

# COUP <sup>de</sup> POUCE

*La vie, en plus facile*

*On se fait plaisir!*

Des rôtis pour le week-end  
Menu savoureux pour deux  
Adieu, sucres raffinés!

*Bols de vermicelles  
et boulettes de porc  
à la citronnelle*

## Nutrition

Qu'est-ce que la PVT?

## Beauté

Une nouvelle tête  
pour le printemps

## Maison

Faire le ménage  
en s'amusant!

## Société

Buvons-nous trop?



# Rien ne guérit les feux sauvages plus rapidement



Prochaine génération  
de traitement pour les  
**feux sauvages**  
avec du fluorure d'étain

**tout va bien se passer**

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



*Geneviève Guertin*  
Directrice de publication

## Le plaisir de manger

Mangez-vous suffisamment de fruits et légumes? Il y a une semaine, j'aurais personnellement répondu que oui. Mais en lisant notre article santé en page 50, je me suis rendu compte que je fais plutôt partie du 53 % des Québécois qui ne consomment pas assez de végétaux au quotidien. Mais assez signifie combien? Il ne faut plus faire le compte en termes de portion, mais bien de proportion. Le *Guide alimentaire canadien* recommande que la moitié de notre assiette soit composée de fruits et légumes, et ce, midi et soir. Un constat s'impose: il faut augmenter notre moyenne au bâton. Comme mars est le Mois de la nutrition, c'est le moment idéal pour améliorer nos habitudes alimentaires. Et l'on ne parle pas de se lancer dans un régime, une diète ou de se mettre en mode privation. Non, madame! Essayons plutôt de cuisiner davantage de plats sains et savoureux.

D'ailleurs, connaissez-vous la protéine végétale texturée (PVT)? C'est un aliment riche en protéines, sans gras, qui peut s'apprêter de différentes façons. On fait le tour de la question dans l'article *La PVT: bien plus qu'un substitut de viande hachée!*. Votre curiosité est piquée? Explorez son goût avec la recette de granola protéiné aux amandes, canneberges et épices figurant dans notre dossier *Moins de sucre, plus de plaisir!*. Vous ne serez pas déçues!

~ Bonne lecture!

**L'équipe Coup de Pouce**



# sommaire

MARS 2022  
VOLUME 38  
N° 01



**30** Une nouvelle tête pour le printemps

**34**

Guide de la manucure au gel maison



**90**

**112**

*Trouvailles*



## À l'agenda

**07** À VOIR, À LIRE, À FAIRE

**11** ENTREVUE AVEC  
Guylaine Tremblay

## Mode&beauté

**13** LA TENDANCE  
Les dessous de la séduction

**14** MODE  
De l'hiver au printemps

**22** 1 PIÈCE 3 LOOKS  
Un polo

**25** BEAUTÉ  
Une cure de jeunesse sans intervention chirurgicale

**30** CHEVEUX  
Une nouvelle tête pour le printemps

**34** SOLUTIONS BEAUTÉ  
Guide de la manucure au gel maison

**36** TROUVAILLES

**38** BANC D'ESSAI  
Les masques pour les lèvres

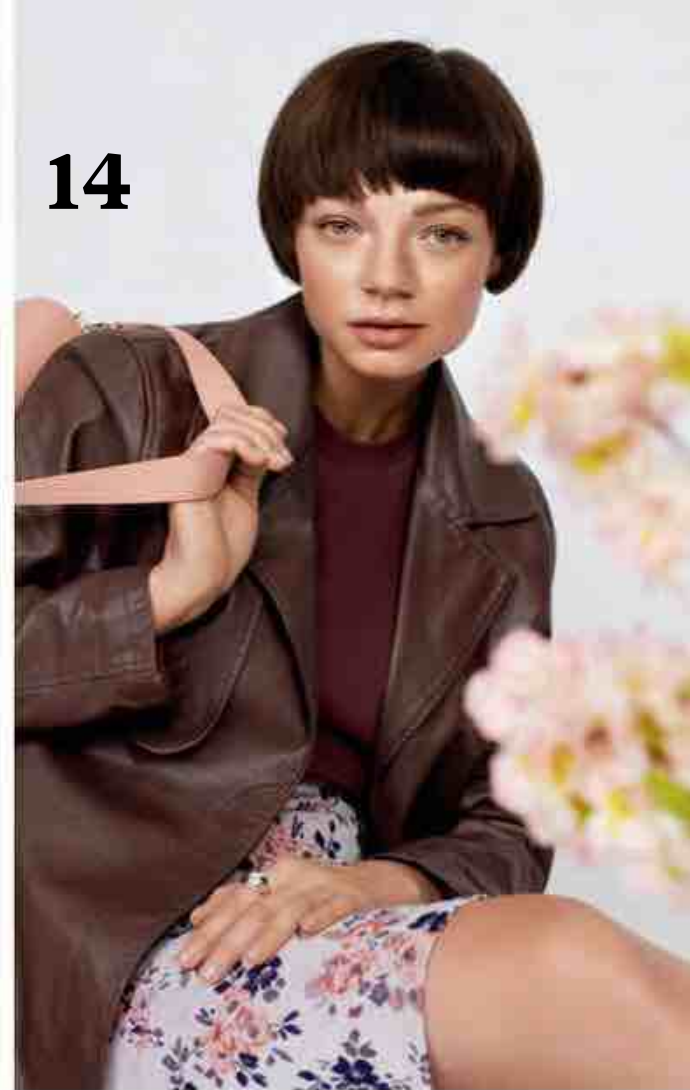




102



68



14

## Ma vie

- 41** PERSO  
J'ai quitté Montréal pour la campagne
- 43** AU QUOTIDIEN
- 44** SOCIÉTÉ  
Boire un peu, beaucoup ou pas du tout?
- 48** NUTRITION  
PVT: bien plus qu'un substitut de viande hachée!
- 50** SANTÉ  
Je ne mange pas assez de fruits et légumes!
- 53** FAMILLE  
Les pipis au lit, ça s'arrête quand?
- 56** PSYCHO  
Les coachs, nos nouveaux alliés?
- 60** SOCIÉTÉ  
Le dernier rempart de la justice
- 62** PARENT  
Mal élevé, vraiment?
- 64** PARENT  
Capsules famille

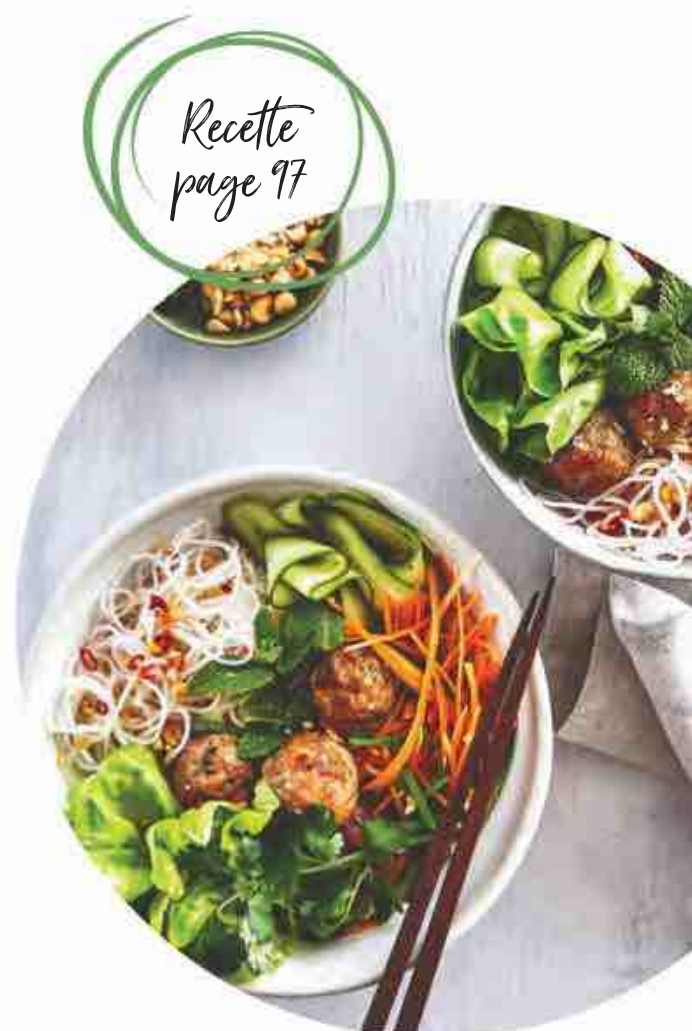
## Cuisine

- 68** ON AIME  
L'endive
- 70** MENU DE SEMAINE  
Vite fait, bien fait
- 76** MENU DU WEEK-END  
Week-end gourmand
- 82** LE RÔTI DU DIMANCHE
- 90** SANS SUCRE RAFFINÉ  
Moins de sucre, plus de plaisir!
- 98** MANGER LOCAL  
Le chou rouge
- 100** TROUVAILLES

## Maison

- 101** LA TENDANCE  
Rose tendre
- 102** DÉCO  
Jolis bouquets
- 108** PRATIQUE  
Quand ménage rime avec plaisir
- 112** TROUVAILLES

- 03** ÉDITO
- 114** INDEX



Page couverture

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



TV5

DU SHAMPOING AU SÉCHOIR,  
UNE COMMUNAUTÉ SE RACONTE

# TENIR SALON

MARDI 20H30

NOUVELLE SAISON | DÈS LE 1<sup>ER</sup> FÉVRIER





# À l'agenda

à voir  
à lire  
à faire

## Marguerite: La traversée

Connaissez-vous Marguerite Duplessis? Elle fait partie de ces nombreuses héroïnes absentes des livres d'histoire. Elle a pourtant été la première esclave autochtone de la Nouvelle-France à lutter juridiquement pour obtenir sa liberté en 1740. L'artiste interdisciplinaire Émilie Monnet (sur la photo) a entendu parler de cette femme lors d'une visite touristique du Montréal Autochtone. Étonnée que cette battante soit si peu connue, elle a fait des recherches sur elle pendant plus de deux ans. En résulte une triade d'œuvres (un balado, un spectacle et un parcours sonore) traçant des parallèles entre l'esclavage au Québec, la résilience des peuples opprimés, les violences faites aux femmes autochtones depuis le début de la colonisation et la vie de Marguerite Duplessis.

Le balado est accessible sur toutes les plateformes d'écoute. Le spectacle et le parcours sonore seront présentés plus tard cette année. Info à [onishka.org](http://onishka.org).

JOËLLE BERGERON (JB) »»

À ne pas  
manquer!



## À L'AGENDA



### À voir

#### Célébrer notre cinéma

Les Rendez-vous Québec Cinéma donnent le coup d'envoi de leur 40<sup>e</sup> édition avec la présentation du premier film de la réalisatrice et scénariste Geneviève Albert, *Noémie dit oui*. Kelly Depeault, brillante

dans *La déesse des mouches à feu*, y tient le rôle principal, celui d'une adolescente de 15 ans en quête de repères et de liberté. En fugue d'un centre jeunesse, elle tombe dans le piège illusoire de la prostitution. Au moment de la publication de ces lignes, l'organisation maintenait le cap et espérait que tout se déroule en présentiel avec une plateforme de diffusion en ligne. **Du 23 février au 5 mars. Info à [rendez-vous.quebeccinema.ca](http://rendez-vous.quebeccinema.ca). JB**

### À faire

#### S'évader au musée

Le Musée des beaux-arts de Montréal consacre une grande exposition à l'artiste suisse Nicolas Party, reconnu pour ses murales, sculptures et tableaux aux couleurs vibrantes, qui évoquent tour à tour Magritte et Picasso. Intitulée *Nicolas Party: L'heure mauve*, l'exposition réunira une centaine d'œuvres, dont quatre murales éphémères. Pour sa première exposition au Canada, le MBAM a donné carte blanche à l'artiste. En résulte une méditation poétique sur la représentation de la nature dans l'art.

**Du 12 février au 16 octobre. Info à [mbam.qc.ca](http://mbam.qc.ca). JB**



## 3 livres à lire

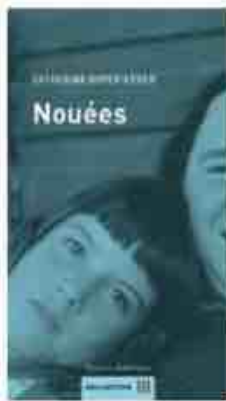


#### LE JEU DE L'OISEAU

De Sylvie Drapeau

Leur maison inachevée est au bord de l'effondrement, l'intérieur est infesté de bestioles et de moisissure, des vapeurs toxiques s'échappent de l'usine jouxtant leur cour... Dans ce décor triste à mourir, les jumeaux Claire et Raymond trouvent refuge dans l'imaginaire et s'estiment chanceux de pouvoir compter l'un sur l'autre. C'est grâce au jeu et à l'amour de leur mère résiliente qu'ils survivent à un père violent entretenant un climat constant de peur. Mais un jour, les enfants grandissent et la magie de l'illusion ne suffit plus. L'auteure, qui dépeint cette famille avec sensibilité, ne tombe jamais dans le misérabilisme. Elle nous offre une ode à l'instinct de survie et à la force de l'amour maternel. À lire d'un trait!

**Leméac, 120 pages, 17,95 \$**



#### NOUÉES

De Catherine Voyer-Léger

Dès les premières pages, on est happé par cette façon de raconter empreinte de vérité. Est-ce parce que l'auteure trempe dans l'autofiction? Peut-être, mais nous sommes aussi d'avis que ce souffle et cette authenticité ont tout à voir avec le talent. Le récit débute lorsque la narratrice rencontre l'enfant qui fera d'elle une mère. «Être adoptant potentiel en banque mixte, c'est accepter que l'enfant ne soit pas le tien pendant longtemps et que tout soit mis en place pour te le rappeler», raconte-t-elle. Dans un chassé-croisé entre passé et présent, elle se penche sur les notions d'attachement et de confiance qui forgent les rapports mère-fille.

**Québec Amérique, 170 pages, 20,95 \$**



#### ON MEURT TOUS D'AVOIR VÉCU

De Karine Vilder

Louky Crapo, rédacteur spécialisé dans la «viande froide» pour la Free Press Agency, a tout de l'antihéros. Homme blanc dans la cinquantaine, maigrelet, célibataire, dénué d'ambition professionnelle, il est confiné à la section nécrologique d'une agence de presse située à New York. Malgré sa terne personnalité, Crapo se découvrira un talent inusité (que nous ne décrivons pas ici pour ne rien divulguer) lui conférant des pouvoirs importants. L'originalité de l'intrigue et l'écriture pleine de répartie de l'auteure nous font passer un bon moment.

**Stanké, 220 pages, 27,95 \$**  
– JOËLLE BERGERON



## À découvrir



### Sans oublier de Lysandre

Mettre en valeur les femmes qui l'entourent, comme pour mieux se draper de leur force... C'est ce que Lysandre place au cœur de son premier album, qui tourne autour de l'acceptation et du souvenir. Bien accompagnée d'Alexandre Martel (Anatole, Hubert Lenoir) à la réalisation, l'artiste puise dans de puissants et dansants rythmes pop – entre notamment guitares, synthétiseurs, quatuor de trombones, violoncelle, piano et clavecin – pour arriver à un univers bien personnel.

**Dès le 25 mars, Chivi Chivi.**



### Ex-Voto de Lonny

Aux premières notes de la pièce *Incandescente*, on a une pensée pour Lou Doillon, puis pour Carla Bruni. Pour la chaleur, les notes basses et la simplicité désarmante... Mais la comparaison s'arrête là, puisque la jeune Française, avec sa voix sobre et délicate, livre un premier album folk introspectif dont la poésie singulière s'éloigne du déjà-vu. On se réjouit que cette auteure-compositrice-interprète, qui avait l'habitude de composer en anglais, se soit tournée vers sa langue maternelle.

**Dès le 21 janvier, B-12.**

## 4 albums à se procurer



### Chiac Disco de Lisa LeBlanc

S'il y a une certitude, c'est bien que Lisa LeBlanc n'arrive jamais où on l'attend. Après un premier album éponyme folk-trash en chiac, la colorée artiste néo-brunswickoise a fait un saut vers l'anglais. Et là? Elle revient à ses premières amours – sur des sons disco, funk et soul s'il vous plaît – avec un troisième opus festif à souhait coréalisé par Benoît Morier. En témoignent déjà les pétillants extraits *Pourquoi faire aujourd'hui* et *Entre toi pi moi pi la corde de bois!*

**Dès le 18 mars, Bonsound.**



### Au premier tour de l'évidence de Tire le Coyote

On s'était ennuyé du timbre unique de Benoît Pinette. L'eau a coulé sous les ponts depuis la sortie de *Désherbage*, en 2017. Cette longue pause, salvatrice, a permis à l'auteur-compositeur-interprète de recharger ses batteries et sa guitare. Entre-temps, à défaut d'avoir le son, on a pu se tourner vers les mots en s'imprégnant de la poésie de son recueil *La mémoire est une corde de bois d'allumage*. On croise les doigts bien fort pour que la tournée accompagnant la sortie de ce nouvel album puisse avoir lieu comme prévu. **Dès le 11 février, La Tribu.**



### Flickering Lights de Mirabelle

Qu'elle chante dans la langue de Shakespeare ou de Molière, Laurence Hélie sait trouver la voie du cœur. Dans cette courte offrande de quatre pièces, l'artiste continue d'explorer le filon de son premier album – sorti sous le pseudonyme de Mirabelle (*Late Bloomer*) –, soit une pop alternative aux résonances *nineties* marquée par des essors planants. À l'écoute de la chanson *Good Sad Story*, on s'est un brin reconnue quand elle chante avoir eu envie de pleurer parce qu'un étranger lui a souri dans la rue. Émotions à fleur de peau, vous dites? **Dès le 11 février, Simone Records.**

### Run Rose Run de Dolly Parton



À 76 ans, Dolly Parton ajoute une nouvelle corde à son arc en signant un premier roman, *Run Rose Run*, avec James Patterson: un suspense mettant en vedette une jeune musicienne bien décidée à réussir à Nashville malgré un sombre secret. Parviendra-t-elle à devenir une star? Cet univers se décline également en 12 nouvelles chansons de la grande Parton, à écouter pour enrichir la lecture. Psitt! Un livre audio est aussi en pleine création! **Dès le 11 mars, Butterfly Records.**

– MÉLISSA PELLETIER ET JOËLLE BERGERON »»







## À écouter!

### Bâtarde/Bastard

La comédienne Laurence Dauphinais a appris, à l'âge de 11 ans, que ses parents avaient eu recours à l'insémination artificielle pour sa conception. Qu'a-t-elle hérité de son donneur? Puisque le don s'est fait de façon anonyme, elle est demeurée dans le flou jusqu'à l'arrivée des tests d'ADN. Au cours des 40 minutes de ce balado, on la suit dans cette quête identitaire qui, même si elle ne lui offre pas toutes les clés, valide certains traits de sa personnalité. Fascinant!

