÉ-REMPLIS

conception brevetée
Applicateurs lisses et confortables*

Ingrediénts naturels contribuant à rétablir l'hydratation et combattre la sécheresse

Agit rapidement / dure longtemps

pH équilibré / sans parfum

Sans parabènes

10 applicateurs (1,7 mL chacun)



10 PRÉ-REMPLIS

conception brevetée
Applicateurs lisses et confortables*

Aide à combattre les odeurs vaginales

Agit rapidement / dure longtemps

pH équilibré / sans parfum

Sans parabène

10 applicateurs (1,7 mL chacun)

Trouvez l'équilibre après vos règles ou après des relations intimes

pHemme^{MC}

PAS DE DOULEUR, PAS D'INCONFORT!

- Confortable à insérer, pas de douleur
- Prérempli, pas de dégât
- Gel transparent, propre et inodore



Danser sous la pluie

Plus que des accessoires pratiques, les bottes en caoutchouc font la pluie et le beau temps chez les amatrices de mode! On les choisit colorées pour mettre du soleil dans les journées grises. ♥

MODE&BEAUTÉ

En vogue cet automne

On apprivoise la saison froide
en adoptant, dans la vie de
tous les jours, ces 7 tendances
repérées sur les podiums.

Stylisme: Camille Internoscia

Photos: Andréanne Gauthier

Direction mode: Isabelle Vallée





LES PAILLETTES

Elles ne sont plus réservées aux robes de soirée! On a peur d'avoir l'air d'une boule disco? Dans ce cas, on s'amuse avec les accessoires.

TRENCH en coton, 119 \$, chez H&M; TP/P-TG/TTG.

T-SHIRT en coton biologique, 14,99 \$, chez Simons; TP-G.

HAUT en aluminium, 49,99 \$, chez H&M; TP/P-M/G.

PANTALON en polyester et élasthanne, 59,90 \$, chez Zara; P-G.

BOUCLES D'OREILLES en or, 285 \$, à mejuri.com.

LES LOSANGES

On fait la part belle aux losanges, qui ornent autant les pulls, les débardeurs, les robes, les chaussettes que les accessoires.

CHAPEAU en polyester, 25 \$, chez Aldo.

ROBE en viscose, nylon et polyester, 225 \$, à uchuumontreal.com; P/M-G/TG.

CEINTURE en cuir, 59 \$, chez Simons; TP-G.

BOTTES en cuir, 180 \$, chez Aldo. >>>



LE JEAN TOTAL

Voilà une belle façon de suivre une tendance sans trop se casser la tête! Casquette, chemisier et jean... on superpose les vêtements en denim.

CASQUETTE en coton et coton recyclé, 39,99 \$, à shop.mango.com; P-M.

BOUCLES D'OREILLES en argent sterling, 115 \$, à mejuri.com.

CHEMISIER en coton, 69,99 \$, à shop.mango.com; 02-10.

CHEMISE à manches courtes (modèle pour hommes) en coton, 39,98 \$, à levi.com; P-2TG.

PANTALON en coton et élasthanne, 99,99 \$, à shop.mango.com; 02-10.



LES COULEURS POP

Jaune citron, rose fuchsia, bleu royal ou vert émeraude... des couleurs saturées qui font un pied de nez à la grisaille.

ROBE en soie, 395 \$, à silklaundry.ca; TP-TG.

PULL en acrylique, nylon et laine, 195 \$, à irissetlakwe.ca; TP-TG.

BOTTES en caoutchouc, 180 \$, à hunterboots.com.

BOUCLES D'OREILLES en or 10 carats, 310 \$, à myeldesign.com.

CHAÎNE DE CORPS en laiton plaqué or, 88 \$, à pilgrimjewellery.ca.>>>



L'EFFET CUIR

Le cuir, en vrai ou en faux, est la matière de l'année! On en trouvait déjà beaucoup pour les manteaux, mais voici qu'il entre dans toute notre garde-robe, du blazer jusqu'à la jupe.

CHEMISIER en coton biologique, 49 \$, chez Simons; TP-TG.

COL ROULÉ en viscose, nylon et polyester, 125 \$, à uchuumontreal.com; P/M-G/TG.

JUPE en polyester et polyuréthane, 89,90 \$, chez RW&CO.; TTP-TG.

COLLANT en polyamide et élasthanne, 19 \$, chez Simons; P-TG.

BOTTES en cuir, 239,95 \$, à vionicshoes.ca.

Psitt! On ose les bottillons métallisés pour illuminer nos looks!



LES PERLES

Longtemps boudées, elles sont de nouveau dans le coup. Les perles ajouteront une touche d'élégance à toutes les tenues.

BOUCLES D'OREILLES en or vermeil avec perles d'eau douce, 90 \$, à mejuri.com.

COLLIER de perles d'eau douce naturelles et vermeil, 80 \$, à twentycompass.com.

COLLIER en acier inoxydable et perle de nacre, 80 \$, à twentycompass.com.

COL ROULÉ en laine et nylon, 125 \$, à michaelkors.ca; TTP-TG. >>>



LE SAC À CHAÎNE

Maillon fort des tendances de la saison, ce type de sac apporte la touche finale à n'importe quel look. Selon le modèle choisi, on le porte à l'épaule, autour de la taille ou sous le bras.

SAC en polyuréthane, 55 \$, chez Aldo.

HAUT en viscose, 69,90 \$, chez RW&CO.; TTP-TG.

JUPE en soie, 380 \$, à silklaundry.ca; TP-TG. ❤

Pourquoi choisir des cosmétiques sans talc?

Ingrédient communément utilisé dans les cosmétiques, le talc présente toutefois quelques désavantages. C'est pourquoi Marcelle a décidé de reformuler certains de ses produits. On vous dit tout!

Qu'est-ce que le talc?

Ce minéral de silicate de magnésium est employé dans une panoplie de produits de soins personnels. «Dans les cosmétiques, on l'utilise pour ses propriétés absorbantes et adhérentes, qui réduisent la brillance du visage et améliorent la tenue des formules, tout en procurant un effet léger et confortable sur la peau», explique Christine El-Sheikh, formulatrice principale, maquillage chez Marcelle. On le trouve notamment dans les produits en poudre et dans certains fonds de teint.

Pourquoi retirer le talc de certains produits?

On l'accuse de pouvoir être naturellement contaminé par l'amiante, une substance cancérigène reconnue. Selon Santé Canada, il pourrait représenter un danger pour la santé lorsqu' inhalé (notamment à cause de la présence possible d'amiante) ou appliqué sur les parties génitales des femmes. Toutefois, utiliser des cosmétiques qui en contiennent sous forme de poudre compressée ne présenterait pas de risque pour la santé. Le talc aurait aussi un potentiel irritant pour certains types de peau. «Marcelle a donc choisi d'être proactive et d'enlever le talc de la plupart de ses poudres pour le visage», affirme Christine El-Sheikh.

De nouvelles poudres visage sans talc...

L'équipe de recherche et développement du groupe Marcelle a travaillé fort pour trouver des solutions de remplacement au talc pour ses poudres libres, pressées, bronzantes et ses fards à joues poudre. Le résultat: des formules aussi efficaces et encore plus sécuritaires. On utilise dorénavant du mica et du dioxyde de silicium dans les poudres pressées et de la féculle de maïs et de tapioca dans les poudres libres. «Ces ingrédients présentent les mêmes avantages que le talc», confirme Christine El-Sheikh. Ainsi, les consommatrices peuvent s'offrir une peau parfaite, sans compromis!

... et de nouveaux emballages durables

À l'exception des poudres libres, ces produits sont également offerts dans des emballages fabriqués à 85 % de matières recyclées. «Le plastique de nos nouveaux emballages a déjà été recyclé et peut l'être encore, réduisant la quantité de plastique à fabriquer», dit Christine El-Sheikh.

Les produits à essayer



1. La poudre libre (**18,95 \$**) est notre meilleure alliée pour matifier notre peau ou fixer notre fond de teint, tout en bénéficiant d'un effet naturel ou lumineux. Ne reste qu'à choisir!
2. La poudre pressée Peau Parfaite (**18,95 \$**) plaît par sa texture soyeuse, son effet matifiant et sa couvrance modulable.
3. Le fard à joues velours (**13,95 \$**) rehausse les pommettes de pigments ultrafins au fini velouté pour un effet bonne mine assuré.
4. La poudre bronzante I-Bronze (**15,95 \$**) est offerte en version mate ou lumineuse pour un hâle sur mesure. ❤️

Décontracté

Combiné à une veste en jean, le bottillon donne une allure décontractée à cette robe ajustée.

Robe en coton et polyamide, 69,99 \$, chez H&M; TP-TG. **Veste** en coton, 59 \$, chez Simons; TP-TG. **Boucles d'oreilles** en acier, 24 \$, chez La Baie.



Les bottes de cowboy

3 looks

Un vent d'ouest souffle
sur la planète mode!
Voici comment porter cet
accessoire flamboyant.

Par Isabelle Vallée

Bottes en poil
de vache et
polyester, 140 \$,
chez Aldo.



Professionnel

La botte apporte une touche d'originalité à cet ensemble tout simple.

Chemisier en coton, 119 \$, chez Banana Republic; TTP-G. **Jupe** en rayonne, nylon et polyester, 145 \$, à annie50.com; TP-G. **Collier** plaqué or, 69 \$, pilgrimjewellery.ca



Tendance

Pour celles qui aiment suivre la tendance à la lettre, voici le look à adopter!

Haut en coton, 49 \$, chez COS; TP-G. **Veste** en polyuréthane, 228 \$, chez Aritzia; TTP-G. **Jean** en coton, 195 \$, chez Michael Kors; 00-14. **Collier** en argent, 79 \$, à pilgrimjewellery.ca.

D'autres bottes de cowboy



En cuir résistant à l'eau, 240 \$, chez Browns.



En cuir, 150 \$, chez Aldo.



En cuir, 239,95 \$, à vionicshoes.ca.



En cuir, 290 \$, chez La Baie. ❤

Belles de jour, belles de nuit

Envie de ressortir pinceaux et éponges, afin de créer des maquillages plus sophistiqués? Voici quatre mises en beauté inspirées des grandes tendances.

Par Isabelle Vallée

Photos: Andréanne Gauthier

Maquillage: Virginie Vandelac et Anaïs Côté

Le smoky discret

Voici un maquillage seyant et simple à réaliser. On choisit une couleur neutre mate qui se rapproche de notre carnation, comme le brique, le rose ou le doré, et l'on colore notre paupière mobile. Pour ouvrir l'œil, Virginie Vandelac suggère d'illuminer le centre de la paupière avec un cuivré nacré ou métallisé. Attention, ces couleurs peuvent rougir le blanc de l'œil. C'est pour cette raison qu'on dépose un trait de crayon brun ou noir à la racine des cils inférieurs. Une touche de mascara et des sourcils bien structurés compléteront l'ensemble. Afin de créer un effet ton sur ton, on pare notre bouche d'un gloss transparent.



1. Brillant à lèvres (Dream), de Minori, 28 \$, à myminori.com et thedetoxmarket.ca

2. Ombre à paupières mate (Quartz rose), d'Annabelle, 5,95 \$, en pharmacie et grande surface

3. Fard à paupières en crème Eyes to Mesmerise (Walk of No Shame), de Charlotte Tilbury, 36 \$, à charlottetilbury.com



1. **Eyeliner Waterproof Smudge Stick** (Stingray), de Stila, 29 \$, à [stila.ca](#)
2. **Mascara résistant à l'eau** Colossal Longwear (noir), de Maybelline New York, 9,99 \$, en pharmacie, grande surface, à [maybelline.ca](#) et [amazon.ca](#) 3. **Poudre illuminatrice** RoseGlow, de Laura Mercier, 40 \$, chez Sephora et à [sephora.com](#)

L'œil charbonneux

Le regard cerclé de noir est très en vogue. Pour un look accessible, la maquilleuse Anaïs Côté suggère d'appliquer une ligne de crayon noir à l'intérieur de l'œil, puis sur les paupières supérieure et inférieure. On utilise ce même crayon pour tracer une fine ligne à la lisière des cils, des 3/4 de l'œil jusqu'au coin externe. À l'aide d'un pinceau biseauté et d'une ombre à paupières noire, on étire le trait vers l'extérieur de l'œil de manière à former une virgule. On obtient ainsi une ligne floutée. Pour bien encadrer le tout, on soigne nos sourcils. Avant de les fixer à l'aide d'un gel, on brosse nos poils et on comble les petits vides en dessinant ceux qui manquent. Ensuite, on multiplie les couches de mascara sur les cils du haut et du bas. Pour un beau résultat, on unifie sa peau avec un fond de teint et on crée des points de lumière sur le haut des joues, sur le cœur des lèvres et à l'intérieur de l'œil avec un illuminateur. Tout ça pour faire ressortir les yeux. »»



Bouche gourmande

L'espoir de vivre un automne sans masque est plus que permis! C'est probablement pourquoi les bouches ourlées de rouge à lèvres ont été aperçues dans les défilés. Peu importe la teinte, on choisit une couleur franche! On s'amuse avec les intensités. On applique le rouge à lèvres au pinceau pour obtenir un effet de transparence ou l'on utilise directement le bâton pour un résultat opaque. Le petit truc d'Anaïs Côté pour les rendre plus pulpeuses? Elle dépose une touche d'illuminateur sur le haut de la lèvre supérieure.



1. **Rouge à lèvres mat** Power Move (Fig), de Bite Beauty, 37 \$, chez Sephora, à sephora.com et bitebeauty.com
2. **Rouge à lèvres liquide** effet vinyle Flight Like a Woman (003 I'm Strong Red), de Pupa, 28 \$, en pharmacie
3. **Rouge à lèvres** Rouge gourmand (Pomme Grenade), de Lise Watier, 26 \$, en pharmacie et à lisewatier.com



1. **Fond de teint** Pur et sain Sunshine Skin Tint (Deep – deep), de Milk Makeup, 56 \$, chez Sephora et à sephora.com
2. **Le concentré hyaluronique** de Huygens, 56 \$, à thedetoxmarket.ca
3. **Gel épaisseur pour les sourcils** (02 Brown), de Pupa, 25 \$, en pharmacie.

Look bonne mine

Les vêtements aux couleurs saturées seront très présents. Pour mettre en valeur ces teintes voyantes, on privilégie un maquillage naturel. Si l'on veut obtenir un teint parfait tout en transparence, Virginie Vandelac nous suggère de commencer notre mise en beauté par un sérum hydratant, puis avant qu'il ne sèche, on dépose quelques gouttes de fond de teint au centre du front, sur les ailes du nez et le bout du menton. À l'aide d'un pinceau ou d'une éponge, on étire le maquillage vers l'extérieur. Pour structurer le visage, on choisit une poudre bronzante qu'on applique sous la pommette et sur le haut du front. Ce produit peut également être utilisé en guise d'ombre à paupières. On complète l'ensemble en coiffant nos sourcils à l'aide d'un gel et l'on dépose un baume hydratant sur les lèvres. Ce maquillage mettra en valeur tous les types de peau. ❤

CASA

6 COURTIERS IMMOBILIERS DONT
LE BUT ULTIME EST DE RESTER AU SOMMET!



NUMÉROS 1

Mardi 20 h 30
dès le 17 août

Comment bien choisir sa pince à épiler

Mors biais

Le plus populaire, le mors biais est universel: il s'utilise sur toutes les zones du corps. Si l'on n'a qu'une pince à acheter, celle-ci est un choix sensé!

Mors crabe biais

Précis à souhait et facilitant la prise des poils courts et fins, le mors crabe biais est le plus prestigieux, doré à l'or 24 carats.

Toutes les pinces à épiler ne sont pas égales et ne s'emploient pas nécessairement de la même façon. Comment choisir la bonne? Vitry, dernier fabricant français et spécialiste mondial des pinces à épiler, nous apprend à différencier les sept types de mors, aussi utiles qu'efficaces!

Mors droit

Servant à agripper les poils plus épais, les mors droits, de forme carrée, portent bien leur nom.

Mors effilé

L'embout précis de ce type de mors lui confère trois utilisations: épiler les poils fins, retirer les échardes et déloger les poils sous-cutanés.

Mors rond

Si l'on est peu habile de nos mains et qu'on manque de précision, le mors rond est là pour nous aider à éviter de nous blesser.

Les produits Vitry sont offerts uniquement en pharmacie.
Info: vitrycanada.com et sur

Mors pointu

Les poils incarnés et les échardes sont la spécialité du mors pointu. Son avantage: il arrive à les retirer sans abîmer la peau qui les entoure.

Mors crabe

Ce mors, dont la forme recourbée évoque la silhouette du célèbre crustacé, réussit à enlever même les poils fins très courts sans les couper. ❤

Conseils futes pour une épilation au poil!

- On opte pour une pince de qualité, faite en acier inoxydable qui ne rouillera pas. Celles de Vitry sont garanties à vie!
- Peu importe la pince choisie, on s'assure de bien la désinfecter avant de l'utiliser en la nettoyant au savon pour les mains et à l'eau, et en trempant les bouts dans l'alcool à friction. Sinon, comme notre peau est déjà fragilisée, on risque de créer des micro-infections là où nos poils ont été arrachés.
- On prépare aussi la région à épiler à l'aide d'une compresse d'eau chaude, afin d'ouvrir nos pores et de faciliter l'exercice. Une autre option intéressante est de s'épiler tout de suite après le bain ou la douche. ❤



Déjouer les effets de la préménopause

Sujet tabou, la préménopause? Et comment! Au-delà des caractéristiques bouffées de chaleur, les moins chanceuses seront susceptibles d'éprouver jusqu'à une trentaine de symptômes tous moins sexy les uns que les autres, de la sécheresse cutanée à l'acné, en passant par l'alopecie et la fragilisation des ongles. Regard sur cette phase de transition.

Par Jessica Dostie

«Ce sont de vraies montagnes russes.»

– Nathalie Pelletier, directrice, recherche et développement affaires scientifiques pour les marques québécoises Functionalab et Jouviance

Passage obligé, la préménopause (ou périmenopause) débarque sans crier gare avec son lot de symptômes, le plus souvent entre 45 et 55 ans. «Ce sont de vraies montagnes russes, explique Nathalie Pelletier, directrice, recherche et développement affaires scientifiques pour les marques québécoises Functionalab et Jouviance. Certaines personnes vont même trouver la préménopause plus difficile que la ménopause elle-même.» Nos hormones, plus précisément les estrogènes et la progestérone, fluctueront ainsi pendant quelque temps – c'est différent pour chacune, mais l'Association des obstétriciens et gynécologues du Québec calcule que le processus de transition dure de 24 à 36 mois.

Si l'on connaît bien les effets de la ménopause sur le système reproducteur, culminant avec l'arrêt des menstruations, les répercussions de ces changements hormonaux sur notre apparence physique sont pourtant bien réelles, même si l'on en parle beaucoup moins. «Avec l'âge, non seulement la sécrétion d'hormones diminue, mais leur qualité aussi», signale Nathalie Pelletier. Et bien que chaque organisme réagisse différemment à ces chamboulements, ils ont un effet certain sur la qualité de la peau, des cheveux et des ongles.

Hormones défaillantes: peau déréglée

«Il y a tout un éventail de choses qui se passent dans notre corps à cause des fluctuations hormonales», résume Rachel Séguin, chimiste et cofondatrice de la marque de cosmétiques Omy. D'abord, la texture de notre peau est appelée à changer. «On parle souvent de sécheresse, d'amincissement, de déshydratation, de manque d'éclat et de perte de fermeté», décrit-elle. La peau est aussi plus fragile. On voit parfois apparaître des rougeurs et des démangeaisons. Mécanisme en cause? Le déficit en estrogènes occasionne un ralentissement de la production d'acide hyaluronique, de collagène et d'élastine par les cellules cutanées.

À l'inverse, certaines femmes – même celles qui ont eu une peau de pêche toute leur vie – pourraient déplorer une peau luisante et des pores dilatés, des imperfections, voire de l'acné. Cette fois, les désagréments (temporaires, heureusement) sont attribuables au déséquilibre entre hormones féminines, dont la baisse est inéluctable, et masculines. C'est aussi l'excès d'androgènes qui expliquera la présence de poils au menton et au-dessus de la lèvre supérieure chez certaines femmes.

Quand consulter un médecin

On peut très bien décider de laisser la nature faire son œuvre et ne pas s'en porter plus mal. Toutefois, si l'on ressent de l'inconfort ou même un mal-être, car cette période de la vie peut être particulièrement stressante, on ne doit pas hésiter à consulter un médecin. Les traitements d'hormonothérapie peuvent d'ailleurs nous aider à atténuer plusieurs effets de la périmenopause, selon la Dr Christiane Laberge. «Les recherches ont montré que l'hormonothérapie, quand elle est indiquée bien sûr, nous offre en prime certaines améliorations, voire une préservation de la peau, des ongles et des cheveux pendant un peu plus longtemps», révèle la médecin de famille. Bon à savoir!

Des cheveux en chute libre

Du côté des cheveux, c'est tout le contraire: à partir de 45 ou 50 ans, pas moins du tiers des femmes pourraient constater une diminution plus ou moins importante de leur masse capillaire et un affinement de leur chevelure, voire une alopecie dite androgénique. On ne parle pas nécessairement de calvitie, comme c'est le cas pour certains hommes, mais plutôt d'un aspect clairsemé sur le sommet du crâne. N'empêche, perdre nos cheveux peut être pariant, surtout quand ils tombent par poignées et repoussent moins rapidement! À cela s'ajoute la perte d'éclat et de force. Les cheveux sont moins brillants, plus cassants, plus fragiles et difficiles à coiffer. Ce sont là les conséquences du manque de nutrition et d'oxygénéation aux racines. Un joli cocktail pour accumuler les «bad hair days»!

Des ongles ridés

L'apparence de nos ongles en prend également pour son rhume. Pendant la périmenopause, ils s'affaiblissent et deviennent striés. «On pourrait comparer ces stries, causées par la diminution de la production de kératine, à des rides sur les ongles», décrit Nathalie Pelletier, ajoutant qu'il s'agit d'un des effets visibles du vieillissement. Encore une fois, la baisse hormonale est montrée du doigt. Et de la même manière que la peau du visage et du corps, les ongles auront tendance à se déhydrater davantage et, ce faisant, à devenir plus cassants. >>>

Plan antiâge

Soins de la peau

Qu'on souffre de peau sèche ou, au contraire, que notre peau soit soudainement passée de « normale » à « grasse », un régime de soins ciblés rétablira un certain équilibre. « Quand il est question de peaux matures, j'aime beaucoup parler de confort cutané », souligne Nathalie Pelletier. Ainsi, si l'on constate que nos produits habituels ne nous conviennent plus, on les troque contre une gamme adaptée à notre nouveau type de peau. Parmi les essentiels de la trousse beauté, un exfoliant doux – autant pour stimuler le renouvellement cellulaire que pour désin-cruster les pores et réduire les imperfections – et un écran solaire. « On ne répétera jamais assez de protéger la peau du soleil », martèle l'experte de Jouviance. C'est d'autant plus vrai si l'on utilise un produit antiâge à base de rétinol (vitamine A), un photosensibilisant notoire, néanmoins efficace quand vient le temps d'unifier le teint.

Si l'on a la peau du corps et du visage extrasèche, les bains très chauds sont à proscrire. Pour réduire l'effet de tiraillement et les démangeaisons caractéristiques de ce type de peau, on se crème dès la sortie de la douche, la peau encore un peu humide, et l'on mise sur des produits riches en acides gras essentiels (omégas 3, 6 et 9) qui peuvent aussi contenir de l'acide hyaluronique ou des extraits botaniques nourrissants tels que le beurre de karité.



les bons produits

Pour le visage

- Doux et riche en lipides, ce démaquillant préserve le pH de la peau fragilisée: **LAIT NETTOYANT** Nutri-B5, d'Omy Laboratoires, 29,99 \$, à [omycosmetics.com](#).
- Parce qu'on a toujours besoin d'un baume à lèvres gourmand dans notre sac: **BAUME À LÈVRES HYDRATANT** Sugar Lychee, de Fresh, 24 \$, à [fresh.com](#) et à [sephora.com](#).
- Un deux-en-un qui stimule la régénérescence cellulaire et estompe les signes de fatigue grâce à une exfoliation tout en douceur: **CRÈME-EN-MASQUE RÉPARATRICE NUIT** Dream Cream, de Jouviance, 65 \$, à [jouviance.com](#).
- L'indispensable écran solaire minéral, ici dans une texture fondante rapidement absorbée: **ÉCRAN SOLAIRE HYDRATANT** Olay Regenerist Mineral avec oxyde de zinc, FPS 30, 38,99 \$, en pharmacie.
- Un correcteur de teint express pour illuminer et atténuer les taches pigmentaires rempli d'antioxydants: **SÉRUM À LA VITAMINE C**, de Neutrogena, 32,47 \$, en pharmacie.
- Purifiant sans être asséchant, ce soin décongestionne les pores en quelques minutes: **MASQUE** Watermelon Glow Hyaluronic Clay Pore-Tight Facial, de Glow Recipe, 53 \$, à [sephora.com](#).
- En cas d'acné, ce gel rafraîchissant s'attaque aux imperfections et resserre les pores: **CONCENTRÉ ANTI-IMPERFECTIONS** Cleanance Comedomed, d'Avène, 26 \$, en pharmacie.



Soins des ongles

C'est inévitable, avec l'âge, les ongles se fragilisent et cassent beaucoup plus facilement. Bien sûr, appliquer régulièrement de la crème pour les mains et recourir à des soins fortifiants ne peuvent pas nuire, mais on devrait aussi agir en amont, en les protégeant de l'effet asséchant de l'eau, par exemple en portant des gants pour faire la vaisselle, recommande la Dr Christiane Laberge. De même, comme la matrice de l'ongle est moins solide, on se garde de servir de nos griffes en guise d'outils!

les bons produits

- Pour soigner les ongles endommagés et affaiblis: **SOIN QUOTIDIEN** à la kératine Rescue RXx, de CND, 12,95 \$, en salon.
- Cette crème à base de polyphénols de raisin antioxydants et de beurre de karité nourrissant ne laisse pas de film gras: **CRÈME GOURMANDE MAINS ET ONGLES**, de Caudalie, 22 \$, à [caudalie.com](#).
- Un cocktail de biotine, de fer, de zinc et de vitamine C dont l'action renforce le cheveu, fortifie les ongles et protège la peau des radicaux libres: **DOSE DE BEAUTÉ CHEVEUX ET ONGLES**, de Functionalab, 45 \$, à [functionalab.com](#).

Pour le corps

- Les céramides renforcent la barrière cutanée, tandis que le chlorhydrate de pramoxine soulage démangeaisons et irritations: **CRÈME HYDRATANTE** soulagement des démangeaisons, de CeraVe, 27,99 \$, en pharmacie et à [amazon.ca](#).
- Pour combattre la peau de croco dans la douche: **GEL NETTOYANT SURGRAS** Dexyane, de Ducray, 24 \$, en pharmacie.





Soins des cheveux

Certains gestes de base nous permettent de préserver notre capital cheveux, à commencer par l'utilisation d'un shampoing sans silicones, qui peuvent «obstruer les follicules pileux», rappelle la styliste et coloriste Marie-France Goyette. Toujours dans l'objectif de réactiver la circulation sanguine, stimuler et nourrir les follicules affaiblis, la propriétaire du salon Hair Shop de Rosemère conseille en outre de ne pas lésiner sur les traitements pour le cuir chevelu, qui peuvent contribuer à atténuer la perte de densité. «Au cours de cette période, c'est une bonne idée d'investir un peu moins dans la coloration et plus dans les soins», fait-elle valoir, ajoutant que les décolorants, en particulier, sont à éviter si possible, car ils abîmeront nos cheveux déjà fragilisés.

On ne néglige pas non plus les longueurs et les pointes en ayant régulièrement recours à des traitements hydratants qui lissent les cuticules pour rehausser la brillance. D'autres excellents trucs pour limiter la casse: préférer les brosses en poils de sanglier et réduire notre usage des outils chauffants au strict minimum. Lorsqu'on emploie ceux-ci, toujours appliquer un protecteur thermique au préalable.

Les bons produits

- 13.** Sans rinçage, pour raviver l'éclat des longueurs et des pointes: **SOIN ACTIVATEUR DE BRILLANCE**, de Phyto Paris, 30 \$, en pharmacie et à phyto-canada.ca.
- 14.** Mission antichute grâce à l'action rééquilibrante de l'Aminexil: **TRAITEMENT FORTIFIANT 5**, de Dercos, 74,95 \$, en pharmacie et à vichy.ca.
- 15.** Un duo sans silicones ni parabènes conçu pour accentuer la brillance et faciliter le coiffage: **SHAMPOING** et **BAUME BRILLANCE POUR CHEVEUX COLORÉS**, d'Authentic Beauty Concept, 35 \$ ch., en salon.
- 16.** Un soin enrichi d'acide hyaluronique pour réhydrater et ajouter de la densité aux cheveux affinés et fatigués: **MASQUE REPULPANT DÉMELANT** Tonucia, de René Furterer, 34 \$, en salon et à matandmax.com.



Et les soins en institut?

Si l'on en ressent le besoin, certaines interventions esthétiques peuvent nous aider à nous sentir mieux dans notre corps. Voici quelques exemples.

L'électrolyse

Afin d'éliminer les nouveaux poils apparus au menton ou au-dessus de la lèvre supérieure, l'épilation permanente demeure un choix sensé. Dans le cas de quelques poils ici et là au visage, l'électrolyse demeure la procédure préférée, confirme l'esthéticienne Sonia Ochoa, propriétaire de la clinique Oviderme. «Le nombre de séances pour en venir à bout dépend de la force de la pilosité», précise-t-elle.

Le peeling

Pour illuminer et unifier le teint, on opte pour un peeling. La procédure, qui consiste en une exfoliation chimique, par exemple à base d'acide glycolique, va jusqu'à stimuler la production de collagène. Ce traitement est aussi très efficace pour contrer l'acné et resserrer les pores dilatés.

Des traitements hydratants

Des crèmes, c'est bien, mais pour hydrater en profondeur, il n'y a rien de tel qu'un soin en institut. Marilynne Gagné, présidente de Dermapure, suggère la nouvelle plateforme Bela MD. «Non seulement ce traitement hydrate la peau déshydratée, mais il la tonifie et la repulpe pendant des semaines.» En exfoliant la couche superficielle de la peau à l'aide d'une pointe de diamant, l'appareil favorise la pénétration d'un sérum sélectionné en fonction de notre type de peau (outre la déshydratation, on peut cibler l'acné, les pores dilatés ou les rides). Notons qu'il existe plusieurs options pour les peaux matures, déshydratées ou à problèmes, par exemple Hydrafacial. ❤

La lumière DEL, une arme efficace contre l'acné?



Les traitements à la lumière DEL sont de plus en plus utilisés pour soigner l'acné. Une dermatologue nous éclaire sur le sujet.

Par Andréa Sirhan Daneau

Conseil d'experte

Avant de recourir à un traitement à la lumière bleue DEL, on consulte un dermatologue afin de s'assurer que l'on souffre bien d'acné vulgaire. «Dans certains cas, les éruptions sont dues à une allergie ou à une forme de rosacée. En l'absence de bactérie *P. acnes*, la lumière rouge anti-inflammatoire sera beaucoup plus efficace.»

— Dr Andréa Mathieu-Serra, dermatologue

C'est lors d'un voyage à Séoul que je tente l'expérience du traitement à la lumière DEL. Allongée sur la chaise d'une facialiste, je suis traitée au moyen d'une lampe qui projette sur mon visage une lumière bleue apaisant l'acné dont je souffre pour la première fois, à l'âge de 31 ans.

Comment ça fonctionne?

Pendant mon soin, l'experte m'explique que cette technologie est couramment utilisée pour relancer les processus physiologiques de la peau. Selon la longueur d'onde sélectionnée, la lumière envoie un signal d'activation aux cellules qui produisent le collagène, réparent les tissus ou améliorent la circulation sanguine. Dans mon cas, elle tue les bactéries responsables des boutons. «Lorsqu'une accumulation de sébum bloque les pores de la peau, la bactérie *P. acnes*, qui se nourrit d'huile, s'y loge et cause une réaction inflammatoire, explique la Dr Andrée Mathieu-Serra, dermatologue associée au Médispa Victoria Park. Or cette bactérie est photosensible à la lumière bleue DEL. Lorsqu'elle absorbe cette énergie, elle reçoit un message lui ordonnant de se détruire.» Deux heures après le traitement, mes éruptions sont déjà moins douloureuses et moins apparentes. À mon retour de voyage, en 2017, je me mets à la recherche d'un appareil maison pour maintenir les résultats, mais les options sont limitées. Je me résigne à me procurer un masque au Vermont pendant une excursion à Burlington.

Le mot d'ordre: constance

Au bout de quelques semaines d'utilisation, ma peau est plus belle et mes boutons sont moins apparents. Je réalise toutefois que la constance et le maintien d'une routine beauté conçue pour combattre l'acné sont indispensables pour obtenir des résultats. «Il ne s'agit pas d'une solution magique, avertit la Dr Mathieu-Serra. La force de cette technologie, c'est qu'elle ne demande pas d'application topique. Elle est donc bien tolérée par les peaux réactives et elle se combine facilement à d'autres soins, comme la lumière rouge, qui réduit la rougeur et la douleur causées par l'éruption, et l'acide salicylique, qui élimine l'excédent de peaux mortes à l'origine de l'occlusion attirant la bactérie.»

La prudence!

Attention, on doit respecter la fréquence d'emploi recommandée par le fabricant (généralement 10 minutes à raison de trois fois par semaine). «Comme pour tout traitement, dépasser la posologie recommandée peut avoir des effets néfastes, poursuit la dermatologue. Surexposer nos cellules à cette énergie peut les épuiser et nuire à la guérison du bouton.»

On pense aussi à protéger nos yeux lorsqu'on utilise ce genre d'appareil; le risque de lésion est faible, mais les dermatologues n'excluent pas qu'une exposition prolongée puisse causer de l'inconfort ou affecter la vision chez les personnes atteintes de troubles oculaires. On peut simplement garder les yeux fermés lorsqu'il s'agit d'un soin localisé, mais des lunettes prévues à cet effet sont nécessaires avec les lampes de plus gros calibre. ❤



Les bons produits

1. MASQUE DRX SPECTRALITE, FaceWare Pro de Dr. Dennis Gross Skincare, 555 \$, à sephora.com. Ce masque sans fil, conçu pour épouser la forme du visage, permet de vaquer à nos occupations pendant que les 100 lumières rouges et les 62 lumières bleues (à employer séparément ou conjointement) atténuent les imperfections et les signes de l'âge. **2. APPAREIL POUR SOIN DE LA PEAU**, de LightStim, 203,87 \$, à revolve.com.

Muni de 36 lumières rouges et bleues, cet appareil portatif soigne l'acné et prévient les irruptions. Il est offert avec des lunettes de protection et un étui de transport. **3. APPAREIL UFO 2**, de Foreo 349 \$, à foreo.com. La lumière bleue DEL n'est qu'une de ses nombreuses fonctions: il possède huit longueurs d'onde (procurant de multiples bienfaits), un mode refroidissant pour réduire l'inflammation, un mode chauffant pour calmer les glandes sébacées hyperactives ainsi que des pulsations soniques pour améliorer la pénétration de nos soins beauté. **4. APPAREIL BLUE ACNE ELIMINATOR**, de Silk'n, 149 \$, à silkn.ca. Pendant que la lumière bleue DEL montre la porte aux bactéries, l'appareil dégage une chaleur (mesurée par un capteur pour garantir sa sécurité) qui ralentit la production d'huile par les glandes sébacées, afin de prévenir les occlusions.



au banc d'essai

Les gels hydratants

On a eu envie de tester des soins à la texture légère et non grasse.



1.

Geneviève, 51 ans

La texture de ce produit est très légère et non grasse, contrairement aux hydratants traditionnels. Il a bien hydraté ma peau, matin et soir, pendant tout l'été. Par contre, comme ma peau est très sèche, j'hésiterais à utiliser ce gel lors des grands froids. Je le conseillerais plutôt aux personnes ayant une peau mixte ou grasse. Petit plus: sa formule est bien tolérée par les peaux sensibles, et son parfum est frais et agréable.

LANEIGE, HYDRO GEL WATER BANK, 50 \$,
CHEZ SEPHORA ET À SEPHORA.COM



2.

Isabelle, 45 ans

L'été, j'adore la texture légère des gels-crèmes comme celui-ci. Il hydrate à merveille ma peau mixte et déshydratée tout en lui procurant une agréable sensation de fraîcheur! Non seulement ce soin est offert à un prix plus que raisonnable (le plus bas de notre banc d'essai!), mais il est si couvrant qu'une minuscule quantité suffit pour l'ensemble de mon visage, de mon cou et de mon décolleté. Les fois où j'ai appliqué trop de produit, il a laissé un voile collant sur ma peau. Donc, on y va mollo!

NEUTROGENA, GEL-CRÈME RÉPARATEUR
NUIT BRIGHT BOOST, 27,97 \$, EN PHARMACIE ET
GRANDE SURFACE



3.

Anne-Laure, 36 ans

Si je devais résumer en deux mots mon expérience avec ce gel hydratant, je choisirais: douceur et légèreté. Sa texture fraîche et crémeuse pénètre rapidement l'épiderme, sans y déposer de voile gras et sans odeur agressive. Il laisse la peau douce et apaisée, avec un petit effet revigorant fort agréable. En prime, ce produit à l'avoine et à la camomille ne contient ni parabènes, ni phtalates, ni colorant, ni alcool. C'est toujours un plus!

AVEENO, GEL CALM+RESTORE, 35,99 \$, EN
PHARMACIE ET GRANDE SURFACE

4.

Joëlle, 34 ans

Ce gel hydratant a une texture ultralégère et non collante. Plus rafraîchissant qu'une crème, il pénètre rapidement et ne laisse pas de film gras sur la peau, des caractéristiques qu'on apprécie grandement les jours de canicule! L'odeur est très agréable et, au bout de quelques jours, j'ai vraiment vu une différence: ma peau était hydratée en profondeur. Même si ce soin est assez cher, je serais prête à me le procurer de nouveau.

CLARINS, GEL SORBET DÉSALTÉRANT HYDRA-
ESSENTIEL – PEAUX NORMALES À MIXTES, 48 \$,
AUX COMPTOIRS CLARINS ET À CLARINS.CA



5.

Marie-Élaine, 41 ans

J'aime cette marque québécoise, et ce gel ne m'a pas déçue: il a tenu sa promesse d'hydrater ma peau mixte toute la journée! De plus, il possède une texture fondante et rafraîchissante, idéale par temps chaud. Il est un peu cher, mais une petite quantité suffit pour obtenir une bonne hydratation. D'ailleurs, si l'on en applique trop, il peut boulocher. Point bonus pour son absence de parfum!

IDC DERMO, HYDRA GEL, 49,99 \$, EN
PHARMACIE ET À IDCDERMO.COM ❤

MULTI-GÉNÉRATION - MULTI-ÂGE - MULTI-SOINS



Une solution naturelle pour **DIMINUER L'APPARENCE DES RIDES**

Cette BB crème de beauté pour le visage combine les avantages de soins hydratants, correcteurs, réparateurs et rehausseurs d'éclat avec ses 25 ingrédients naturels, aux extraits de plantes biologiques.

BIOLOGIQUE - 100% NATURELLE

95% du total des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique

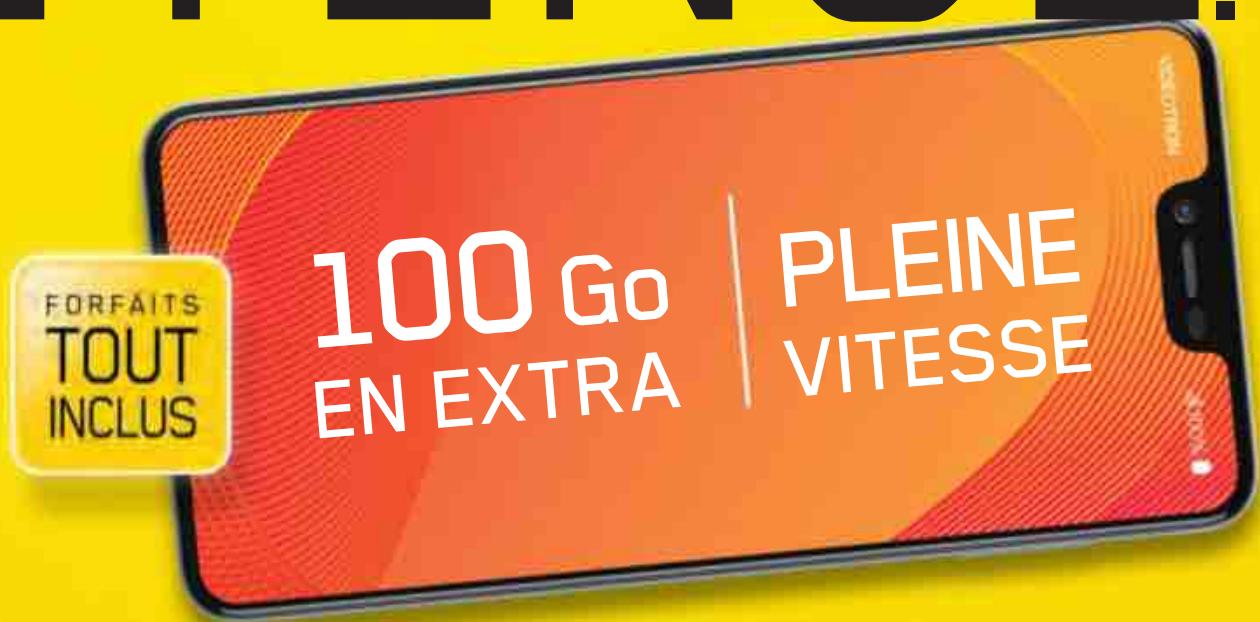
100%
VEGAN

LE
PANIER
BLEU

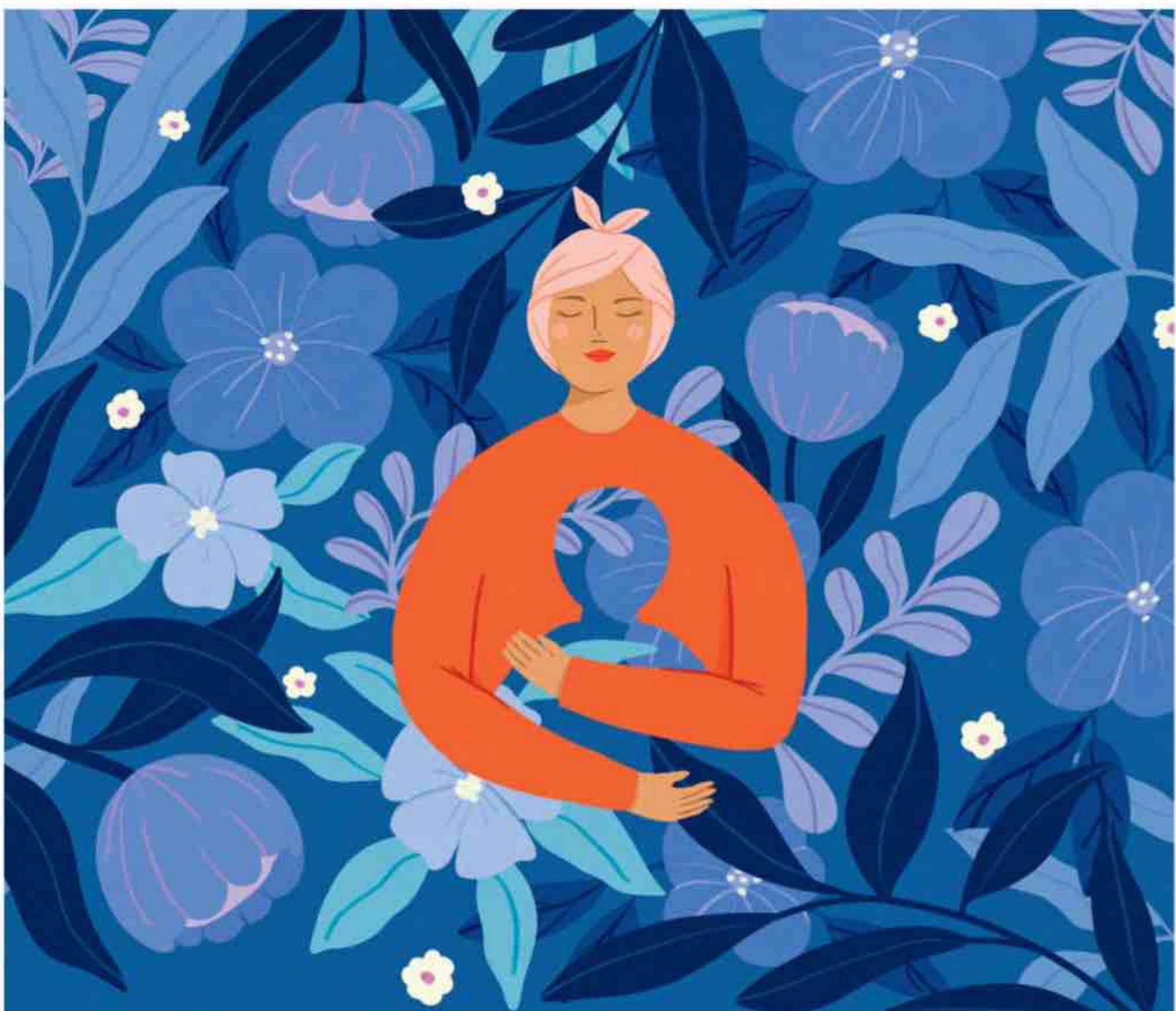


BioActif.quebec

GIGUEZ SANS REtenUE.



Cette offre promotionnelle, d'une durée limitée, s'adresse aux nouveaux clients Résidentiel de Vidéotron qui s'abonnent à un forfait Tout inclus de la Téléphonie Mobile. L'offre consiste à accorder, sans frais au Canada, une utilisation excédentaire de 100 Go de données sur une période de douze (12) mois à partir de la date initiale de l'abonnement. Le volume de données en utilisation excédentaire sans frais ne peut pas dépasser 20 Go par cycle de facturation. Cette offre de 100 Go en prime est non transférable et est renouvelable après douze (12) mois. Une seule offre de 100 Go en prime par numéro de téléphone par période de douze (12) mois est accordée. Il est possible que cette offre ne puisse être combinée à d'autres offres promotionnelles ou aux Blocs de données mensuels additionnels. Les offres, les services et les tarifs sont modifiables sans préavis. Certaines conditions s'appliquent. Les options, les frais liés aux minutes et aux données supplémentaires, les frais d'appels interurbains, les frais d'itinérance, les frais d'utilisation et les autres frais applicables ne sont pas inclus. Frais d'activation Mobile de 25 \$ et frais d'achat de carte SIM de 10 \$ par ligne en sus. Taxe municipale de 0,46 \$ pour le service d'urgence 911 et autres taxes applicables en sus.



Cancer n'est pas qu'un signe astrologique

Par Édith Vallières

Illustration: Lucila Perini, agoodson.com/e

Au printemps de mes huit ans, j'ai appris que je souffrais d'une leucémie aiguë myéloblastique. Même si je me suis physiquement battue contre cette maladie, le plus gros combat s'est livré entre mes deux oreilles. Souvenirs déterrés.

Je jouais dans la cour d'école lorsque je me suis évanouie devant mes camarades de classe, le corps bouillant de fièvre. Appelés d'urgence, mes parents m'ont conduite à l'hôpital, où j'ai passé une batterie de tests. Le verdict est tombé deux semaines plus tard: je devais amorcer des traitements de chimiothérapie à l'Hôpital de Montréal pour enfants, car j'avais un cancer du sang. Les questions se sont aussitôt bousculées dans mon esprit. Aurai-je mal? Pourrai-je encore jouer avec mes amis? Vais-je mourir? »»

«À l'hôpital, l'enfant fait souvent face à des facteurs de stress qui peuvent lui donner le sentiment de perte de contrôle, affirme la Dr^e Leandra Desjardins, clinicienne-chercheuse au CHU Sainte-Justine. Afin d'aider l'enfant à s'adapter à la situation, le parent doit lui dire que c'est normal d'avoir peur, d'être triste ou fâché et qu'il peut se permettre d'accueillir ces émotions. Le parent peut aussi rétablir pour lui une certaine routine et lui offrir des occasions simples de reprendre un peu de contrôle, comme lui faire choisir le verre avec lequel il avalera sa pilule.»

«Avoir le cancer est une expérience traumatisante. Certains jeunes font des cauchemars ou évitent les endroits associés à un événement douloureux.»

– Leandra Desjardins, clinicienne-chercheuse au CHU Sainte-Justine

Dans mon cas, j'ai été envahie par un sentiment d'impuissance et, surtout, d'injustice. Tout au long de mon parcours de soins, je ne comprenais pas pourquoi les médecins déclinaient presque tout à ma place et pourquoi je devais rester enfermée dans ma chambre. Mais le plus gros choc, je l'ai eu en voyant ma chevelure noire tomber progressivement sur mon oreiller blanc... jusqu'à ce que je devienne complètement chauve. Devant mon apparence, un inconnu avait même osé me traiter de «garçon manqué». J'avais pleuré en cachette, ce soir-là...

Ça m'a pris deux ans pour terminer mes traitements de chimiothérapie et reprendre une vie «presque normale». J'écris «presque normale», car aucun cancéreux ne sort indemne d'une telle épreuve. La Dr^e Desjardins le reconnaît: «Avoir le cancer est une expérience traumatisante. Certains jeunes font des cauchemars ou évitent des personnes et des endroits associés à un événement douloureux. Une fois de retour à la maison, ils doivent s'accorder le temps nécessaire pour se réadapter à la vie quotidienne, tout en acceptant les changements qui se sont produits à l'intérieur d'eux depuis l'annonce du diagnostic.»

Aujourd'hui, même si je suis «guérie» depuis 2002, les séquelles demeurent bien présentes dans mon esprit, à la



manière d'une plaie ouverte. Elles continuent de teinter ma vision (trop souvent) fataliste des choses. Par exemple, au moindre signe de fièvre, je pense d'emblée souffrir d'une nouvelle maladie grave. Dès que je perds le contrôle d'une situation, au travail, je me sens menacée et je panique, car je repense aux médecins qui décidaient tout pour moi. Même dans l'intimité, je m'ouvre difficilement à l'Autre, car j'ai honte de montrer mes trois cicatrices laissées par une opération, qui témoignent de mon passé et de ma vulnérabilité.

Pour me réadapter au quotidien, j'ai longtemps cru que je devais enfermer ces souvenirs dans un des tiroirs de mon esprit. J'ai passé sous silence mon histoire pour jouer la fille forte, inébranlable... Mais en faisant cela, j'ai produit l'effet contraire: je me suis affaiblie, car j'entretiens toujours plusieurs peurs de l'époque. Plus encore, je reste figée dans des mécanismes de défense inconscients, comme la répression et la régression.

«En règle générale, les jeunes voient leurs préoccupations diminuer considérablement avec les années, indique la Dr^e Desjardins. Mais ce n'est pas le cas pour tous. S'ils souffrent, ils doivent se tourner vers les nombreuses ressources existantes.»

Afin de me libérer du poids de mon passé, je compte entamer une thérapie. Ce ne sera pas chose facile, mais je garde espoir en mes capacités. Après tout, si je me suis «guérie» une première fois avec l'aide des spécialistes, pourquoi n'y arriverais-je pas une seconde fois?

OUTRE LA THÉRAPIE, LA JOURNALISTE ÉDITH VALLIÈRES MULTIPLIE LES ASTUCES POUR ÊTRE PLUS EN PAIX AVEC ELLE-MÊME, À 32 ANS. SES PRÉFÉRÉES: LE YOGA, LA PEINTURE ET L'ÉCRITURE. ❤️



Contrecarrer le coup de barre après un repas

Les scientifiques qualifient la fatigue d'après le repas de somnolence postprandiale due à la digestion. Par exemple, un dîner trop riche en glucides entraînera une perte d'énergie, et ce, pour deux raisons: «Les aliments qui ont un indice glycémique élevé font grimper notre taux de sucre en flèche, puis le font redescendre de façon abrupte, créant ainsi de la fatigue», indique la nutritionniste Joëlle Emond. Un repas trop lourd augmente aussi l'absorption du tryptophane, un acide aminé présent dans les aliments riches en protéines qui aide à former la sérotonine.»

Voici donc trois trucs pour éviter de cogner des clous après les repas:

- 1. Manger léger.** Prendre trois petits repas et, au besoin, des collations équilibrées. En mangeant plus souvent, mais en petite quantité, la digestion monopolise moins d'énergie.
- 2. Faire le plein de fibres.** Des aliments à faible indice glycémique et riches en fibres (légumes, légumineuses, grains entiers, etc.) aplatisent la courbe du taux de sucre. Les protéines végétales, comme les pois chiches, les lentilles et les noix, sont aussi de bonnes sources de fibres.
- 3. Modérer sa consommation d'alcool.** Prendre trop d'alcool avec le repas pourrait engendrer un effet sédatif. Le mal est déjà fait? On boit de l'eau et on se dégourdit les jambes.

Un état de fatigue passager et occasionnel est généralement sans danger, mais mieux vaut consulter un médecin s'il est fréquent. Il est aussi bon de noter que le petit boost que peut nous donner le sucre est éphémère et que le café peut nuire à la qualité de notre sommeil, le soir venu. Il est préférable de se tourner vers une infusion de menthe poivrée ou un carré de chocolat noir pour maintenir notre énergie.

On a testé

L'entraînement Safe Floor

C'est quoi? Une série de mouvements et d'étirements au sol. Couché sur le dos, le participant pratique de lents mouvements circulaires toniques (torsions) qui décompressent sa colonne vertébrale, soulagent ses douleurs et renforcent ses couches musculaires les plus profondes.

C'est pour qui? Pour tous. La méthode est notamment bénéfique pour ceux qui ont des maux de dos ou de bassin.

On aime: tonifier notre corps en douceur. La voix de Céline Cassone est apaisante et nous guide sans qu'on ait besoin d'avoir les yeux rivés sur l'écran. De plus, la lenteur des mouvements fait qu'on sent chaque muscle de notre corps.

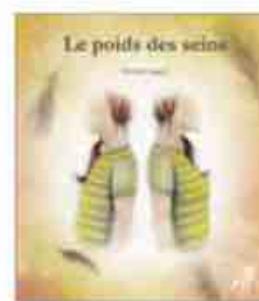
Bémol: franchement aucun.

Coût: 20 \$ le cours de groupe, 80 \$ la leçon particulière. Le premier essai est gratuit.

Info: studio-cassone.com.

Poésie et science autour des attributs féminins

On a lu



Voici deux livres aux approches diamétralement opposées, mais au même résultat escompté, soit la (re)prise de pouvoir de la femme sur son corps.

Le poids des seins, texte et illustrations de Nathalie Lagacé, Éditions de l'Isatis, 48 p., 21,95 \$. (en librairie le 24 août).

La bible du vagin – Vagin, vulve et cie: faites enfin la différence entre mythologie et santé!, par la Dr Jen Gunter, First Éditions, 384 p., 29,95 \$. ❤

L'art, c'est bon pour la santé

Admirez une œuvre d'art, s'inspirer de nos émotions pour peindre, écouter une chanson que l'on aime, chanter... L'art fait du bien, n'est-ce pas? Et les études le confirment: l'art améliore le bien-être en général de même que la santé mentale et physique. Musique, maestro!

Par Amélie Cournoyer



Lorsque Julie met les pieds dans un musée, une sensation de plénitude l'envahit. «J'oublie tous mes problèmes pendant un instant. J'entre dans un état admiratif qui calme mon stress et mon anxiété. Je réussis même à rester dans le moment présent, ce qui est presque un exploit dans mon cas», lance en riant la professionnelle en communication de 41 ans et mère de deux enfants.

Pour Jessica, danseuse professionnelle et chorégraphe, la pratique de son art est synonyme de plaisir et de bien-être. «Enfant, danser m'a permis de canaliser mon hyperactivité et de plonger dans ma créativité. Aujourd'hui, la danse diminue mon stress, m'aide à gérer mes émotions, mes pensées et ma respiration. Elle régule mon système nerveux: je me sens alors plus calme et centrée. Je m'en sers aussi comme outil de communication pour transmettre mes observations sur le monde et pour entrer en relation avec les autres», détaille-t-elle.

Un cocktail hormonal bienfaisant

Bref, l'art fait du bien au corps et à l'âme, aussi bien quand on le pratique que lorsqu'on en profite. Les bienfaits sont de plus en plus documentés, et des chercheurs du monde entier continuent de s'y intéresser. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a publié le rapport le plus complet sur le sujet en 2019. Analysant la participation active et réceptive aux diverses activités artistiques (arts de la scène, arts visuels, littérature, culture, arts en ligne), la métanalyse recoupe les résultats de 900 publications internationales. Sa conclusion? Les arts ont une influence positive sur la santé physique et mentale, et ce, à tous les stades de la vie.

C'est que l'art exerce une influence réelle sur le cerveau. En 2011, des chercheurs de l'Université McGill ont réussi à montrer les effets de la musique sur celui-ci. Leur étude parue dans le journal scientifique *Nature Neuroscience* révèle que le frisson ressenti en écoutant de la musique entraîne notamment la sécrétion de dopamine, l'hormone du plaisir.

On observe le même phénomène avec les arts visuels. En entrevue pour *Le Monde* l'an dernier, le neurologue et auteur de *L'art qui guérit*, Pierre Lemarquis, explique que regarder une œuvre d'art qui nous plaît provoque le ralentissement de la production de cortisol, une hormone liée au stress. Le cœur bat alors moins vite, le corps se détend et le cerveau libère de la dopamine. En prime, écouter de la musique que l'on aime ou admirer une œuvre contribuerait à la sécrétion d'endorphines (hormones du bien-être) et de l'ocytocine (hormone de l'attachement et de l'amour).