À écouter sur le site du Centre du Théâtre d'Aujourd'hui, à l'adresse [theatredaujourdhui.qc.ca](http://theatredaujourdhui.qc.ca). JB



## À faire!

### S'émouvoir d'œuvres à visée sociale

Le Musée national des beaux-arts du Québec présente *Menm uye tintin. Les vies possibles*, du Longueuillois Stanley Féurier. À travers ses sculptures, photographies, dessins et installations, l'artiste se penche sur la valeur, puis sur la fragilité de la vie. Il aborde, entre autres, les thèmes de la violence policière, de la maladie mentale et du racisme. Pour l'homme de 45 ans, l'art a le pouvoir de changer les choses, en donnant notamment une voix à ceux qui n'en ont pas.

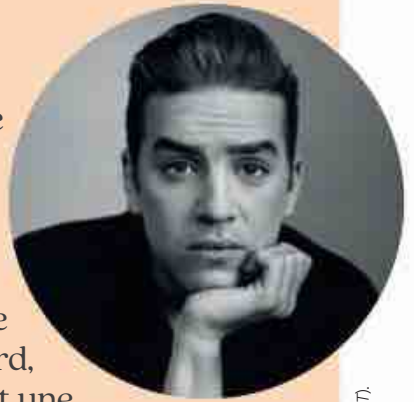
Jusqu'au 16 octobre. Info à [mnbaq.org](http://mnbaq.org). JB

## Sur nos écrans télé

### Manuel de la vie sauvage

L'adaptation du roman de Jean-Philippe Baril Guérard arrive au petit écran. Il serait surprenant que la version télé de cette œuvre qui a déjà fait un tabac sur papier, puis sur scène chez Duceppe, ne fasse pas mouche elle aussi. Antoine Pilon (sur la photo) y campe Kevin Bédard, un millénial ambitieux qui met au point une application permettant de dialoguer avec les défunts grâce à leurs traces numériques. Virginie Ranger-Beauregard et Rodley Pitt interprètent les deux autres fondateurs de la startup dont l'expansion rapide entraînera des choix éthiques douteux. Louis Morissette, Gildor Roy et Catherine Brunet font aussi partie de la distribution.

Dès le mercredi 16 mars, 20 h, à **Séries Plus**



### Présumé innocent: L'affaire Michelle Perron

Partageant le micro à la radio, Marie-Claude Savard et Sébastien Trudel revisiteront en tandem l'enquête entourant la mort de Michelle Perron, retrouvée morte dans sa voiture près de son lieu de travail en 1987. À l'époque, son mari, le réalisateur Gilles Perron, a été accusé, puis innocenté du meurtre. À ce jour, l'identité de l'assassin demeure un mystère. Hanté par ce crime irrésolu, le duo tentera de faire bouger les choses.

Dès le vendredi 18 mars, 21 h, à **Canal D**

### Corruption: Révélations choc de la commission Charbonneau

Pour souligner le 10<sup>e</sup> anniversaire de cette commission qui a ébranlé tout le Québec en 2012 et qui a rivé autant de fidèles devant leur petit écran que certains téléromans, Crave présente une série documentaire imaginée par André Noël (ex-journaliste d'enquête à *La Presse*) et Alain Roy, deux des rédacteurs principaux du rapport de la commission Charbonneau. Les 5 épisodes de 60 minutes nous feront revisiter cette gigantesque enquête au fil des témoignages de commissaires, d'avocats, d'enquêteurs et de rédacteurs ayant contribué à mettre en lumière les stratagèmes de corruption utilisés dans les milieux de la politique et de la construction.

Dès février, à **Crave** JB ♥





# Entrevue avec Guylaine Tremblay

La grande comédienne propose une incursion dans l'univers d'Yvon Deschamps, avec le spectacle intimiste *J'sais pas comment, j'sais pas pourquoi*. Conversation avec une artiste d'exception.

Par Joëlle Bergeron

## De quelle façon Yvon Deschamps a-t-il été un mentor pour vous?

Il a éveillé ma conscience sociale. Je m'identifiais à lui, parce que je savais qu'il venait d'un milieu ouvrier comme moi. À 11 ans, quand tu écoutes *Les unions, qu'ossa donne*, tu réalises qu'il y a des gens qui en exploitent d'autres et qu'il faut se battre contre ça. Ça a éveillé mon désir de dénoncer l'injustice et de ne pas la subir. Mes réflexions sur la vie, la mort, l'amour sont aussi teintées du regard d'Yvon Deschamps.

## Vous ne faites pas qu'un simple tour de chant. Comment le concept a-t-il pris forme?

J'ai appelé le metteur en scène Michel Poirier et je lui ai dit que je voulais faire un show avec les chansons d'Yvon Deschamps. On a jasé et il m'a suggéré de parler un peu de moi à travers tout ça. C'est devenu notre fil conducteur.

## À L'AGENDA

rencontre

Yvon Deschamps a été tellement important dans ma vie que je pouvais me servir de ses chansons comme soutien émotif ou comme tremplin pour parler de moments charnières qui m'ont touchée ou transformée.

### Pouvez-vous nous donner un exemple?

En écoutant le texte de la chanson *Papa*, j'ai éclaté en sanglots, parce que c'est directement connecté à mon histoire. Comme mère adoptive, j'ai tout le temps eu l'impression que je comprenais les papas. On te dépose dans les bras un bébé que tu n'as pas porté, mais tu es quand même instantanément rempli d'amour pour lui. Je me reconnais dans ce sentiment que doivent éprouver les pères.

### Vous vous joignez au corps professoral de Star Académie. Comment aborderez-vous ce rôle?

Avec beaucoup d'humilité, parce que c'est la première fois que je vais faire ça. Quand j'ai eu 60 ans, je me suis dit: «Je veux que ce soit la décennie de tous les possibles.» Je n'ai plus à prouver que j'ai ma place dans le métier, on le sait. Que me reste-t-il? À avoir du plaisir. À faire des choses dont j'ai envie et où l'on ne m'attend pas. En regardant ce qui s'en vient, je pense que la vie m'a écoutée. Le talent, ça m'émeut. Les candidats ne veulent pas juste passer à la télévision, ils veulent faire ce métier parce qu'ils en mangent! Si je peux les aider à ma modeste façon à incarner encore plus une chanson — parce que c'est ça qui fait toute la différence —, je vais le faire. Tu peux avoir les cordes vocales les plus spectaculaires du monde, mais si tu ne crois pas à ce que tu dis, tu éblouiras les gens par ta performance vocale, mais tu ne les toucheras pas.

### LE LIVRE SUR SA TABLE DE CHEVET

*Anna et l'enfant-vieillard*, de Francine Ruel

### LA SÉRIE QU'ELLE REGARDE

*Succession*. C'est une famille de magnats du monde de la presse qui s'entredéchire; c'est shakespearien. Tellement bon!

### LA MUSIQUE QU'ELLE ÉCOUTE

Je reviens toujours à mes classiques, et le temps froid me porte vers **les sœurs McGarrigle**.

### L'ARTISTE SUR SON RADAR

J'aime beaucoup **Gab Bouchard**. Il est original, il me touche. Je l'avais entendu à la radio à *Plus on est de fous, plus on lit!*, et j'avais trouvé ça tellement bon que je suis allée le voir en show après. Il est jeune, mais je pense qu'il va rester longtemps.

Cette entrevue a eu lieu alors que les salles étaient encore ouvertes. Vu les mesures sanitaires en vigueur, on consulte le site [productionsmartinleclerc.com](http://productionsmartinleclerc.com) pour les dates de spectacle. ♥



**« Vous vous êtes posé la question.  
Oui, je porte une culotte Always Discreet. »**



**Culottes Always Discreet Boutique. Épouse les formes de votre corps.  
Vous garde aussi au sec.**





## Les dessous de la séduction

**On se laisse séduire par la délicatesse de la dentelle de ces sous-vêtements de marques québécoises!**

**1. Soutien-gorge** en nylon et élasthanne, 60 \$, à sokolofflingerie.com; P-G. **2. Culotte** en nylon et élasthanne, 36 \$, à sokolofflingerie.com; P-G. **3. Soutien-gorge** en polyamide et élasthanne, 42 \$, à blushlingerie.com; 32B-38DD. **4. Culotte** en polyamide et élasthanne, 22 \$, à blushlingerie.com; TTP-TTG. **5. Soutien-gorge** en nylon et élasthanne, 54,95 \$, chez La vie en rose et à lavieenrose.com; 32A-38E. **6. Culotte** en nylon et élasthanne, 24,95 \$, chez La vie en rose et à lavieenrose.com; P-TTG. **7. Soutien-gorge et culotte** en polyester, 198 \$ l'ensemble, à charliepaille.ca; TP-TG. **8. Une-pièce** en nylon et élasthanne, 80 \$, à sokolofflingerie.com; P-G. ♥

*Idéalement, on lave les ensembles au même rythme pour s'assurer que les teintes restent semblables.*



## Cet hiver

**Le pantalon crème se porte** aussi bien l'hiver que l'été et l'on peut l'agencer à n'importe quelles teintes. Pour éviter les faux pas, on opte pour des matières épaisses et de qualité.

**MANTEAU** en polyester, coton et nylon, 119,90 \$, chez Reitmans et à reitmans.com; TTP-3G

**COL ROULÉ** en coton Pima et élasthane, 59 \$, à everlane.com; TTP-TG

**CARDIGAN** en laine, 211 \$, à everlane.com; TTP-TG

**GANTS** en cuir, 39,95 \$, chez Simons et à simons.ca; 6,5-8,5

**BOTTES** en cuir végétalien, 89,99 \$, chez Call It Spring et à callitspring.com

# De l'hiver au printemps

**La neige commence à peine à fondre que les collections printanières sont déjà en boutique. En attendant les beaux jours, voici quatre pièces tendance qui passeront facilement du froid hivernal aux douces températures du printemps.**

Stylisme: Camille Internoscia | Photos: Andréanne Gauthier/c  
Direction artistique: Elsa Rigaldies | Direction mode: Isabelle Vallée



## Ce printemps

On remplace les bottes par des flâneurs, le col roulé par un t-shirt, on laisse tomber les bas et notre tenue prend des allures printanières!

**CARDIGAN** en laine, 225 \$, à celticandco.com; TP-TG

**T-SHIRT** en polyester, viscose et élasthanne, 24 \$, chez Suzy Shier et à suzyshier.com; TP-TTG

**FLÂNEURS** en suède, 235 \$, chez Maguire et à maguireshoes.com


**COLLIER** en laiton plaqué or, 29\$, chez Simons et à simons.ca

**CHAPEAU** en coton biologique, 40 \$, à everlane.com

**LE PANTALON  
BLANC** en coton,  
37,99 \$, chez H&M  
et à hm.com;  
00-22 >>>







**LA COMBINAISON**  
en coton, 295 \$,  
chez Michael Kors  
et à [michaelkors.ca](http://michaelkors.ca);  
TTP-TG

### *Ce printemps*

La combinaison de style bleu de travail est partout! Des accessoires dans les tons de beige lui apporteront une touche de fraîcheur.

**CEINTURE** en cuir, 59 \$, chez Simons et à [simons.ca](http://simons.ca); TP-G

**SOULIERS** en polyuréthane thermoplastique et polyuréthane, 90 \$, chez Aldo et à [aldoshoes.com](http://aldoshoes.com)

**SAC** en coton, 385 \$, à [nadyatoto.com](http://nadyatoto.com)

**BOUCLES D'OREILLES** en acier et zinc plaqués or, 44 \$, à [pilgrimjewellery.ca](http://pilgrimjewellery.ca)



## Cet hiver

On ose les superpositions en glissant un col roulé sous notre combinaison. Pour affiner la silhouette, on ceinture notre taille.

**PULL** en coton et acrylique, 89,90 \$, chez RW&CO. et à [rw-co.com](http://rw-co.com); TTP-TG

**MANTEAU** en polyester recyclé, 230 \$, à [everlane.com](http://everlane.com); TTP-TG

**SAC** de taille en cuir, 147,25 \$, chez COS

**BOTTES** en cuir, 250 \$, chez Maguire et à [maguireshoes.com](http://maguireshoes.com) »»





### *Cet hiver*

Le trench en cuir végétalien fait partie des pièces convoitées cette saison. Par temps frais, on choisit un jean qu'on agence à un chemisier et un pull.

**CHEMISIER** en coton, 34,99 \$, chez Old Navy et à [oldnavy.gapcanada.ca](http://oldnavy.gapcanada.ca); TP-4G

**PULL** en coton et polyester, 49,90 \$, chez Reitmans et à [reitmans.com](http://reitmans.com); TTP-3G

**PANTALON** en coton, 225 \$, chez Michael Kors et à [michaelkors.ca](http://michaelkors.ca); 00-14

**COLLIER** en laiton, tissu, verre et zinc plaqués argent et or, 48 \$, à [pilgrimjewellery.ca](http://pilgrimjewellery.ca)

**LE TRENCH** en cuir végétalien, 180 \$, à [noize.com](http://noize.com); TP-TG



## Ce printemps

Trop sage, le combo trench et jupe crayon? Si l'on opte pour un manteau en cuir, cette tenue classique se transforme en look résolument tendance.

**T-SHIRT** en coton biologique, 44,50 \$, chez Frank and Oak et à [frankandoak.com](http://frankandoak.com); TTP-TG

**JUPE** en viscose, coton et élasthanne, 275 \$, à [nadyatoto.com](http://nadyatoto.com); TP-TG

**BAGUE** en laiton plaqué argent, 48 \$, à [pilgrimjewellery.ca](http://pilgrimjewellery.ca)

**SAC** en polyuréthane, 59,99 \$, chez Bentley et à [shopbentley.com](http://shopbentley.com) »







## Ce printemps

La combinaison jupe, t-shirt et cardigan appelle le printemps!

**T-SHIRT** en coton biologique, 44,50 \$, chez Frank and Oak et à [frankandoak.com](http://frankandoak.com); TTP-TG

**CHEMISIER** en coton, polyester et élasthane, 49,90 \$, chez Reitmans et à [reitmans.com](http://reitmans.com); TTP-3G

**JUPE** en Lenzing Ecovero et rayonne, 195 \$, à [annie50.com](http://annie50.com); TP-G

**LE CARDIGAN** en polyester recyclé, 29,99 \$, chez H&M et à [hm.com](http://hm.com); TP-TTG



## Cet hiver

Enfilé par-dessus n'importe quel haut sans manches, le cardigan nous réchauffe tout l'hiver!

**HAUT** en coton et nylon, 225 \$, chez Michael Kors et à [michaelkors.ca](http://michaelkors.ca); TTP-TG

**FOULARD** en laine et cachemire, 195 \$, chez Simons et à [simons.ca](http://simons.ca)

**TUQUE** en laine mérinos, 29 \$, chez Simons et à [simons.ca](http://simons.ca)

**JEAN** en coton, 175 \$, chez Michael Kors et à [michaelkors.ca](http://michaelkors.ca); 00-14 ♥

---

Les plantes pour ce shooting ont été fournies par Décors Véronneau. Info à [veronneau.com](http://veronneau.com)



# Un polo

## 3 looks

**Trop sage, le polo? Pas du tout!  
Ces façons de l'agencer le  
dépoussièrent joliment!**

Par Isabelle Vallée

### Professionnel

Cet ensemble classique prend un petit air rebelle lorsqu'on le coordonne avec des bottillons lacés. On préfère une tenue plus féminine? On change ceux-ci pour des bottes à talon bloc.

**Veste** en polyester, rayonne et élasthane, 180 \$, à [noize.com](http://noize.com); P-TG. **Jupe** en polyester, 39 \$, chez Suzy Shier et à [suzyshier.com](http://suzyshier.com); TP-TG. **Bottillons** en cuir végane, 39,99 \$, chez Call It Spring et à [callitspring.com](http://callitspring.com).

**Polo** en viscose, polyester et élasthane, 32 \$, chez Suzy Shier et à [suzyshier.com](http://suzyshier.com); TP-TTG.





## Tendance

Tout dans ce look représente la tendance actuelle: les bottes de combat ainsi que la veste en jean courte et large.

**Veste** en coton et élasthanne, 69,90 \$, chez Reitmans et à reitmans.com; TTP-TTG.

**Jean** en denim recyclé, 99,50 \$, chez Frank and Oak et à frankandoak.com; 23-32.

**Bottes** en polyuréthane, 130 \$, chez Aldo et à aldoshoes.com. **Lunettes** en polycarbonate, 79 \$, à pilgrimjewellery.ca. **Chaîne à lunettes** en laiton et zinc, 32 \$, à pilgrimjewellery.ca.