L'art qui guérit

L'art apporte du plaisir, d'accord, mais peut-il soigner? «Il y a deux éléments à considérer quand on parle des bienfaits des arts. On peut, par exemple, faire partie d'un groupe de danse, parce que c'est bon pour notre santé en général de s'exprimer, de bouger et de travailler avec sa créativité. Mais quelqu'un qui a besoin de résoudre certains conflits ou problèmes personnels et qui s'intéresse à l'art aurait avantage à se tourner vers une thérapie par les arts», fait remarquer Guylaine Vaillancourt, professeure agrégée et directrice du Département de thérapies par les arts à l'Université Concordia.

La musicothérapeute tient à apporter une autre nuance importante: en Amérique du Nord, l'art-thérapie englobe seulement les thérapies par les arts visuels (peinture, dessin, collage, sculpture,

photographie), tandis que, pour nos cousins français, le terme désigne également la musicothérapie, la dramathérapie ainsi que les thérapies par l'écriture, par la danse et par le mouvement.

Dans tous les cas, ce type de thérapie utilise les arts comme façon d'explorer son monde intérieur et comme moyen d'expression. Les séances sont supervisées par un thérapeute formé et certifié (voir l'encadré), qui agit tel un guide pour amener la personne à se révéler et à faire des prises de conscience tout au long du processus de création. Des objectifs précis sont travaillés lors d'une thérapie par les arts, que ce soit l'amélioration de la confiance en soi ou de l'image corporelle, le maintien de capacités physiques ou cognitives, la diminution de l'anxiété ou des symptômes de dépression, la résolution de difficultés émotionnelles ou relationnelles, par exemple.

Les thérapies par les arts sont particulièrement intéressantes pour travailler avec les personnes qui ont de la difficulté à communiquer.

Les thérapies par les arts sont particulièrement intéressantes pour travailler avec les personnes qui ont de la difficulté à communiquer, comme les enfants, les adolescents, les personnes atteintes d'une déficience intellectuelle ou d'un trouble du spectre de l'autisme, ou encore les aînés atteints de troubles cognitifs.

Cela dit, elles s'adressent à tout le monde: pas besoin de talent ou de connaissances artistiques pour en bénéficier, parce que l'on s'intéresse davantage au processus créatif et au sens de l'œuvre qu'à sa valeur esthétique. Guylaine Vaillancourt considère toutefois comme des préalables un désir d'introspection et un intérêt pour l'art. «On ne peut pas dire que tous les arts font du bien à tout le monde. Les gens doivent donc se diriger vers la forme de thérapie par les arts qui les attire le plus. C'est un choix très personnel», souligne-t-elle. »»

Inviter l'art à l'hôpital

Selon l'OMS, les activités artistiques peuvent servir de complément aux protocoles thérapeutiques ou les renforcer. Son rapport publié en 2019 révèle entre autres que les activités artistiques dans les urgences contribuent à diminuer le niveau d'anxiété, la douleur et la tension artérielle; qu'écouter de la musique ou faire de l'art limite les effets secondaires des traitements contre le cancer (sommolence, manque d'appétit, essoufflement, nausées) et que la danse permet d'améliorer significativement les scores moteurs des personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

Au Québec, les initiatives de thérapies par les arts se multiplient dans le réseau de la santé depuis plusieurs années. Le CHU Sainte-Justine, par exemple, a introduit la musicothérapie et l'art-thérapie à son programme d'hématologie-oncologie en 2005 et le Centre universitaire de santé McGill offre de la musicothérapie depuis plus de 20 ans aux usagers en psychiatrie, en gériatrie,

Depuis 2018, une visite au musée peut même nous être prescrite par un médecin.

en pédiatrie, en hémodialyse et en soins palliatifs. Puis, qui ne connaît pas Les Impatients? Cet organisme venant en aide aux personnes ayant des problèmes de santé mentale tire son origine du succès d'un premier atelier en art-thérapie organisé en 1989, à l'Hôpital Louis-H. Lafontaine.

D'autres initiatives visent plutôt à donner un accès à l'art aux usagers, à leurs visiteurs et aux membres du personnel pour les faire profiter de ses nombreux bienfaits et humaniser les milieux de soins. Depuis sa création, en 2002, la Fondation de l'art pour la guérison a installé plus de 13 000 œuvres d'art sur les murs de 87 établissements de soins de santé à travers le Canada. Quant à la Société pour les arts en milieux de santé, elle a présenté plus de 6500 concerts de musiciens professionnels dans 300 centres hospitaliers, d'hébergement et de soins de longue durée du Québec depuis 2009.

Se soigner au musée

Bien au fait des bénéfices de l'art pour la santé, les musées de la province multiplient également les activités d'art-thérapie pour améliorer l'accessibilité de leurs collections à différents publics dans le besoin. Le Musée des beaux-arts de Montréal (MBAM) fait d'ailleurs bonne

figure sur la scène internationale dans ce domaine. «Nous sommes les premiers au monde à avoir embauché un art-thérapeute à temps plein en 2017, à avoir aménagé des espaces physiques consacrés au mieux-être et à la santé et à avoir formé un comité scientifique en art et santé», cite en exemple Mélanie Deveault, directrice de l'éducation et du mieux-être au MBAM.

De concert avec divers professionnels des mondes médical et communautaire, le MBAM a mis sur pied maints projets artistiques visant le mieux-être ou le processus de guérison de différentes clientèles (troubles alimentaires, maladies mentales, gériatrie, convalescence de cancer, autisme, alzheimer, etc.). «Il y a un axe de recherche important au musée. Les chercheurs viennent encadrer de façon théorique ce que l'on vit et perçoit depuis plusieurs années, sur le terrain, lors de la rencontre de l'art avec le public», insiste Mélanie Deveault.

Depuis 2018, une visite au musée peut même nous être prescrite par un médecin. En collaboration avec l'association Médecins francophones du Canada, le MBAM a créé un programme d'ordonnances muséales pour permettre aux patients et à leurs proches d'accéder gratuitement à ses collections et expositions. «On s'est dit: "Si l'art est bénéfique pour la santé, pourquoi les médecins ne prescriraient-ils pas des visites au musée?",» résume Mélanie Deveault. Alors que ces prescriptions médicales auraient sûrement paru fuites ou farfelues il y a quelques années, elles semblent aujourd'hui, à la lumière de tout ce que l'on sait, quelque chose d'évident, voire d'indispensable.



PHOTOS: SHUTTERSTOCK/E (VÉNUS); ISTOCK/E (STATUE).

Comment trouver un thérapeute par les arts?

Ne s'improvise pas thérapeute par les arts qui veut! Un musicien peut aller jouer du piano aux bénéficiaires d'un CHSLD pour leur apporter un instant de bonheur, mais il ne peut pas dire qu'il fait ainsi de la musicothérapie.

Au Québec, les thérapeutes par les arts sont formés et certifiés. Ils sont titulaires d'un baccalauréat (en arts, en psychologie, en travail social, en enseignement ou en santé, par exemple) ainsi que d'une maîtrise, soit de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT), qui offre un programme d'art-thérapie, soit de l'Université Concordia, qui propose des programmes en art-thérapie, en musicothérapie et en thérapie par l'art dramatique.

«Les thérapeutes par les arts travaillent surtout dans les hôpitaux, les écoles, les centres communautaires ainsi que les centres d'hébergement et de soins de longue durée. On en trouve également en pratique privée», détaille Guylaine Vaillancourt, professeure agrégée et directrice du Département de thérapies par les arts à l'Université Concordia. Fait important: bien que certains psychothérapeutes, psychologues et psychoéducateurs soient formés en thérapie par les arts, tous les thérapeutes par les arts ne sont pas reconnus comme pouvant pratiquer la psychothérapie.

Pour trouver un thérapeute par les arts en pratique privée, il est conseillé de consulter les répertoires de leur association respective.

- **Association des art-thérapeutes du Québec:**
aatq.org
- **Association québécoise de musicothérapie:**
musicotherapieaqm.org
- **Association de la thérapie par la danse et le mouvement au Canada:** dmtac.org
- **North American Drama Therapy Association:**
nadta.org



Pour en savoir plus

La beauté dans le cerveau, de Jean-Pierre Changeux (Odile Jacob), 2016, 224 p.

Le grand livre de l'art-thérapie, d'Angela Evers (Eyrolles), 2010, 230 p.

Théâtre et dramathérapie, de Jean-Pierre Klein, (Presses Universitaires France), 2016, 125 p.

Le cerveau et la musique, de Michel Rochon (MultiMondes), 2018, 192 p.

La thérapie par la danse rythmée, de France Schott-Billmann (Odile Jacob), 2020, 272 p.

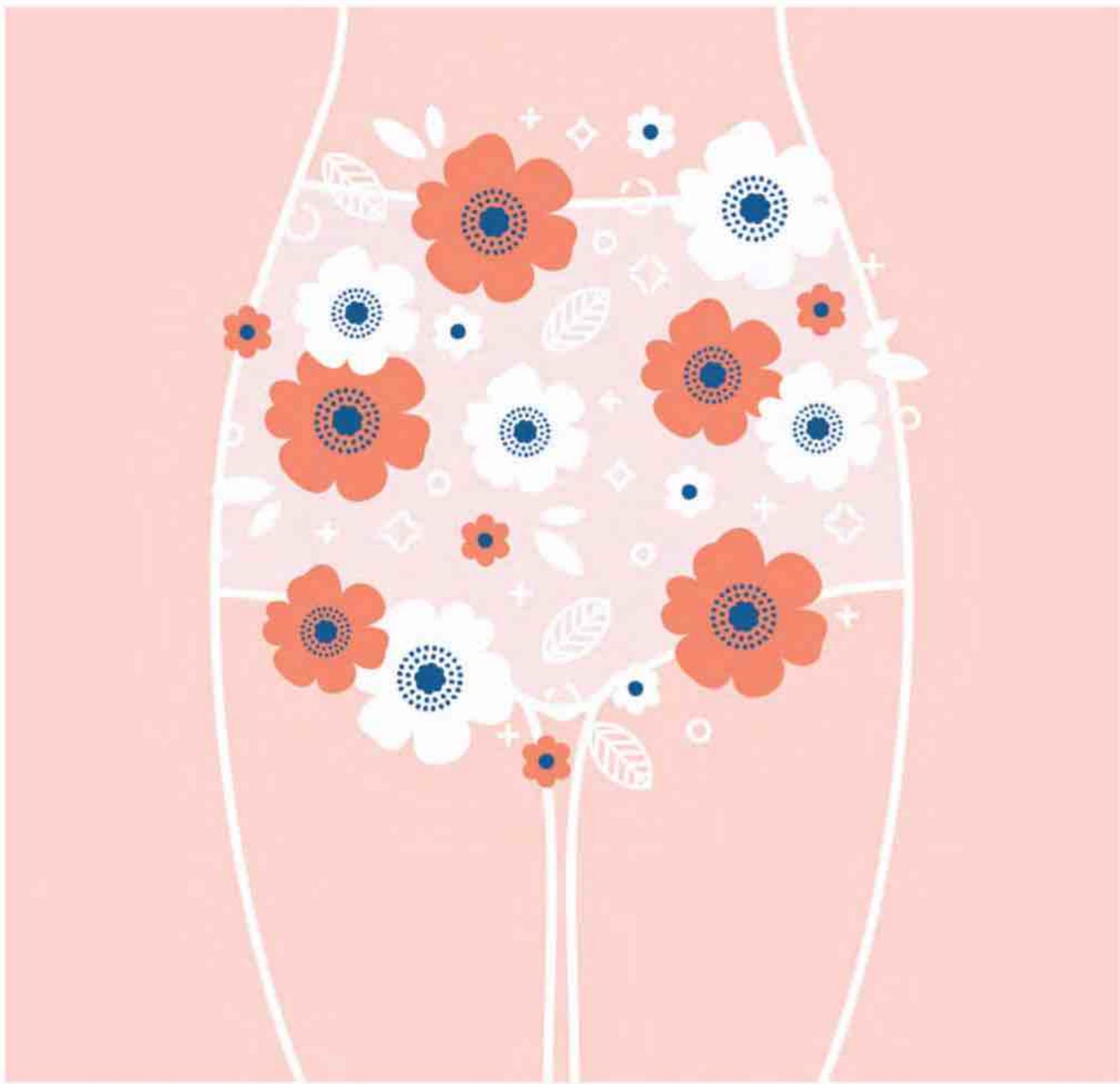
Musique, musicothérapie et développement de l'enfant, de Guylaine Vaillancourt (CHU Sainte-Justine), 2005, 186 p. ❤

«Maman, c'est quoi les menstruations?»

La moitié de l'humanité est menstruée – et pourtant, le sujet demeure tabou. Caché.

Secret. Comment peut-on ouvrir le dialogue, de mère en fille, de parent à enfant, d'une génération à l'autre pour que les règles soient normalisées une fois pour toutes?

Par Maude Goyer



ILLUSTRATIONS: SHUTTERSTOCK/E.

«**J**e ne suis pas surprise, pas bouleversée ni traumatisée par l'arrivée de mes règles. Maman m'a si bien préparée!» Ces mots, je les ai entendus de la bouche de ma fille de 11 ans, menstruée pour la première fois, un matin radieux de printemps. Elle échangeait avec son père sur l'événement de façon très naturelle, spontanée, décontractée. Il y avait un mélange de joie et de fierté... autant pour moi que pour elle!

Elle a consenti à ce que je la cite ici, se demandant pourquoi je lui demandais sa permission. «Je suis une fille, je suis en santé, je suis menstruée, c'est tout, c'est normal», me lance-t-elle en haussant les épaules avant de replonger dans ses devoirs.

Il y a autant de discours et de réactions possibles au début des règles d'une jeune fille que de familles. Cela dépend des valeurs, du mode de vie, des liens et de la capacité de communiquer. «Les choses changent tranquillement, entre autres parce que les jeunes sont plus ouverts, affirme Victoria Doudenkova, chargée du projet Campagne Rouge au Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF). Ils veulent être autonomes, être informés et avoir plus de pouvoir sur leur vie.»

Rite de passage

Entre faire une fête liée à l'arrivée des premières menstruations et les cacher à ses parents, il y a un monde de possibles. L'une des variables qui entrent en jeu, outre l'éducation, est la propre expérience de la mère. Si celle-ci vit un calvaire menstrual mois après mois, depuis 20 ou 30 ans, cela risque de teinter son discours... «Il ne faut pas être trop dure envers soi-même», dit Lucia Zamolo, illustratrice et graphiste, auteure du livre jeunesse *C'est beau, le rouge*, publié en début d'année, à la courte échelle, et dont la mission est de briser les tabous autour des règles. «On peut dire à notre fille que cela est difficile pour nous, expliquer pourquoi et essayer de prendre du recul quant à notre propre expérience.»

Le but? Ne pas transmettre nos peurs, nos souffrances, notre gêne à notre fille. Briser le cycle, tenir un discours positif qui, on l'espère, rendra la perception des menstruations plus légère et plus joyeuse. C'est ce que Marie-Claude, 37 ans, fait avec sa fille Raphaëlle, 10 ans. «Elle n'est pas encore menstruée, mais elle pose beaucoup de questions, cela l'intéresse, nous confie la maman. Je lui donne les vraies informations, avec les bons mots, et je lui répète souvent que ça arrive à toutes les femmes et qu'elle peut toujours en parler, à moi, à son père ou à ses copines.»

Raphaëlle confirme: «Je n'ai pas peur, je sais qu'il y aura des signes avant que ça m'arrive. Et ça ne sera pas tout de suite! J'ai tout de même hâte de savoir à quoi ça ressemble, comme sensation...»



«Il y a autant de discours et de réactions possibles au début des règles d'une jeune fille que de familles.»

— Victoria Doudenkova,
chargée du projet Campagne Rouge au Réseau québécois d'action pour la santé des femmes

C'est exactement pour les jeunes filles comme Raphaëlle que M^{me} Zamolo a décidé d'écrire un livre à cheval sur le documentaire, le roman graphique et le journal intime. Le sujet a d'abord été exploré dans sa thèse en arts appliqués avant de devenir un bouquin... jusqu'ici traduit dans une douzaine de langues. «L'idée m'est venue lorsque mon colocataire, un garçon, a déménagé, raconte-t-elle. Nous nous sommes retrouvées entre filles dans l'appartement, et je me suis aperçue que nous en parlions plus librement, plus ouvertement et plus souvent aussi! Je me suis demandé pourquoi.»

Ses recherches lui ont fait comprendre que le sujet était encore tabou partout dans le monde, entre autres parce que les règles sont considérées comme «dégoûtantes» voire «sales»... Cette vision, elle la relie au patriarcat, que l'on peut définir d'un point de vue sociologique comme un système où les hommes sont supérieurs aux femmes, sur lesquelles ils détiennent une autorité et des droits. «Je sens que les femmes commencent à être plus conscientes de ça et du fait qu'il est temps qu'elles se lèvent, qu'elles parlent, qu'elles soient fières et solidaires dans leur vie en général, et cela inclut leurs menstruations», note Lucia Zamolo. »

Mystère et boule d'hormones

Le tabou s'explique peut-être aussi parce que les règles sont méconnues. Mystérieuses. Il faut dire que peu d'études s'intéressent au sujet. Ce n'est qu'en 2016 qu'une première étude sur les symptômes liés au syndrome pré-menstruel (SPM) a été publiée, par l'Université de Californie (et rappelons que ce syndrome n'a été identifié formellement qu'en 1931 et qu'à ce jour, il n'existe aucune solution efficace pour le traiter). Il y a cinq fois plus d'études sur le dysfonctionnement érectile, qui touche moins de 20 % des hommes, que sur le SPM, qui concerne pourtant 90 % des femmes, tel que révélé par un reporter du journal *Le Monde*, dans une série d'articles consacrés aux menstruations en 2019 (il a comparé le nombre d'études sur ces deux sujets en se basant sur les publications dans les revues scientifiques).

Pourquoi cet écart? Peut-être parce que le milieu de la recherche scientifique demeure une chasse gardée masculine. Les femmes ne représentent que 20 % des employés en sciences, en technologie, en ingénierie et en mathématiques au Canada, selon un rapport de l'Université de Sherbrooke publié en 2019. Et elles représentent 28 % des chercheurs à travers le monde, selon une étude de l'Unesco de 2017. Le plafond de verre est bien opaque, semble-t-il, en sciences... «Tout reste à faire!» s'exclame Mme Doudenkova, du RQASF. Ça va de la composition des tampons aux risques pour l'environnement et la santé, en passant par le cycle féminin, dont on sait bien peu de choses... Il y a un manque de recherche et de visibilité sur ce sujet.»

Les menstruations sont souvent vues à travers la lorgnette médicale et pharmaceutique (par exemple, comment fonctionne le cycle reproducteur, comment le contrôler, etc.), ou marketing et publicitaire (par exemple, voici de nouveaux produits hygiéniques, les plus récentes avancées technologiques, etc.), mais rarement autrement. «On a peu de modèles pour en parler de façon différente, pour tenir un discours positif», déplore Victoria Doudenkova, dont la campagne de sensibilisation #LaVieEnRouge était la toute première au Québec.

Ouvrir les valves de la communication

Isabelle, une Montréalaise de 43 ans, et sa fille Lili, 12 ans, ont choisi un chemin différent: celui de la participation à une «tente rose», sorte de cercle intime de partage entre mères et filles sur les règles, être femme en 2021, l'amour, l'amitié, la tendresse et la sexualité. Les échanges sont guidés par une accompagnante, dans ce cas-ci, une doula. La tente rose est un dérivé de la tente rouge, un espace de recueillement et de réflexion réservé aux femmes, créé en France, en 2008. Le terme renvoie au roman *The Red Tent*, d'Anita Diamant, publié en 1997, dans lequel il est question d'espaces sacrés, réservés aux secrets et aux rites entre femmes.

Pendant deux heures, Isabelle et Lili ont parlé avec quatre autres duos mères-filles. «Nous nous ne connaissons pas avant la rencontre, souligne Isabelle. On a beaucoup jasé, on a ri, on s'est fait des confidences. C'était sans jugement. Je pense qu'on est sorties de là avec un fort sentiment d'appartenance, de sororité. Être menstruée,

Des chiffres renversants

10% des filles dans le monde manquent des journées d'école parce qu'elles sont menstruées – cela peut représenter jusqu'à **20 % de leur scolarité par année**.

500 millions de femmes sur la planète n'ont pas accès à des produits hygiéniques.

Au Québec, **1 fille sur 7** a manqué l'école par manque d'accès à des produits menstruels.

73 % des femmes cachent leur tampon ou leur serviette lorsqu'elles vont aux toilettes.

3700 \$ montant dépensé en moyenne en tampons et serviettes dans la vie d'une femme.

52 % des femmes se sont déjà senties stigmatisées à cause de leurs règles.

SOURCES: UNESCO, UNICEF, OMS, SONDAGE THINK, RQASF



De petits pas

Le Canada a mis fin à la taxation des protections hygiéniques en juillet 2015, car cela était jugé injuste envers les femmes.

Du liquide rouge pour représenter le sang menstruel a été vu pour la première fois en 2017 dans une publicité de produits hygiéniques (agence de pub londonienne).

c'est aussi célébrer la santé et la vie!» En entrevue par vidéoconférence, Lili semble avoir plus de réserves que sa mère. «Au début, ça me semblait bizarre de parler de choses personnelles avec des inconnues, dit-elle timidement. Mais finalement, ça m'a aidée à me dégénérer. Je me suis dit: je ne les connais pas, elles ne me reverront jamais. Et puis, en fin de compte, j'ai aimé ça. J'ai constaté qu'on vivait les mêmes choses.»

Se parler franchement de règles, entre parents et enfants, permet de changer des choses, un petit pas à la fois. Un exemple? Chez Isabelle et Lili, qui vivent avec trois garçons à la maison (le père et deux frères aînés), plus question de cacher les boîtes de tampons et de serviettes hygiéniques dans le fond du troisième tiroir du meuble de la salle de bains. «On a placé un beau vase en verre près de la toilette et l'on met nos tampons dedans, dit la mère, visiblement fière de ce petit geste. Ce n'est pas grand-chose, mais ça change tout.»

Pour Debbie et ses filles, Anne, 15 ans, et Laurence, 13 ans, une communication franche a permis d'élargir le sujet: pourquoi le gouvernement ne paie pas pour les produits hygiéniques, pourquoi les écoles ne mettent pas des produits à la disposition des filles, comment parler de menstruations de façon inclusive... «Elles sont très libérées!

lance Debbie. Elles en parlent ouvertement avec leurs amis et elles poussent la discussion. Ce que je trouve intéressant, c'est ce nouveau discours qui ne tourne plus juste autour de la contraception, de la responsabilisation et de la mise en garde. On est ailleurs.»

Coupes, culottes et tutti quanti

Cette jeune génération opte aussi pour de nouvelles méthodes pour recueillir le sang menstruel: les coupes et les culottes menstruelles ont la cote. Les jeunes filles sont plus enclines à tester le flux instinctif libre, qui consiste à ne porter aucune protection hygiénique et à contrôler l'écoulement du sang menstruel par la contraction du périnée. Il ne faut pas confondre cela avec le *free bleeding* (que l'on pourrait traduire par «saignement libre»), un mouvement féministe des années 1970 qui préconise un écoulement libre du sang menstruel, sans protection.

Une chose est certaine, le côté écologique et le mode de vie zéro déchet influence grandement le choix des nouvelles consommatrices de produits hygiéniques. «Les enjeux environnementaux sont au cœur de toutes leurs décisions, précise Victoria Doudenkova, du RQASF. Elles ont grandi avec cette perspective-là, et elles y sont sensibilisées. Forcément, elles vont rechercher des solutions écologiques.»

Enrouler l'applicateur plastique du tampon dans trois mouchoirs avant de le mettre à la poubelle? Un double nonsens à leur point de vue: ça ne se défend ni écologiquement ni socialement. «Pourquoi cacher qu'on est menstruée? se questionne la Dr Murray. C'est assez bizarre quand on y pense. Mais on traîne un bagage millénaire. C'est ancré dans les pensées. Les choses changent... tranquillement...» ❤

Pour aller plus loin

Des ressources pour les jeunes filles:

Livres:

- **C'est beau, le rouge**, de Lucia Zamolo, la courte échelle, 16,95 \$
- **Les 28 jours de Mila**, de Nadine Descheneaux et Chloé Baillargeon, petit homme, 19,95 \$
- **Les règles... quelle aventure!**, d'Élise Thiébaut et Mirion Malle, remue-ménage, 20,95 \$

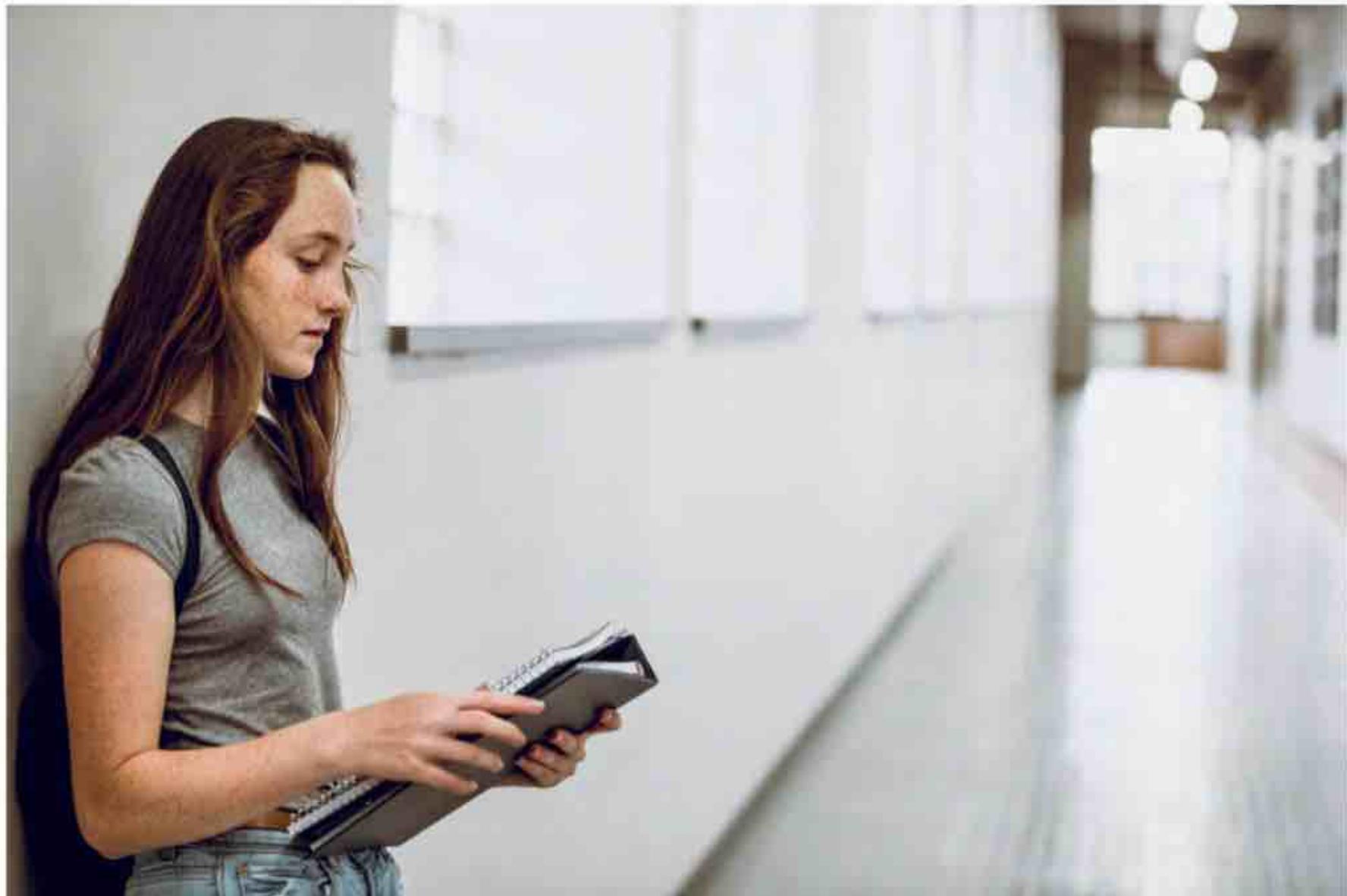
Site:

- tesregles.ca

Série télé:

- **Des filles et des règles**, sur les ondes de TV5 unis

Les violences sexuelles à l'école, parlons-en



L'école, c'est fait pour apprendre, jouer, se faire des amis. Pas pour subir des actes de violence sexuelle. Pourtant, 25 % des élèves, de la maternelle à la fin du secondaire, disent en avoir été victimes. Il est temps qu'on en parle.

Par Maude Goyer

Elisa, 7 ans, raconte à une surveillante avoir été touchée aux cheveux, aux fesses et aux seins par un élève de son âge, à l'heure du midi, dans le gymnase de son école située dans l'est de Montréal. La surveillante minimise l'événement, et lorsque la mère rencontre la directrice de l'école, on banalise ce qui s'est passé.

«Ma fille a été convoquée dans le bureau de la psychoéducatrice... avec son agresseur», raconte la mère avec émotion, outrée par la manière dont l'affaire a été gérée.