**Boucles d'oreilles** en métal plaqué argent, 32 \$, à pilgrimjewellery.ca.

## D'autres polos



En laine mérinos, nylon et coton, 118 \$, chez Aritzia et à aritzia.com; TTP-TTG.



En viscose et polyester, 69,99 \$, à shop.mango.com; TP-TG.



En coton, 125 \$, à lacoste.com; TP-2TG



En laine de mérinos, 143 \$, à everlane.com; TTP-TG. ♥



## Décontracté

Le col du polo apportera une touche de raffinement au chandail molleton.

**Manteau** en polyester recyclé, 149 \$, chez Frank and Oak et à frankandoak.com; TP-TG. **Chandail** en coton et polyester, 49,90 \$, chez Reitmans et à reitmans.com; TTP-TTG. **Casquette** en coton organique, 51 \$, à everlane.com. **Legging** en viscose, nylon et élasthanne, 69,90 \$, chez RW&CO. et à rw-co.com; TTP-TG. **Bas** en coton, 5,99 \$, chez Simons et à simons.ca. **Souliers** en cuir végétal, 39,99 \$, chez Call It Spring et à callitspring.com.



Ça comprend  
qu'il faut  
parfois lâcher  
les écrans.

CONTRÔLE PARENTAL



Ulthérapie



# Une cure de jeunesse sans intervention chirurgicale

**La médecine esthétique pique la curiosité, que l'on soit pour ou contre. Sous la loupe: six traitements non invasifs qui n'exigent pas de convalescence pour donner de l'éclat à notre teint, atténuer nos ridules ou nos taches pigmentaires, voire tonifier notre épiderme.**

*Par Jessica Dostie*

**L'**univers de la dermo-esthétique — c'est-à-dire des soins ne nécessitant pas le recours au scalpel ni aux seringues — s'est considérablement complexifié ces dernières années. Chaque technologie offerte sur le marché a ses avantages et ses limites.

Comment s'y retrouver? «Un bon médecin va proposer un accompagnement au cas par cas, avec un plan de traitement personnalisé pour chaque patient», répond la D<sup>re</sup> Nathalie Laflamme, dont la clinique médico-esthétique est située sur la rive nord de Montréal. D'ailleurs, la plupart des cliniques proposent une consultation sans frais, afin justement de discuter des objectifs visés et de déterminer un plan de traitement qui conviendra le mieux à nos besoins.

Tour d'horizon de quelques-uns des traitements sans intervention chirurgicale parmi les plus populaires en ce moment, de leur mode d'action, de leurs bienfaits et de leurs coûts. >>>



### Resserrement cutané avec radiofréquence

**C'est quoi:** Cette technologie, qui convient à toutes les zones du corps et du visage, fait appel à une énergie thermique à base de radiofréquence pour réchauffer les tissus sous-cutanés. Résultat? Les fibres de collagène du derme se contractent sous l'effet des courants continus, ce qui induit la production de nouveau collagène et d'élastine. Outre Venus Freeze/Venus Legacy (qui combine radiofréquence multipolaire et champs magnétiques pulsés) et Exilis Ultra (radiofréquence et ultrasons), la plateforme Thermage (radiofréquence unipolaire) suscite beaucoup d'intérêt en ce moment parce qu'il ne faut qu'une séance pour obtenir les résultats escomptés. Dans tous les cas, on applique d'abord un gel échographique qui permet à la sonde de mieux glisser tout en protégeant la peau. Le traitement avec Thermage dure 150 minutes. Avec Venus et Exilis, les séances sont plus courtes, soit de 30 à 90 minutes.

**Objectif:** Peu importe la plateforme, ce soin antiâge est réputé pour tonifier la peau du visage, autant en prévention dès la trentaine qu'en correction. On peut aussi y recourir pour le remodelage corporel, car son action sur les tissus améliore l'apparence de la cellulite légère.

**Niveau de douleur:** Légère. On ressent une chaleur plus ou moins intense selon la région traitée. Des rougeurs apparaissent parfois après le soin.

**Nombre de séances recommandé:** Une cure d'Exilis ou de Venus exige de 8 à 10 séances. Avec la plateforme Thermage, un seul traitement est nécessaire. On conseille un entretien annuel par la suite.

**Coût par séance:** À partir de 250 \$ (Venus et Exilis); à partir de 1200 \$ (Thermage).



### Resserrement cutané avec microaiguillage

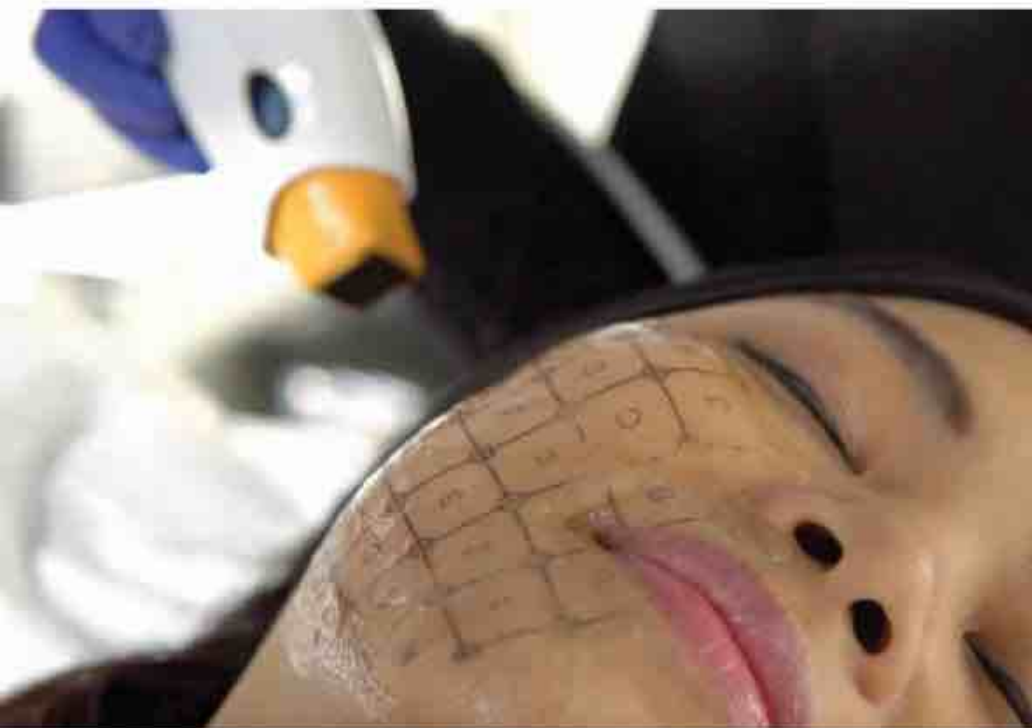
**C'est quoi:** Communément appelée *microneedling*, cette procédure non invasive crée des microperforations à l'aide de très fines aiguilles stériles. La profondeur est déterminée de manière très précise en fonction de la zone traitée, soit moins creux au contour de l'œil et jusqu'à 4 mm sur les joues. Pour stimuler efficacement la production de collagène, on associe idéalement ces microperforations à une radiofréquence, comme c'est le cas avec Endymed, Morpheus8, Fractora et Infini, entre autres plateformes. Après le nettoyage et la désinfection de la peau, on applique un gel anesthésiant environ 45 minutes avant le traitement. La procédure elle-même dure de 30 à 90 minutes.

**Objectif:** La stimulation de production de collagène enclenchée par la chaleur de la radiofréquence contribue au raffermississement cutané et à un effet réparateur. On peut ainsi avoir recours à cette technologie pour traiter certains types de cicatrices de surface.

**Niveau de douleur:** Légère, avec une sensation de picotement et de chaleur sur la peau. De légères rougeurs, voire des microlésions, seront visibles pendant 48 à 72 heures suivant le soin, mais elles sont presque imperceptibles et la guérison est rapide.

**Nombre de séances recommandé:** De 2 à 5 traitements, en fonction de la condition de la peau, avec un intervalle de 4 à 6 semaines entre les séances.

**Coût par séance:** De 700 \$ à 2000 \$, selon la zone traitée.





## Facial avec infusion

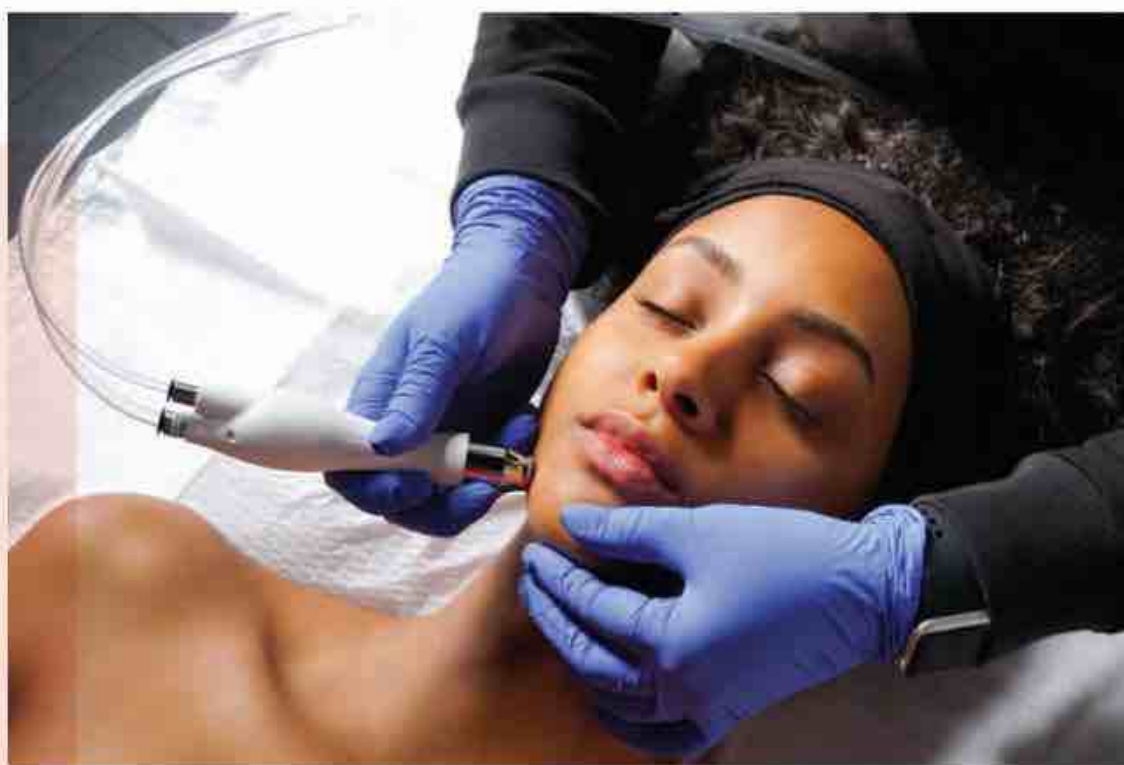
**C'est quoi:** Un facial haut de gamme qui combine nettoyage, exfoliation (ou microdermabrasion), extraction des points noirs et infusion d'un sérum personnalisé grâce à un appareil doté de différents embouts. Parmi les technologies les plus populaires, notons HydraFacial et Bela MD, un tout nouveau soin qui permet d'ajouter à ce cocktail la stimulation électromécanique et la pénétration d'eau hydrogénée. Le tout dure environ une heure.

**Objectif:** Ce facial embellisseur de peau convient à tous les types cutanés. En plus d'ajouter de l'éclat au teint, on peut, en fonction des sérums choisis, réduire l'acné légère ou modérée, minimiser l'apparence des pores dilatés et hydrater en profondeur.

**Niveau de douleur:** Aucune. Peau très réactive? On omet la microdermabrasion, car chaque facial est personnalisé.

**Nombre de séances recommandé:** Au besoin, aux changements de saison par exemple. Certains problèmes, comme l'acné ou la déshydratation, peuvent faire l'objet d'une cure de 1 séance par mois pendant 3 mois.

**Coût par séance:** De 150 \$ à 250 \$, selon la technologie.



## Relissage au laser fractionné non ablatif

**C'est quoi:** Un laser fractionné non ablatif élimine la couche superficielle de la peau en créant des microperforations sous-cutanées. L'opération déclenche alors le processus de régénération cellulaire et stimule la production de collagène. Des nombreuses plateformes médico-esthétiques recourant à cette technologie, Perméa, avec ses ondes relativement courtes, agit sur la texture en surface et ne nécessite pas l'application d'un anesthésiant topique, tandis que sa grande sœur, Clear and Brilliant, travaille davantage en profondeur. En 30 minutes, c'est réglé!

**Objectif:** Si les lasers superficiels de type Perméa ciblent surtout la texture et affinent le grain de la peau tout en diminuant les taches pigmentaires légères – un coup d'éclat instantané –, Clear and Brilliant arrive pour sa part à corriger certaines cicatrices d'acné. On note en outre un lissage des rides et ridules.

**Niveau de douleur:** Légère sensation de chaleur. Les rougeurs, ou effet «peau bronzée», peuvent persister jusqu'à une semaine avant que l'épiderme ne s'exfolie naturellement pour laisser place à la nouvelle peau. Avec le laser, on doit à tout prix éviter l'exposition au soleil.

**Nombre de séances recommandé:** En cure de 1 à 4 séances, pendant l'hiver de préférence.

**Coût par séance:** À partir de 350 \$. >>>

*La plupart des cliniques proposent une consultation sans frais, afin de discuter des objectifs visés et de déterminer un plan de traitement qui conviendra le mieux à nos besoins.*





## Ulthérapie

**C'est quoi:** Aussi appelée «lifting sans chirurgie», cette technique se sert d'ultrasons concentrés qui pénètrent sous la peau à différentes profondeurs. Le traitement, qui dure de 30 à 90 minutes, requiert la délimitation précise des zones à traiter. Ainsi, les fibres de collagène des régions ciblées se contractent sous la chaleur, provoquant une régénérescence des tissus. L'effet tenseur durable (soit trois ou quatre ans) apparaît progressivement en quelques mois.

**Objectif:** L'ulthérapie se révèle très efficace pour redéfinir l'ovale du visage et corriger l'affaissement au niveau du bas du visage, du cou et du décolleté, mais aussi de l'arcade sourcilière.

**Niveau de douleur:** Légère à moyenne. L'inconfort et les tiraillements trop intenses seront soulagés par des antidouleurs ou des anti-inflammatoires.

**Nombre de séances recommandé:** Une seule séance pour commencer, mais des retouches peuvent être jugées nécessaires au bout d'un an ou deux.

**Coût par séance:** À partir de 700 \$.

## Stimulation électromécanique des muscles

**C'est quoi:** Un entraînement sans l'activité physique, carrément. Cette technologie contracte les muscles des abdominaux, des fesses, des bras et des mollets, par exemple, en simulant des mouvements musculaires grâce à une énergie électromagnétique de force variable déterminée en fonction de la forme physique de la personne et des régions du corps visées. Entre autres plateformes, notons EmSculpt Neo, qui combine énergie électromagnétique et radiofréquence, ainsi qu'Electone.

**Objectif du traitement:** En tonifiant les muscles, on affine la silhouette, on réduit le taux de gras et on diminue la rétention d'eau.

**Niveau de douleur:** Aucune. Comme après un bon entraînement, on peut être courbaturée. C'est quand même l'équivalent de 20 000 redressements assis si l'on a traité l'abdomen!

**Nombre de séances recommandé:** Une cure d'au moins 4 séances de 30 à 45 minutes, à raison de 2 par semaine. On suggère ensuite des traitements d'entretien.

**Coût par séance:** À partir de 1000 \$.

**MERCI** à Marilyne Gagné, présidente et fondatrice des cliniques Dermasure, à Marie-Johanne Martineau, chef d'équipe régionale des cliniques Médspa Victoria Park, et à la D<sup>re</sup> Nathalie Laflamme, de la Clinique Laflamme, pour leurs précieux conseils.

## Les bons produits post-traitement

1. Pour apaiser la peau fragilisée et diminuer les rougeurs: **Réparation épidermique**, de SkinCeuticals, 82 \$, à [skinceuticals.ca](http://skinceuticals.ca).

2. Pour calmer la peau: **Crème réparatrice, hydratante et apaisante PostTx-1**, de Pro-Derm, 54,50 \$, à [pro-derm.com](http://pro-derm.com).

3. Pour une action anti-inflammatoire et une protection antioxydante: **Crème réparatrice pour injections Pré/Post Inject**, de Functionalab, 65 \$, à [boutique.functionalab.com](http://boutique.functionalab.com). ♥





# Sculptez votre corps avec le CoolSculpting<sup>MD</sup>!

**Pourquoi est-ce si difficile de se débarrasser des poignées d'amour? Notre corps utilise ces zones comme réservoirs d'énergie. Malgré un mode de vie sain, comme une alimentation saine et l'exercice, ces zones demeurent difficiles à cibler. Aujourd'hui, il existe une technologie conçue pour cibler et détruire de façon permanente les amas graisseux tenaces sur différentes parties du corps comme le menton, le ventre, les poignées d'amour, les cuisses, le dos et les bras: le CoolSculpting<sup>MD</sup>, un traitement de pointe non chirurgical de remodelage corporel<sup>1</sup> qui cible les amas graisseux et fournit des résultats durables.**

## Le CoolSculpting<sup>MD</sup> testé et approuvé!

Geneviève Guertin, directrice de publication, a adoré son expérience! «Au cours de la consultation, je me suis immédiatement sentie en confiance quant au processus. La technicienne s'est assurée que je comprenne tous les aspects du traitement et que j'étais une bonne candidate pour cette technologie», affirme M<sup>me</sup> Guertin. Des applicateurs et des coussinets de gel ont été déposés sur les zones à traiter. Dans son cas, les parties visées étaient le ventre et la taille. Par la suite, un massage a été effectué à ces endroits. «J'ai senti un froid intense pendant les premières minutes, mais cette sensation a disparu rapidement, déclare-t-elle. Dès que j'ai quitté la clinique, j'ai poursuivi mes activités physiques habituelles. Une technicienne m'a appelée le lendemain afin de s'assurer que tout se déroulait comme prévu. Après le traitement, j'ai remarqué que mon tour de taille s'était affiné. Je suis vraiment satisfaite du résultat!»