Une fillette de 12 ans est forcée d'envoyer des «nudes», ces photos de parties intimes échangées par texto ou par les médias sociaux. Elle est terrifiée et se sent coincée: elle cède. Ses images circulent dans l'établissement scolaire privé qu'elle fréquente et elles sont utilisées contre son gré. Honteuse, Jade devient dépressive.

«Elle m'a dit que j'étais la dernière personne à qui elle voulait en parler», se désole Hubert, le père de Jade, qui a soutenu son aînée dans le dépôt d'une plainte à la police.



Marie-Christine, 14 ans, a été agressée sexuellement dans le vestiaire sportif des garçons de son école secondaire, à Montréal. Son amie, témoin de la scène et retenue contre son gré pendant l'agression, a tout rapporté à l'école, puis à la police: les garçons impliqués ont été envoyés dans une autre école.

Il n'y a pas eu d'arrestation ni d'aide aux deux victimes. «On leur a recommandé de ne pas marcher seules dans les corridors de l'école», dit Clorianne Augustin, intervenante jeunesse qui a accompagné les victimes. Selon la police, ce n'était qu'un jeu d'enfant.»

Voilà trois cas de violences sexuelles, toutes vécues entre les murs de l'école. Elles ont laissé des enfants traumatisés et brisés – des parents aussi. Prises au dépourvu, les familles ne savent pas quoi faire ni vers qui se tourner. «Quand les victimes dénoncent, elles ne sont pas prises au sérieux», souligne Mme Augustin. Elles ne reçoivent pas d'explications, pas d'encadrement, elles n'ont pas voix au chapitre, il n'y a pas de suivi. Elles le vivent mal, surtout quand l'agresseur n'est pas puni... et qu'il répète son geste.»

Taboues... et pourtant répandues

Les violences sexuelles à l'école se définissent par tout geste ou toute attitude consistant à obliger une personne à subir, à accomplir ou à assister à des actes d'ordre sexuel sans son consentement sur le territoire de l'établissement scolaire (dans les corridors, la cour, les espaces communs, etc.). Elles peuvent être non verbales, verbales, physiques ou cyber.

L'importance du consentement

Les facteurs qui expliquent la difficulté d'exprimer un refus clair:

- **la crainte de déplaire;**
- **la peur de décevoir;**
- **l'inquiétude de perdre l'autre;**
- **la pression exercée par le partenaire.**

SOURCE: RAPPORT DE RECHERCHE CULTIVONS LA CULTURE DU CONSENTEMENT, PRÉVENTION CDN-NDG, 2019.

«C'est déjà tabou chez les adultes, alors imaginez chez les enfants! La notion de consentement est au cœur de la problématique.»

– Béatrice Vandevelde, psychologue scolaire

Cela va donc des moqueries au viol, en passant par le chantage, le harcèlement, l'intimidation, l'exploitation, les attouchements, les abus et les agressions.

«C'est un sujet tabou, laisse tomber Béatrice Vandevelde, psychologue scolaire. C'est déjà tabou chez les adultes, alors imaginez chez les enfants! La notion de consentement est au cœur de la problématique. Quand on a vent d'une situation de ce genre, on intervient. Mais on ne le sait pas toujours...»

Autrement dit, bien des violences sexuelles passent sous le radar. Les chiffres sont effarants: 6 filles sur 10 âgées de 12 à 17 ans disent avoir été touchées ou agrippées de manière sexuelle à l'école, sans leur consentement, selon une étude récemment publiée (Prévention CDN-NDG, 2019). Et 8 filles sur 10 considèrent que le harcèlement sexuel est un problème à leur école.

Un autre sondage, panafricain celui-là (Mission Research, 2019), a été réalisé auprès des 14 à 21 ans: 2 jeunes sur 10 disent avoir subi des contacts sexuels non désirés à l'école (26 % chez les filles et 14 % chez les garçons) et 12 % disent avoir été agressés sexuellement par un autre jeune ou un groupe de jeunes (15 % chez les filles, 9 % chez les garçons).»

Et dans 62 % des cas, cela n'a pas été rapporté au personnel scolaire. «Il faut comprendre qu'en ce moment, une fois que les victimes font leur dévoilement, elles vivent l'enfer sur bien des plans», note Mélanie Lemay, art-thérapeute et cofondatrice de Québec contre les violences sexuelles.

Des effets dévastateurs

Les conséquences des violences sexuelles à l'école sont immenses. Elles font des ravages sur l'estime de soi des victimes. «L'impact peut être très profond selon la nature du geste, l'historique de la personne et le contexte», explique M^{me} Vandevelde, qui travaille majoritairement dans des écoles primaires. «La victime peut développer un malaise à l'égard de la sexualité, de l'image de son corps, elle peut se sentir coupable et responsable.»

Selon M^{me} Augustin, qui accompagne des jeunes filles fréquentant l'école secondaire, la désillusion s'installe dans la tête des victimes; elles se sentent abandonnées. «Elles se disent: "Bon, alors c'est comme ça, la vie..." Et c'est là qu'il peut y avoir une montée d'anxiété, de l'automutilation, des tentatives de suicide. Il n'y a aucun filet de protection autour d'elles!»

Les victimes peuvent en venir à banaliser ces agressions et même à agresser à leur tour. «Les séquelles psychologiques sont là pour la vie, révèle Jessica Legault, cocoordinatrice et responsable du dossier éducation à la sexualité à la Fédération du Québec pour le planning des naissances. On peut réussir à briser le cycle en faisant de la prévention.»

Des solutions

Prévention: voilà bien un mot qui revient d'une interne à l'autre lorsqu'il est question de solutions. Pour le moment, les écoles semblent mal équipées pour affronter la tempête.

Le cours d'éducation à la sexualité, disparu des établissements scolaires il y a 20 ans, a été réintégré en septembre 2018 dans le contenu obligatoire, au primaire et au secondaire. Le ministère de l'Éducation exige que les jeunes reçoivent de 5 à 15 heures d'enseignement.

Mais il y a un bémol: ces cours sont donnés sans cadre ni balises... ou presque. «C'est aléatoire, explique M^{me} Legault. La qualité et la quantité de matière changent d'une école à l'autre, d'un centre de services scolaire à l'autre et, même, d'un enseignant à l'autre.»

Elle fait remarquer que certaines thématiques, plus factuelles, sont abordées plus aisément: la conception d'un bébé, la puberté, les infections transmissibles sexuellement, la contraception... D'autres, plus délicates, sont escamotées: l'identité de genre, les stéréotypes, le sexism, les relations sexuelles, les agressions, le consentement, la pornographie. «Il y a un savoir-être lié à l'enseignement de la sexualité», souligne M^{me}



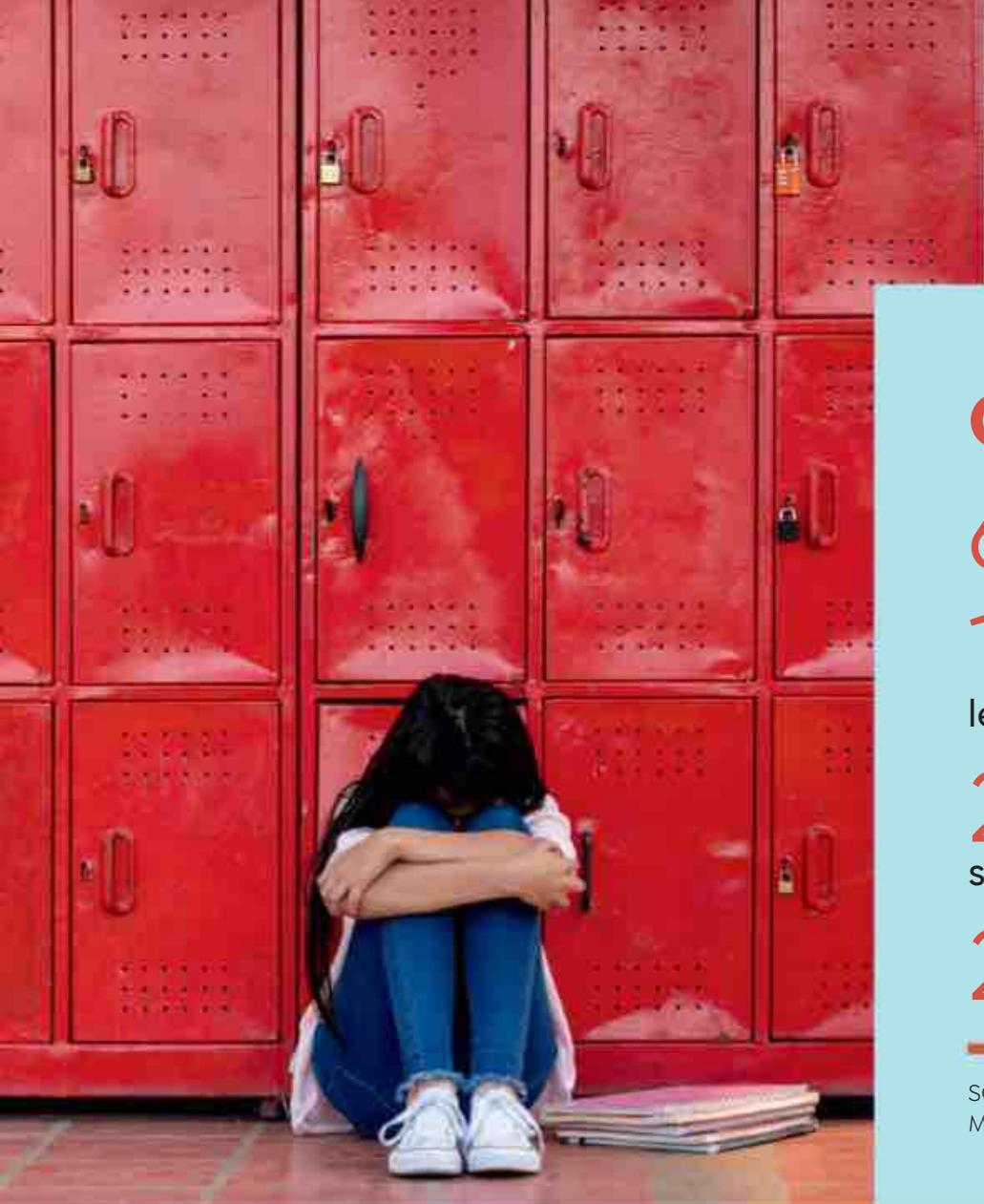
«Il faut que le message soit entendu: l'école doit être un milieu sain et sécuritaire.»

— Mélanie Lemay, membre du Mouvement pour des écoles sans violences sexuelles

Legault, qui est membre de la Coalition ÉduSex, un groupe à la tête d'une pétition pour financer davantage et mieux encadrer les cours sur la sexualité. «Il faut savoir comment le donner, comment l'aborder, avoir le bon vocabulaire et être dans le non-jugement.»

Sensibilisation et éducation

L'objectif, ajoute Jessica Legault, est de développer le sens critique des jeunes et parler de respect, de consentement, d'égalité des genres, de comportements corrects et incorrects, et ce, dès le plus jeune âge. «Ce n'est pas pleinement implanté, surtout en cette année de pandémie, avoue Kathleen Legault, présidente de l'Association montréalaise des directions d'établissement scolaire (AMDES). Il y a de la résistance. Les professeurs ne sont pas tous outillés pour ça. Il existe des capsules clés en main et des formations, mais les enseignants doivent s'approprier le contenu.»



Quelques statistiques...

66 % des victimes d'agressions sexuelles ont moins de 18 ans.

17 % des filles étudiant au secondaire disent avoir subi de la violence sexuelle dans le cadre d'une relation amoureuse.

25 % des jeunes disent avoir reçu des commentaires non désirés à caractère sexuel de la part d'autres élèves.

25 % disent avoir été l'objet de rumeurs ou de messages de nature sexuelle.

SOURCES: FAITS SAILLANTS DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE, 2013; SONDEAGE DE MISSION RESEARCH, 2019.

Kathleen Legault croit que la pénurie de personnel et de professionnels, partout au Québec, explique en partie ce fossé entre les demandes du ministère et ce qui se passe sur le terrain. «La tâche est trop grande», laisse-t-elle tomber.

L'un des principaux problèmes est le manque de préparation et de formation. Selon un sondage réalisé en novembre 2020 par Club Sexu, un média à but non lucratif, 75 % des enseignants affirment ne pas avoir reçu de formation pour donner des cours d'éducation à la sexualité. «Le financement des écoles doit être amélioré si l'on veut qu'elles obtiennent plus d'heures de formation et plus de ressources. Les organismes communautaires doivent recevoir plus d'argent également. En 2003, ce sont eux qui ont pris le relais dans le domaine de l'éducation à la sexualité», déclare Jessica Legault.

Vers une loi?

Rares sont les écoles où il existe un processus pour porter plainte ou se confier. Peu de sexologues y exercent.

Au collège Jean-de-Brebeuf, une école secondaire et collégiale privée de Montréal, Claudine Samson a été embauchée il y a un an et demi comme «sexologue et intervenante en matière de violences à caractère sexuel». Deux boîtes vocales et un courriel unique ont été mis en place pour dénoncer et faciliter les échanges de façon confidentielle et anonyme. «Cependant, c'est le fait de les voir en classe, lorsque je donne des ateliers, qui change tout, dit Mme Samson. Chaque fois que je fais ma tournée, j'ai au moins deux ou trois élèves qui viennent ensuite me voir en privé ou qui m'écrivent. Ils ont mis un visage sur

la ressource, ils savent que je suis accessible, disponible. Un lien se crée.»

Au Centre de services scolaire de Montréal, un protocole d'intervention en matière de violences sexuelles a été instauré en janvier 2020, après qu'un groupe de sept jeunes filles eurent livré des témoignages troublants à une séance du conseil des commissaires, au printemps 2018. Elles sont aujourd'hui 13 jeunes filles, âgées de 15 à 20 ans, à dénoncer les violences sexuelles. Depuis quatre ans, elles réclament l'adoption d'une loi-cadre par le gouvernement du Québec pour contrer les violences sexuelles dans les écoles primaires et secondaires. Elle existe déjà pour les cégeps et les universités depuis 2017.

«Elles veulent être protégées, indique Clorianne Augustin, l'intervenante qui accompagne le groupe. Elles veulent plus de sécurité et de reconnaissance de droits en milieu scolaire, avec des protocoles clairs comprenant le suivi des victimes et des agresseurs. Elles souhaitent qu'il y ait un espace sécuritaire et personnel pour le dévoilement et le dépôt de plaintes, avec plus de ressources et un personnel mieux formé.»

Une motion a été adoptée en mars dernier à l'Assemblée nationale pour la création de cette loi. C'est un bon premier pas, croit Mélanie Lemay, membre du Mouvement pour des écoles sans violences sexuelles. «On veut qu'il y ait un processus à déclencher en cas de plainte, et que ce soit uniforme. Et l'on aimerait que le dévoilement soit plus aisément, plus facile, martèle-t-elle. Il faut que le message soit entendu: l'école doit être un milieu sain et sécuritaire. Ça prend une loi qui a du mordant et qui signe la fin de l'impunité.» ❤



Apprendre... à mieux apprendre!

À l'école, au travail ou pour notre culture personnelle, on doit sans cesse acquérir de nouvelles connaissances. Les recherches sur le cerveau ont permis de découvrir qu'il y a des manières plus efficaces que d'autres d'apprendre. Voici comment mieux réussir, sans nécessairement travailler plus.

Par Nathalie Vallerand

Pour apprendre et retenir des informations, le cerveau doit activer ses neurones et les connecter entre eux. C'est ce qui s'appelle la neuroplasticité. Pour tirer profit au maximum de cette remarquable capacité, il faut adopter les bonnes stratégies. «On peut passer beaucoup de temps à étudier, sans toutefois améliorer ses résultats, dit le neuroscientifique Steve Masson, professeur à l'Université du Québec à Montréal et auteur du livre *Activer ses neurones pour mieux apprendre et enseigner*. C'est que la réussite ne dépend pas seulement du temps consacré à l'étude, mais aussi de la façon d'étudier.»

Réduire les distractions est l'une des premières règles à appliquer. Pour apprendre, «il faut non seulement que les neurones s'activent, mais aussi, et surtout, que les "bons" neurones s'activent», explique Steve Masson dans son livre. Ces bons neurones sont ceux qui sont liés aux connaissances à développer. Or, lorsque quelque chose détourne notre attention, l'activation du cerveau porte sur la source de distraction plutôt que sur le contenu à apprendre. L'apprentissage est alors plus ardu.

Par exemple, naviguer sur Internet pendant un cours ou écouter de la musique avec des paroles peut nuire à la réussite, selon les recherches. Même le fait de déposer un téléphone cellulaire sur son bureau pendant l'accomplissement d'une tâche intellectuelle affecte notre efficacité! En voyant l'appareil, on a en effet tendance à penser à ce qu'on manque sur les médias sociaux ou à nos textos. À l'école, pendant l'étude ou lors d'une formation au travail, le téléphone devrait se trouver hors de la vue ou, mieux, dans une autre pièce.

Privilégier l'étude active

Un examen à préparer? Bien que populaire, la stratégie d'étude qui consiste à lire et à relire passivement ses notes de cours figure parmi les moins efficaces. «Le cerveau retient mieux l'information lorsque l'apprenant est actif», dit Ève St-Germain Duval, qui enseigne en cinquième année du primaire dans une école de Montréal. Pour étudier, on peut résumer les notions dans ses propres mots, écrire des mots clés, cacher le contenu et essayer de s'en souvenir, faire des exercices.»

Répondre à des questions est une autre façon active d'apprendre. «Quand on demande à un enfant ses leçons, on lui laisse un peu de temps pour chercher la réponse dans sa tête, poursuit l'enseignante qui fait une maîtrise en neuroéducation. Ce processus de récupération en mémoire consolide les réseaux de neurones où se trouvent les connaissances.» Si l'enfant ne trouve pas la réponse, on peut lui donner des indices, ce qui le forcera à fouiller dans sa mémoire de nouveau.

Dans un contexte professionnel, par exemple, lorsqu'une collègue nous montre une nouvelle procédure au travail, Steve Masson suggère pour sa part de reformuler ses propos pour s'assurer qu'on a compris,

de lui demander de répéter ou de réexpliquer, de confirmer le lien entre ceci et cela, etc.

La puissance de l'entraînement

Pour apprendre à lire, à jouer du piano ou à résoudre des problèmes d'algèbre, il faut s'exercer. Et plus on s'exerce, plus on s'améliore. Lorsque les neurones s'activent et se réactivent ensemble à plusieurs reprises, ils renforcent leurs connexions et la tâche devient plus facile, explique Steve Masson dans son livre. Il compare les apprentissages à la création de sentiers dans une forêt. Au début, la marche est difficile, mais à force de passer, le chemin s'éclaircit et on circule plus aisément.

Il est cependant important de ne pas se décourager trop vite si les résultats se font attendre. «Cela ne veut pas dire que les entraînements n'ont servi à rien, affirme le neuroscientifique. Souvent, les connexions neuronales ont commencé à se créer, mais ne sont pas encore assez solides pour que l'on voie une différence.»

Il est cependant important de ne pas se décourager trop vite si les résultats se font attendre.

Même après l'atteinte de l'objectif, on a avantage à poursuivre l'entraînement pour consolider l'apprentissage et diminuer l'oubli. «Si l'on ne passe pas souvent par notre sentier, la végétation va revenir, illustre Ève St-Germain Duval. Par exemple, en début d'année scolaire, je montre à mes élèves comment utiliser un rapporteur d'angle. Je m'assure ensuite qu'ils s'en servent à quelques reprises pendant l'année. Sinon, ils risquent d'oublier.»

Plus souvent, moins longtemps

S'il est nécessaire de s'exercer pour apprendre, il faut éviter les entraînements répétitifs et rapprochés. Par exemple, demander à un écolier de répéter la même multiplication plusieurs fois de suite ne l'aidera pas à mémoriser la réponse à long terme. Au début, l'enfant doit activer ses neurones pour trouver la réponse, ce qui laisse une trace dans son cerveau. Mais après deux ou trois fois, il n'a plus à faire l'effort de s'en souvenir, puisque l'information est fraîche dans sa mémoire. L'activation des neurones concernés cesse. «Quand cela devient trop facile, on arrête et l'on continue plus tard», indique Steve Masson. »»



La stratégie la plus bénéfique pour consolider les nouvelles connaissances est d'espacer les périodes d'apprentissage. Les connexions du cerveau seront alors plus fortes et durables. «Ce qu'il faut, c'est de multiplier les moments où l'apprenant pense au contenu», poursuit le neuroscientifique. Et cela n'a pas à être long. Par exemple, on peut demander quelques mots de vocabulaire à notre enfant pendant le bain ou en route vers l'école. Plus souvent, moins longtemps. C'est la clé. Les études sont formelles à ce propos.»

De la même façon, au lieu d'étudier des heures la veille d'un examen, les étudiants devraient répartir leur temps d'étude sur quelques jours. «Ils vont mieux réussir, et ce, sans travailler plus.»

«Ce qu'il faut, c'est de multiplier les moments où l'apprenant pense au contenu. Et cela n'a pas à être long.»

– Steve Masson, neuroscientifique

Toujours dans cette optique, les périodes d'étude et de devoirs sont plus profitables lorsqu'elles portent sur plus d'une matière. Par exemple, notre jeune du secondaire apprendra mieux en faisant un peu de français, de géographie et de chimie pendant sa période d'étude plutôt que de consacrer une soirée à chaque matière.

Le plus beau avec la stratégie d'espacement? Les bienfaits du sommeil sur l'apprentissage augmentent! «Lorsqu'on dort, le cerveau réactive les réseaux de neurones associés aux événements de la journée, signale Ève St-Germain Duval. Distribuer l'étude et les devoirs sur plusieurs jours permet donc de faire travailler davantage le cerveau sur les nouvelles connaissances. Le sommeil, c'est magique!»

Nécessaire, la rétroaction

On suit une formation au travail, on apprend une nouvelle langue ou à jouer de la guitare? Steve Masson conseille d'obtenir un maximum de rétroaction en recherchant les occasions de mettre en pratique nos nouvelles habiletés et de recevoir des commentaires. «[...] il faut s'assurer d'avoir suffisamment de rétroaction pour fournir au cerveau l'information nécessaire pour ajuster efficacement ses connexions neuronales», écrit-il dans son livre.

La rétroaction est un outil formidable pour l'apprentissage. «Lorsqu'on félicite notre enfant pour son bon travail

à l'école, il y a un relâchement de dopamine dans son cerveau, ce qui crée un sentiment de plaisir et de satisfaction, explique le neuroscientifique. Il ne faut pas passer à côté de cela! On veut que notre enfant développe le goût d'apprendre.» Quant à la rétroaction négative, elle est utile pour éviter qu'une erreur s'encode dans le cerveau et soit plus difficile à corriger par la suite.

Positive ou négative, la rétroaction doit cependant être axée sur la tâche et le processus et non sur la personne. Des commentaires comme: «Les mathématiques, ce n'est pas ta force», «Ce n'est pas grave. Ce n'est pas donné à tout le monde d'avoir du talent pour les langues» ou même «Tu es vraiment bonne en chimie» sont à proscrire. Pourquoi? Parce que cela passe le message que les réussites comme les échecs dépendent du talent ou de l'absence de talent, un élément qui est hors du contrôle de la personne et qu'elle ne peut donc pas changer.

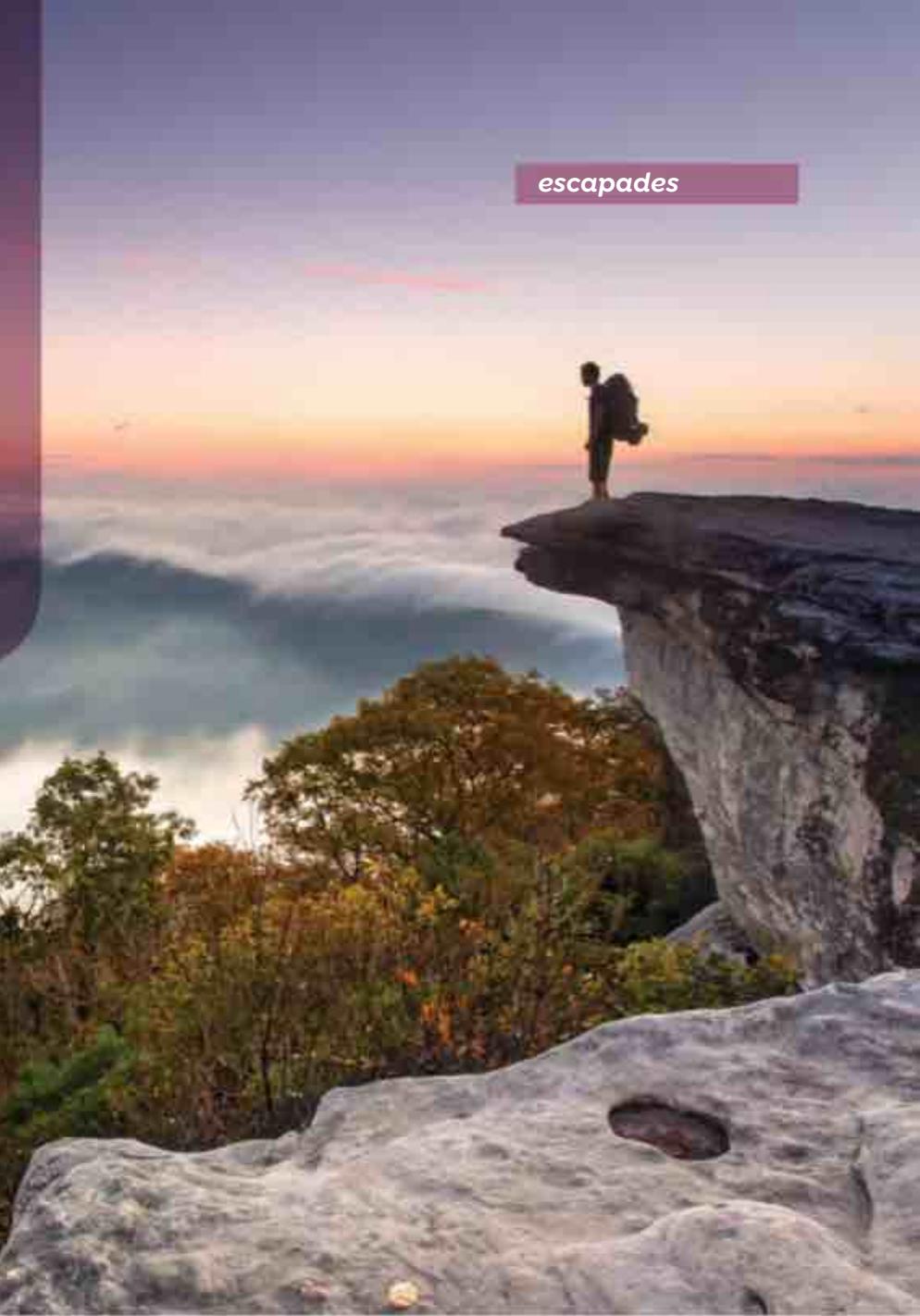
La meilleure façon d'offrir de la rétroaction est d'associer les résultats à un processus qui exige à la fois de fournir des efforts et d'utiliser de bonnes stratégies. Ce type de rétroaction contribue au développement d'un état d'esprit dynamique, c'est-à-dire que la personne croit en sa capacité d'apprendre et d'avancer. Penser ainsi est un facteur important de réussite. Dans cette optique, «il faut voir l'erreur comme un outil pour apprendre, un indice qu'il y a du travail à faire pour s'améliorer et non comme un manque de talent, souligne l'enseignante Ève St-Germain Duval. Comprendre cela aide à persévérer.» ❤



Pour en savoir plus

Activer ses neurones pour mieux apprendre et enseigner, par Steve Masson, Éditions Odile Jacob, 2020, 256 p., 39,95 \$.

(Re)tomber amoureux de la Virginie



Quand toute cette période difficile sera chose du passé et que céderont les barrières aux frontières, les vacanciers pourront aller là où bon leur semble. Et à cet égard, la Virginie, que les gens du coin surnomment «l'État des amoureux», s'avèrera de nouveau une valeur sûre.