## Des résultats impressionnants

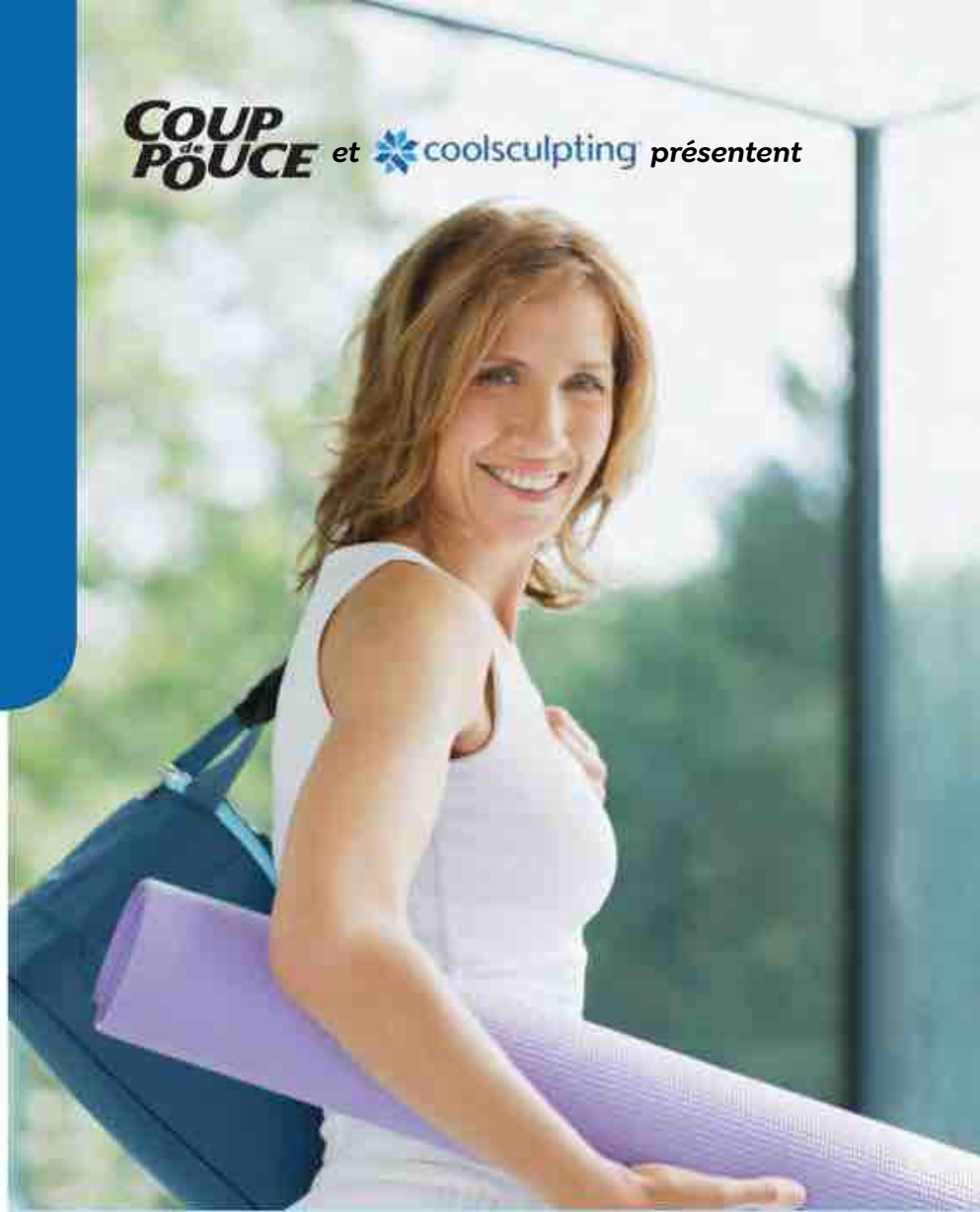
Avec le CoolSculpting<sup>MD</sup>, on peut s'attendre à une diminution de jusqu'à 27 % du volume des amas graisseux des zones traitées, et ce, après un seul traitement<sup>3</sup>. Le résultat final prendra jusqu'à trois mois avant d'être visible, mais pour certains, on peut voir une différence en aussi peu que quatre semaines. «La clé pour s'assurer de la satisfaction des patients et des patientes est de bien les conseiller lors de la consultation. Pendant la consultation, nous travaillons avec les patients pour comprendre leurs objectifs physiques et émotionnels afin d'élaborer un plan de traitement personnalisé qui donnera les résultats escomptés», assure le Dr Benoit LeBlanc.

Pour savoir si CoolSculpting<sup>MD</sup> vous convient, visitez le [coolsculpting.ca](http://coolsculpting.ca) pour trouver une clinique près de chez vous et réserver votre prochaine consultation!

<sup>1</sup> Enquête de l'American Society for Dermatologic Surgery (ASDS) sur les procédures dermatologiques. Les données ont été recueillies pour l'expérience de 2016 et généralisées pour représenter tous les membres de l'ASDS. 177 000 procédures de cryolipolyse sur un total de 387 000 procédures pour sculpter le corps.

<sup>2</sup> Données recueillies à partir d'enquêtes sur la cryolipolyse chez un porc.

<sup>3</sup> Sasaki GH, et al. Aesthetic surgery journal. 2014 Mar 1;34(3):420-31.



## Comment fonctionne le traitement



«On sculpte le corps par le froid, explique le Dr Benoit LeBlanc, chirurgien plasticien certifié par le Collège royal des chirurgiens du Canada, membre du Collège des médecins du Québec et propriétaire du Médspa Victoria Park, à Laval. Cette technologie de refroidissement contrôlé cible les cellules graisseuses sous la peau pour les geler, permettant au corps de les éliminer graduellement<sup>2</sup>, sans abîmer les

tissus environnants; c'est comme si les cellules fondaient comme neige au soleil.» D'ordinaire, chaque zone nécessite 35 minutes de traitement seulement (on peut cibler plusieurs zones en même temps). Et puisque le CoolSculpting<sup>MD</sup> est non invasif, vous êtes généralement en mesure de reprendre vos activités quotidiennes immédiatement après le traitement, même l'exercice physique. «Durant le traitement, vous ressentez généralement une forte sensation de refroidissement pendant les premières minutes, sensation qui devrait se dissiper, affirme le Dr LeBlanc. Certaines patientes viennent à l'heure du midi et travaillent de leur ordinateur portable, alors que d'autres en profitent pour faire une sieste!»







**Spray fixation très forte Air Fix**  
TecniArt, de L'Oréal Professionnel,  
26 \$, en salon et à [matandmax.com](http://matandmax.com)

## Le chignon strict

Pour réaliser un chignon tiré à quatre épingles, on fait une queue de cheval serrée, qu'on tresse puis qu'on enroule en torsade, avant de la fixer à l'aide d'épingles à cheveux. «On opte pour une raie au milieu, plus moderne, ou sur le côté, pour un effet sage assuré», conseille David D'Amours, artiste coiffeur et directeur éditorial canadien pour Kérastase Paris.

**Son plus...** Il élève un look décontracté ou, au contraire, adoucit une tenue trop glamour.

**Ça me va si...** j'ai les cheveux mi-longs à longs. «C'est idéal pour les visages ronds, ovales ou en forme de cœur», précise Sharon Hussey, styliste, coloriste et artiste coiffeuse pour L'Oréal Professionnel.

**Le bon produit...** Une laque ou un spray fixatif pour éviter qu'une mèche dépasse de notre chignon.

# Une nouvelle tête pour le printemps

On s'inspire des tendances du printemps 2022 pour donner un nouveau souffle à nos coupes, colorations et coiffures, juste à temps pour la belle saison!

Par Marouchka Franjulien



## La raie au milieu

Pour réaliser une raie au milieu, rien de plus simple: on sépare nos cheveux en deux parties égales à l'aide d'un peigne, puis on coiffe nos tifs, qu'on les préfère frisés, bouclés, droits ou relevés en un chignon ou une queue de cheval.

**Son plus...** Elle est moderne et facile à adopter.

**Ça me va si...** j'ai le visage ovale, rond, en diamant ou en cœur, même si elle convient à tout le monde, selon l'avis de Sharon Hussey.

**Le bon produit...** Un peigne aux dents serrées, qui permet de séparer nos longueurs avec précision.



Peigne en acétate de cellulose, des Industries Groom, 22 \$, à [lesindustriesgroom.com](http://lesindustriesgroom.com)



## Le carré court

Le classique par excellence, le carré court — qui s'arrête à la mâchoire — est à la fois discret et résolument tendance. On n'est pas tout à fait prête à abandonner notre longueur? On choisit plutôt une coupe qui s'arrête à mi-hauteur du cou, quitte à revoir notre coiffeur quelques semaines plus tard pour franchir le cap.

**Son plus...** Il encadre joliment notre minois et met nos pommettes et notre port de tête en valeur.

**Ça me va si...** j'ai les cheveux fins à normaux. «C'est une coupe qui apporte du volume et qui s'adapte facilement à toutes les formes de visage», nous apprend David D'Amours.

**Le bon produit...** Un spray qui ajoute de la texture, tout indiqué pour les cheveux fins. »



**Spray texturant sec Puff.**

**Me**, de DesignME, 24 \$, en salon et à [designmehair.com](http://designmehair.com)

## La queue de cheval basse

On peut difficilement se tromper avec cette coiffure indémodable, qui consiste à ramener les longueurs à la nuque — juste au-dessus de la racine des cheveux — en une queue de cheval maintenue par un élastique.

**Son plus...** Sa polyvalence: lâche, la queue de cheval se fait romantique; à l'inverse, lorsqu'elle est serrée et lissée, elle embrasse un chic à toute épreuve.

**Ça me va si...** j'ai les cheveux mi-longs à longs. «C'est une coiffure qui met particulièrement en valeur les visages carrés ou rectangulaires», précise Sharon Hussey.

**Le bon produit...** Soit un sel marin ou un produit texturant pour un effet romantique, soit un sérum et un soin antifrizz pour une finition léchée.



**Brume capillaire volumisante Sea Spray**, de Lush, 18,95 \$

pour 100 ml ou 36,95 \$ pour 250 ml, dans les boutiques Lush et à [lush.ca](http://lush.ca)





## La coupe à la garçonne

Plus longue sur le dessus de la tête et très courte sur les côtés et la nuque, cette coupe ne passe pas inaperçue! Avant de sauter le pas, il est bon de noter qu'elle demande du temps et de l'argent. «Il faut se rendre plus souvent chez le coiffeur pour maintenir sa longueur et son style à jour», assure Sharon Hussey.

**Son plus...** Elle nous donne de la prestance et un style audacieux sans qu'on ait à lever le petit doigt.

**Ça me va si...** j'ai les cheveux fins à normaux. «Lorsque la crinière est épaisse, ça demande un entretien beaucoup plus assidu chez le coiffeur pour l'amincir», dit David D'Amours, qui souhaite éviter à tout prix l'effet «boule» que cette coupe peut engendrer.

**Le bon produit...** Un shampoing sec, qui apporte du volume et de la texture tout en éliminant l'excès de sébum, qui accompagne souvent les cheveux courts.



**Shampooing sec séboréducteur** à l'Ortie, de Klorane, 15,99 \$, en pharmacie et à well.ca

## La raie sur le côté

On préfère le style plus doux d'une raie sur le côté? «Qu'on choisisse de la faire à gauche ou à droite, elle doit s'aligner avec le plus haut sommet de notre sourcil», explique David D'Amours, qui conseille de créer une séparation en diagonale du front vers le milieu de l'arrière de la tête, à l'aide d'un peigne et d'un sèche-cheveux, pour éviter qu'il y ait trop de volume d'un côté.

**Son plus...** Elle apporte une touche d'élégance en toute circonstance, même lorsqu'on porte un jean et des espadrilles.

**Ça me va...** peu importe la forme de mon minois, même si la raie au milieu avantage particulièrement les visages en cœur ou en diamant.

**Le bon produit...** Une laque qui maintient notre coiffure en place sans coller.



**Laque noire**, de Kérastase Paris, à partir de 24 \$, dans les salons de coiffure

## L'accessoire XL

Ce printemps, des nœuds en satin, des fleurs en tissu et des barrettes étincelantes ponctuent notre coiffure et se font bien voir. La règle d'or? «On s'amuse, s'exclame David D'Amours. Si l'on a des bijoux, on centre notre accessoire à l'arrière de la tête pour plus de discrétion; sinon, on explore toutes les possibilités en dégagant une partie du visage à l'aide d'une barrette, par exemple.»

**Son plus...** Pratique, notre accessoire pour les cheveux devient un bijou en soi!

**Ça me va si...** j'ai une soirée chic en perspective ou si j'aime compléter ma tenue de la tête aux pieds pour un effet glamour assuré.

**Le bon produit...** Un accessoire pour les cheveux, évidemment (et plus il se voit, mieux c'est)!



**Serre-tête**, de Locks & Mane, 40 \$, à locksandmane.com





**Gel Bb.**, de Bumble and Bumble, 33 \$, chez Sephora, à sephora.ca et à bumbleandbumble.ca



## L'effet mouillé

Aussi appelée wet look, cette tendance consiste à plaquer nos cheveux vers l'arrière à l'aide d'un produit coiffant, comme si l'on sortait de la douche. «On coiffe nos cheveux avec un peigne à grandes dents pour donner l'impression qu'on vient de passer nos doigts dans notre chevelure», ajoute David D'Amours.

**Son plus...** Cette coiffure à la fois forte et nonchalante nous donne folle allure!

**Ça me va si...** j'ai les cheveux moyens à épais, puisque l'effet mouillé atténue le volume. Il convient à toutes les longueurs!

**Le bon produit...** Le mieux est encore de mélanger une noisette de gel avec une petite quantité de crème de finition ou de sérum pour éviter que notre coiffure ne paraisse figée.



**cheveux**



**Masque Brillance**, d'Authentic Beauty Concept, 38 \$, dans certains salons de coiffure

**Son plus...** Comme la coloration est effectuée uniquement sur les longueurs, on ne craint pas les racines apparentes!

**Ça me va si...** j'ai les cheveux «d'un châtain moyen à clair, ou d'un blond clair à foncé», dit Carin Freidag, directrice principale de la formation pour la marque Clairol, qui ajoute que cette coloration est parfaite pour celles qui souhaitent donner de la profondeur à leur crinière.

**Le bon produit...** On prend soin de notre coloration avec une routine appropriée, comprenant shampoing, revitalisant et masque.

## Le «bronde»

À mi-chemin entre la couleur blonde et brune (d'où son nom), cette coloration tendance s'invite sur nos têtes pour le printemps. Pour arriver au résultat escompté, notre coiffeur réalisera des mèches — plus claires pour les brunes, et plus foncées pour les blondes — de deux ou plusieurs nuances sur l'ensemble de la chevelure, afin de créer un fini naturel. Il n'y a donc pas une seule couleur de «bronde»!



**Coloration semi-permanente Natural Instincts** (5BZ – Châtain moyen mordoré), de Clairol, à partir de 6,96 \$, en pharmacie et à amazon.ca



## Le brun chocolat

Déclinable dans différents tons, ce brun brillant — qui peut autant être clair que moyen ou foncé — est reconnaissable à ses tons chauds et cuivrés qui évoquent la teinte gourmande du chocolat.

**Son plus...** «Cette coloration est idéale pour celles qui souhaitent rafraîchir leur crinière terne après l'hiver», énonce Carin Freidag.

**Ça me va si...** j'ai déjà les cheveux bruns, ou si je rêve de passer au brun (dans ce cas-là, on confie notre tête à notre coiffeur).

**Le bon produit...** Une coloration semi-permanente (on choisit un brun avec des tons cuivrés dans une teinte plus claire que notre couleur naturelle) ou un gloss capillaire coloré, qu'on laisse travailler de 2 à 15 minutes, selon l'intensité de la tonalité voulue. ♥



# Guide de la manucure au gel maison



**La manucure au gel reste impeccable pendant plusieurs semaines, mais elle est beaucoup plus onéreuse qu'une simple manucure maison. Bonne nouvelle, il est possible de s'offrir une manucure qui dure sans passer au salon!**

*Par Mariève Inoue*

## *Truc de pro*

« Il est primordial de bien préparer nos ongles avant d'appliquer notre vernis. On s'offre un moment pour soi dans un endroit tranquille et l'on prend notre temps. Après tout, c'est plaisant de se faire une belle manucure! »

— Nathalie Ouellet, présidente et fondatrice de Nail Création



### Qu'est-ce qu'un vernis gel?

Il s'agit d'un vernis à ongles qu'on fait cuire à l'aide d'une lampe UV ou à DEL, plutôt que de le laisser sécher à l'air libre. Le principal avantage: il peut durer de deux à trois semaines, en fonction de l'état de nos ongles et de ce qu'on fait avec nos mains. Il existe de plus en plus de produits permettant de réaliser une manucure au gel à la maison.

### Les outils nécessaires

Pour réaliser la manucure, il nous faut: une lime à ongles, un pousse-cuticules, un bloc polissoir, du vernis gel UV, une lampe DEL/UV et une huile à cuticules. Pour retirer le vernis, on a besoin d'acétone à 100 % ou d'un produit spécialisé.

### Les 3 étapes à suivre

**Le plus simple est d'opter pour un vernis gel UV 3 en 1, puisque la couche de base et de finition est intégrée à même la couleur.**

**1. La préparation:** On pousse nos cuticules à l'aide d'un pousse-cuticules. Ensuite, on lime nos ongles à l'aide d'une lime de grain 240/240, adéquate pour l'ongle naturel. Par la suite, on passe le bloc polissoir sur toute la surface de l'ongle, afin d'enlever le sébum à sa surface et d'aider l'adhérence du vernis.

**2. L'application:** On dépose une fine couche de vernis gel UV sur l'ongle en faisant attention à ne pas toucher à nos cuticules, pour que le vernis ne se décolle pas éventuellement. On cuit le vernis au moyen d'une lampe DEL/UV pendant 30 secondes. On applique une deuxième couche en s'assurant de rester à 1/8 de pouce de nos cuticules. Si l'on dépasse, on retire l'excédent à l'aide d'un pousse-cuticules. On cuit le vernis pendant 30 secondes. À noter: aucun temps d'attente n'est nécessaire entre les deux couches. Si l'on n'utilise pas un vernis 3 en 1, on applique d'abord la couche de base, que l'on cuit, et l'on termine par une couche de finition, que l'on cuit également.

**3. La finition:** On termine en appliquant une huile à cuticules.

### Comment retirer notre vernis?

On lime d'abord le dessus de nos ongles pour retirer la couche lustrée du vernis. Ensuite, à l'aide de boules de coton, on applique un produit spécialisé ou bien de l'acétone à 100 % qu'on laisse agir pendant cinq minutes. On retire ensuite le vernis au moyen d'un pousse-cuticules et d'une lime. On évite à tout prix d'enlever le vernis en le grattant, ce qui risquerait d'abîmer nos ongles! Si ceux-ci le sont, on utilise un soin réparateur.

### Choisir la longueur et la forme

Ce choix doit tenir compte de nos activités quotidiennes. Plus on garde nos ongles longs, plus on devra faire attention en manœuvrant les objets. La forme ronde est jolie sur des mains fines, mais rapetissera visuellement les mains courtes et larges. Elle est idéale pour celles qui ont les ongles fragiles, car elle peut se porter court. La forme carrée allonge les doigts et convient à la plupart des mains. On utilise beaucoup nos mains ou nos ongles sont cassants? On l'évite, car elle accentue le risque qu'ils se cassent davantage. Idéal pour s'amuser à décorer nos ongles, la forme en amande est tendance, féminine, et elle allonge les doigts.

### Les couleurs qui font le printemps

La tendance est au minimalisme: des looks simples avec peu de détails. Pour celles qui aiment le *nail art*, il est possible d'ajouter un petit trait ou un petit point. Du côté des couleurs, les nuances vibrantes (rose gomme balloune, jaune, rouge orangé et bleu poudre) ont la cote!



## Les bons produits

- 1. VERNIS GEL 3 EN 1 (541 PUNCH)**, de Looky, 13,49 \$, en pharmacie et à lookyboutique.com.
- 2. ACÉTONE À 100 %**, de Quo Beauty, 6,99 \$, chez Pharmaprix et à pharmaprix.ca.
- 3. VERNIS SALON GEL POLISH (PURPLEXED)**, de Sally Hansen, 14,95 \$, en pharmacie et à pharmaprix.ca.
- 4. LAMPE ANGELIC DE LUXE DEL UV 24-48 WATTS**, de Nail Création, 59,99 \$, chez Jean Coutu et à nailcreation.ca.
- 5. VERNIS GEL ANGELIC 3 DANS 1 (01)**, de Nail Création, 11,99 \$, chez Jean Coutu, à nailcreation.ca et à jeancoutu.com.
- 6. HUILE MAINS & CUTICULES (LAVANDE)**, de Looky, 13,49 \$, en pharmacie et à lookyboutique.com.
- 7. SOIN RÉPARATEUR PRO'EXPERT**, de Vitry, 24,50 \$, en pharmacie et à vitrycanada.com.



Merci à Nathalie Ouellet, présidente et fondatrice de Nail Création (@nailcreation.ca). ♥





## La simplicité avant tout!

Adolescente, alors qu'elle souffrait de problèmes cutanés, la biochimiste montréalaise Mireille Vega rêvait déjà de créer des produits de beauté qui s'attaqueraient efficacement aux problèmes de peau, comme la rosacée, l'acné, l'inflammation et l'eczéma. Son rêve est devenu réalité lorsqu'elle a lancé, en 2020, la gamme V\*GAM Biome. Cette ligne toute simple est composée de trois produits (nettoyant, crème, sérum) aux ingrédients naturels et écoresponsables qui, en prenant soin de notre flore cutanée aussi connue sous le nom de microbiote, répondent aux besoins de toute la famille et de tous les types de peau.

**Nettoyant visage Pure Artik, 35 \$; crème visage Biotik Elements, 75 \$; sérum minéral Biotik Komplements, 60 \$, à [vgambio.me.ca](http://vgambio.me.ca)**



## Le Gel B5 Cicaplast, de La Roche-Posay

**C'est quoi?** Un gel invisible réparateur qui hydrate et accélère la régénération des peaux sèches fragilisées.

**On aime** Ce produit fait des miracles pour atténuer ma cicatrice de césarienne! En deux mois, le gel a estompé la rougeur jusqu'à la faire complètement disparaître à certains endroits. J'applique religieusement le soin localement tous les soirs, au sortir de la douche, et il pénètre immédiatement.

**On aime moins** Sincèrement, je le conseille à tous ceux qui désirent l'essayer! À ce prix-là, on n'a rien à perdre.

**Le prix: 20 \$, en pharmacie et à [laroche-posay.ca](http://laroche-posay.ca)**

## Le luxe à prix attrayants

On a envie de se payer un sac ou un accessoire griffé, mais on n'a pas réellement les moyens... Pourquoi ne pas se tourner vers les boutiques de seconde main? Il faut toutefois être prudent et bien choisir le détaillant, car le marché de la contrefaçon est très présent dans cette industrie: on ne voudrait pas payer des milliers de dollars pour un faux sac Chanel! Pour s'assurer de l'authenticité d'une pièce de luxe, plusieurs éléments doivent être pris en compte: la conformité du logo, la précision des coutures, la présence d'un numéro de série... Par exemple, la plateforme LXR utilise un processus d'identification rigoureux. Une équipe d'experts provenant de l'industrie du luxe vérifie chaque acquisition. Elle peut même délivrer un certificat d'authenticité. On y achète ou revend un produit les yeux fermés. **Info à [lxrco.com](http://lxrco.com) ♥**



trouvailles

Par Isabelle Vallée

## Il va y avoir du sport!

Après avoir lancé une collection de vêtements de détente en 2020, RW&CO. crée sa première ligne de vêtements de sport. Ses blousons, leggings, soutiens-gorges et t-shirts se portent aussi bien au gym que dans nos sorties du dimanche. Ils se déclinent dans de jolies couleurs printanières, comme le mauve, le vert bleuté et le beige.

**Info: [rw-co.com](http://rw-co.com)**



# Vitamine C et probiotiques: un duo-choc

Comment décupler les bienfaits de la vitamine C pour tous les types de peau? En la combinant à un ingrédient cosmétique de plus en plus populaire dans nos petits pots: les probiotiques. On vous présente toutes les vertus de ces superhéros des soins de la peau!

## LES PROBIOTIQUES DANS LES SOINS DE LA PEAU: DES BIENFAITS À DÉCOUVRIR

Les vertus des bonnes bactéries du yogourt pour le système digestif, on connaît. Mais qu'en est-il pour la peau? En cosmétologie, les bienfaits des probiotiques pour la flore cutanée sont encore bien peu connus. Ils sont pourtant essentiels à la santé optimale du microbiome de la peau. Et c'est prouvé: les probiotiques ont un véritable pouvoir restaurateur et apaisant sur les épidermes réactifs. En améliorant la résilience et en fortifiant la barrière cutanée, on soulage la peau et l'on protège la barrière d'hydratation.

## LA VITAMINE C: UN INGRÉDIENT ANTITEINT TERNE QUI A FAIT SES PREUVES

Antioxydant puissant naturellement présent dans la peau, la vitamine C agit directement sur le teint brouillé et le vieillissement cutané, accéléré par l'exposition au soleil, le stress et la pollution. Résultat? Un teint radieux, visiblement plus lisse et uniforme. Bye-bye imperfections, taches pigmentaires et teint terne! Non seulement la vitamine C booste l'éclat de la peau, mais elle en améliore aussi la fermeté, la souplesse et l'hydratation, la clé pour atténuer rides et ridules. Pas étonnant que la vitamine C soit devenue l'ingrédient antiâge vedette de très nombreux soins de la peau!

## UNE SYNERGIE GAGNANTE

Vitamine C et probiotiques réunis? On dit oui! On bénéficie de l'action antioxydante, correctrice, illuminatrice et antirides de la première, et on profite du pouvoir protecteur des seconds, grâce auxquels le produit est bien toléré, même par les épidermes très sensibles. Parce que, c'est vrai, la vitamine C à haute concentration peut causer des irritations. Le meilleur des deux mondes dans un flacon!

## Une nouveauté à adopter illico!

Alliant les bienfaits antioxydants de la vitamine C – il contient une concentration optimale de 10 % de vitamine C stabilisée – aux vertus protectrices et apaisantes des probiotiques, le nouveau sérum 10 % vitamine C + probiotiques, de Marcelle, convient à tous les types de peau, même les plus sensibles. Sa formule *clean\** et hypoallergénique ravive l'éclat du teint et lisse les rides et ridules tout en renforçant le microbiome cutané, grâce à des lactobactéries issues de la biofermentation. Résultat? Un teint lumineux, plus uniforme, plus lisse et d'apparence plus jeune. Voilà donc un outil de plus à ajouter à notre arsenal beauté, et ce, peu importe notre âge et notre type de peau!

\* SANS parabènes, donneurs de formaldéhyde, phtalates, huile minérale, parfum, etc.



Sérum 10 %  
vitamine C +  
probiotiques,  
de Marcelle,  
39,95 \$, dans  
la plupart des  
pharmacies et  
à marcelle.com



au banc  
d'essai

# Les masques pour les lèvres

**Nos lèvres ressemblent à un papier sablé? On appelle les masques pour les lèvres à la rescousse!**

*On aimerait employer un rouge à lèvres mat ou longue tenue, mais on craint son effet asséchant? On applique notre masque pour les lèvres avant de se maquiller.*





- 1. Joëlle, 35 ans**  
**J'aime:** Au premier essai, la texture «glossy» surprend, mais en fin de compte, elle est agréable et ne tache pas. Au réveil, les lèvres sont douces et hydratées. L'effet s'estompe cependant, il ne dure pas toute la journée. On aime que ce soit un produit végétalien.  
**J'aime moins:** C'est bien personnel, mais la senteur de vanille n'est pas ma préférée. Malgré son prix mini, ce n'est pas un produit que je serais tentée d'utiliser de nouveau.

**MASQUE NUIT LÈVRES**, DE SEPHORA COLLECTION, 7 \$, CHEZ SEPHORA ET À SEPHORA.COM



- 2. Geneviève, 52 ans**  
**J'aime:** J'ai remplacé le baume à lèvres que j'applique tous les soirs par ce masque! L'hydratation obtenue DURE! Mes lèvres sont douces et hydratées au réveil. De plus, il aide à réduire l'apparence des rides et ridules autour de la bouche. La texture rappelle celle de la Vaseline, mais diluée, et elle n'est pas collante. Ce baume dégage une douce odeur d'orange.  
**J'aime moins:** Le prix; il est élevé!

**MASQUE DE NUIT POUR LES LÈVRES ANEW VITAMIN C**, D'AVON, 48 \$, À AVON.CA



- 3. Marie-Élaine, 41 ans**  
**J'aime:** Ce masque de nuit végane pour les lèvres a tout pour me plaire. Lisse et soyeux à l'application, il a instantanément soulagé mes lèvres gercées. Les effluves de camomille et d'huile de lavande qu'il dégage m'ont aidée à m'apaiser avant la nuit. Sa formule à base d'extrait d'arbre à soie persan a fait des merveilles pendant mon sommeil. Au réveil, j'ai retrouvé des lèvres soyeuses et hydratées.  
**J'aime moins:** Sur la boîte, le texte descriptif promet des lèvres plus pulpeuses. Il ne faudrait pas charrier! Il hydrate et calme la peau, mais il ne s'agit pas d'une intervention chirurgicale non plus!

**MASQUE DE NUIT POUR LES LÈVRES À LA MÉLATONINE**, DE MILK MAKEUP, 31 \$, CHEZ SEPHORA ET À SEPHORA.COM



- 4. Anne-Laure, 36 ans**  
**J'aime:** Le réconfort commence dès l'ouverture du pot, grâce au parfum à la fois doux et sucré du beurre de cacao, voire du chocolat blanc. Ce soin présente la texture riche et fondante d'un baume à lèvres. Il s'applique facilement et rapidement au doigt. Une petite quantité suffit pour toute une nuit d'hydratation. Mes lèvres, sans cesse abîmées par l'hiver et le stress, sont douces et lisses au réveil. En associant ce soin de nuit à un baume de jour, je m'enlign pour une jolie bouche à l'année!  
**J'aime moins:** Quelques minutes suivant l'application, la texture du produit devient un peu granuleuse.

**SOIN RÉPARATEUR INTENSE POUR LES LÈVRES BUTTERMASK**, DE KIEHL'S, 30 \$, CHEZ SEPHORA, À SEPHORA.COM ET À KIEHL'S.CA



- 5. Isabelle, 45 ans**  
**J'aime:** Je ne peux pas dire que j'aie les lèvres desséchées, mais c'est peut-être parce que j'applique un masque de nuit tous les soirs avant d'aller au lit! J'adore celui-ci pour sa texture soyeuse et non collante. Au réveil, le produit est complètement absorbé, mes lèvres sont douces et bien hydratées. J'aime bien sa saveur de pêche légèrement sucrée et très discrète.  
**J'aime moins:** Il est un peu cher, mais on utilise très peu de produit, donc finalement, c'est un bon rapport qualité-prix.

**MASQUE DE NUIT POUR LES LÈVRES (ICE TEA PÊCHE)**, DE LANEIGE, 26 \$, CHEZ SEPHORA ET À SEPHORA.COM

## bon à savoir

Contrairement au masque, le baume à lèvres devrait être considéré comme un produit de secours et non comme une solution pour venir à bout des lèvres desséchées. Pourquoi? Parce qu'il a tendance à assécher les lèvres plutôt que de les hydrater, car les corps gras qu'il contient capturent l'eau à la surface de la bouche. Une fois que ceux-ci ont disparu, les lèvres se retrouvent encore plus déshydratées qu'avant. ♥





# JUMELER UN FORFAIT MOBILE À HELIX, C'EST ÉCONOMIX.



NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS



VIDÉOTRON.COM



1 888 433-6876



MAGASINS VIDÉOTRON

\* Cette offre promotionnelle, d'une durée limitée, s'adresse aux clients Résidentiel de Vidéotron qui s'abonnent à un forfait admissible de la Téléphonie Mobile et à un service Helix Internet admissible, et qui maintiennent leurs abonnements. L'offre consiste à accorder pendant 24 mois un rabais mensuel de 10 \$ à l'abonnement à un forfait Mobile d'une mensualité minimale de 50 \$. À partir du 25<sup>e</sup> mois, le tarif courant de la mensualité du forfait Mobile s'appliquera. L'offre est modifiable sans préavis. 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. Il est possible que cette offre ne puisse être combinée à d'autres offres promotionnelles ou aux Blocs de données mensuels additionnels. Certaines conditions s'appliquent. Frais d'activation Mobile de 45 \$ par ligne en sus. Taxe municipale de 0,46 \$ pour le service d'urgence 911 et autres taxes applicables en sus.





## J'ai quitté Montréal pour la campagne

**Passer deux heures dans le trafic ou à couper du bois? Clairement le second choix! Vivre à la campagne implique une routine qui me nourrit et qui a du sens. C'est ce qu'on venait chercher en quittant Montréal pour un village de Brome-Missisquoi. Trois ans plus tard, je peux dire mission accomplie!**

Propos recueillis par Victorine Michalon  
Illustration: Lucila Perini, [agoodson.com/e](http://agoodson.com/e)

Dès la naissance de ma première fille, il y a 10 ans, je voulais pour elle de la vraie nature, pas seulement de l'herbe et des arbres dans lesquels grimper. En 2017, mon chum a fait une dépression. On a réalisé que notre mode de vie montréalais était incompatible avec son bonheur. On a mis les voiles en juillet 2018, peu avant l'arrivée de notre troisième enfant. J'ai démissionné. Je voulais travailler moins, dans des tâches plus physiques, moins payantes, plus «improductives», mais plus nourrissantes. >>>

J'avais enfin le temps et l'espace pour creuser la piste de l'autonomie alimentaire qu'on avait en ligne de mire en choisissant le sud du Québec, sa météo clémente et ses terres fertiles.