Par *Tourisme Virginie*



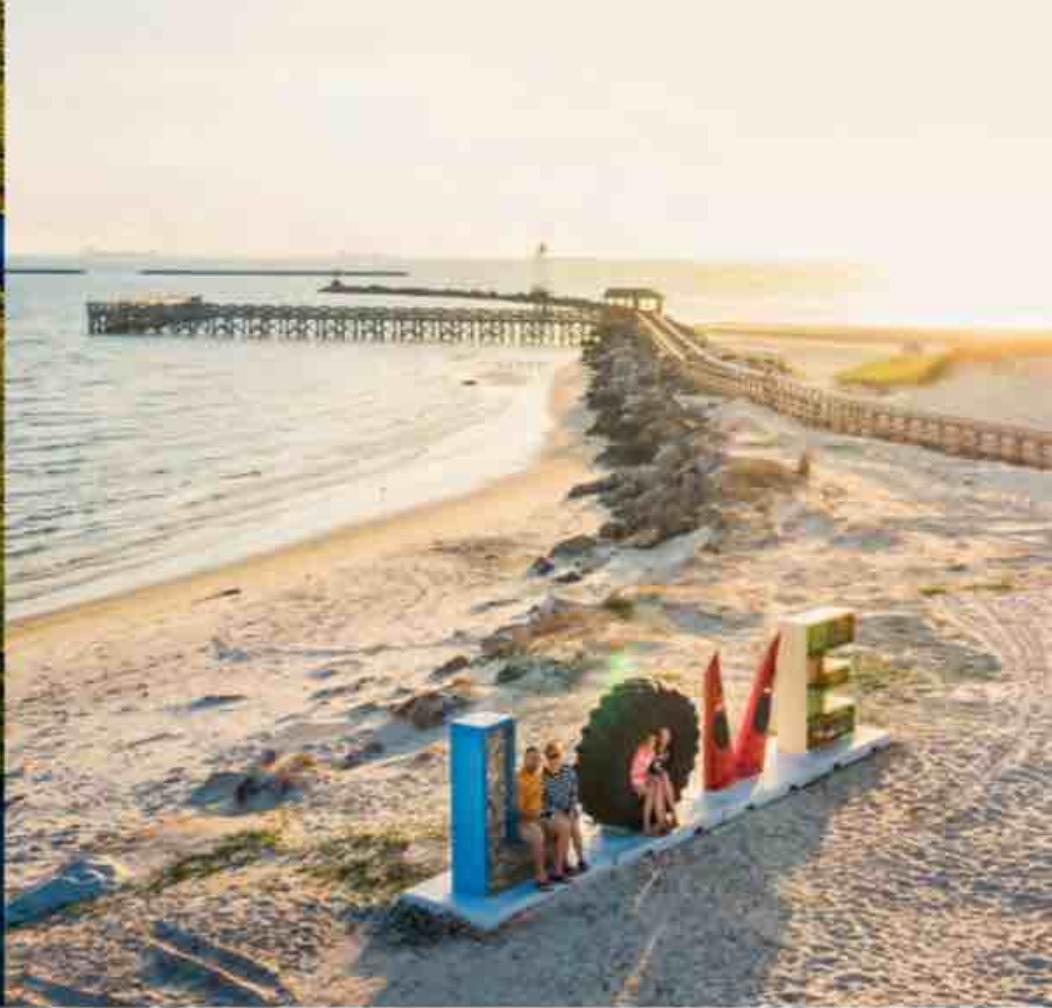
PHOTOS: KATIE YARBOROUGH/E; VIRGINIA TOURISM CORPORATION/E

À une journée de route du Québec, des expériences inoubliables nous attendent. En Virginie, où pullulent les découvertes, les collines ondoyantes et les plages ensoleillées, les épiciens avides de grand air seront choyés. Cet État a beaucoup à offrir, qu'on s'y dirige avec des vélos ou un kayak sur le toit, des bottines aux pieds ou en vue d'aller expérimenter la *van life*. Récit d'une virée dont les attractions et activités satisferont autant les couples en quête de romantisme que les familles dégourdis.

Débuter dans les terres

Bien qu'il soit difficile de choisir parmi les 22 parcs nationaux qui parsèment le territoire de la Virginie, l'un des arrêts à prévoir pour le début du voyage est assurément le parc national de Shenandoah, le premier à avoir été créé dans l'État (et l'un des plus visités au pays). Direction Front Royal, l'entrée la plus au nord de ce joyau des Blue Ridge Mountains.

En pénétrant dans ce jalon des Appalaches, le paysage à couper le souffle charme autant les contemplatifs que les hyperactifs. Juchée à ses sommets, la réputée Skyline Drive est la route panoramique la plus prisée des États-Unis, y compris à vélo. Les cyclistes y trouveront des défis de dénivelés accessibles, avec la présence sécuritaire d'un accotement sur la totalité de l'itinéraire. En voiture ou à moto, le trajet n'y est pas non plus piqué des vers, puisque les nombreux et vastes belvédères offrent des points de vue spectaculaires qui comptent parmi les plus époustouflants de la côte est. »»



La quantité et la qualité de sentiers de randonnée qui sillonnent le parc national de Shenandoah (dont le mythique sentier des Appalaches) valent aussi la peine qu'on y consacre plusieurs jours. Entre autres coups de cœur, la courte et spectaculaire Dark Hollow Falls Trail permet de s'imprégner de la magnificence de l'endroit, riche de cascades, de panoramas et de faune. Caractéristiques qui s'appliquent d'ailleurs à la grande majorité des possibilités de rando dans le parc.

De nombreux campings (où la qualité du service et des infrastructures impressionne) bordent la route et valent la peine d'y établir son camp de base. Pour une expérience de prêt-à-camper de luxe hors du commun, on se tourne vers le Sandy River Outdoor Adventures qui offre de l'hébergement en tipi pas piqué des vers. Il convient aussi de se gâter en s'offrant un séjour avec plus de commodités au Big Meadows Lodge. Ce manoir permet une incursion dans la vie luxueuse en complexe forestier d'un autre siècle et constitue un point de départ de choix vers une foule d'activités de plein air.

Mouliner, sur toute monture

Après avoir sillonné le lacet de bitume coiffant le parc national de Shenandoah, il ne faut pas croire qu'on a pédalé partout. La région est réputée pour ses sentiers de vélo de montagne, qui allient la foisonnante flore aux paysages montagnards uniques. La Virginie est l'un des quatre seuls États américains à bénéficier de la certification de l'International Mountain Bicycling Association (IMBA), à Roanoke, à la fois pour la qualité de ses installations et pour le dynamisme de sa communauté de vélo.

En Virginie, nombreux sont les endroits où il fait bon pédailler, à commencer par le réseau traversant le parc naturel Carvins Cove (deuxième parc municipal en importance aux États-Unis), près de Roanoke. Les quelque 86 kilomètres accessibles sont divisés en 34 sentiers, au plaisir des débutants et des familles.

La popularité indéniable du vélo de gravelle trouve aussi sa résonance en Virginie, eldorado des chemins de traverse et autres routes forestières. Il faut sans aucun doute emprunter le trajet de la Blue Ridge Wrangler, petite sœur rurale de la Blue Ridge Parkway (pavée), qui traverse la Virginie. Truffé de possibilités de cyclotourisme léger sur près de 254 kilomètres, ce chemin permet une incursion dans la George Washington National Forest, joyau appalachien à ne pas manquer.

Jouer dans l'eau près de la côte

L'intérieur des terres regorge d'attrait, mais nul n'échappera au magnétisme de la côte est de la Virginie, dont les voies d'eau permettent toutes les activités nautiques imaginables.

Avant de jeter son dévolu sur l'océan, les novices désireront peut-être demander conseil à l'un des nombreux pourvoyeurs expérimentés de services de location d'équipement. Du canot au kayak en passant par la planche à pagaie ou l'eau vive, les possibilités sont infinies.

Sur la côte, la James River, soit le plus long fleuve de la Virginie, mène à la baie de Chesapeake, qui côtoie la ravissante ville coloniale de Williamsburg. S'offrir une balade sur ses flots est gage de quiétude et d'épanouissement. Comme la vie marine et ailée y est importante, on y fera sans doute de belles rencontres! Pour explorer ce riche écosystème sur quelques journées, il est possible de réserver des séjours en kayak-camping ou en planche à pagaie-camping.

Au fil de la progression vers l'est et l'océan Atlantique se dévoile peu à peu le plus grand estuaire du pays de l'oncle Sam: la charmante baie de Chesapeake. Sa mer intérieure et ses occasions nautiques s'ajoutent à ses splendides littoraux, qui méritent qu'on s'y échoue de façon prolongée. D'innombrables occasions de sports nautiques qui plairont autant aux néophytes qu'aux plus aguerris y sont à l'honneur. L'endroit est tout indiqué

L'eau à la bouche

Forte d'une vie gastronomique variée et d'une longue tradition vinicole et brassicole, la Virginie se visite aussi par les papilles. Bien évidemment, les produits de la mer font honneur à la mémoire et à la tradition de l'endroit: à ce titre, on dit des huîtres de la Virginie qu'elles racontent une histoire à chaque ouverture de coquille. Véritable chef-lieu de ce délicieux mollusque sur la côte est, la Virginie brille aussi par ses succulents fruits de mer, qu'on déguste partout sur le littoral.

En filigrane, ce n'est pas une coïncidence si l'État est l'un des plus grands producteurs de vin chez nos voisins du Sud. Il suffit de choisir, puisque le territoire est jonché de plus de 300 vignobles. Une virée à vélo de vinerie en vinerie est donc fortement à considérer lors d'un séjour là-bas, car les cépages y sont aussi nombreux que répartis dans des décors bucoliques. Mieux: on s'offre une tournée des vignobles à cheval (autour de Charlottesville) ou en kayak (aux Chatham Vineyards)!

Bouger, ça donne soif: fort heureusement, les microbrasseries de Virginie se développent à vitesse grand V (17 routes des bières artisanales sillonnent la région, notamment), autant à la campagne qu'à la ville. Tout le monde y trouve son compte, puisque les distilleries et cidreries (une trentaine) se dénichent aussi à flanc de colline ou à un jet de pierre d'événements festifs ou sportifs, comme le Shenandoah Valley Music Festival, de juillet à septembre, ou les East Coast Surfing Championships, en août.

Il ne faut pas se demander par quoi commencer. Il faut plutôt se donner le temps de s'offrir la Virginie dans son ensemble, tout simplement. Ce n'est pas un hasard si ce chaleureux État du centre-est des États-Unis a autant la cote: il dispose d'atouts qui le placent au sommet des destinations plein air au pays.



pour s'initier au kitesurf, louer un catamaran, promener la famille en kayak de plaisance ou, pourquoi pas, surfer (location à proximité).

Une virée qui fait sensation auprès des petits et grands est l'observation des dauphins sauvages dans la baie lors de leurs parcours migratoires (ils sont près de 400) au lever et au coucher du soleil. À bord de kayaks et accompagnés de guides-interprètes, tous seront émerveillés par l'itinéraire offert au départ de Virginia Beach. Non loin de là, à Sandbridge, il est aussi possible de vivre l'éblouissante expérience de la bioluminescence, quand un foisonnement de micro-organismes donne aux eaux une lumineuse teinte bleutée, la nuit.

Aux abords de la plus populeuse ville de Virginie se trouvent aussi bon nombre d'occasions aquatiques, surtout à partir de ses innombrables plages. Il ne faudrait pas négliger l'exploration en kayak ou en planche à pagaie des marais salés, habitat qui garantit un apaisement certain dans une spectaculaire nature à proximité des grands centres. Permettez qu'on vous livre un secret bien gardé: le parc d'État de False Cape, emprisonné sur une péninsule entre l'Atlantique et les eaux intérieures du Back Bay National Wildlife Refuge, offre du camping sauvage à l'état pur, puisque les sites ne sont pas accessibles en voiture.

De passage dans l'agglomération riveraine à l'océan, il faut faire un détour vers l'époustouflant First Landing State Park. Sur cette bande de terre exceptionnelle au confluent de l'océan Atlantique et de la baie de Chesapeake, il convient de disposer de plusieurs jours pour s'immerger dans l'atmosphère tout à fait particulière des lieux, qui offrent des couchers de soleil mémorables et où il est possible de monter sa tente au bord de l'eau.

Camp de base aussi photogénique que stratégique (le réseau cyclable y est vaste et permet de faciles connexions vers la ville), ses paysages passent de la plage aux marais bordés de cyprès centenaires et peuplés de tortues marines. L'apéro au crépuscule, le regard tourné vers les navires en mouillage à l'entrée de la baie, procure un sentiment indescriptible. Excursions nautiques en forêt ou dans les marécages, vers la ville et les marchés de fruits de mer: cette pointe naturelle est une fabrique à souvenirs impérissables. ❤

J'ai surpris mon ado visionnant un porno



Ouille! Comment gérer le malaise et en sortir tous grandis? D'abord en discutant, puis en guidant sainement notre progéniture dans l'épanouissement de sa sexualité.

Par Victorine Michalon

Illustration: Anne Villeneuve/c.

Aussi fâcheuse puisse-t-elle paraître, cette situation a de fortes probabilités de se produire dans un foyer où il y a des ados. Selon HabiloMédias, le centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique, 35 % des Canadiens de 15 ans admettent rechercher du contenu pornographique en ligne. Parmi eux, un tiers s'y adonne quotidiennement. Avec l'explosion de l'Internet mobile, il y a fort à parier que nos enfants seront exposés plus tôt que tard à des images très crues, notamment par les fenêtres surgissantes qui pullulent sur les sites de diffusion en continu. S'il faut redoubler de vigilance pour protéger les yeux des petits, avec les ados, il vaut mieux les accompagner avec bienveillance dans leurs explorations. Cécile Rousseau, pédopsychiatre, recommande d'éviter les discours moralisateurs: «Leur intérêt est légitime, ça fait partie de leur développement normal. Il ne faut ni paniquer, ni fermer les yeux, ni banaliser, et encore moins les sermonner.»

Pas facile à faire lorsqu'on est sous le choc! «Ma première réaction a été de capoter», reconnaît Amélie, maman d'un ado de 13 ans. Se doutant que celui-ci avait utilisé l'ordinateur familial en dehors des horaires convenus, elle a consulté l'historique de navigation, qui a affiché plusieurs sites pornographiques. «J'étais dans tous mes états, poursuit-elle. J'ai eu des mots durs. Et puis, rapidement, je suis retournée voir mon fils.»

Avant de faire quoi que ce soit, Cécile Rousseau conseille de s'assurer de la nature des contenus regardés: des vidéos érotiques? Crues? Ou de la pornographie violente, incluant de la bestialité ou de la pédophilie? On peut ensuite poser des questions ouvertes sur la façon dont notre ado reçoit ces images, en respectant notre zone de confort et la sienne. Les trouve-t-il plaisantes? Dégoûtantes? C'est une bonne occasion de le guider dans la découverte de sa propre sexualité, en lui rappelant que ces films sont des mises en scène déconnectées de la vraie vie. Cela a été l'argument

d'Amélie, soucieuse de faire le lien avec ses valeurs féministes sans culpabiliser son fils pour autant. «On souhaite développer la sensibilité de nos enfants aux questions d'égalité, explique la mère. C'est l'angle que mon conjoint et moi avons choisi pour parler de sexualité, un sujet qu'on trouve difficile à aborder de front.»

«Leur intérêt est légitime. Il ne faut ni paniquer, ni fermer les yeux, ni banaliser, et encore moins les sermonner.»

– Cécile Rousseau, pédopsychiatre

Cécile Rousseau suggère de jouer pleinement notre rôle de guide en accueillant le ressenti de notre enfant. L'idée est d'ouvrir délicatement la porte: «Il y a des choses qu'on aime bien dans ces films, mais d'autres qui peuvent nous inquiéter. N'hésite pas à m'en parler si tu en ressens le besoin.» Pour la pédopsychiatre, la sexualité ne doit pas être taboue. Par contre, si notre ado éprouve de la fascination pour des contenus violents ou déviants, il faut consulter.

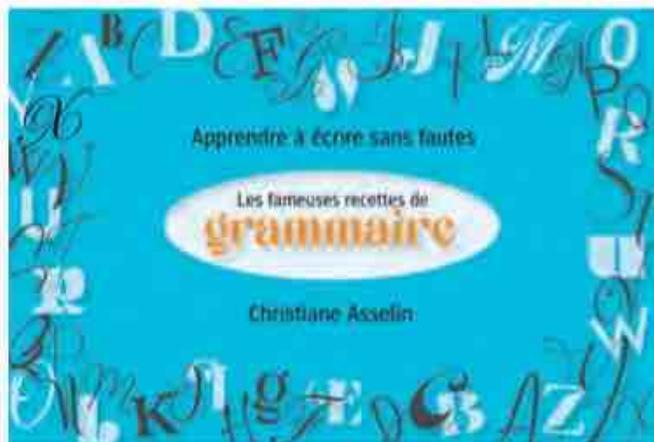
Malgré l'émoi engendré par la découverte, Amélie admet que l'incident s'est vite transformé en «une occasion comme bien d'autres de réfléchir aux enjeux des relations saines entre hommes et femmes».

VICTORINE MICHALON EST JOURNALISTE ET MÈRE DE TROIS ENFANTS EN BAS ÂGE. ELLE PREND DONC DES NOTES! ❤

Festival culinaire pour enfants 6-12 ans

L'organisme sans but lucratif C'est moi le chef! lance son premier festival culinaire en ligne. L'événement, qui arrive à point nommé pour la rentrée et le retour des lunchs, réunit les chefs Joris Larigaldie (France) du restaurant W, Frédéric Cyr (Québec) du Château Frontenac, Edmond Sadio (Sénégal) du Diolo et Elemy Ascensio (Mexique) du Calaveras. Ces derniers guideront les petits dans la découverte des saveurs de leurs pays et proposeront des idées de recettes originales. Les familles auront tous les renseignements à l'avance pour cuisiner pendant les ateliers: liste des ingrédients, liste des ustensiles et fiches recettes.

Du 17 au 26 septembre. Pour info: cestmoilechef.ca.



13 ans et +

Apprendre à écrire sans fautes

Un ouvrage qui décortique la grammaire à la manière d'un livre de recettes... chez Coup de Pouce, ça nous parle! Comme un bon chef n'abandonne jamais sa brigade, l'auteure Christiane Asselin nous offre tous les ingrédients et outils nécessaires à la bonne compréhension de la grammaire. Que l'on soit au secondaire, au cégep, à l'université, voire sur le marché du travail, écrire sans difficulté nous fera assurément aimer la langue. Et l'on viendra même à bout de ce fichu participe passé avec «avoir»!

Les fameuses recettes de grammaire: Apprendre à écrire sans fautes, par Christiane Asselin, Les Pelleteurs de nuages, 112 p., 24,95 \$.

0-12 mois

Un cadeau de naissance signifiant

Les mois de juillet à septembre sont ceux où l'on recense le plus de naissances au Québec. On souhaite gâter un nouveau parent de notre entourage? En lui offrant la boîte cadeau Cadolo, on aide la Fondation Olo à poursuivre sa mission d'accompagnement auprès des femmes enceintes, soit pendant la grossesse et jusqu'à ce que bébé atteigne deux ans. Parce que même si l'arrivée d'un bébé est un événement heureux, pour plus de 10 000 femmes, cette nouvelle bouche à nourrir accentue la situation de précarité dans laquelle elles se trouvent. Pour chaque Cadolo (100 % québécois!) vendu au prix de 75 \$, un montant de 20 \$ revient sous forme de don à la Fondation Olo.

Pour info: don.fondationolo.ca. ❤





La cerise de terre

Avec son enveloppe délicate, cette baie dorée est aussi mystérieuse que savoureuse. La fin de l'été est le meilleur moment pour l'apprécier et l'apprêter.

Petit fruit, grand potentiel

Cousine éloignée de la tomate, la cerise de terre possède une saveur à la fois sucrée et acidulée, qui se prête aux recettes salées comme aux desserts. On peut, par exemple, la cuisiner en compote ou en confiture, l'ajouter à nos salades, en faire une croustade avec une pointe de vanille ou encore la faire sécher au four.

Pour la conserver plusieurs semaines, on s'assure de garder son enveloppe intacte et on l'entrepose dans le bac du réfrigérateur, à l'abri de l'humidité. On peut également la congeler pour en profiter le reste de l'année. »»



Salsa de tomate et de cerises de terre

Rapide · Sans cuisson · Végé



Donne environ 2 t (500 ml) | Préparation 15 min

2 t (500 ml)	cerises de terre coupées en deux
1	grosse tomate épépinée et coupée en dés
1/2	petit oignon rouge coupé en dés
1	piment jalapeno frais, épépiné et haché finement
1/3 t (80 ml)	coriandre fraîche, hachée
2 c. à soupe (30 ml)	jus de lime
1 c. à soupe (15 ml)	huile d'olive
1 c. à thé (5 ml)	miel liquide
1/2 c. à thé (2 ml)	cumin moulu
	sel et poivre

1. Dans un bol, mélanger délicatement tous les ingrédients. Saler et poivrer. (La salsa se conservera jusqu'à 1 heure à la température ambiante ou jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

Par portion (1/4 t/60 ml)

cal. 50 | prot. 1 g | m.g. 2 g (aucun sat.) | chol. aucun | gluc. 7 g (4 g sucres, 1 g fibres) | fer 0,5 mg | sodium 100 mg | potassium 150 mg.



dans
notre
assiette

On sert cette salsa colorée à l'apéro, avec des croustilles de maïs, ou en garniture de poisson ou de poulet grillé.

Tartelettes rustiques aux cerises de terre

Se congèle · Végé

Donne 5 tartelettes | Préparation 20 min | Cuisson 30 min

1 lb (500 g)	pâte à tarte maison ou du commerce
1/2 t (125 ml)	cassonade tassée
2 c. à soupe (30 ml)	farine
3 t (750 ml)	cerises de terre coupées en deux
1 c. à soupe (15 ml)	beurre non salé coupé en petits dés
1	jaune d'œuf
1 c. à soupe (15 ml)	eau
	sucré cristallisés (de type demerara)
	pistaches non salées, hachées (facultatif)

1. Sur une surface de travail légèrement farinée, diviser la pâte en cinq portions. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser chaque portion en un cercle de 6 à 7 po (15 à 18 cm) de diamètre. Déposer délicatement les abaisses sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

2. Dans un grand bol, mélanger la cassonade et la farine. Ajouter les cerises de terre et mélanger délicatement pour bien les enrober. À l'aide d'une grosse cuillère, étendre la garniture aux cerises de terre au centre des abaisses en laissant une bordure de 1 po (2,5 cm). Replier la bordure de pâte sur la garniture, puis parsemer la garniture des dés de beurre. Dans un petit bol, à l'aide d'une fourchette, battre le jaune d'œuf et l'eau. Badigeonner le pourtour des tartelettes de ce mélange, puis parsemer de sucre cristallisés.

3. Cuire sur la grille inférieure du four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les tartelettes soient dorées. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir au moins 15 minutes avant de servir. (Les tartelettes se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.) Servir les tartelettes chaudes ou tièdes, parsemées de pistaches, si désiré.

Par tartelette

cal. **615** | prot. **5 g** | m.g. **29 g (11 g sat.)** | chol. **45 mg**
gluc. **84 g (27 g sucres, 3 g fibres)** | fer **1,2 mg**
sodium **420 mg** | potassium **270 mg** ❤



Vite fait bien fait

En 30 minutes chrono, on cuisine les fruits et légumes locaux de saison pour un souper de semaine aussi facile que savoureux.

Lundi

Poulet grillé aux bleuets et au romarin

Barbecue · Rapide · Santé



4 ou 5 portions | Préparation 15 min | Cuisson 10 à 15 min

2 c. à soupe (30 ml)	huile d'olive
1/4 t (60 ml)	oignon rouge haché finement
3/4 t (180 ml)	bleuets frais ou surgelés
3 c. à soupe (45 ml)	vinaigre balsamique
2 c. à soupe (30 ml)	sirop d'érable
1 c. à thé (5 ml)	romarin frais, haché
1 c. à thé (5 ml)	fécule de maïs
1/2 c. à thé (2 ml)	moutarde sèche
8	escalopes de poulet (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)
	sel et poivre

- Dans une petite casserole, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter les bleuets, le vinaigre, le sirop d'érable, le romarin, la fécule et la moutarde. Saler et poivrer. Porter à ébullition, réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les bleuets éclatent et que la sauce ait épaissi.



2. Entre-temps, régler le barbecue à puissance moyenne-elevée. Badigeonner les escalopes de poulet du reste de l'huile, de chaque côté. Saler et poivrer. Déposer le poulet sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur (retourner le poulet à mi-cuisson). Servir le poulet grillé avec la sauce aux bleuets et les carottes grillées au persil, si désiré.

Par portion (1/5 de la recette)

cal. 245 | prot. 34 g | m.g. 7 g (1 g sat.) | chol. 95 mg | gluc. 11 g (9 g sucres, 1 g fibres) | fer 1,3 mg | sodium 250 mg | potassium 340 mg.

Carottes grillées au persil

4 portions

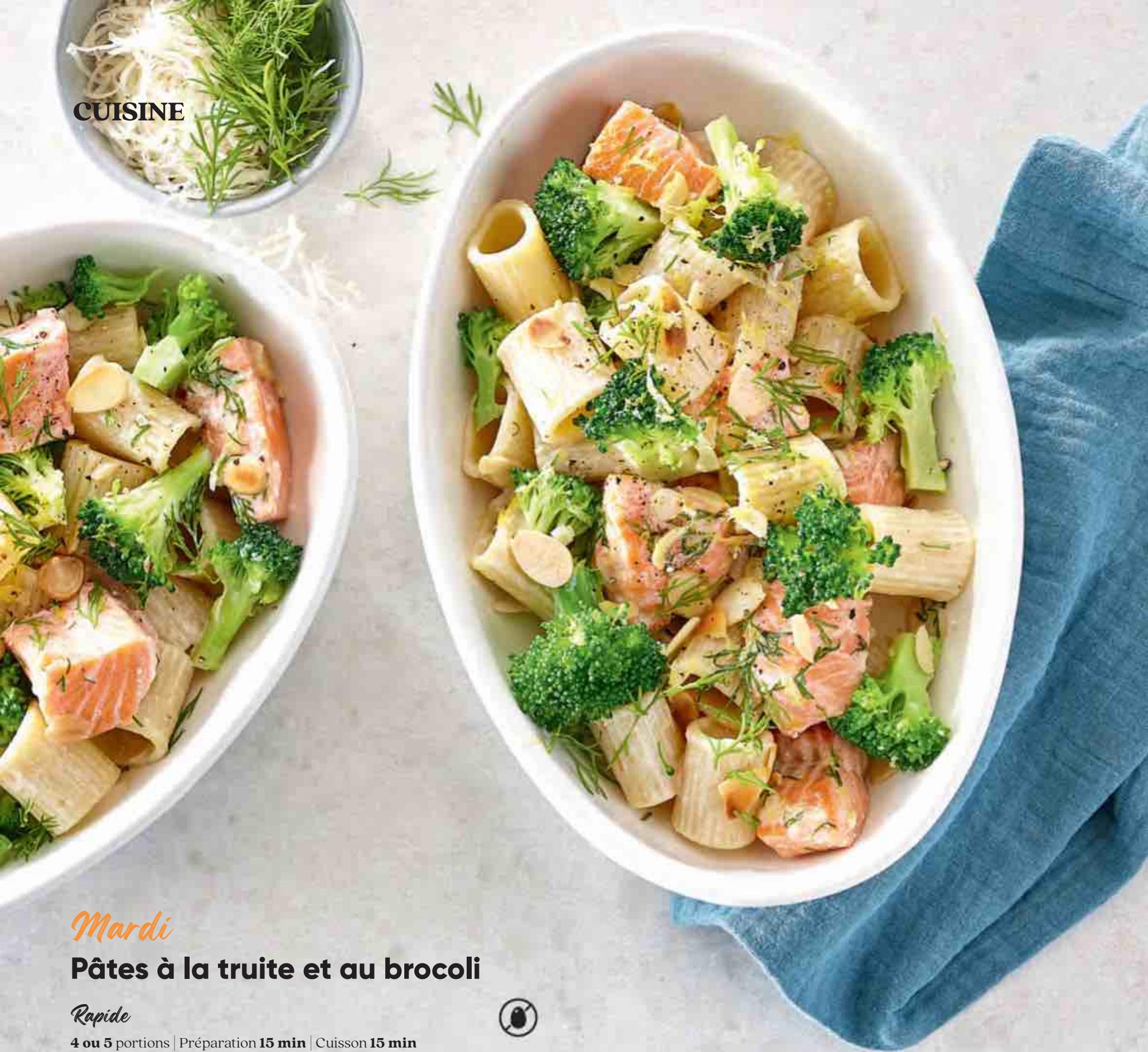
Dans un grand plat en verre peu profond, mélanger 6 carottes de couleur coupées sur la longueur, en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur, avec 2 c. à thé (10 ml) d'**huile d'olive** et 1 gousse d'ail hachée finement. Saler et poivrer. Mettre les carottes sur la grille huilée du barbecue réglé à puissance moyenne-elevée, fermer le couvercle et cuire de 15 à 20 minutes (les retourner à mi-cuisson). Mettre les carottes dans une assiette de service et les parsemer de 2 c. à soupe (30 ml) de **persil italien frais**, haché.

Par portion

cal. 60 | prot. 1 g | m.g. 2 g (aucun sat.) | chol. aucun | gluc. 9 g (4 g sucres, 3 g fibres) | fer 0,4 mg | sodium 150 mg | potassium 305 mg.

menu de semaine





Mardi

Pâtes à la truite et au brocoli

Rapide

4 ou 5 portions | Préparation 15 min | Cuisson 15 min



12 oz (375 g)

rigatonis ou autres pâtes courtes

4 t (1 L)

brocoli défait en petits bouquets

1 c. à soupe (15 ml)

huile d'olive

3/4 lb (375 g)

**filet de truite arc-en-ciel,
sans la peau, coupé en cubes
de 1 po (2,5 cm)**

1

**échalote française hachée
finement**

1 t (250 ml)

**crème 15 % à cuisson ou
préparation crémeuse de soya**

1/4 t (60 ml)

parmesan râpé

3 c. à soupe (45 ml)

aneth frais, haché

3 c. à soupe (45 ml)

amandes tranchées, grillées

**le zeste râpé et le jus de 1 citron
sel et poivre**

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les rigatonis de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Ajouter le brocoli 5 minutes avant la fin de la cuisson. Égoutter les pâtes et le brocoli en conservant 1/2 t (125 ml) de l'eau de cuisson.