Selon l'Institut de la statistique du Québec, si l'on considère les départs seulement, Montréal a perdu un million d'habitants en 20 ans. Cet exode devrait se poursuivre, très majoritairement au profit d'une banlieue qui ne cesse de s'étendre. «Le changement de vie est au cœur du projet de ceux qu'on appelle les néoruraux, même si, dans ce cas-ci, on parlerait plutôt de "rurbanité", le village étant localisé dans la dernière couronne de la Communauté métropolitaine de Montréal», explique Dominic Lapointe, professeur au Département d'études urbaines et touristiques de l'UQAM. En ce qui concerne l'autonomie alimentaire, Dominic Lapointe confirme l'engouement: l'UPA enregistre une augmentation des petites exploitations agricoles. Travailler en agriculture biologique sur une surface limitée en séduit plus d'un, et l'on s'arrache les petites parcelles.

*« Vivre au rythme  
des saisons et, plus  
largement, du vivant,  
m'a fait un bien fou.  
Finie la dépression  
saisonnière! »*

— Agathe, ex-Montréalaise

On a liquidé notre maison de Montréal en une semaine. Trouver la nouvelle a été long et stressant: il y avait peu de maisons sur le marché, dans lequel les citadins importent leurs pratiques de surenchère. J'étais sur le point d'accoucher. Quand on a enfin déniché la maison de nos rêves et ses quatre hectares, on n'avait pas les moyens de négocier.

Il y a eu des confirmations et des désillusions. Vivre au rythme des saisons et, plus largement, du vivant, m'a fait un bien fou. Finie la dépression saisonnière! L'automne, maintenant, est la saison des récoltes. On vit sur les réserves et les souvenirs. Il a été doux et long l'an passé, signe, comme les sécheresses successives qui nous font tous manquer d'eau dans mon coin, du changement climatique. Mon écoanxiété n'a pas augmenté pour autant: au lieu, comme avant, de redouter le pire, je m'adapte. Je me suis découvert des capacités enfouies, comme lorsque j'ai dû chercher mes canetons évadés dans la forêt et qu'il m'a fallu effacer



une à une toutes les nappes de mon cerveau pour pouvoir percevoir leurs petits cris.

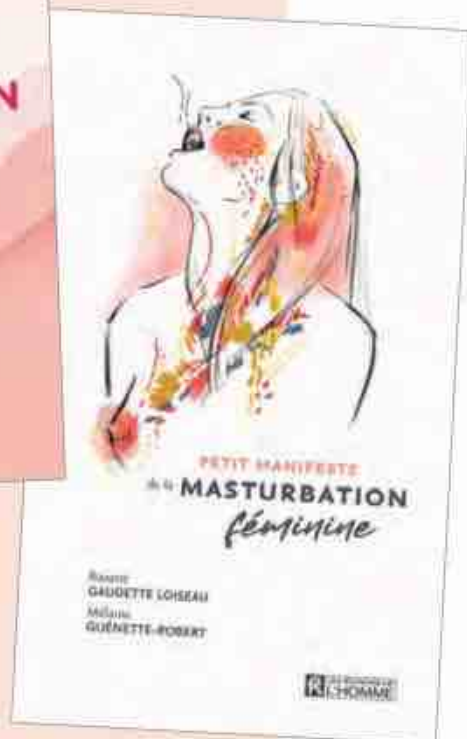
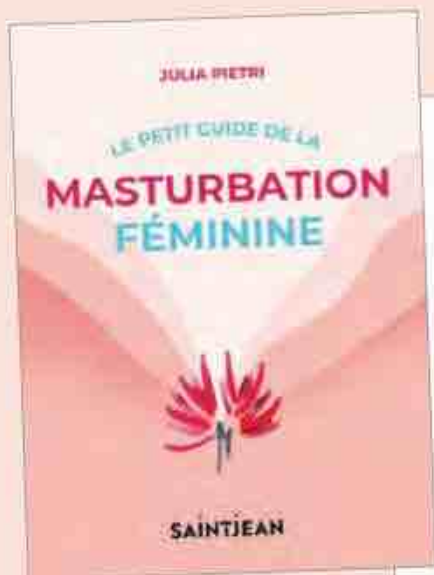
Dans les contrariétés de mon nouveau mode vie figure en première place la dépendance à la voiture. Puis la nécessité de réorganiser complètement mes relations. J'ai l'impression de m'être expatriée à 6000 km! Personne n'est venu nous voir, on a dû faire nos preuves, montrer aux vieux voisins notre sérieux dans l'utilisation de la terre, nouer laborieusement de nouveaux liens. Je me sens parfois encore dans un purgatoire de relations polies et distantes.

Rien de surprenant pour le géographe. «La communauté rurale tissée serrée, c'est un mythe, dit-il. Dans certains villages, des conflits peuvent amener la moitié de la population à haïr l'autre! Les néoruraux ont aussi tendance à sous-estimer à quel point la campagne est avant tout un espace productif, loin de l'image bucolique et sauvage qu'ils pouvaient en avoir. On exploite le territoire plutôt que de l'habiter. Et ceux qui fuyaient le Quartier DIX30 se retrouvent parfois à être dépendants d'infrastructures routières ou marchandes géantes, disproportionnées, car calquées sur le bâti métropolitain.»

Malgré le manque de bibliothèques, d'amitiés fortes et de spontanéité, je ne pensais pas puiser autant de bien-être et de cohérence dans ma nouvelle vie. Je prends ma place dans la nature. Ça n'a pas de prix.

AGATHE CULTIVE LES FILLETES, LES CANARDS DE PÂTURAGE ET LE TEMPS RETROUVÉ. ♥





## Deux fois plus de plaisir!

*Le petit guide de la masturbation féminine* (Saint-Jean éditeur) et *Petit manifeste de la masturbation féminine* (Éditions de l'Homme) traitent de façon bien différente, mais tout aussi éclairante, cet acte d'appropriation du corps et de plaisir solitaire. Éducatifs, revendicateurs et décomplexés, ils remontent dans le temps pour déboulonner les mythes liés au clitoris et encouragent les femmes à explorer tous les possibles. **En librairie.**

## L'avortement non chirurgical est peu connu

Un récent sondage Léger révèle que 61 % des Québécoises ne savent pas qu'il existe une option d'avortement non chirurgical, soit une pilule abortive remboursée par la RAMQ et approuvée par Santé Canada en 2015. De plus, cette enquête menée en ligne auprès de 800 femmes âgées de 18 à 54 ans montre que près de la moitié des répondantes ne connaissent pas la différence entre la pilule abortive (pour mettre un terme à une grossesse) et la pilule du lendemain (un contraceptif d'urgence pris à la suite d'un rapport sexuel non protégé).

**Pour ne plus rien ignorer sur le sujet, on consulte le document Avortement médical – L'IVG médicale sur le site [chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca), et pour des questions sur la santé reproductive et gynécologique, on s'adresse à un professionnel de la santé. ♥**



## Les aînés en savent beaucoup, mais il y a toujours plus à savoir.

Pour vieillir en toute sécurité, renseignez-vous sur les programmes et services pour les aînés, comme les avantages du Régime de pensions du Canada, les changements au Supplément de revenu garanti et la prévention de la fraude.

Rendez-vous à [Canada.ca/aines](http://Canada.ca/aines) ou appelez au 1 800 O-Canada (1 800 622-6232)

# Boire un peu, beaucoup ou pas du tout?

—

**Un verre avec le repas, un apéro improvisé entre voisins, un cocktail pour adoucir une mauvaise journée... L'alcool s'immisce sournoisement dans notre quotidien, entre plaisir et échappatoire. Quand la consommation devient-elle un problème? Bilan d'une relation parfois tordue.**

*Par Julie Champagne*



**S**téphanie Braquehais ne buvait pas tous les jours. L'alcool ne lui a pas fait perdre son emploi, son amoureux, sa famille. Elle n'était ni malade ni au fond du gouffre. Pourtant, le 31 août 2018, elle choisit de fermer la valve. Définitivement.

Dans son livre *Jour zéro*, Stéphanie raconte, avec transparence et humour, son cheminement vers la sobriété. Son récit introspectif est truffé de souvenirs alcoolisés, de gueules de bois peu glorieuses et de réflexions coups-de-poing. Une quête de soi qui

décortique habilement les mécanismes insidieux de notre rapport à l'alcool.

«Je n'avais pas de raison particulière de m'interroger sur mon rapport à l'alcool mais, au fil des expériences, j'ai fini par me demander si boire était vraiment bon pour moi», raconte l'auteure, de sa résidence à Nairobi, au Kenya.

La goutte qui a fait déborder le pichet? La fois où, pour apaiser sa peur de voler, elle a pris quelques verres à l'aéroport: «J'avais trop bu, et ma fille était avec moi. J'ai décidé que je ne serais pas cette mère-là...»



### Malheur pandémique, bonheur éthylique

Les chiffres ne mentent pas. Depuis une décennie, la consommation d'alcool est en croissance, tant chez les hommes que chez les femmes. Et la pandémie a donné un autre coup d'accélérateur: «On ne note aucun changement chez les femmes qui ne buvaient pas, mais pour les autres, la tendance s'est accentuée», déclare la D<sup>re</sup> Mélissa Généreux, professeure à l'Université de Sherbrooke et médecin spécialiste en santé publique.

Il peut s'agir d'un seul verre de vin la plupart des soirs ou d'une consommation importante un seul soir par semaine. «En juin, 20 % des femmes québécoises rapportaient avoir eu un épisode de consommation excessive au cours du dernier mois, soit cinq verres ou plus lors d'une même occasion — une bière en apéro, une flûte de champagne, deux verres de vin au souper, un digestif... Chez 10 % des femmes, on parle d'une fois par semaine.»

*Avec le télétravail,  
la routine a été bouleversée.  
La frontière entre  
le boulot et la détente  
s'est embrouillée.*

Cela ne signifie pas que toutes ces femmes ont un problème d'alcool. On utilise surtout ces données pour suivre la tendance générale de la population.

«Au début de la pandémie, les ventes d'alcool ont augmenté, confirme la D<sup>re</sup> Généreux. On craignait la fermeture des commerces, on voulait limiter les déplacements, on stockait les bouteilles. Sauf que... quand les armoires sont pleines, c'est plus facile de se laisser tenter par un petit verre un mardi soir! Près de deux ans plus tard, l'habitude est bien ancrée... et plus difficile à défaire.»

### Tout est vin, tout est vain?

Avec le télétravail, la routine a été bouleversée. La frontière entre le boulot et la détente s'est embrouillée.

«Chez certains, le petit verre de vin fait maintenant office de coupure, dit la D<sup>re</sup> Généreux. Ajoutons le stress et l'anxiété qui ont augmenté dans la dernière année, surtout chez les femmes, et les ingrédients sont réunis pour une hausse de la consommation d'alcool.»

On s'est créé une nouvelle façon de vivre, un petit monde parallèle, avec de nouvelles façons de se faire plaisir et de gérer notre stress. >>>



## Trois garde-fous pour éviter les dérapages

# 1.

Être honnête envers soi-même. Avoir un œil lucide et bienveillant sur notre consommation.

# 2.

Multiplier les exutoires. Courir, nager, se promener avec le chien, lire, dessiner... et se sentir aussi bien qu'après un verre!

# 3.

Poser ses limites. Ne jamais boire le midi. Ouvrir une bouteille seulement avec les amis, le week-end. Se donner un cadre est un facteur de protection.

MERCI À CHRISTINE GROU, PRÉSIDENTE DE L'ORDRE DES PSYCHOLOGUES DU QUÉBEC, POUR SES RECOMMANDATIONS.

Pansement miraculeux et véritable star, la boisson est banalisée, voire glorifiée. Dans nos réseaux sociaux, on accompagne un bon coup par une photo de flûtes posées au coin du feu. Dans les télé-réalités, l'alcool désinhibe les candidats. Dans les séries, les personnages ont toujours un verre à la main. Dans les émissions de service, on sert des grands crus aux invités. Même le premier ministre recommandait un petit verre pour adoucir nos jours confinés!

### Des mots sur les maux

Remettre en question notre rapport à l'alcool, c'est donc ramer contre le courant. Devrait-on s'interroger uniquement quand on a touché le fond de la bouteille? Et puis, c'est quoi, l'alcoolisme? Trop boire, mal boire, souffrir de sa consommation?

## En chiffres

**80%** des femmes québécoises boivent avec modération, tant du point de vue de la fréquence que sur le plan du volume de consommation.

Environ **25%** des personnes qui consomment de l'alcool rapportent avoir augmenté leur consommation pendant la pandémie, selon le rapport de l'Institut national de santé publique du Québec de juillet 2020.

Les personnes âgées de **18 à 44 ans** et celles vivant dans un ménage avec des enfants sont plus nombreuses à dire avoir augmenté leur consommation d'alcool pendant la pandémie.

Au-delà du nombre de verres, il existe d'autres drapeaux rouges. Selon la psychologue Christine Grou, les désordres liés à l'alcool évoluent dans un spectre à intensité variable: «Si l'on a très hâte de boire, si l'on y pense beaucoup, si l'on organise nos activités en conséquence, si l'on boit de plus en plus tôt dans la journée, si l'on adopte certains comportements risqués, comme de prendre le volant après avoir bu une demi-bouteille au restaurant... il y a lieu de se poser des questions. On peut très bien ne jamais boire en semaine, mais avoir un rapport problématique à l'alcool.»

Stéphanie Braquehais le nomme d'ailleurs dans son récit: «Ce qui me différenciait de mes amies, ce n'était pas la quantité d'alcool absorbée, mais la peur d'en manquer. Ma décision n'était pas motivée par une situation de détresse, elle est le fruit d'un ras-le-bol qui s'est amplifié au fil des années.»

Chez elle, l'alcool faisait office de tampon protecteur entre ses vulnérabilités et le monde extérieur. Une ouate de plaisir qui exalte et apaise avant de s'évanouir. Puis la ouate devient une compagne de route de plus en plus régulière... et nécessaire!

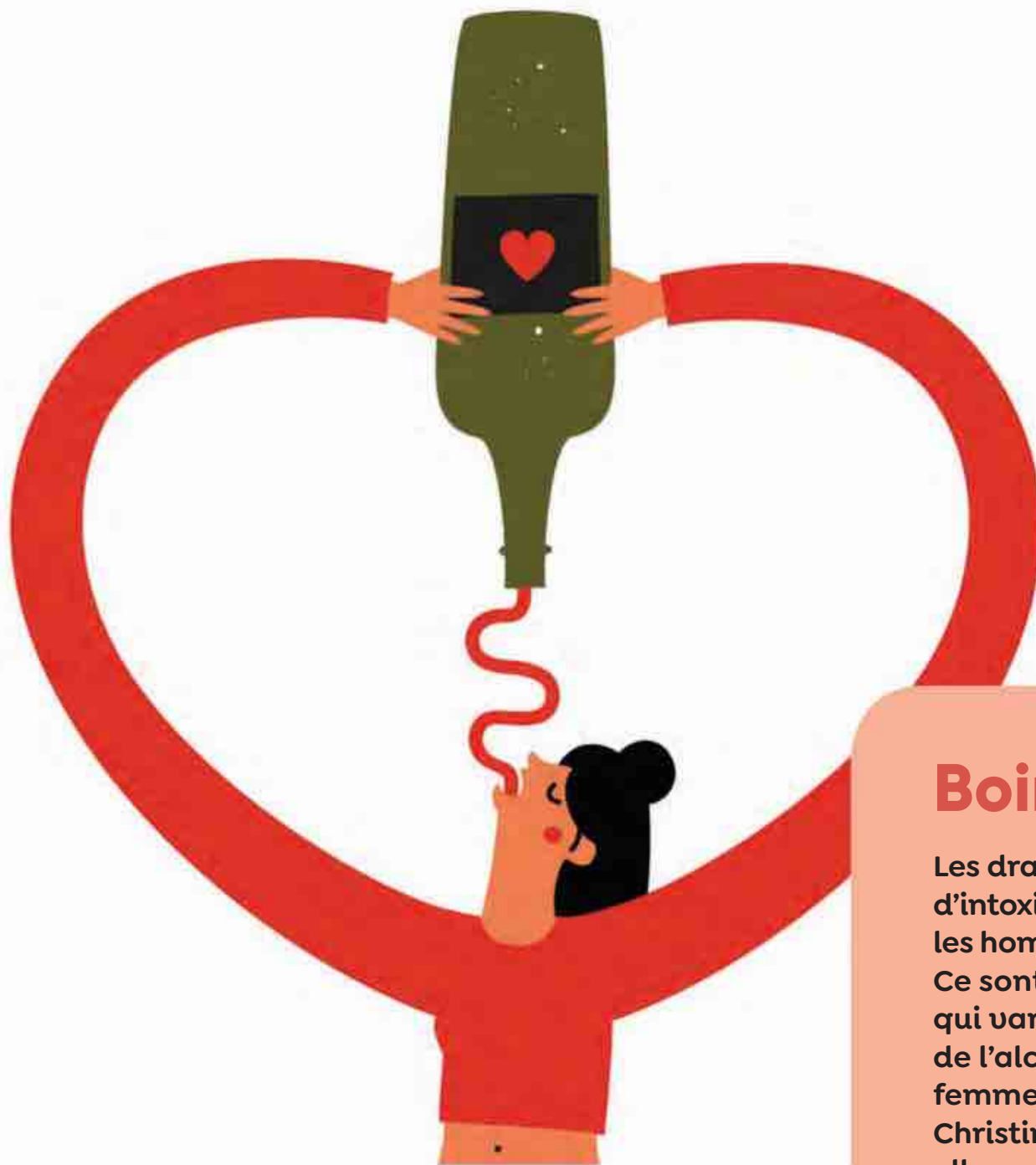
Refusant l'étiquette de l'alcoolisme, Stéphanie préfère parler de zone grise: «En choisissant le terme qui correspond à nous, on peut construire notre récit et mettre en place des mesures qui nous conviennent. Depuis la parution de mon livre, je vois que d'autres se questionnent aussi et souhaitent se réinventer sans tomber dans les préjugés liés à l'alcoolisme.»

### Relation: c'est compliqué...

Qu'il soit ponctuel ou définitif, le choix de l'abstinence ne laisse personne indifférent. «Chez les uns, ma décision déclenche une déception, chez les autres de l'approbation, décrit Stéphanie dans *Jour zéro*. J'ai l'impression que mon abstinence les renvoie à leur propre attachement à l'alcool et les invite à une introspection désagréable. Les abstinentes sont louches. Je sais de quoi je parle, je m'en méfiais moi-même comme de la peste!»

L'auteure et journaliste ne s'en cache pas, ses écrits ont parfois causé une onde de choc. «J'avais une peur panique que tout le monde me colle l'étiquette d'alcoolique, et c'est exactement ce qui est arrivé. En France, dire qu'on a un problème avec l'alcool revient automatiquement à dire qu'on est alcoolique. Les nuances n'existent pas. Sur un plateau de tournage, on me poussait à avouer que j'étais alcoolique, en me renvoyant à des passages précis de mon livre! On me refusait la zone grise, on voulait un diagnostic. J'ai l'impression que le Québec est plus en avance sur ces réflexions...»





Par chance, les consciences évoluent. Chaque début d'année, le sujet revient sur le tapis, avec notamment le Défi 28 jours sans alcool durant le mois de février. Dans les réseaux sociaux, les mots-clés #SoberLife ou #SoberCurious abondent. La sobriété assumée et choisie a des adeptes, qui ne se définissent pas pour autant comme des alcooliques repentis.

### Stop ou encore?

Pour certains, la solution réside dans une discipline stricte. Stéphanie a préféré la coupure définitive: «J'étais devenue experte dans l'art de passer à travers des filets que j'avais moi-même installés», raconte-t-elle dans son journal. Fatiguée de compter les verres et de négocier avec elle-même, elle sera simplement non-buvante.

Et les bienfaits sont clairs: relations apaisées, meilleure forme physique, impression de se retrouver... Loin du sacrifice, l'abstinence est devenue pour elle la plus grande des libertés.

«Ce n'est pas tout rose, on ne devient pas en état de lévitation permanente. Mais quand des difficultés se présentent, j'ai moins tendance à partir en courant. J'accepte que la vie ne soit pas toujours cool. Je ne m'évite plus, je n'ai plus le choix de vivre avec moi-même.»

Son conseil pour vivre sans béquille éthylique? «Y aller une étape à la fois, en continuant de se faire du bien et d'être bienveillant envers soi-même.»

## Boire au féminin

Les drapeaux rouges et les signes d'intoxication sont les mêmes pour les hommes que pour les femmes. Ce sont les facteurs biologiques qui varient: «La métabolisation de l'alcool est différente chez les femmes, rappelle la psychologue Christine Grou. À quantité égale, elles auront un taux d'alcool plus élevé dans le sang, notamment en raison de leur poids inférieur et d'une proportion plus élevée de gras que les hommes.»

Cette cruelle injustice biologique implique qu'il vaut mieux ne pas partager la bouteille de vin moitié-moitié avec notre amoureux.

Les recommandations de santé publique se veulent des balises pour assurer notre sécurité, notre santé. Pour les femmes, on se limite à 10 verres par semaine, avec un maximum de 2 verres par jour, sans boire tous les jours. ♥

### À lire

**Jour zéro**, de Stéphanie Braquehais, Les Éditions de l'Homme, 240 pages.

# PVT: bien plus qu'un substitut de viande hachée!

**PVT n'est pas le nom d'un nouveau revêtement extérieur ou de plancher, mais bien un sigle signifiant «protéine végétale texturée». Un aliment protéiné sans gras et économique qui a récemment fait son apparition sur nos tablettes et que l'on a tout intérêt à mettre dans notre assiette.**

*Par Amélie Cournoyer*

**M**algré son nom peu sexy, la PVT séduit pour plusieurs raisons. On aime d'abord le fait que c'est un produit antigaspillage. La PVT est un sous-produit de la fabrication de l'huile de soya, explique Julie DesGroseilliers, nutritionniste et auteure du livre numérique *Le bonheur est dans la PVT*. «On récupère les fèves de soya après en avoir extrait l'huile pour les sécher et les moudre. On obtient ainsi de la farine de soya dégraissée.»

## Riche en protéines!

La farine de soya dégraissée étant le seul ingrédient de la PVT nature (elle se vend aussi aromatisée), son profil nutritionnel est plus qu'intéressant. Comme c'est un produit du soya, il est riche en protéines complètes: 2 c. à soupe (30 ml) donnent 6 g de protéines, ce qui équivaut à un œuf. «Il a un effet coupe-faim grâce à sa haute teneur en fibres. Il renferme également du fer, du magnésium et du phosphore. Comme il ne contient aucune matière grasse ni sel, c'est un aliment gagnant pour la santé globale», vante la nutritionniste.

La valeur nutritive de celle qui se fait parfois appeler la «protéine de soya texturée» en fait un substitut parfait aux viandes pour les personnes végétariennes et pour toutes celles qui souhaitent réduire leur consommation carnée tout en se tenant loin des produits végés ultratransformés, comme les fausses viandes, qui contiennent souvent beaucoup de sel et de gras saturés.

Et c'est un choix économique par rapport à la viande. «En vrac ou en gros format, la PVT peut coûter aussi peu que 0,52 \$/100 g, alors que le prix du bœuf haché extra-maigre en format familial se situe en moyenne autour de 1,85 \$/100 g», compare la nutritionniste.

## Pour un petit crunchy...

La PVT se présente sous diverses formes, mais au Québec, on la trouve le plus souvent en granules ou en morceaux. La

chef cuisinière et styliste culinaire Éliza Prévost recommande d'opter pour les granules, qui sont plus simples d'utilisation et qui offrent une meilleure texture que les gros morceaux. «La PVT en granules est très polyvalente. Elle peut être employée dans à peu près toutes les recettes», dit-elle.

La PVT se mange sèche ou cuite, autant dans des plats salés que sucrés. Le matin, on augmente facilement la teneur en protéines de nos déjeuners en la saupoudrant directement sur nos céréales, gruaux, granolas ou sur du yogourt, par exemple. Puis, on la met dans nos salades-repas pour ajouter une touche croustillante ou on l'incorpore à nos smoothies en la broyant au préalable.







### Comme une éponge

La PVT se cuit aussi très bien, sa texture ressemble alors davantage à celle de la viande hachée. «Dès qu’une recette contient de la viande hachée — de bœuf, de porc ou de dinde —, pensez à la PVT comme substitut, que ce soit en partie ou en entier», conseille Éliza Prévost. On remplace 1 lb (450 g) de viande hachée par 1 2/3 t (400 ml) de PVT, suggère pour sa part la nutritionniste.

Dans les recettes avec de la viande poêlée, comme le pâté chinois, les tacos ou la moussaka, on veille à la réhydrater avant de la faire dorer. On fait alors tremper un volume de PVT dans un volume de liquide (rapport 1:1) pendant une dizaine de minutes sur le comptoir. On utilise un liquide assaisonné, comme du bouillon, du jus de tomates ou du vin, de préférence chaud pour une meilleure absorption par la PVT. On l’égoutte ensuite, au besoin, pour la poêler comme on le ferait avec la viande hachée, poursuit la chef cuisinière, qui insiste sur l’importance des épices, puisque la PVT n’a pas de goût. «On se laisse inspirer par les saveurs de la recette choisie. Par exemple, pour des tacos de bœuf, on chauffe un bouillon de légumes et on y ajoute un peu de cumin, d’assaisonnement au chili et des tiges de coriandre fraîches si on utilise déjà les feuilles comme accompagnement.»

Si une recette requiert une cuisson de la viande en sauce ou dans un bouillon, telle qu’un chili, une soupe asiatique ou une sauce à spaghetti, on peut y ajouter la PVT sans la réhydrater au préalable. «Mais il faut penser à mettre davantage d’aromates et de liquide, parce que la protéine de soya est comme une éponge. On commence par une demi-tasse de liquide supplémentaire par tasse de PVT et on rectifie en cours de cuisson», recommande Éliza Prévost.

Antigaspillage, économique, facile à utiliser, polyvalente, nutritive et végé. «S’il y a un nouvel aliment à connaître, c’est la protéine végétale texturée. C’est tellement *hot* pour mille raisons! C’est bien plus qu’un simple substitut de viande hachée», conclut Julie DesGroseilliers.

## Conseils d’achat et de conservation

On trouve facilement la PVT dans les magasins de vrac et d’aliments naturels ainsi que dans les sections bios de certains supermarchés et en ligne, mais elle est de plus en plus vendue dans les grandes surfaces.

Elle se conserve deux ans dans son emballage d’origine, à température ambiante. Une fois le sac ouvert, on la garde dans un contenant hermétique pendant trois ou quatre mois. «Quant à la PVT réhydratée, elle se conserve jusqu’à cinq jours au frigo», assure la nutritionniste Julie DesGroseilliers. Qu’elle soit sèche ou réhydratée, on peut la congeler pour prolonger son temps de conservation de plusieurs mois. «Les recettes avec de la PVT supportent très bien la congélation», indique la nutritionniste. ♥



1. PVT de 57Végane, 6,99 \$/200 g
2. Protéines de soya texturées biologiques d’Artisan Tradition, 5,49 \$/200 g
3. PVT Bob’s Red Mill, 4,89 \$/283 g



# Je ne mange pas assez de fruits et légumes!

**On sait qu'ils sont bons pour la santé et qu'il faut en mettre beaucoup dans notre assiette, mais on est encore nombreux à ne pas manger suffisamment de fruits et légumes. Pourquoi? Et comment en ajouter au menu?**

Par Julie Leduc

**O**n connaît bien les caractéristiques et les vertus des fruits et légumes. Ils sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres, ce qui en fait des aliments de choix pour nous protéger des maladies du cœur et du diabète de type 2, entre autres affections.

Pourtant, peu de gens arrivent à en manger suffisamment. Selon l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL), qui a lancé le mouvement *J'aime les fruits et légumes* pour en promouvoir la consommation, 53 % de la population québécoise ne consomme pas assez de végétaux au quotidien. En 2018, ce taux s'élevait à 76 %, selon une étude de l'Université Laval. En fait, notre consommation de fruits et légumes se limiterait en moyenne à seulement trois portions par jour, selon Statistique Canada.

## Combien chaque jour?

«Avec le nouveau Guide alimentaire canadien publié en 2019, on ne parle plus de portions, mais de proportion, indique

Amélie Charest, coordonnatrice de la Chaire de nutrition de l'Université Laval. Il est maintenant recommandé que la moitié de notre assiette soit composée de fruits et légumes à chaque repas.»

Cette recommandation simplifie les choses pour qu'on n'ait pas à calculer nos portions. Elle remplace celle qui précisait qu'il fallait manger de sept à huit portions de fruits et légumes par jour (de huit à dix pour les hommes) pour bénéficier de leurs effets sur notre santé.

Pour certaines personnes, l'objectif semble inatteignable et peut décourager, reconnaît Julie DesGroseilliers, nutritionniste et porte-parole du mouvement *J'aime les fruits et légumes*. «Le but, c'est de mettre les fruits et les légumes en vedette dans notre assiette à chaque repas, dit-elle. Mais c'est la moyenne au bâton qui compte. Si l'on en mange peu lors d'un repas, on peut se rattraper avec le suivant.»

## Pourquoi est-ce difficile d'en manger beaucoup?

On ne réalise pas jusqu'à quel point on devrait en manger. «On considère souvent les fruits et légumes comme des accompagnements, remarque Amélie Charest. Et c'est souvent comme ça qu'on nous les présente dans les livres de recettes. On a donc tendance à leur accorder le quart de notre assiette.» Résultat? On en mange deux fois moins que ce qui est recommandé.



Cela dépend aussi de nos habitudes, croit Julie DesGroseilliers. «Certaines personnes n'ont jamais pris l'habitude d'en manger beaucoup», dit-elle. «D'autres en mangent peu, parce qu'elles ne savent pas les cuisiner», ajoute Karine Gravel, nutritionniste et docteure en nutrition.

Les préférences alimentaires peuvent aussi jouer. Il n'est pas rare d'entendre des gens dire qu'ils n'aiment pas le chou de Bruxelles, le brocoli et les épinards. Des études ont d'ailleurs révélé qu'environ 25 % des gens sont de «super goûteurs», c'est-à-dire plus sensibles à l'amertume des aliments. «Mais il existe une si grande variété de goûts dans les légumes qu'on peut en trouver d'autres qu'on aime», signale Karine Gravel.

Leur prix peut constituer un autre frein à la consommation. Comme le prix de tous les aliments qui se trouvent dans notre panier d'épicerie, celui des fruits et légumes augmente, et cela peut freiner nos achats.

*«Il est recommandé que la moitié de notre assiette soit composée de fruits et légumes à chaque repas.»*

– Amélie Charest, coordonnatrice de la Chaire de nutrition de l'Université Laval

### Des conséquences sur notre santé

«Ce qui fait consensus dans les études scientifiques, c'est que les grands consommateurs de fruits et légumes voient leurs risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de cancer et d'obésité diminuer», indique Amélie Charest, en précisant qu'il faut en manger huit portions et plus par jour pour observer ces bienfaits. L'Organisation des Nations unies avait même proclamé 2021 l'Année des fruits et légumes pour promouvoir leurs bénéfices pour notre santé.

Qu'arrive-t-il si l'on en mange moins? On ne va pas mourir... «Mais on peut dire qu'on est moins protégée contre ces maladies quand on en mange peu», dit Karine Gravel.

«Les fruits et légumes sont aussi riches en eau et en fibres, ajoute Julie DesGroseilliers. Ils contribuent à notre hydratation et favorisent notre régularité.» On peut donc être moins bien hydratée et avoir des problèmes de constipation si l'on en mange moins.

## 8 conseils pour leur faire plus de place

**1.** «Pour en manger beaucoup, il faut en acheter suffisamment», note Amélie Charest. On choisit ceux qu'on aime et l'on se donne le défi d'acheter un nouveau légume ou fruit par semaine.

**2.** Pour limiter les coûts, on profite des spéciaux et l'on choisit d'abord les produits locaux et de saison. Ensuite, on se tourne vers les légumes et fruits surgelés ou en conserve. «Quand le brocoli et le chou-fleur coûtent 7 \$, on opte pour d'autres légumes, plus abordables», conseille Julie DesGroseilliers.

**3.** On les nettoie en revenant de l'épicerie. On peut préparer un contenant de crudités, couper notre melon en morceaux, faire une salade de fruits, placer les fruits dans un bol. «Plus les fruits et légumes sont accessibles, plus c'est facile d'en manger», dit Julie DesGroseilliers.

**4.** On profite des raccourcis offerts en épicerie, comme un ananas déjà coupé, des betteraves cuites, des courges en cubes, un sac de salade de chou, etc.

**5.** «On les cuisine différemment, propose Karine Gravel. Si on n'aime pas les légumes bouillis, on les mange grillés en les faisant cuire sur une plaque. On y ajoute des assaisonnements qu'on aime, car il faut y trouver son plaisir.» On peut tremper des morceaux de pommes dans du yogourt, manger nos crudités avec du houmous, faire fondre du fromage sur notre brocoli, etc.

**6.** On construit nos menus autour des légumes. «On choisit une viande qui va accompagner nos légumes et non le contraire, suggère Julie DesGroseilliers. Et l'on bonifie nos recettes.» On peut mettre deux légumes de plus dans un mijoté, ajouter des carottes, du panais et des patates douces à notre purée de pommes de terre et agrémenter nos salades vertes avec des fruits.

**7.** On s'abonne aux paniers de légumes. Quand le frigo est rempli de légumes, on n'a pas le choix de les cuisiner!

**8.** On préfère les fruits et légumes aux muffins et barres tendres pour la collation. «C'est l'idéal pour patienter jusqu'au repas sans se couper l'appétit, note Amélie Charest. On devrait penser aux fruits et légumes en premier et en mettre partout: dans nos bouchées, nos entrées, nos plats principaux et nos desserts.» »»



### Impossible de manger des fruits et légumes!

Certaines personnes n'arrivent absolument pas à manger des fruits et légumes parce qu'elles ont développé un trouble de l'alimentation sélective et évitante. «Cela peut se produire quand une personne ressent un dégoût face aux textures ou au goût de certains aliments, dont les légumes et les fruits, et se met à les rejeter complètement de son alimentation, explique Marilou Chamberland, docteurante en psychologie et thérapeute à la Clinique des troubles alimentaires BACA. Cela peut aussi arriver à une personne qui a eu une mauvaise expérience, comme un étouffement ou un vomissement avec un fruit ou un légume, et qui a étendu ce traumatisme à l'ensemble de ce groupe d'aliments.» Pour les personnes atteintes, il ne s'agit pas juste de ne pas aimer les fruits et légumes. Elles sont paniquées à l'idée d'en manger. Ce trouble apparaît d'ailleurs généralement chez des personnes qui présentent déjà des problèmes d'anxiété.

Difficile de dire combien de personnes souffrent de ce trouble alimentaire, puisqu'il ne figure dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (le DSM-5) que depuis 2013. Ce que l'on sait toutefois, c'est que ses conséquences sur la santé sont nombreuses. «On note des carences nutritionnelles qui peuvent entraîner notamment une fragilité osseuse, une perte de poids, un affaiblissement physique et un manque de concentration», indique Gilda Delaunay, nutritionniste à la Clinique BACA. Les comportements d'évitement compliquent aussi le quotidien des personnes atteintes, parce que celles-ci refusent les occasions de rencontre, comme les sorties au resto ou les soupers chez des amis, de peur de trouver un légume ou un fruit dans leur assiette. Elles s'isolent, vivent plus d'anxiété et peuvent connaître des crises de panique et des épisodes dépressifs.