2. Entre-temps, dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les cubes de truite et cuire 2 minutes. Ajouter l'échalote et poursuivre la cuisson 3 minutes, en brassant. Ajouter la crème et chauffer 1 minute. Saler et poivrer.

3. Remettre les pâtes et le brocoli dans la casserole. Ajouter la préparation de poisson, le parmesan, l'aneth, les amandes, le zeste et le jus de citron, ainsi que l'eau de cuisson réservée. Mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients. Parsemer de parmesan et d'aneth, si désiré.

Par portion (1/5 de la recette)

cal. **550** | prot. **30 g** | m.g. **19 g (7 g sat.)** | chol. **75 mg** | gluc. **64 g**
(**4 g** sucres, **4 g** fibres) | fer **3,4 mg** | sodium **250 mg** | potassium **755 mg**.



Mercredi

Panzanella aux courgettes grillées et aux tomates

Barbecue · Rapide · Végé

4 portions | Préparation **20 min** | Cuisson **5 min**



2	courgettes coupées en rubans de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur
2	tranches de pain croûté de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur
5 c. à soupe (75 ml)	huile d'olive
2 c. à soupe (30 ml)	vinaigre balsamique
1 c. à thé (5 ml)	moutarde de Dijon
2 t (500 ml)	tomates coupées en cubes de 1 po (2,5 cm)
1	boîte de haricots romains rincés et égouttés (19 oz/540 ml)
1	boule de mozzarella fraîche, déchirée en morceaux (250 g)
1	échalote française coupée en deux sur la longueur, puis en tranches fines
1/4 t (60 ml)	noix de pin grillées
1/4 t (60 ml)	basilic frais, haché grossièrement
	sel et poivre

1. Régler le barbecue à puissance moyenne. Badigeonner les courgettes et le pain de 2 c. à soupe (30 ml) de l'huile, de chaque côté. Saler et poivrer. Déposer les courgettes et le pain sur la grille huilée du barbecue et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres, mais encore légèrement croquantes, et que le pain soit doré (les retourner à mi-cuisson). Déposer le pain sur une planche à découper, puis le trancher en cubes.

2. Dans un grand bol, mélanger le reste de l'huile, le vinaigre et la moutarde. Saler et poivrer. Ajouter les courgettes grillées, les croûtons, les tomates, les haricots romains, la mozzarella et l'échalote. Mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients. Parsemer des noix de pin et du basilic.

Par portion

cal. **580** | prot. **26 g** | m.g. **32 g** (**9 g** sat.) | chol. **45 mg**
gluc. **47 g** (**8 g** sucres, **11 g** fibres) | fer **4,5 mg** | sodium **550 mg** | potassium **955 mg**. >>



bon à savoir

Ce plat s'inspire du bulgogi, une spécialité culinaire coréenne à base de bœuf mariné dans une sauce soya au gingembre et à l'ail. En voici une version simplifiée et végane, dans laquelle le haché végétal remplace la viande.

Jeudi

Sauté végétalien à la coréenne

Rapide · Végétalien

4 portions | Préparation 15 min | Cuisson 15 min



1 c. à thé (5 ml)

huile végétale

1

paquet de sans-viande haché (340 g)

2

gousses d'ail hachées finement

3

oignons verts hachés, les parties blanche et verte séparées

2 c. à thé (10 ml)

gingembre frais, râpé

3 c. à soupe (45 ml)

sauce tamari légère

2 c. à soupe (30 ml)

cassonade

2 c. à soupe (30 ml)

mirin ou vinaigre de riz

1 c. à soupe (15 ml)

huile de sésame grillé

1 c. à soupe (15 ml)

eau

3 t (750 ml)

pois mange-tout parés

1 c. à soupe (15 ml)

graines de sésame

gochugaru (poudre de piment coréen)

ou flocons de piment fort (facultatif)

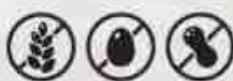
1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile végétale à feu moyen. Ajouter le sans-viande haché et cuire, en le défaisant avec une cuillère de bois, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il commence à dorer.

2. Dans le poêlon, ajouter l'ail, la partie blanche des oignons verts et le gingembre, et cuire 30 secondes. Ajouter la sauce tamari, la cassonade, le mirin, l'huile de sésame et l'eau. Porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter 2 minutes en brassant de temps à autre. Ajouter les pois mange-tout et poursuivre la cuisson 5 minutes, en brassant. Parsemer de la partie verte des oignons verts, des graines de sésame et de piment, si désiré. Servir avec du riz, si désiré.

Par portion

cal. 210 | prot. 17 g | m.g. 6 g (1 g sat.) | chol. aucun
gluc. 22 g (11 g sucres, 6 g fibres) | fer 5,8 mg | sodium 1000 mg | potassium 610 mg.

Vendredi

Nachos au maïs et au chorizo**Rapide**

4 à 6 portions | Préparation 15 min | Cuisson 15 min

1 c. à thé (5 ml)	huile végétale
2	saucisses chorizo fraîches, la peau enlevée et la chair émiettée (environ 6 oz/180 g en tout)
1/3 t (80 ml)	crème sure
	le zeste râpé et le jus de 1 lime
2	oignons verts hachés
1 c. à soupe (15 ml)	piment jalapeno frais, épépiné et haché (facultatif)
2 t (500 ml)	grains de maïs cuits
1 c. à thé (5 ml)	assaisonnement au chili
1 c. à thé (5 ml)	paprika fumé
4 t (1 L)	croustilles de maïs
1 t (250 ml)	cheddar orange râpé
	sel et poivre

1. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le chorizo et cuire, en le défaissant avec une cuillère de bois, 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

2. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la crème sure, le zeste, la moitié du jus de lime et des oignons verts, et le piment, si désiré. Saler, poivrer et réserver. Dans un autre bol, mélanger les grains de maïs, l'assaisonnement au chili, le paprika et le reste du jus de lime.

3. Dans un plat allant au four, huilé, étendre les croustilles. Parsemer de la moitié du cheddar. Garnir du maïs, du chorizo et du reste du cheddar. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Garnir du reste des oignons verts et servir avec la sauce crémeuse.

Par portion (1/6 de la recette)

cal. **465** | prot. **15 g** | m.g. **21 g (8 g sat.)** | chol. **45 mg**
gluc. **54 g (2 g sucres, 5 g fibres)** | fer **2 mg**
sodium **400 mg** | potassium **325 mg** ❤



Week-end gourmand

**La saison des récoltes bat son plein.
C'est l'abondance au marché! On en profite pour cuisiner et déguster les beaux produits de chez nous.**

Tian de légumes du jardin gratiné

Végé

4 à 6 portions | Préparation 35 min | Repos 15 min | Cuisson 1 h 05 min



3	courgettes coupées en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur
2	aubergines asiatiques ou petites aubergines coupées en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur
2	petits oignons rouges coupés en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur
2 c. à soupe (30 ml)	huile d'olive
2	gousses d'ail hachées finement
1	brin d'origan frais, effeuillé
1	brin de thym frais, effeuillé
3	tomates italiennes coupées en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur
3 oz (90 g)	fromage à pâte semi-ferme (de type Victor et Berthold), coupé en tranches
	sel et poivre

1. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier essuie-tout, étendre les tranches de courgette, d'aubergine et d'oignon. Les saupoudrer de sel et laisser reposer 15 minutes pour qu'elles dégorger. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger l'huile, l'ail, l'origan et le thym. Réserver.

2. Rincer les légumes à l'eau froide et bien les éponger. Dans une assiette à tarte de 10 po (25 cm) de diamètre, huilée, disposer les tranches de légumes et de tomates en rosace, en les faisant se chevaucher et en serrant bien. Badigeonner les légumes du mélange d'huile réservé. Saler et poivrer.

3. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 1 heure ou jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Retirer le tian du four. Couvrir des tranches de fromage et poursuivre la cuisson sous le gril du four 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Par portion (1/6 de la recette)

cal. 150 | prot. 6 g | m.g. 8 g (3 g sat.) | chol. 20 mg
gluc. 13 g (8 g sucres, 5 g fibres) | fer 0,7 mg | sodium 250 mg | potassium 565 mg. >>

menu du week-end

Par Hugo Saint-Jacques, chef



CUISINE

Côtes courtes de bœuf grillées à l'étable et au romarin

Barbecue

6 portions | Préparation 15 min | Marinage 4 à 24 h | Cuisson 6 à 8 min



1/2 t (125 ml)	sirop d'étable
3 c. à soupe (45 ml)	sauce Worcestershire
2 c. à soupe (30 ml)	moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe (15 ml)	poudre d'oignon
3	gousses d'ail hachées
3	branches de romarin haché
4 lb (2 kg)	le zeste râpé et le jus de 1 lime
	côtes courtes de bœuf (de style coréen), de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur, rincées et épongées
	oignons verts hachés (facultatif)

1. Dans un petit bol, mélanger le sirop d'étable, la sauce Worcestershire, la moutarde, la poudre d'oignon, l'ail, le romarin, le zeste et le jus de lime. Mettre les côtes courtes dans un plat peu profond et les arroser de la marinade. Retourner la viande pour bien l'enrober. Couvrir et laisser mariner de 4 à 24 heures, en retournant les côtes de temps à autre.

2. Réglér le barbecue à puissance moyenne-élevée. Retirer la viande de la marinade (réserver la marinade). Mettre les côtes sur la grille huilée du barbecue et cuire de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien marquées (retourner la viande à mi-cuisson et la badigeonner de la marinade réservée). Mettre les côtes courtes de bœuf dans une assiette de service et parsemer d'oignons verts, si désiré.

Par portion

cal. 280 | prot. 25 g | m.g. 15 g (6 g sat.) | chol. 75 mg | gluc. 12 g (9 g sucres, aucune fibre) | fer 3,0 mg | sodium 170 mg | potassium 330 mg.

dans notre assiette
On trouve les côtes courtes de bœuf coupées en travers des os dans certaines épiceries asiatiques. On peut aussi les demander à notre boucher.

Purée de carottes au beurre noisette

5 ingrédients ou moins

Se congèle · Végé



4 portions | Préparation 15 min | Cuisson 30 à 35 min

4 t (1 L)	carottes pelées et coupées en tranches fines
1/4 t (60 ml)	beurre salé

sel et poivre

1. Dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée, cuire les carottes de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient très tendres. Égoutter les carottes et les mettre dans le bol d'un mélangeur.

2. Dans un petit poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire le beurre, en inclinant le poêlon de temps à autre, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il prenne une couleur caramel et dégage des arômes de noisette. Verser le beurre noisette sur les carottes dans le mélangeur et réduire en purée. Poivrer. (La purée de carottes se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

Par portion

cal. 150 | prot. 1 g | m.g. 11 g (7 g sat.) | chol. 30 mg | gluc. 12 g (6 g sucres, 3 g fibres) | fer 0,4 mg | sodium 250 mg | potassium 395 mg.

Haricots verts sautés au gingembre

5 ingrédients ou moins

Rapide · Santé · Végétalien



4 ou 5 portions | Préparation 15 min | Cuisson 5 min

1 lb (500 g)	haricots verts parés
2 c. à soupe (30 ml)	huile de caméline ou végétale
2 c. à soupe (30 ml)	gingembre frais, râpé

sel et poivre

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, blanchir les haricots 2 minutes. Les égoutter, les plonger dans un grand bol d'eau froide, puis les égoutter de nouveau.

2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le gingembre et cuire 1 minute. Ajouter les haricots et poursuivre la cuisson 2 minutes en brassant. Saler et poivrer. (Les haricots sautés se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

Par portion (1/5 de la recette)

cal. 80 | prot. 2 g | m.g. 5 g (1 g sat.) | chol. aucun | gluc. 7 g (3 g sucres, 3 g fibres) | fer 1,0 mg | sodium 150 mg | potassium 220 mg. >>

menu du week-end



CUISINE

Gâteau au maïs, crème au beurre et popcorn au caramel

Se congèle

6 à 8 portions | Préparation 45 min | Cuisson 55 min



Gâteau au maïs

1/2 t (125 ml)	semoule de maïs fine (n° 400)
1/2 t (125 ml)	farine tout usage
1 c. à thé (5 ml)	poudre à pâte
1/4 c. à thé (1 ml)	sel
3/4 t (180 ml)	sucré granulé
1	œuf
1/2 t (125 ml)	lait 3,25 %
1/2 t (125 ml)	huile d'olive
2 c. à thé (10 ml)	zeste de citron râpé
1 c. à thé (5 ml)	vanille

Crème au beurre

1/2 t (125 ml)	beurre non salé ramolli
3/4 t (180 ml)	sucré glace
1 c. à soupe (15 ml)	crème 35 %
1/2 c. à soupe (7 ml)	vanille
1 t (250 ml)	maïs soufflé au caramel

dans notre assiette

Pour surprendre nos convives, on sert ce gâteau avec un sirop de coriandre. Porter à ébullition 3/4 t (180 ml) d'eau et 1 t (250 ml) de sucre jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Au mélangeur, réduire en purée lisse le sirop obtenu avec 1 bouquet de coriandre fraîche. Filtrer et réfrigérer.

Préparation du gâteau

1. Dans un bol, mélanger la semoule de maïs, la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le sucre et l'œuf 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange ait pâli. Incorporer le lait, l'huile, le zeste et la vanille en battant. Ajouter les ingrédients secs réservés et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

2. Verser la pâte dans un moule à charnière de 6 po (15 cm) de diamètre, huilé. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents piqué au centre du gâteau en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir 5 minutes. Démouler le gâteau sur la grille et laisser refroidir complètement. (Le gâteau se conservera jusqu'au lendemain à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

Préparation de la crème au beurre

3. Entre-temps, dans un grand bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), battre légèrement le beurre. Ajouter petit à petit le sucre glace en battant. Incorporer la crème et la vanille en battant jusqu'à ce que le glaçage soit lisse et crémeux (au besoin, ajouter un peu de crème, 1 c. à thé/5 ml à la fois, pour obtenir la consistance désirée). (La crème au beurre se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur. Laisser revenir à la température ambiante et battre avant d'utiliser.)

4. À l'aide d'une spatule, couvrir le dessus du gâteau refroidi de la crème au beurre et garnir du maïs soufflé.

Par portion (1/8 de la recette)

cal. 450 | prot. 3 g | m.g. 28 g (10 g sat.) | chol. 60 mg
gluc. 46 g (33 g sucres, 1 g fibres) | fer 0,9 mg
sodium 160 mg | potassium 75 mg.





Déjeuners malins

Pour démarrer la journée du bon pied ou savourer une collation plus santé, on compte sur ces recettes nourrissantes, sans sucre ajouté, conçues exclusivement pour nous.

Madame Labriaki

Galettes aux légumes cachés
p. 82



Croustade
aux bleuets et
aux amandes
p. 82

le bon
truc

Il nous reste un peu de croustillant? Façonner des biscuits, environ 2 c. à soupe (30 ml) à la fois, et cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 15 minutes. Ainsi, pas de gâchis! >>

CUISINE

Galettes aux légumes cachés

Santé · Se congèle · Végé



Donne 26 galettes | Préparation 20 min | Cuisson 20 à 25 min

1/2 t (125 ml)	purée de dattes (voir recette)
1/2 t (125 ml)	compote de pommes non sucrée
2	œufs
1 c. à soupe (15 ml)	poudre à pâte
1 c. à soupe (15 ml)	vanille
1 1/2 c. à thé (7 ml)	cannelle moulue
1	pincée de sel
1 1/2 t (375 ml)	farine à pâtisserie ou farine d'épeautre
1 t (250 ml)	flocons d'avoine à cuisson rapide
1/2 t (125 ml)	carottes râpées finement
1/2 t (125 ml)	courgettes râpées finement et égouttées
1/2 t (125 ml)	canneberges séchées sucrées au jus de pomme (environ)
1/4 t (60 ml)	graines de lin moulues
1/4 t (60 ml)	noix de coco râpée non sucrée (environ)

1. Dans un grand bol, mélanger la purée de dattes, la compote et les œufs. Incorporer la poudre à pâte, la vanille, la cannelle et le sel. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

2. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, façonner la pâte en boules, environ 2 c. à soupe (30 ml) à la fois, puis déposer les boules sur deux plaques à biscuits tapissées de papier parchemin, en les espaçant d'environ 2 po (5 cm). Aplatir légèrement les galettes, puis les garnir de canneberges séchées et de noix de coco râpée, si désiré.

3. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les galettes soient fermes. Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir 5 minutes. Déposer les galettes sur les grilles et laisser refroidir complètement. (Les galettes se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

Par galette

cal. 80 | prot. 2 g | m.g. 2 g (1 g sat.) | chol. 15 mg | gluc. 14 g (5 g sucres, 2 g fibres) | fer 1,0 mg | sodium 55 mg | potassium 80 mg

Croustade aux bleuets et aux amandes

Se congèle · Végétalien



8 portions | Préparation 20 min | Cuisson 45 min

Garniture aux bleuets

4 à 6 t (1 à 1,5 L)	bleuets surgelés
2/3 t (160 ml)	purée de dattes (voir recette)
1 c. à soupe (15 ml)	farine à pâte
3 c. à soupe (45 ml)	eau

Croustillant

2 t (500 ml)	flocons d'avoine à cuisson rapide
1 t (250 ml)	amandes moulues
2/3 t (160 ml)	purée de dattes (voir recette)
1/3 t (80 ml)	huile végétale
2 c. à soupe (30 ml)	graines de lin moulues
1	pincée de sel

Préparation de la garniture

1. Dans une casserole, mélanger les bleuets et la purée de dattes. Dans un petit bol, délayer la féculle de maïs dans l'eau, puis verser le mélange dans la casserole. Cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, 5 minutes ou jusqu'à ce que les bleuets commencent à dégeler. Retirer la casserole du feu. Verser la garniture aux bleuets dans un moule carré de 8 po (20 cm) de côté, légèrement huilé. Réserver.

Préparation du croustillant

2. Dans un bol, bien mélanger l'ensemble des ingrédients. Couvrir la garniture aux bleuets réservée du croustillant.

3. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que le croustillant soit doré et la garniture aux bleuets, bouillonnante. Laisser refroidir 15 minutes avant de servir. (La croustade se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

Par portion

cal. 335 | prot. 6 g | m.g. 17 g (1 g sat.) | chol. aucun | gluc. 40 g (19 g sucres, 8 g fibres) | fer 1,8 mg | sodium 25 mg | potassium 335 mg

Purée de dattes

Donne environ 2 1/2 t (625 ml)

Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger 3 t (750 ml) de **dattes séchées dénoyautées** (environ 16 oz/500 g) et 1 2/3 t (410 ml) **d'eau**. Cuire 4 minutes au micro-ondes, à intensité maximum. Au mélangeur ou au pied-mélangeur, réduire la préparation en purée lisse. (La purée de dattes se conservera jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)



Beignes cannelle-raisins au four

Santé · Se congèle · Végé



Donne 12 beignes | Préparation 20 min | Cuisson 15 à 20 min

1/2 t (125 ml)	purée de dattes (voir recette)
1/2 t (125 ml)	lait ou boisson végétale
2	œufs
1 c. à soupe (15 ml)	poudre à pâte
1 c. à thé (5 ml)	cannelle moulue
1/4 c. à thé (1 ml)	muscade moulue
1	pincée de sel
1 1/2 t (375 ml)	farine à pâtisserie
1/2 t (125 ml)	flocons d'avoine à cuisson rapide
1/3 t (80 ml)	raisins secs
2 c. à soupe (30 ml)	graines de lin moulues

1. Dans un grand bol, mélanger la purée de dattes, le lait (ou la boisson végétale) et les œufs. Incorporer la poudre à pâte, la cannelle, la muscade et le sel. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

2. Huiler les cavités d'un moule à beignes, puis les remplir aux trois quarts de la préparation, environ 3 c. à soupe (45 ml) à la fois. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les beignes soient légèrement dorés et que le dessus reprenne sa forme après une légère pression du doigt. Retirer du four et laisser refroidir 5 minutes avant de démouler. (Les beignes se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

Par beigne

cal. 135 | prot. 4 g | m.g. 2 g (aucun sat.) | chol. 30 mg
gluc. 25 g (9 g sucres, 2 g fibres) | fer 1,9 mg | sodium 120 mg | potassium 150 mg. >>

Tartinade chocolatée sans allergènes



5 ingrédients ou moins · Rapide · Sans cuisson · Végétalien

Donne environ 1 1/4 t (310 ml) | Préparation 10 min

1 t (250 ml)	graines de citrouille écalées, non salées
1/2 t (125 ml)	purée de dattes (voir recette p. 82)
1/4 t (60 ml)	poudre de cacao tamisée
1/4 à 1/3 t (60 à 80 ml)	boisson végétale, au choix

1. Au robot culinaire, réduire les graines de citrouille en poudre fine. Ajouter la purée de dattes, le cacao et 1/4 t (60 ml) de la boisson végétale, et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse (au besoin, ajouter de la boisson végétale, 1 c. à soupe/15 ml à la fois, pour obtenir la consistance désirée). (La tartinade se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.)

Par portion (1 c. à soupe/15 ml)

cal. 55 | prot. 2 g | m.g. 3 g (1 g sat.) | chol. aucun | gluc. 5 g (3 g sucres, 1 g fibres) | fer 0,7 mg | sodium 3 mg | potassium 95 mg.





Pain aux bananes et aux noix, au mélangeur

Se congèle · Végé

10 portions | Préparation 15 min | Cuisson 1 h



1 t (250 ml)	dattes séchées dénoyautées
2/3 t (160 ml)	lait ou boisson végétale, tiède
3	bananes bien mûres, coupées en morceaux
3	œufs
2 c. à soupe (30 ml)	beurre d'amandes
1 c. à soupe (15 ml)	vanille
1 c. à soupe (15 ml)	poudre à pâte
1 c. à thé (5 ml)	cannelle moulue
1/2 c. à thé (2 ml)	sel
1 1/4 t (310 ml)	amandes moulues
1 1/4 t (310 ml)	farine tout usage ou farine sans gluten
3/4 t (180 ml)	noix de Grenoble hachées grossièrement

1. Au mélangeur, réduire en purée lisse les dattes, le lait (ou la boisson végétale), les bananes, les œufs et le beurre d'amandes. Incorporer la vanille, la poudre à pâte, la cannelle et le sel. Ajouter les amandes moulues et la farine, et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter 1/2 t (125 ml) des noix de Grenoble et mélanger à l'aide d'une cuillère.

2. Verser la pâte dans un moule à pain de 9 x 5 po (23 x 13 cm), tapissé de papier parchemin, puis parsemer du reste des noix. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dents piqué au centre du pain en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir 10 minutes. Démouler le pain sur la grille et laisser refroidir complètement. (Le pain se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

Par portion

cal. **250** | prot. **8 g** | m.g. **9 g (1 g sat.)** | chol. **55 mg** | gluc. **34 g (15 g** sucre, **4 g fibres**) | fer **1,8 mg** | sodium **260 mg** | potassium **400 mg**

>>>



Barres tendres à l'avoine et aux dattes

Se congèle · Végé

Donne 16 barres | Préparation 15 min | Cuisson 20 min



2 t (500 ml)	flocons d'avoine à cuisson rapide
1 t (250 ml)	dattes séchées, dénoyautées et hachées
1 t (250 ml)	graines de tournesol
1/2 t (125 ml)	purée de dattes (voir recette p. 82)
1/3 t (80 ml)	compote de pomme non sucrée
1/4 t (60 ml)	graines de sésame
1/4 t (60 ml)	graines de lin moulues
1	œuf
1 c. à soupe (15 ml)	vanille ou extrait de caramel

1. Tapisser de papier parchemin une petite plaque à biscuits ou un plat de cuisson de 13 x 9 po (33 x 23 cm), puis huiler les bords. Réserver. Dans un grand bol, mélanger l'ensemble des ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

2. Étendre la préparation dans la plaque réservée, en pressant fermement. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit dorée. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir complètement. Démouler, puis couper en barres. (Les barres tendres se conserveront jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

Par barre

cal. 165 | prot. 4 g | m.g. 7 g (1 g sat.) | chol. aucun | gluc. 22 g (11 g sucres, 4 g fibres) | fer 1,5 mg | sodium 5 mg | potassium 225 mg

Boules d'énergie choco-arachide

Rapide · Sans cuisson · Santé · Végé

Donne 26 bouchées | Préparation 20 min



2 t (500 ml)	flocons d'avoine à cuisson rapide
1/2 t (125 ml)	purée de dattes (voir recette p. 82)
1/2 t (125 ml)	beurre d'arachides naturel ou beurre de tournesol
1/2 t (125 ml)	lait en poudre écrémé
1/3 t (80 ml)	brisures de chocolat noir
2 c. à soupe (30 ml)	graines de lin moulues

1. Dans un grand bol, mélanger l'ensemble des ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Avec les mains légèrement mouillées, façonner la préparation en boules, environ 1 c. à soupe (15 ml) à la fois. (Les boules d'énergie se conserveront jusqu'à 7 jours dans un contenant hermétique, au réfrigérateur.)

Par bouchée

cal. 85 | prot. 3 g | m.g. 4 g (1 g sat.) | chol. aucun
gluc. 10 g (4 g sucres, 2 g fibres) | fer 0,7 mg
sodium 10 mg | potassium 115 mg. ❤



Des muffins sucrés à la purée de dattes

Des muffins pour le déjeuner, la collation, le lunch, le dessert, le sport... On dit oui! Avec des options sans gluten, sans céréales et véganes, tout le monde y trouve son compte.

Ces muffins dont tout le monde parle - Recettes faciles, sans sucre et sans gras ajoutés. Miamski! par Madame Labriski, Éditions de l'Homme, 200 pages, 29,95 \$.



5 matinée, 5 soupers

Dossier
Meal prep

En quelques heures bien investies le dimanche, on prépare d'avance tous les soupers de la semaine. Le soir venu, il n'y aura plus qu'à cuire ou à réchauffer, et nos soirées seront alors bien moins pressées!



Au menu

Lundi

Salade tiède de pâtes au féta et aux légumes rôtis

Mardi

Crevettes, maïs et saucisses cajun sur la plaque

Mercredi

Coquilles farcies aux épinards et aux artichauts

Jeudi

Tajine de légumes et de pois chiches

Vendredi

Croquettes de poulet à l'asiatique

Plan de match

- Déposer tous les ingrédients sur le comptoir, sauf 2 des gousses d'ail, le citron, les herbes fraîches, les crevettes, le poulet, les saucisses, les amandes tranchées et le vinaigre balsamique. Sortir également tout le matériel nécessaire. De cette façon, on ne perdra pas de temps à faire des allers-retours entre le comptoir et les placards.
- Éplucher et couper l'ensemble des légumes, en les réunissant dans des bols, par recette (pour le tajine, couper les courgettes dans un deuxième temps, puisqu'elles seront ajoutées plus tard dans la mijoteuse).
- Commencer par préparer le tajine, car c'est la recette qui cuît le plus longtemps. Préparer ensuite les deux recettes sur la plaque et les faire cuire en parallèle. Terminer avec les coquilles farcies et les croquettes de poulet.
- Conditionner et conserver les plats tel qu'indiqué dans les recettes.
- Ranger la cuisine et faire la vaisselle une fois pour toutes.
- Le soir venu, suivre les instructions de la dernière étape pour finaliser la recette.
- Savourer le repas et le temps gagné!

Ingrédients

Fruits et légumes

3	gousses d'ail
1 t	aubergine (250 ml)
2	carottes
1	branche de céleri
1 t	petits champignons portobello (environ 3 champignons) (250 ml)
2 t	chou-fleur (500 ml)
1	citron
1 1/2 t	courge Butternut (375 ml)
2	petites courgettes gingembre frais
6 t	jeunes épinards (1,5 L) herbes fraîches: basilic, coriandre et origan
3	épis de maïs
1	oignon vert
1	petit oignon jaune
1 t	petits oignons perlés (250 ml)
1	petit oignon rouge
1	poivron jaune
1	poivron rouge
1 lb	pommes de terre grelots (500 g)
1 t	tomates cerises (250 ml)
3 1/2 t	tomates entières en boîte (875 ml)

Garde-manger

1/2 t	abricots secs (125 ml) ou raisins secs
2 c. à s.	amandes tranchées (30 ml)
1 1/2 t	bouillon de légumes à teneur réduite en sel (375 ml)
1/2 t	chapelure panko (125 ml)
1	boîte de coeurs d'artichauts dans l'huile (398 ml)
1	paquet de coquilles géantes (340 g)
1/2 t	graines de sésame (125 ml)
1 c. à s.	mirin (15 ml)
12 oz	pennes ou fusillis (375 g)
1	petite boîte de pois chiches (14 oz/398 ml) sauce harissa (facultatif)

Œufs et produits laitiers

1	contenant de fromage féta (200 g)
1 1/4 t	fromage mozzarella râpé (310 ml)
1 t	fromage ricotta (250 ml)
1	œuf
1 t	parmesan râpé (250 ml)

Viandes et fruits de mer

1 lb	grosses crevettes décortiquées et déveinées, avec les queues (500 g)
1 lb	poulet frais, haché (500 g)
12 oz	saucisses fumées (de type kielbasa) (375 g)

Épicerie de base

cannelle en bâton
farine de maïs
flocons de piment fort
graines de coriandre
graines de cumin
herbes séchées: origan, romarin et thym
huile d'olive
huile de canola
huile de sésame grillé
mayonnaise
mélange d'épices cajun
miel liquide
piment de Cayenne
poivre
sauce soya à teneur réduite en sel
sel et fleur de sel
vinaigre balsamique >>

*Sur la plaque***Salade tiède de pâtes au féta et aux légumes rôtis**

Végé



4 ou 5 portions | Préparation 20 min | Cuisson 20 min

4 c. à soupe (60 ml)	huile d'olive
3/4 c. à thé (4 ml)	romarin séché
3/4 c. à thé (4 ml)	thym séché
3/4 c. à thé (4 ml)	origan séché
1	contenant de fromage féta, coupé en 2 tranches sur la longueur (200 g)
1 t (250 ml)	tomates cerises
1 t (250 ml)	aubergine coupée en cubes
1 t (250 ml)	petits champignons
	portobello coupés en deux, puis en tranches
1	poivron jaune coupé en cubes
1	petit oignon rouge coupé en quartiers fins
1/2 c. à thé (2 ml)	fleur de sel
12 oz (375 g)	pennes ou fusillis
2 c. à soupe (30 ml)	jus de citron
2 t (500 ml)	jeunes épinards
	vinaigre balsamique
	poivre

1. Dans un bol, mélanger l'huile et les fines herbes. Mettre le fromage sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et le badigeonner de 1 c. à soupe (15 ml) du mélange d'huile de chaque côté. Dans un grand bol, mettre les tomates, l'aubergine, les champignons, le poivron et l'oignon. Verser le reste du mélange d'huile et mélanger délicatement pour bien enrober les légumes. Étendre la préparation en une seule couche sur la plaque de cuisson, à côté du fromage. Parsemer les légumes de la fleur de sel.

2. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 15 minutes. Retourner les légumes et le fromage, puis poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres. Retirer du four et laisser refroidir.

3. Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et rincer les pâtes sous l'eau froide. Mettre les pâtes dans un grand contenant allant au micro-ondes. Émietter grossièrement le fromage sur les pâtes, ajouter les légumes et poivrer. Mélanger délicatement pour bien enrober les pâtes. (La salade de pâtes se conservera jusqu'à 4 jours, dans un contenant hermétique au réfrigérateur.)

4. Au moment du repas, réchauffer légèrement la salade de pâtes de 1 à 2 minutes au micro-ondes. Ajouter le jus de citron et les épinards, et mélanger délicatement. Arroser d'un filet de vinaigre balsamique. Servir tiède.

Par portion (1/5 de la recette)

cal. **475** | prot. **17 g** | m.g. **15 g** (**6 g** sat.) | chol. **35 mg** | gluc. **67 g** (**8 g** sucres, **5 g** fibres) | fer **3,4 mg** | sodium **475 mg** | potassium **550 mg**.



Sur la plaque

Crevettes, maïs et saucisses cajuns



4 portions | Préparation 20 min | Cuisson 30 à 35 min

1 lb (500 g)	pommes de terre grelots brossées et coupées en deux
1	poivron rouge coupé en cubes
12 oz (375 g)	saucisses fumées (de type kielbasa) coupées en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur
2 c. à soupe (30 ml)	huile de canola
2 c. à thé (10 ml)	mélange d'épices cajun
1 c. à thé (5 ml)	origan séché
3	épis de maïs épluchés et coupés en tronçons
1 lb (500 g)	grosses crevettes décortiquées et déveinées, avec les queues
2	gousses d'ail hachées finement
2 c. à soupe (30 ml)	origan frais, haché finement
	sel et poivre

1. Dans un grand bol, mettre les pommes de terre, le poivron et les saucisses avec la moitié de l'huile, des épices et de l'origan séché. Saler et poivrer, puis mélanger pour bien enrober les ingrédients. Sur une plaque de cuisson, étendre le mélange de pommes de terre en une seule couche, le côté coupé vers le bas. Mettre les épis de maïs sur une grande feuille de papier d'aluminium et les envelopper hermétiquement.

2. Mettre la plaque et le maïs au four préchauffé à 425 °F (220 °C) et cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, mais encore un peu croquantes. Retirer la plaque et le maïs du four. Laisser refroidir. Retirer le maïs du papier d'aluminium et l'ajouter au mélange de pommes de terre. (La préparation de pommes de terre et de maïs se conservera jusqu'à 4 jours dans un contenant hermétique, au réfrigérateur.)

3. Au moment du repas, dans un grand bol, mélanger le reste de l'huile, des épices et de l'origan séché. Ajouter les crevettes et l'ail, et mélanger pour bien les enrober. Étendre le mélange sur un côté d'une grande plaque de cuisson. Étendre la préparation de pommes de terre et de maïs sur l'autre côté de la plaque. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées et que les légumes soient tendres et légèrement dorés. Parsemer de l'origan frais.

Par portion

cal. 500 | prot. 38 g | m.g. 21 g (7 g sat.) | chol. 245 mg | gluc. 40 g (7 g sucres, 5 g fibres) | fer 3,3 mg | sodium 850 mg potassium 1310 mg. >>

bon à savoir
Ce plat s'inspire d'un grand classique louisianais, le *shrimp boil*, qu'on cuit ici sur une seule plaque. Pratique et tout aussi délicieux!

CUISINE



Prêt à enfourner

Coquilles farcies aux épinards et aux artichauts

Se congèle · Végé

4 portions | Préparation 25 min | Cuisson 45 min



16 à 24	coquilles géantes
1 c. à soupe (15 ml)	huile d'olive
1	petit oignon jaune haché finement
4 t (1 L)	jeunes épinards
1 1/2 t (375 ml)	cœurs d'artichauts dans l'huile, égouttés et coupés en morceaux
1 t (250 ml)	fromage ricotta
1 1/4 t (310 ml)	fromage mozzarella râpé
1 t	parmesan râpé finement
2 t (500 ml)	sauce tomate express (voir recette) ou sauce tomate du commerce
1/4 t (60 ml)	feuilles de basilic frais
	sel et poivre

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les coquilles de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli mais soient encore assez al dente (les cuire environ 2 minutes de moins que le temps de cuisson indiqué sur l'emballage). Égoutter et rafraîchir sous l'eau froide. Réserver sur un linge humide.

2. Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et cuire 2 minutes en brassant. Ajouter les épinards et cuire, en brassant, 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Égoutter la préparation d'épinards. Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant l'appareil, hacher grossièrement la préparation d'épinards égouttée avec les cœurs d'artichauts, la ricotta, 3/4 t (180 ml) du mozzarella et la moitié du parmesan (ne pas trop mélanger pour garder des morceaux d'artichauts). Saler et poivrer.

3. Verser la sauce dans un plat de cuisson de 11 x 7 po (28 x 18 cm). Garnir chaque coquille réservée d'environ 2 c. à soupe (30 ml) de la garniture aux épinards et aux artichauts. Déposer les coquilles côté à côté sur la sauce tomate dans le plat. Parsemer du reste du parmesan. (Les coquilles farcies se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur, le plat couvert d'une pellicule plastique, ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

4. Au moment du repas, retirer la pellicule plastique et couvrir le plat de papier d'aluminium. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 30 minutes. Retirer le papier d'aluminium, parsemer du reste du mozzarella et poursuivre la cuisson sous le gril du four de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le dessus des coquilles soit croustillant. Parsemer du basilic.

Par portion

cal. **650** | prot. **30 g** | m.g. **29 g (14 g sat.)** | chol. **75 mg** | gluc. **67 g (10 g sucres, 8 g fibres)** | fer **5,3 mg** | sodium **1000 mg** potassium **1050 mg**. >>



Sauce tomate express

Donne environ **2 t (500 ml)**

Dans une casserole, chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'**huile d'olive** à feu moyen. Ajouter 1 **gousse d'ail** hachée et cuire de 1 à 2 minutes en remuant. Ajouter 2 t (500 ml) de **tomates entières en boîte** et 1 c. à thé (5 ml) chacun d'**origan séché** et de **flocons de piment fort**. Saler et poivrer. Porter à ébullition en écrasant les tomates à l'aide d'une cuillère de bois. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement réduit. (La sauce tomate se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

*À la mijoteuse***Tajine de légumes et de pois chiches****Mijoteuse · Végétalien**

6 portions | Préparation 30 min | Cuisson 5 à 6 h



2 t (500 ml)	chou-fleur défait en petits bouquets
1 1/2 t (375 ml)	courge Butternut coupée en cubes
1 t (250 ml)	petit oignons perlés épluchés
2	carottes coupées en tranches, de biais
1	branche de céleri coupée en tranches
1 1/2 t (375 ml)	tomates entières en boîte, broyées grossièrement
1 1/2 t (375 ml)	bouillon de légumes à teneur réduite en sel
1/2 t (125 ml)	abricots secs ou raisins secs
1 c. à soupe (15 ml)	huile d'olive
2 c. à thé (10 ml)	sauce harissa (facultatif)
1 c. à thé (5 ml)	graines de coriandre broyées grossièrement
1 c. à thé (5 ml)	graines de cumin broyées grossièrement
1	bâton de cannelle
1	petite boîte de pois chiches rincés et égouttés (14 oz/398 ml)
2	petites courgettes coupées en deux sur la longueur, puis en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur
1 c. à soupe (15 ml)	jus de citron
4 c. à soupe (60 ml)	coriandre fraîche, hachée
2 c. à soupe (30 ml)	amandes tranchées, grillées
	sel et poivre

1. Dans une mijoteuse, mettre le chou-fleur, la courge, les oignons, les carottes, le céleri, les tomates, le bouillon, les abricots, l'huile, la sauce harissa, si désiré, et les épices. Ajouter les pois chiches et mélanger délicatement. Saler et poivrer. Couvrir et cuire à faible intensité de 4 à 5 heures.

2. Dans la mijoteuse, ajouter les courgettes et mélanger délicatement avec les autres légumes. Couvrir et cuire à intensité élevée 1 heure ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais encore légèrement croquantes. Laisser refroidir. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir. (Le tajine se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.)

3. Au moment du repas, réchauffer le mets au micro-ondes ou dans une casserole à feu doux. Retirer le bâton de cannelle. Arroser du jus de citron, puis garnir de la coriandre et des amandes. Accompagner de couscous, si désiré.

Par portion

cal. 190 | prot. 7 g | m.g. 5 g (1 g sat.) | chol. aucun | gluc. 30 g (14 g sucres, 8 g fibres) | fer 3,1 mg | sodium 250 mg | potassium 865 mg.

*le bon
truc*

Pour que les courgettes ne deviennent pas trop molles à la cuisson, on les ajoute dans un deuxième temps à la préparation.

»»



meal prep



ASSIETTE ET BOL ROSE: CASA LUCA; VERRE: CRATE AND BARREL.

À congeler

Croquettes de poulet à l'asiatique

Rapide · Se congèle

4 portions | Préparation 15 min | Cuisson 8 à 10 min



1 lb (500 g)	poulet frais, haché
1	œuf
1	oignon vert haché
1/2 t (125 ml)	chapelure panko
1 c. à soupe (15 ml)	mirin
2 c. à thé (10 ml)	huile de sésame grillé
1/4 c. à thé (1 ml)	piment de Cayenne
1/2 t (125 ml)	graines de sésame
2 c. à soupe (30 ml)	huile de canola
	mayonnaise teriyaki (voir recette)
	sel et poivre

1. Dans un grand bol, bien mélanger le poulet, l'œuf, l'oignon vert, la chapelure, le mirin, l'huile de sésame et le piment de Cayenne. Saler et poivrer. Avec les mains mouillées, façonner le mélange en huit croquettes. Mettre les graines de sésame dans une assiette, puis passer les croquettes dans les graines de chaque côté pour bien les enrober. (Les croquettes de poulet se conserveront jusqu'à 1 mois au congélateur. Les congeler en une seule couche sur une plaque, puis les glisser dans un sac à congélation. Laisser décongeler au réfrigérateur la veille du repas.)

2. Au moment du repas, dans un grand poêlon, chauffer l'huile de canola à feu moyen. Ajouter les croquettes de poulet et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner délicatement à mi-cuisson). Servir avec la mayonnaise teriyaki. Accompagner de frites et de légumes, si désiré.

Par portion (avec 2 c. à soupe/30 ml de mayonnaise)
 cal. 635 | prot. 28 g | m.g. 47 g (9 g sat.) | chol. 155 mg | gluc. 25 g (19 g sucres, 2 g fibres) | fer 4,3 mg | sodium 1100 mg
 potassium 835 mg

Mayonnaise teriyaki

Donne environ 3/4 t (180 ml)

Dans une petite casserole, à l'aide d'un fouet, mélanger 1/4 t (60 ml) chacun de **sauce soya à teneur réduite en sel**, **d'eau** et de **miel liquide** avec 2 c. à thé (10 ml) de **farine de maïs** et 1 c. à thé (5 ml) de **gingembre frais**, râpé. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant souvent, 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Retirer du feu et laisser refroidir. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 2/3 t (160 ml) de **mayonnaise** et 1/4 t (60 ml) de la sauce teriyaki refroidie. (La mayonnaise et le reste de la sauce teriyaki se conserveront jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.) ❤



Produit en Grèce avec amour!

C'est à partir de la vallée fertile du fleuve Aliakmon qu'Alexandre le Grand commença ses expéditions à l'Est pendant le IV^e siècle av. J.-C. En traversant les terres, il a diffusé la culture grecque et a étudié simultanément les coutumes, les traditions et les régimes locaux des personnes qu'il a rencontrées. Entre autres choses, Alexandre le Grand découvrit la culture de la pêche qu'il apporta avec lui lorsqu'il revint de ses expéditions.

Les premières cultures ont trouvé un sol fertile dans la vallée d'Imathia en Grèce, en raison du climat exceptionnel qui règne dans la région, où leur culture se poursuit jusqu'à aujourd'hui.

Les pêches européennes sont également cultivées dans d'autres pays méditerranéens, sur des terres dépassant les 190 000 hectares, faisant de l'Europe le premier producteur mondial de pêches.

Les pêches au sirop ne semblent pas manquer de nutriments par rapport aux pêches fraîches.

Elles contiennent des vitamines, des minéraux et des micronutriments à des niveaux égaux à ceux des pêches fraîches, car la mise en conserve entraîne des pertes minimales de nutriments dans les pêches, comparables à celles causées par la cuisson.

S'étendant sur l'ensemble du processus, de la culture du fruit à la mise en conserve, les pêches au sirop européennes adhèrent aux règles de bonnes pratiques agricoles, GLOBAL GAP, et respectent les normes internationalement reconnues BRC, IFS, HACCP et ISO, en tant que telles ont été établis et adoptés par l'Union européenne. Cela garantit la culture, la transformation et la normalisation appropriées des pêches au sirop à toutes les étapes, en offrant aux consommateurs des produits de haute qualité et avec une valeur nutritionnelle.

www.cannedpeaches.eu

La pêche est le fruit d'été par excellence, frais, juteux et doté d'un arôme magnifique et d'une grande valeur nutritive, même après sa mise en conserve.



EUROPEAN
Freshcano
FRESH CANNED PEACHES

European Quality Preserved!



cannedpeaches.eu



CAMPAGNE FINANCIÉE
AVEC L'AIDE DE L'UNION
EUROPEENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT
DES CAMPAGNES POUR LA
PROMOTION DE PRODUITS
AGRICOLE DE HAUTE QUALITÉ

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



La tomate

On profite de la saison des tomates fraîches pour les mettre au menu souvent et adopter quelques astuces permettant de faire durer le plaisir gourmand longtemps.



Manger local

Par Julie Aubé,
nutritionniste

Voyageuse

La tomate, si fortement associée à la culture culinaire italienne, vient à l'origine d'Amérique du Sud. Ce n'est qu'au 16^e siècle que les conquistadors lui font traverser l'Atlantique vers le Vieux Continent.

Célébrer la diversité

On a rarement besoin de tous nos doigts pour compter les variétés de tomates proposées au supermarché. C'est peu, comparativement à la multitude de tomates de toutes les formes et de toutes les couleurs qui existent. En jardinant ou en s'approvisionnant auprès des fermiers de proximité qui cultivent la diversité, il est heureusement possible d'inviter la variété au menu, pour le plaisir de nos sens!

Fruit ou légume?

Tout dépend du point de vue! Botaniquement, la tomate est un fruit. Toutefois, dans l'usage qu'on en fait en cuisine, elle est habituellement apprêtée côté salé. Ce qui n'empêche pas de s'amuser à explorer sa saveur en version sucrée! Ainsi, certains l'associent à la fraise, à la framboise et au miel pour créer d'audacieux desserts ou confitures.

Variété au menu

Ce ne sont pas les idées qui manquent pour faire de la tomate une vedette des assiettes! Les tomates fraîches et gorgées de soleil peuvent notamment devenir mille et une salades variées, des gazpachos, des bruschettas, des jus, des salsas et des sandwichs, des pizzas, des tartes (voir recette) et des frittatas!



La sauce tomate se sert véritablement... à toutes les sauces! Afin de pouvoir mettre au menu des pâtes, des plats à la parmigiana, des chakchoukas et autres repas à base de sauces tomatées dont on connaît la provenance à l'année, il est tout indiqué de profiter de l'abondance saisonnière pour faire quelques provisions de notre sauce préférée. On pourra la congeler ou la mettre en conserve en suivant une recette éprouvée (ce qui offre l'avantage de la conservation à la température ambiante).

Vége



8 portions | Préparation 30 min | Réfrigération 30 min
Cuisson 30 à 40 min

2 3/4 t (680 ml)	farine non blanchie
1/2 t (125 ml)	farine d'épeautre
1/2 c. à thé (2 ml)	sel
1 t (250 ml)	beurre non salé froid, coupé en cubes
1/2 t + 2 c. à soupe (155 ml)	eau froide
2 à 4 c. à soupe (30 à 60 ml)	moutarde forte
2 à 3 t (500 à 750 ml)	cheddar fort, râpé
1 1/2 lb (750 g)	tomates coupées en tranches de 1/8 po (3 mm) d'épaisseur
1 c. à soupe (15 ml)	romarin frais, haché

1. Dans un grand bol, mélanger les farines et le sel. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit humide. Façonner la pâte en un rectangle d'environ 1 po (2,5 cm) d'épaisseur, l'envelopper de pellicule plastique et réfrigérer 30 minutes.

2. Sur une surface légèrement farinée, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte en un rectangle d'environ 17 x 12 po (43 x 30 cm). Rouler la pâte sur le rouleau et la déposer dans une plaque à biscuits de même taille, tapissée de papier parchemin. Presser délicatement la pâte dans le fond et sur les bords de la plaque. Couper l'excédent de pâte, au besoin, puis piquer la surface avec une fourchette.

3. Étendre uniformément la moutarde sur l'abaisse. Parsemer du fromage, puis couvrir des tranches de tomates, sans les superposer. Parsemer du romarin.

4. Cuire sur la grille inférieure du four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la tarte soit dorée. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir 5 minutes. Démouler la tarte sur une planche et couper en carrés ou triangles. (La tarte se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Réchauffer avant de servir.)

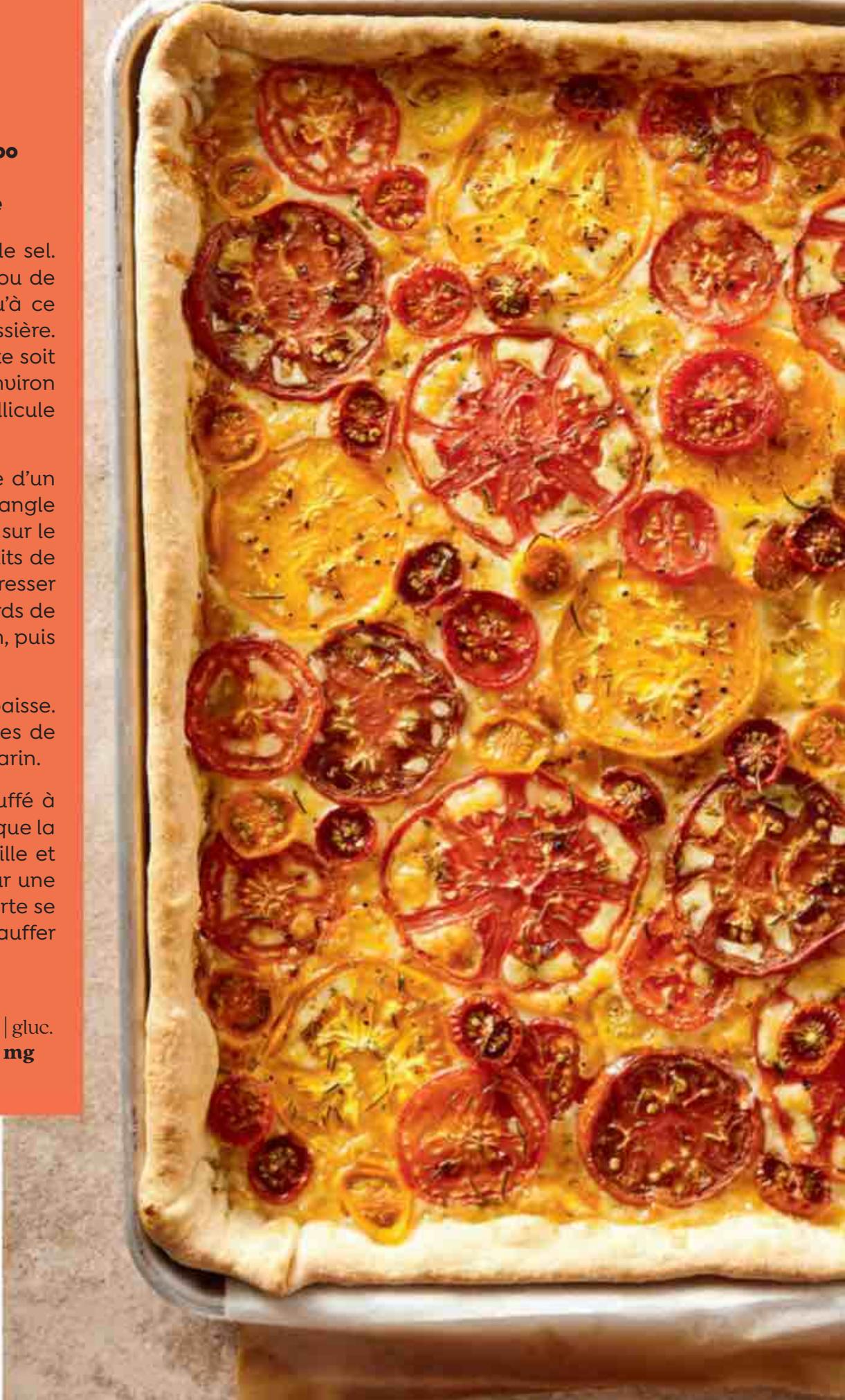
Par portion

cal. 530 | prot. 13 g | m.g. 34 g (20 g sat.) | chol. 90 mg | gluc. 43 g (3 g sucres, 3 g fibres) | fer 2,6 mg | sodium 450 mg potassium 330 mg.

On adapte cette recette selon nos goûts et les récoltes. On peut varier les fromages grâce aux nombreux produits fermiers, ou encore remplacer une partie du romarin par des pousses d'épinette séchées, hachées, pour une note boréale.

dans
notre
assiette

Tarte à la tomate



RECETTES ET INSPIRATION pour les gourmets

Z E S T E

PICTORECETTES

Burger d'ag

ACCESSOIRES DE CUISINE
A vos cuillères !

Des *prêts-à-boire*
pour tous les goûts



culturedéci

À découvrir tous les **SAMEDIS**

LE JOURNAL
DE MONTRÉAL

LE JOURNAL
DE QUÉBEC

Blanc de blanc

En mélangeant couleurs neutres et esprit bohème, on crée une atmosphère relaxante, idéale pour la chambre à coucher.

Ces accents ludiques plairont à coup sûr aux plus romantiques!



Bureau: on passe à l'action

Pour plusieurs d'entre nous, travailler de la maison est maintenant la norme. Peu importe l'espace dont on dispose, il est possible de se créer une zone bureau pratique, attrayante et confortable.

Par Emmanuelle Mozayan-Verschaeve



Mobilier et accessoires, cb2.com



Système d'étagères modulaires
Branch, nombreuses possibilités
et dimensions, 1580 \$ (modèle
présenté), nuspace.ca

Un passage bien exploité

Les couloirs et les paliers sont souvent des espaces perdus. Pourquoi ne pas les exploiter s'ils sont suffisamment larges? Idéalement, il doit rester un dégagement minimal de 30 po (76 cm) entre le fauteuil de bureau occupé et le mur pour que la circulation se fasse sans contrainte. On vérifie ensuite qu'il y a assez de prises électriques pour brancher l'ordinateur et des lampes, car ces recoins sont souvent sombres. On est maintenant prête à installer une table de travail — étroite de préférence —, des rangements et des accessoires muraux. >>>



Un bureau bien intégré

Un coin travail dans un espace multifonction, que ce soit dans un salon, une cuisine, un couloir, une chambre ou un sous-sol, doit s'harmoniser avec le look de la pièce. On essaie de créer une continuité sur le plan du style, des couleurs, tout en prévoyant d'astucieux rangements pour que la nouvelle vocation de l'endroit reste discrète. On pourrait donc avoir besoin d'un classeur, de quelques armoires murales alternant avec des tablettes sur lesquelles exposer de jolis objets (vases, cadres, chandelles...) ou des livres. Le dessus du bureau doit rester le moins chargé possible. On y met juste un joli pot avec des crayons, un ordinateur et, pourquoi pas, un beau presse-papier. On évite surtout d'y laisser des piles de dossiers et des documents. Si l'on veut circonscrire la section bureau, il suffit de placer deux panneaux fixés au sol au plancher, de part et d'autre de la table de travail. Choisis en bois ou en métal ajouré, ces parois laisseront passer la lumière.

Mobilier et accessoires, [ikea.ca](https://www.ikea.ca)



Mobilier et accessoires, [ikea.ca](https://www.ikea.ca)



Mobilier et accessoires, [simons.ca](https://www.simons.ca)

Une oasis dans la cuisine

On peut intégrer un comptoir entre deux armoires, un bureau de petite dimension ou une étroite table assis-debout en fonction de la configuration et de la taille de la cuisine. Il est essentiel de veiller à ce que le dégagement soit suffisant entre la zone de travail et celle de la cuisine. Des plantes vertes, un mur de couleur, des photos ou des illustrations personnaliseront et délimiteront la partie bureau. Attention toutefois à ce que l'ensemble soit harmonieux. Autre option: se procurer une table à roulettes, facile à déplacer au gré des besoins.



Ni vu ni connu

Certains modèles ingénieux combinent un module de rangement et une table pivotante dont le look s'inscrit parfaitement dans une aire ouverte. On peut aussi utiliser des éléments qui ne sont pas spécifiquement conçus pour le bureau. Par exemple, des armoires de garage en métal conviennent bien à un environnement industriel, des bacs en bois ou des paniers en rotin peuvent servir de rangements dans un décor naturel.

Discrets, les appareils électroniques actuels facilitent l'intégration d'un bureau à domicile, notamment les imprimantes, puisqu'elles n'ont pas nécessairement besoin d'être reliées par câble à l'ordinateur. On peut donc les cacher dans le placard de n'importe quelle pièce.

Bureau de travail pivotant en chêne naturel et blanc fabriqué au Québec, 619 \$, collection Lila, m2go.ca



Détente et concentration dans la chambre

Destinée avant tout au sommeil, la chambre peut accueillir un coin travail, mais il vaut mieux qu'il soit ordonné, épuré et dans l'esprit du reste du décor pour ne pas casser l'atmosphère apaisante de la pièce. Sur le bureau, il est important d'ajouter un éclairage direct et quelques accessoires incitant au travail, comme des mots d'inspiration ou un tableau coloré. Si le bureau ne peut être placé que sous la fenêtre, on installe un store ou un rideau, afin d'empêcher les reflets du soleil d'atteindre l'écran de l'ordinateur. On peut aussi improviser un tout petit bureau dans un garde-robe en vissant une tablette en guise de table et une ou deux étagères au-dessus. Appliquer un joli papier peint au fond du placard délimite et égaye la zone de travail. »»



NOS REMERCIEMENTS À MÉLYSSA ROBERT,
DESIGNER D'INTÉRIEUR, POUR SA PRÉCIEUSE
COLLABORATION.



Clarté dans une niche ou au sous-sol

Un bon éclairage est essentiel pour travailler, surtout dans une pièce aveugle ou sombre, comme le sous-sol. Outre la lumière ambiante (qu'elle provienne d'encastrés ou d'un plafonnier) qui devrait être de même force que celle de l'écran, il faut prévoir un point lumineux direct, tels une lampe de table, un ruban à DEL ou une applique. Ces deux derniers ont l'avantage de ne pas encombrer le comptoir. On peut tirer parti d'un renforcement pour y installer sa surface de travail et des rangements muraux pour entreposer des archives. Ici, l'ensemble en retrait forme un cocon chaleureux et lumineux grâce au mélange de blanc, de bois clair et des couleurs de la toile.

Bonnes postures et saines habitudes

Voici les recommandations de Pascal Gagnon, président de la Fédération des cliniques de physiothérapie du Québec, pour éviter les douleurs musculosquelettiques.

1. Bien choisir son fauteuil de bureau

Le fauteuil est un élément-clé. Il doit être robuste, rembourré et avoir une assise, un dossier et des appuie-coudes réglables de manière à soutenir la région lombaire. L'appuie-tête n'est pas nécessaire dans la mesure où l'on a une bonne posture, car la tête est censée tenir sans être appuyée, à moins de souffrir d'une pathologie.



2. Se positionner adéquatement

Les appuie-bras sont souvent trop bas, ce qui crée des tensions dorsales. Les coudes doivent être appuyés sur les accoudoirs, et les avant-bras et les poignets positionnés à 90 degrés par rapport au clavier, et ce, sans rester dans le vide. De nombreuses blessures au cou et aux épaules seraient évitées si les coudes étaient soutenus. La tête doit être droite, le dos appuyé. On ne doit pas avoir besoin de faire des mouvements larges ni de se déplacer pour attraper ce dont on a besoin sur le bureau. L'écran doit se situer à la hauteur des yeux, sans que la tête penche vers l'avant. Les rehausseurs d'ordinateur portable ou les bras télescopiques spécifiques aux écrans se révèlent des outils intéressants pour assurer une bonne position de la tête et du regard.

3. Bouger régulièrement

M. Gagnon souligne qu'il ne faut pas se fier à l'idée de la «posture parfaite». Il est essentiel de bouger régulièrement (au minimum une pause de cinq minutes toutes les heures) pour ne pas s'ankyloser, et de temps à autre, de ne plus regarder l'écran afin de reposer nos yeux. Il faut également varier les positions de travail. ❤



CESSEZ DE VOUS RENFERMER.
**INFORMEZ-VOUS
SUR TREMFYA[®],
AUPRÈS DE VOTRE MÉDECIN.**

TremfyaParlezAuMedecin.ca



MEMBRE DE
MÉDICAMENTS NOVATEURS CANADA

L'image présente des modèles et sert à des fins d'illustration seulement.
Janssen Inc. 19 Green Belt Drive | Toronto (Ontario) | M3C 1L9
© 2021 Janssen Inc. | Marques de commerce utilisées sous licence. | CP-189222F



Savez-vous planter des bulbes?

L'arrivée du temps frais, au début de l'automne, est le signal qu'il est temps de penser au printemps prochain, car c'est le moment de planter les bulbes fraîchement arrivés sur le marché.

Par Larry Hodgson

Les tulipes, narcisses, crocus et les autres se présentent préemballés dans une petite structure souterraine appelée bulbe ou tubercule qu'il suffit d'enfoncer dans la terre. Ils ont déjà toutes les réserves nécessaires pour fleurir, mais il leur faut une exposition au froid et à l'humidité pour s'épanouir. Et après un long hiver neigeux, ce sont les premières fleurs à apparaître.

Une culture ultrasimple

Rien de plus facile: creusez, placez, arrosez. Mais voici tout de même quelques précisions.

Quand: Les bulbes arrivent en magasin à la mi-septembre et l'on peut les planter aussitôt ou plus tard, jusqu'à la fin octobre, idéalement un mois avant que le sol gèle pour l'hiver.

Où: Dans un endroit qui reçoit 6 heures ou plus de soleil au printemps. N'oubliez pas que cela peut inclure un emplacement sous des arbres à feuilles caduques, car leurs feuilles seront absentes au moment où les bulbes seront en fleurs. Préférez un sol bien drainé: évitez les zones où des flaques d'eau se forment après une bonne pluie.

Plantation: Creusez un trou de plantation à une profondeur égale à trois fois la hauteur du bulbe et à un espace correspondant à trois fois son diamètre. Placez la pointe vers le haut. Il peut être utile de saupoudrer les bulbes de mycorhizes (champignons bénéfiques). Rajoutez un tiers de compost à la terre prélevée et comblez l'espace vide. Tassez doucement. Arrosez bien pour démarrer la croissance des bulbes, car ils s'enracinent à l'automne. Vous pouvez aussi couvrir la terre de 7 cm de paillis, surtout dans les régions très froides.



Prolonger le plaisir

Tous les bulbes à floraison printanière sont pérennes. Normalement, ils refleurissent année après année. Voici comment les y aider.

- **Après la floraison, ajoutez un engrais tout usage à dégagement lent au sol, selon les recommandations du fabricant.**
- **Supprimez la capsule de graines des tulipes.**
- **Quand le feuillage jaunit à la fin du printemps, coupez-le au sol.**
- **Aucun entretien n'est nécessaire pendant l'été, car le bulbe est dormant.**
- **Évitez les emplacements où un système d'irrigation garde le sol constamment détrempe, ce qui fait alors pourrir les bulbes.**

La floraison des bulbes

Elle varie d'année en année, selon les températures printanières, mais suit toujours le même ordre:

- TRÈS HÂTIF:** PEU APRÈS LA FONTE DE LA NEIGE
HÂTIF: QUAND LA NEIGE EST DISPARUE
MI-SAISON: MILIEU DU PRINTEMPS
TARDIF: FIN DU PRINTEMPS
TRÈS TARDIF: DÉBUT DE L'ÉTÉ



20 bulbes à découvrir

1. Aconit d'hiver ou helléborine

(*Eranthis hyemalis*)

Avec le perce-neige, c'est généralement la première fleur de la saison. Le tubercule tolère difficilement une longue période de conservation au sec: plantez-le dès qu'il arrive en magasin, en veillant à le faire tremper 24 heures dans l'eau auparavant pour le réhydrater.

⌚ SAISON DE FLORAISON: TRÈS HÂTIVE

📏 HAUTEUR: 5-8 CM

📍 ZONES DE RUSTICITÉ: 4, 5, 6

2. Grand allium 'Purple Sensation'

(*Allium hollandicum 'Purple Sensation'*)

Il existe plusieurs grands alliums, mais le plus facile à trouver, à cultiver et aussi le moins cher est le 'Purple Sensation'. Placez-le en arrière-plan pour cacher son feuillage, qui commence à jaunir pendant la floraison.

⌚ SAISON DE FLORAISON:

TRÈS TARDIVE

📏 HAUTEUR: 60-100 CM

📍 ZONES DE RUSTICITÉ: 4, 5, 6

3. Allium du Turkestan

(*Allium karataviense*)

Aussi bas que son cousin est haut, ce petit allium offre deux attraits. D'abord une belle boule de fleurs rose pâle à blanc ou rouge pourpre, d'un diamètre allant jusqu'à 20 cm sur une courte tige, mais aussi de superbes feuilles très larges, bleu-vert pourpré, et poussant presque à l'horizontale, impressionnantes avant, pendant et après la floraison.

⌚ SAISON DE FLORAISON: TARDIVE

📏 HAUTEUR: 25-30 CM

📍 ZONES DE RUSTICITÉ: 3, 4, 5, 6

4. Ail (*Allium sativum*)

Oui, l'ail est un bulbe et se plante à l'automne, comme les autres bulbes rustiques. Bien sûr, on ne le cultive pas pour ses fleurs, mais pour son bulbe délicieux et aromatique qui mûrit l'automne suivant. On peut aussi récolter sa tige florale enroulée, appelée «fleur d'ail».

⌚ SAISON DE FLORAISON: AUCUNE

📏 HAUTEUR: 30-100 CM

📍 ZONES DE RUSTICITÉ: 3, 4, 5, 6

5. Anémone de Grèce

(*Anemone blanda*)

Petite plante produisant une seule fleur en forme de marguerite de 3 à 5 cm de diamètre, de couleur bleue, mauve, rose ou blanche. Très longue floraison pour un bulbe: jusqu'à 6 semaines. Plantez le petit rhizome desséché tôt, dès septembre, en le faisant tremper dans l'eau 24 heures auparavant pour le faire gonfler. Se naturalise bien.

⌚ SAISON DE FLORAISON: TRÈS HÂTIVE

📏 HAUTEUR: 10-15 CM

📍 ZONES DE RUSTICITÉ: 4, 5, 6

6. Camassie (*Camassia esculenta*)

Contrairement aux autres bulbes, cette plante de l'Ouest canadien et américain préfère une terre toujours humide. On la cultive aussi pour son bulbe comestible.

⌚ SAISON DE FLORAISON: TARDIVE

📏 HAUTEUR: 70-90 CM

📍 ZONES DE RUSTICITÉ: 3, 4, 5, 6

7. Colchique 'Lilac Wonder'

(*Colchicum 'Lilac Wonder'*)

Curieux bulbe qui fleurit tout de suite après la plantation, donc il faut le mettre en terre dès son arrivée en magasin. Curieusement, si les fleurs s'épanouissent à l'automne, le feuillage – de grandes feuilles en forme de lanière – sort au printemps. Toxique en toutes ses parties.

⌚ SAISON DE FLORAISON: DÉBUT D'AUTOMNE
AU MILIEU D'AUTOMNE

📏 HAUTEUR: 12 CM

📍 ZONES DE RUSTICITÉ: 4, 5, 6

8. Couronne impériale

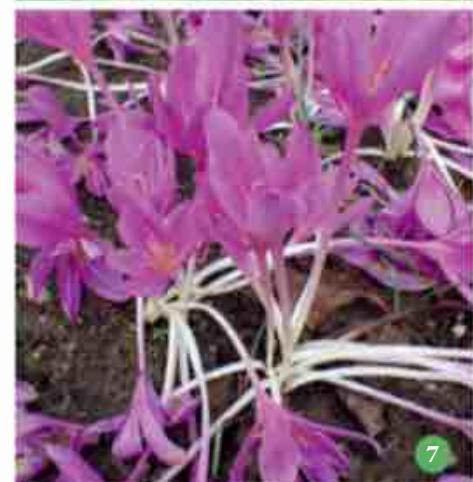
(*Fritillaria imperialis*)

Si la plante est spectaculaire, son odeur déçoit toutefois: elle sent un peu la mouffette! Plante exigeante: il faut un sol très bien drainé pour la réussir.

⌚ SAISON DE FLORAISON: HÂTIVE

📏 HAUTEUR: 80-100 CM

📍 ZONES DE RUSTICITÉ: 4, 5, 6 »»



MAISON



9. Crocus (*Crocus spp.*)

Des masses de petites coupes violettes, blanches, jaunes ou bicolores s'élèvent directement du sol, sans tige florale. Elles sont entourées de quelques feuilles graminiformes.

- ⌚ SAISON DE FLORAISON: TRÈS HÂTIVE À HÂTIVE
- 📏 HAUTEUR: 6-10 CM
- 📍 ZONES DE RUSTICITÉ: 3, 4, 5, 6

10. Gloire des neiges

(*Chionodoxa forbesii*)

Petit bulbe aux fleurs étoilées dressées, habituellement bleu à œil blanc, mais parfois blanc ou rose. Se multiplie spontanément avec le temps.

- ⌚ SAISON DE FLORAISON: HÂTIVE
- 📏 HAUTEUR: 12-18 CM
- 📍 ZONES DE RUSTICITÉ: 3, 4, 5, 6

11. Iris réticulé (*Iris reticulata*)

Tout petit iris et l'une des premières fleurs du printemps. Généralement à fleurs bleues ou violettes marquées de jaune et de blanc.

- ⌚ SAISON DE FLORAISON: TRÈS HÂTIVE
- 📏 HAUTEUR: 15 CM
- 📍 ZONES DE RUSTICITÉ: 4, 5, 6

12. Jacinthe (*Hyacinthus orientalis*)

Forme une rosette de feuilles lancéolées larges et une épaisse tige portant une quarantaine de fleurs étoilées dans une vaste gamme de couleurs: bleu, violet, rose, rouge, jaune, blanc et plus encore. Et quel parfum séduisant: on sent la jacinthe de loin!

- ⌚ SAISON DE FLORAISON: HÂTIVE
- 📏 HAUTEUR: 20-30 CM
- 📍 ZONES DE RUSTICITÉ: 4, 5, 6

13. Muscari d'Arménie ou jacinthe à grappes (*Muscari armeniacum*)

Curieusement, la plante produit une première feuillaison à l'automne, puis renouvelle les feuilles au printemps. Se reproduit assez rapidement par division et semis.

- ⌚ SAISON DE FLORAISON: MI-SAISON
- 📏 HAUTEUR: 15-20 CM
- 📍 ZONES DE RUSTICITÉ: 3, 4, 5, 6

14. Narcisse à trompette (*Narcissus spp.*)

Souvent appelé jonquille, ce narcisse se reconnaît à sa fleur dont la couronne centrale s'allonge en trompette. Les pétales peuvent être jaunes ou blancs; la trompette, blanche, jaune, orange ou même saumon. Chaque tige ne porte qu'une fleur, mais le bulbe peut produire plusieurs tiges.

- ⌚ FLORAISON: TRÈS HÂTIVE, HÂTIVE OU MI-SAISON, SELON LA VARIÉTÉ
- 📏 HAUTEUR: 5-55 CM (SELON LA VARIÉTÉ)
- 📍 ZONES DE RUSTICITÉ: 4, 5, 6 (3 SOUS UNE BONNE COUCHE DE NEIGE)

15. Narcisse à petite couronne

(*Narcissus spp.*)

Il y a beaucoup de choix de couleurs – les pétales peuvent être blancs, jaunes ou orange; la couronne, blanche, jaune, orange, saumon, rouge ou verte –, de tailles et de formes. Plusieurs produisent plus d'une fleur par tige, d'autres sont parfumées.

- ⌚ SAISON DE FLORAISON: HÂTIVE À TARDIVE
- 📏 HAUTEUR: 30-45 CM (SELON LA VARIÉTÉ)
- 📍 ZONES DE RUSTICITÉ: 4, 5, 6 (3 SOUS UNE BONNE COUCHE DE NEIGE)

16. Perce-neige (*Galanthus nivalis*)

Avec l'aconit d'hiver, c'est la première fleur du printemps. Chaque bulbe ne produit que 2 ou 3 feuilles graminiformes vertes et une seule tige florale portant une fleur suspendue blanche marquée de vert. Produit rapidement une touffe dense. Ainsi, la floraison s'améliore d'année en année.

- ⌚ SAISON DE FLORAISON: TRÈS HÂTIVE
- 📏 HAUTEUR: 10-15 CM
- 📍 ZONES DE RUSTICITÉ: 3, 4, 5, 6

17. Scille de Sibérie (*Scilla siberica*)

Il se naturalise bien par semences spontanées, formant des tapis de fleurs bleues avec le temps.

- ⌚ SAISON DE FLORAISON: HÂTIVE À MI-SAISON
- 📏 HAUTEUR: 10-15 CM
- 📍 ZONES DE RUSTICITÉ: 2, 3, 4, 5, 6



INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT À l'infolettre jemagazine



Faire la guerre aux écureuils

Les écureuils adorent les bulbes de tulipes et de crocus (mais pas les autres bulbes) et viennent souvent les déterrer dès la plantation! Pour les en empêcher, plantez les bulbes de tulipes plus profondément, à 20 cm ou plus, ou couvrez le trou de plantation d'une feuille de «broche à poule» (grillage métallique), en repliant les marges vers le bas, sur 5 cm. Une autre possibilité: appliquez de la farine de sang ou du fumier de poule, deux engrâis dont l'odeur cache celle des bulbes.



18. Tulipe botanique 'Fusilier'

(*Tulipa praestans 'Fusilier'*)

Une toute petite tulipe botanique portant jusqu'à 5 fleurs rouge orangé par bulbe. Très pérenne, elle fleurit encore et encore pendant des décennies.

FLORaison: HÂTIVE

HAUTEUR: 35 CM

ZONES DE RUSTICITÉ: 4, 5, 6



19. Tulipe Darwin hybride

(*Tulipa Darwin hybride*)

Cette très grande tulipe de mi-saison est la plus pérenne de toutes les tulipes hybrides: elle revient fidèlement d'année en année. Surtout offerte dans les teintes de jaune, orange et rouge.

FLORaison: MI-SAISON

HAUTEUR: 55-70 CM

ZONES DE RUSTICITÉ: 4, 5, 6



20. Tulipe Triomphe (*Tulipa triomphe*)

Il existe presque 500 variétés de tulipes Triomphe, dans toutes les couleurs imaginables. Sachez toutefois que ces tulipes ne sont pas très pérennes; il faut les remplacer au bout de 2 ou 3 ans.

FLORaison: MI-SAISON

HAUTEUR: 20-60 CM (SELON LA VARIÉTÉ)

ZONES DE RUSTICITÉ: 4, 5, 6



PHOTO: ISTOCK/E (BULBES).

ET RECEVEZ
15% de rabais
sur les magazines
à l'unité*

PROMOTIONS
NOUVEAUTÉS

* Sur votre 1^{re} commande seulement.
Abonnement exclus de l'offre.

Rendez-vous à
jemagazine.ca/info1

COUP POUCE

de

Plus

trouvailles, nouveautés
et offres spéciales
de nos annonceurs

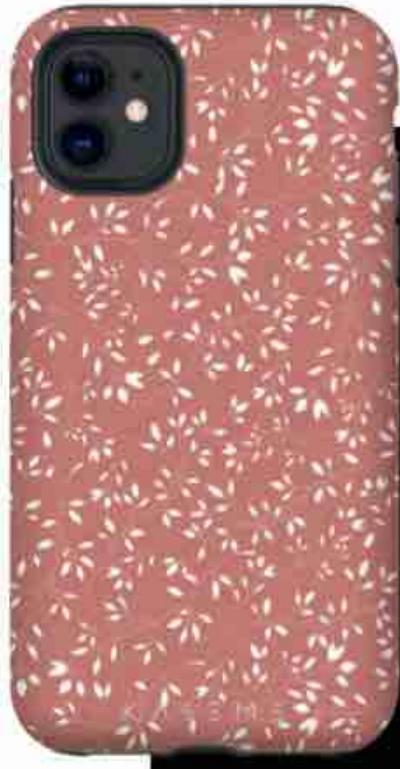
Du pain sans gluten, livré à votre porte!

La boulangerie Citron confit est spécialisée dans la préparation de pains et pâtisseries artisanaux, sans gluten et sans les 10 principaux allergènes. Un pain à la mie moelleuse avec une croûte croustillante, livré directement à votre porte!

citronconfit.ca



PHOTO: JHA PHOTOGRAPHIE/C.



KaseMe design: des étuis styles et durables!

KaseMe est une compagnie québécoise qui conçoit des étuis de cellulaire uniques pour tous les styles. En prime, chaque commande contribue à la plantation d'arbres. Un étui tendance pour exprimer qui vous êtes réellement! Osez la différence! Un code promo de 15 % vous est offert: COUPDEPOUCE15.

kasemedesign.ca



Vernis Gel 3 en 1 Looky

Pour souligner l'arrivée de la saison automnale, optez pour l'une des couleurs feutrées du Vernis Gel 3 en 1 Looky! Fini les minutes interminables à attendre que le vernis soit sec, puisqu'avec le Vernis Gel 3 en 1 Looky, deux couches durcies à la machine suffisent pour obtenir une manucure de salon. Allez-y, munissez-vous de la lampe DEL/UV de votre choix et choisissez vos teintes favorites parmi les 400 offertes par Looky. Cet automne, ton vernis, c'est Looky!

En pharmacie et à
lookyboutique.com

Prenez le contrôle de votre santé vaginale

Le gel transparent et non parfumé pHemme® rétablir vous aide à retomber amoureuse de votre vagin. Grâce à sa formule d'hydratants naturels éprouvée en clinique et à son applicateur breveté Lisse et confortable®, il rétablit la lubrification normale, ce qui apaise et soulage les symptômes de sécheresse vaginale. pHemme® rétablir a un pH équilibré qui fait disparaître l'inconfort souvent ressenti après un accouchement ou à la ménopause. En pharmacie partout au Canada.

phemme.ca



Vice-présidente TVA Publications Lyne Robitaille
Éditrice en chef, magazines mensuels Martine Aubin
Directrice de publication Geneviève Guertin
Rédactrice en chef mode, beauté, déco Isabelle Vallée
Chargée de contenus culture et reportage Joëlle Bergeron
Rédactrice en chef, cuisine Anne-Laure Rique
Adjoints au contenu, cuisine Marie Breton (diététiste), Louise Faucher, Philippe Lavallée
Conceptrices graphiques Marie-Elaine Michaud, Émilie Saunier
Responsable de mise en ligne, magazines Marie-Claude Viola
Révision-correction Josée Dufour, Johanne Girard

OPÉRATIONS ET PRODUCTION

Directrice opérations et production, journaux et magazines Johanne Perron
Coordonnatrice, production Martine Lalonde
Chef, infographie et photographie Steeve Tremblay
Infographie Josée Blais, Pierre Cholette
Retouche photos Stéphanie Bachand, Patrick Forges, Éric Lépine, Joe Michasiw
Chef, acquisitions et négociation des droits d'auteur Mélanie Turcotte
Recherchiste, contenu visuel Emmanuelle Neault

DIFFUSION ET MARKETING

Directrice principale diffusion et marketing, journaux et magazines Martine Aubin
Directeur kiosque et partenariats bannières Michel Nivischiuk
Directrice diffusion Evelyne Labonté
Directrice marketing et partenariats stratégiques Audrey Corriveau
Directrice adjointe marketing, promotion des marques Marie-Josée Smith
Chargée de projets marketing, promotion des marques Audrey Dupuis
Chargée de projets marketing et partenariats stratégiques Lara Remondetto
Chef opérations et fidélisation Joanne Dormoy

VENTES PUBLICITAIRES

MONTRÉAL 514 526-9251 poste 2366 (ventespublicitaires@tva.ca)

Vice-président, ventes Patrick Jutras

Directrice principale ventes, journaux et magazines Kimberley Rouse
Directrice, commercialisation journaux et magazines Annie Bergeron
Conseillère principale, commercialisation magazines Vickie Bouthillier
Coordonnatries, ventes publicitaires Josée-Anne Beaupré, Rosina De Rose, Andréanne Lamoureux, Maria Perrotti

QUÉBEC ET RÉGIONS 418 688-9330 poste 7501

Directrice générale et ventes, TVA Québec Nathalie Langevin

TORONTO 416 227-8248

Gestionnaire de comptes nationaux Lynda Kaiser

ADMINISTRATION

Directrice finances Catherine Desroches
Directrice ressources humaines et gestion de talents Lyne de Mauraige

DIRECTION GROUPE TVA INC.

Vice-présidente, finances Anick Dubois
Vice-président, ressources humaines Jean-François Reid
Vice-présidente, communications Véronique Mercier

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 PresReader. 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.

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. Dépot légal: Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque nationale du Canada. ISSN 0822-3033.

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

© Tous droits réservés textes et photos 2021

SERVICE AUX ABONNÉS

Gérez votre abonnement en ligne en toute simplicité!

RENOUVELLEMENT

Renouvez ou prolongez votre abonnement en ligne, afin de ne pas avoir d'interruption de livraison.

Prenez note que nos avis de renouvellement sont produits d'avance. Il se peut que vous receviez une notification même après avoir répondu ou réglé votre facture. Consultez votre état de compte en ligne.

CHANGEMENT D'ADRESSE

Prévoyez un délai de 6 à 8 semaines pour le traitement des changements d'adresse.

PAIEMENT EN LIGNE

Vérifiez votre solde et effectuez un paiement en toute sécurité.

ABONNEMENT CADEAU

Offrez ou renouvez un abonnement cadeau en seulement quelques clics!

EXPIRATION DE VOTRE ABONNEMENT

Trouvez à quel moment prendra fin votre abonnement.

DÉLAI DE LIVRAISON

Veuillez compter de 4 à 8 semaines pour la livraison du premier numéro.

AUTRES QUESTIONS

Consultez notre Foire aux questions.

COUP de POUCE



Rendez-vous au
jemabonne.ca

Cliquez sur « Gérer mon abonnement »
et choisissez votre magazine!

index

RECETTES | SEPTEMBRE 2021



BŒUF

Côtes courtes de bœuf grillées à l'érable et au romarin

POISSONS ET FRUITS DE MER

Crevettes, maïs et saucisses cajuns **91**
Pâtes à la truite et au brocoli **70**

COLLATIONS ET DÉJEUNERS

Barres tendres à l'avoine et aux dattes

PORC

Nachos au maïs et au chorizo **73**

Beignes cannelle-raisins au four

POULET

Croquettes de poulet à l'asiatique **96**
Poulet grillé aux bleuets et au romarin

Boules d'énergie choco-arachide

SAUCES ET CONDIMENTS

Mayonnaise teriyaki **96**

Croustade aux bleuets et aux amandes

Salsa de tomate et de cerises de terre **66**

Galettes aux légumes cachés

Sauce tomate express **92**

Pain aux bananes et aux noix, au mélangeur

VÉGÉ

Coquilles farcies aux épinards et aux artichauts **93**

Purée de dattes

Panzanella aux courgettes grillées et aux tomates **71**

Tartinade chocolatée sans allergènes

Salade tiède de pâtes au féta et aux légumes **90**

DESSERTS

Gâteau au maïs, crème au beurre et popcorn au caramel

ENTRÉES ET ACCOMPAGNEMENTS

Carottes grillées au persil **68**

Haricots verts sautés au gingembre

Tajine de légumes et de pois chiches **94**

Purée de carottes au beurre noisette

Tarte à la tomate **99**

Tian de légumes du jardin gratiné **74**

LÉGENDE DES RECETTES



Sans gluten •



Sans lactose •



Sans noix



Sans œufs •



Local

COUP *de* POUCE

Carnet d'adresses

ALDO, aldoshoes.com

AMAZON, amazon.ca

ANNIE 50, annie50.com

ARITZIA, aritzia.com

ARTICLE, article.com

BANANA REPUBLIC,
bananarepublic.gapcanada.ca

BITE BEAUTY,
bitebeauty.com

BOGS, bogsfootwear.com

BOPIED, bopied.com

BOUCLAIR, bouclair.com

BROWNS,
brownsshoes.com

CAUDALIE, caudalie.com

CHARLOTTE TILBURY,
charlottetilbury.com

COS, cosstores.com

FOREO, foreo.com

FRESH, fresh.com

FUNCTIONALAB,
functionalab.com

H&M, hm.com

HUNTER BOOTS,
hunterboots.com

IDC DERMO,
idcdermo.com

IKEA, ikea.ca

IRIS SETLAKWE,
irissetlakwe.ca

JOUVIANCE,
jouviance.com

LA BAIE, labaie.com

LANCÔME, lancome.ca

LEMON JELLY,
lemonjelly.com

LISE WATIER,
lisewatier.com

MANGO, shop.mango.com

MARCELLE, marcelle.com

MAT & MAX,
matandmax.com

MAYBELLINE NEW YORK,
maybelline.ca

MEJURI, mejuri.com

MÉLYSSA ROBERT,
melyssarobert.com

MICHAEL KORS,
michaelkors.ca

MINORI, myminori.com

M2GO, m2go.ca

MYEL DESIGN,
myeldesign.com

OMY LABORATOIRES,
omycosmetics.com

PHYTO PARIS,
phyto-canada.ca

PILGRIM JEWELLERY,
pilgrimjewellery.ca

REVOLVE, revolve.com

RW&CO., rw-co.com

SEPHORA, sephora.com

SILK LAUNDRY,
silklaundry.ca

SILK'N, silkn.ca

SIMONS, simons.ca

STRUCTUBE,
structube.com

THE DETOX MARKET,
thedetoxmarket.ca

TWENTY COMPASS,
twentycompass.com

UCHUU,

uchuumontreal.com

VICHY, vichy.ca

VIONIC SHOES,
vionicshoes.ca

ZARA, zara.com



TENA®

Vous faites tout ce qu'il faut pour protéger vos proches.

Nous faisons tout ce qu'il faut pour protéger leur peau.



**Routine de soins
TENA® en 3 étapes**

1 Gardez la peau au sec

2 Gardez la peau propre

3 Gardez la peau protégée

Prendre mieux soin de tous

www.tena.ca

The advertisement features a young woman with dark hair hugging an elderly woman with white hair from behind. The background is a warm, indoor setting. At the bottom, there's a teal-colored graphic area containing product packaging and step-by-step instructions. The TENA logo is prominently displayed at the top right.

Vivez l'expérience de notre nouvelle signature.

CUISINE



CAFE



SOINS FEMMES



SOINS HOMMES



À l'affût des tendances pour bonifier les rituels
de votre quotidien depuis 60 ans.



CENTRE DU RASOIR
CAFÉ - CUISINE - SOINS PERSONNELS

10% de rabais sur votre commande en ligne*
code promo **CDR_CP_2021**

CENTREDURASOIR.COM

*Valable jusqu'au 1er octobre 2021 sur l'ensemble des produits disponibles en ligne à l'exclusion des produits déjà soldés, des cafés et des machines espresso Jura et Lelit. Offre valide une (1) fois par client et en ligne seulement.