## Cuits, en smoothie ou en conserve?

Oui, les légumes et fruits perdent un peu de vitamines et de minéraux quand on les cuit. «Mais quand on en mange beaucoup, on va chercher ce dont on a besoin», indique Amélie Charest. C'est vrai aussi qu'il y a un peu moins de fibres dans un smoothie aux bleuets que dans un bol de bleuets frais, mais comme on ne se nourrit pas que de smoothies, ça va. Avec une alimentation variée, on va chercher des fibres ailleurs. Pour Julie DesGroseilliers, toutes les façons de manger les fruits et légumes sont bonnes. «D'ailleurs, on ne devrait pas lever le nez sur les conserves, dit-elle. Les fruits et légumes sont tellement concentrés en nutriments que, même en conserve, ils valent la peine.» La nutritionniste donne l'exemple d'une tasse de pois verts en conserve qui comble 25 % de nos besoins quotidiens en acide folique et 14 % de nos besoins en fer. Ils renferment en outre 8 g de protéines, ce qui est plus que ce qu'on trouve dans un œuf!

Heureusement, il est possible de traiter ce problème de santé mentale. Cela passe par une approche multidisciplinaire qui allie souvent une psychothérapie et des rencontres avec une nutritionniste. Le but: réduire ses peurs, comprendre son trouble et s'exposer graduellement aux aliments rejetés. L'exposition commence généralement par un apprivoisement par les sens: voir, toucher et sentir les aliments rejetés avant de les manger. Les réintégrer à notre alimentation peut prendre de quelques mois à quelques années. ♥

### Pour aller plus loin

**Fruits et légumes, éléments essentiels de ton alimentation**, Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture  
[fao.org/3/cb2395fr/cb2395fr.pdf](http://fao.org/3/cb2395fr/cb2395fr.pdf)



# Les pipis au lit, ça s'arrête quand?



**Fatigue. Frustration. Incompréhension. Et impatience. Certains parents vivent difficilement les contrecoups des pipis au lit répétés de leur enfant la nuit. Il existe quelques pistes de solution au-delà des consignes de base... la première étant de soutenir l'enfant, sans jugement ni pression, rappellent les experts.**

Par Maude Goyer

À bientôt 11 ans, Charlotte fait pipi au lit régulièrement. Propre le jour depuis l'âge de deux ans, la fillette n'a pas de maladie, ni de trouble, ni d'histoire familiale particulière. «On peut dire que c'est son seul défaut!» lance sa mère, Marie-France, en riant.

N'empêche que cette résidente des Laurentides a «tout essayé» pour régler le problème. «La nuit, Charlotte dort à poings fermés, dit la femme de 37 ans. Oui, on est écœurés de laver le lit à 3 h du matin... mais on sait qu'elle ne le fait pas exprès. Et on sait que nous ne sommes pas les seuls à vivre cela.»

En fait, environ 15 % des enfants de cinq ans font pipi au lit au moins une fois par semaine. À 10 ans, ils sont environ 5 %. Et à 15 ans, de 1 à 2 %. «Cela veut dire qu'à Montréal seulement, des dizaines de milliers d'enfants mouillent régulièrement leur lit, la nuit, souligne le Dr Matthew Donlan, responsable du Centre de consultation pédiatrique de l'Hôpital de Montréal pour enfants. Les consultations pour énurésie nocturne sont fréquentes.» >>>

### Rester zen

Marilyn, une mère de quatre enfants qui habite la Côte-Nord, a consulté un médecin pour comprendre et aider son garçon de neuf ans qui fait pipi au lit toutes les nuits. «Avant 12 ans, on m'a dit qu'on ne faisait rien, parce que son système est toujours considéré comme immature, nous confie-t-elle. On prend notre mal en patience. C'est surtout pour lui que la situation est difficile!»

Malgré les quatre achats de matelas, qu'elle remplace parce qu'ils s'usent rapidement, elle assure qu'elle réussit à rester zen: «À quoi ça servirait de le chicaner? C'est sûr que ça crée des tensions dans la maison, parce qu'on est pressés le matin, qu'on doit gérer le changement de draps et qu'il doit se doucher, remarque Marilyn. Ça ne lui tente pas tout le temps!»

La Dre Marie-Joëlle Doré-Bergeron encourage les parents à garder leur calme... et à s'armer de patience. «Gérer les pipis au lit, comme parent, ce n'est pas facile, indique la pédiatre au CHU Sainte-Justine. Ils doivent y mettre du temps et de l'énergie. Pour certains parents, c'est quasi quotidien. Il faut garder à l'esprit que ce n'est pas intentionnel de la part des enfants, que c'est une question de maturité du système nerveux. Les parents ne doivent pas punir leurs enfants.»

### Pourquoi ça arrive?

Il y a plusieurs causes possibles de l'énurésie nocturne. La maturité du système nerveux, qui envoie au cerveau le signal que la vessie est pleine, et donc qu'il faut se réveiller et se rendre à la toilette, en est une. «Il y a aussi une composante génétique importante, ajoute le Dr Donlan. L'enfant dont un parent mouillait son lit a environ 50 % de risque de le faire aussi. Et si les deux parents le faisaient, le risque grimpe à 75 %.»

Finalement, les causes peuvent aussi être hormonales (un déficit en hormone antidiurétique, par exemple) ou physiques (comme une vessie plus petite que la «normale»). Si elle revient après être disparue six mois ou plus, l'énurésie pourrait alors être causée par un stress émotionnel, une infection ou encore un diabète. Des causes rares, notent les deux médecins.

*Environ 15 % des enfants de cinq ans font pipi au lit au moins une fois par semaine.*

Ce qui est plus fréquent, c'est une énurésie liée à la constipation. Parce qu'ils ne sont pas vidés complètement, les intestins font pression sur la vessie et l'enfant perçoit moins bien le signal qu'il doit se rendre à la toilette. «Les autres problèmes que l'on croise assez souvent lorsqu'on traite l'énurésie, c'est une apnée du sommeil, un ronflement ou un trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité», énumère le Dr Donlan.

### Couches, systèmes d'alerte et autres trucs

Mère d'un garçon de 10 ans et d'une fille de 8 ans, Véronique doit s'occuper de deux enfants qui font pipi au lit toutes les nuits... ou presque. «Ils portent des couches pour enfants mais, dans le cas de mon fils, ça déborde, note-t-elle. Il ne se réveille pas: quand il dort, il dort profondément!» Cette mère de famille qui vit à Jonquière a



## Pour diminuer les risques

### Les conseils de base

- Éviter tout liquide deux heures avant le coucher.
- Encourager l'enfant à faire pipi avant le dodo; le réveiller au besoin quand on se met au lit à notre tour.
- Traiter la constipation si elle est présente chez l'enfant.
- Éviter la couche-culotte; penser à mettre un petit pot dans la chambre, au besoin.
- Installer une veilleuse sur le chemin vers la salle de bains.
- Installer une housse imperméable pour faciliter le lavage.

SOURCES: Dr Matthew Donlan, de l'Hôpital de Montréal pour enfants, et Dre Marie-Joëlle Doré-Bergeron, du CHU Sainte-Justine.





aussi essayé le système d'alerte pipi au lit: des bandes mises au sous-vêtement de l'enfant ou sur le matelas qui captent la moindre humidité. Les capteurs sont liés à une alarme qui retentit pour réveiller l'enfant avant la miction. Cette solution fonctionne particulièrement bien chez les enfants de plus de sept ans, croit le Dr Donlan. «Les études montrent un taux de succès de 20 à 50 %, dit-il. Mais les résultats n'apparaissent qu'au bout de quelques mois d'entraînement. Il faut être prêt et motivé.»

Bon à savoir: plusieurs marques offrent différents modèles à des coûts variables (de 80 \$ en location à 450 \$ à l'achat). Les frais liés à cet achat ne sont pas couverts par la Régie de l'assurance maladie du Québec.

Sophie, mère d'un garçon de 13 ans qui s'échappe souvent la nuit, déplore le prix des sous-vêtements de nuit. «Les Pull-Ups pour enfants assez grands, presque adultes, ça coûte cher!» s'exclame-t-elle.

Cette maman de Trois-Rivières commence à avoir «pas mal d'expérience» en matière de pipis au lit. Ses conseils? Garder espoir. Lâcher prise. Rendre ça banal aux yeux de l'enfant, parce que «ce n'est pas sa faute». Et finalement, avoir une bonne méthode pour faciliter les choses, la nuit. Dans son cas, elle a installé une housse en plastique sur le matelas. «Depuis qu'il a 10 ans, c'est lui qui enlève ses draps mouillés, la nuit, et il se recouche avec une couverture de rechange. Je le responsabilise sans le blâmer.»

### En parler

Le vrai drame survient lorsque des enfants se mettent à avoir une moins bonne estime d'eux-mêmes, qu'ils sont gênés ou honteux parce qu'ils souffrent d'énurésie nocturne. «Certains n'osent pas aller dormir chez un ami ou participer à un

## Est-ce un problème plus important?

### 8 questions à se poser

1. Est-ce que votre enfant a été propre pendant une période de six mois et s'est tout à coup remis à s'échapper (le jour ou la nuit)?
2. Ressent-il une sensation de brûlure au moment d'uriner?
3. A-t-il plus soif qu'avant?
4. Fait-il pipi plus que huit fois par jour?
5. Ses envies sont-elles pressantes ou si urgentes qu'il ne puisse se retenir?
6. Doit-il forcer pour uriner? Cela lui demande-t-il un effort?
7. À la miction, est-ce que le jet est saccadé ou par gouttelettes?
8. S'échappe-t-il au cours de la journée?

Si vous répondez «oui» à l'une de ces questions, il vaut mieux consulter un médecin, afin de s'assurer qu'il n'y a pas d'affection sous-jacente à l'énurésie.

SOURCE: Dr Matthew Donlan, de l'Hôpital de Montréal pour enfants.

camp, signale le Dr Donlan. Quand il y a de l'isolement, de l'anxiété ou de la colère, il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin ou à un professionnel de la santé.»

Outre le système d'alerte pipi au lit, des médicaments hormonaux, pris oralement, peuvent être prescrits pour diminuer la production d'urine la nuit.

Le plus important, répète le Dr Donlan, c'est d'en parler ouvertement, sans jugement, ni critique, ni pression sur l'enfant, et ce, peu importe son âge. «Il faut éviter de culpabiliser l'enfant, conclut-il. Non seulement cela n'aide pas la situation, mais cela peut avoir des effets psychologiques à long terme.» ♥

# Les coachs: nos nouveaux alliés?

—



**Les professions de coach de vie et de coach professionnel gagnent de plus en plus en popularité. Devant les multiples propositions et recettes miracles pour reprendre notre vie en main, il nous est parfois difficile de faire les bons choix ou même de débusquer les «charlatans». Petit guide pour y voir plus clair.** *Par Édith Vallières*

**P**endant la pandémie, Érika découvre le plaisir et les avantages de travailler à la maison. Puis le retour progressif en présentiel est imposé. La designer graphique ressent un haut-le-cœur chaque fois qu'elle pousse l'imposante porte d'entrée de la firme où elle travaille depuis cinq ans. Elle rêve d'être pigiste, mais ne trouve pas le courage de passer à l'action. C'est alors que son meilleur ami l'invite à consulter un coach pour établir un plan de match efficace.

«À la manière de copilotes, les coachs sont des accompagnateurs professionnels. Ils aident une personne «qui a les deux mains sur le volant de sa vie» à atteindre ses

objectifs personnels ou professionnels plus rapidement et plus efficacement que si elle était seule», explique Marie-Joëlle Gosselin, psychoéducatrice et coach diplômée d'une école reconnue par l'International Coaching Federation (ICF).

Certains d'entre eux se spécialisent dans le coaching de vie en vue d'accompagner un individu qui souhaite entamer un processus de développement personnel: adoption d'habitudes de vie saines, meilleure gestion du stress, plus grande estime de soi, etc. D'autres font du coaching professionnel en vue notamment d'aider plusieurs cadres à développer leurs habiletés de



## Le coach peut-il remplacer le psy?

**Contrairement à un psychologue, un coach n'a pas les compétences pour évaluer et traiter les troubles de santé mentale ni le droit de le faire. «Il n'a pas non plus le droit de pratiquer la psychothérapie, une activité à haut risque de préjudice pour le client, soutient Nicolas Chevrier, psychologue. Ça peut être risqué d'aller voir un coach si l'on ressent de la détresse psychologique.» Selon lui, même si les délais d'attente dans les cliniques de psychologie sont très longs depuis la pandémie, il vaut mieux s'inscrire sur une liste d'attente ou encore utiliser des services assez ponctuels, comme Suicide Action Montréal, Relief et Jeunesse, J'écoute, en attendant d'avoir un premier rendez-vous chez le psychologue.**

communication et leur leadership. Les deux pratiques peuvent aussi être interdépendantes.

Dans les deux cas, ils ne sont pas là pour donner des solutions toutes cuites dans le bec, dicter des façons de faire ou même partager une expertise avec leurs clients. «À l'aide d'une écoute active, de questions, de métaphores et de rétroactions, ils invitent plutôt leurs clients à voir les choses sous un autre angle, à réfléchir sur eux-mêmes ou sur la situation vécue, pour ensuite les encourager à se mettre en action. Autrement dit, ils les aident à «penser en dehors de la boîte»», explique Marie-Joëlle Gosselin.

Selon leur approche, certains coaches croient que les coachés détiennent les solutions à l'intérieur d'eux-mêmes. Ces derniers doivent seulement supprimer leurs vieux réflexes inconscients ou encore leurs croyances limitatives (du style «je ne suis pas assez bon pour ça» ou «je n'y arriverai jamais») qui les empêchent d'avancer.

### Demeurer aux aguets

Même si le coaching est vanté et de plus en plus pratiqué, la vigilance demeure. Il suffit de naviguer sur Internet pour constater que les offres sont désormais diversifiées, et ce, pour le meilleur et pour le pire.

En faisant ses recherches, Érika a constaté que certains coaches de vie utilisent l'appellation «Dr» bien qu'ils ne possèdent pas de doctorat qui donne accès à ce titre, tandis que d'autres prônent une certaine forme de spiritualisme en montrant des cristaux et des pierres d'énergie sur leur site Web, par exemple.

«À l'intérieur d'un bassin de coaches compétents, n'importe qui peut malheureusement s'improviser coach, car ce titre n'est pas protégé par un ordre professionnel», admet Nicolas Chevrier, psychologue. Contrairement à l'exercice de la psychologie, le coaching n'est pas, non plus, un acte réservé.

La présidente d'ICF Québec, Gisèle Aubin, reconnaît elle aussi la présence de charlatans. Mais, selon elle, ceux-ci ne font pas partie de son association professionnelle ou de ses écoles partenaires où l'encadrement est strict.

### Magasiner un coach

Pour faire un choix éclairé, Érika a donc suivi l'une des grandes recommandations des experts: faire appel à un coach certifié et chevronné dont le nom figure dans le répertoire d'associations professionnelles reconnues au Québec, dont l'ICF, la Worldwide Association of Business Coaches (WABC) et la Société internationale des coaches PNL (SICPNL). Les profils et les niveaux de certification y sont mentionnés.

Pour être coaches certifiés à la SICPNL, les étudiants doivent, par exemple, avoir suivi un minimum de 1000 heures de formation agréée dans une école membre, auxquelles s'ajoute un atelier de perfectionnement annuel. Ils peuvent y développer des compétences liées à la psychologie, à la sociologie, aux neurosciences, aux théories organisationnelles, etc. Avant d'intégrer le marché du travail, ils sont aussi supervisés selon des critères précis.

Les coaches membres d'une association doivent aussi respecter un code d'éthique. Ils ne peuvent pas, par exemple, poser des diagnostics ni offrir des services de psychothérapie. «Pour mieux encadrer la profession, la SICPNL est d'ailleurs en train de peaufiner une formation sur l'aspect éthique et légal du coaching, laquelle sera obligatoire pour tous ses membres», indique le président de la SICPNL, Michel Déry.

Plus encore, les associations professionnelles veillent à analyser les plaintes du public. À titre d'exemple, la SICPNL a reçu, l'an dernier, deux récriminations qui ne touchaient pas directement ses membres. La première dénonçait un groupe faisant de l'embrigadement. »»

La seconde condamnait le fait qu'une personne puisse s'autoproclamer coach après n'avoir suivi que 150 heures de formation «à droite et à gauche». «Selon les conclusions de l'enquête, l'association peut retirer un membre de son registre ou encore confier le dossier aux autorités compétentes», précise Michel Déry.

Pour s'assurer d'un autre niveau de protection, les experts suggèrent aussi de faire affaire avec un coach certifié qui a une autre profession, laquelle est régie par un ordre professionnel reconnu (psychologue, conseiller d'orientation, travailleur social, etc.). «Il existe des mécanismes de plaintes efficaces pour chacun de ces ordres», affirme Nicolas Chevrier.

### Provoquer les rencontres

Après avoir magasiné les offres des coachs diplômés, Érika a demandé des entretiens exploratoires en présentiel avec trois d'entre eux. Pour arriver fin prête, elle s'est inspirée des questions de préentrevue sur le site d'ICF Québec qui nous aident à en apprendre plus sur le parcours professionnel et l'approche du coach.

«Je me suis aussi fiée à mon ressenti pour trouver le bon fit, car le coaching est un processus fondé sur un partenariat, dit Érika. Pour avoir des résultats concluants, il est essentiel de collaborer avec un partenaire en qui on a confiance.»

## Ordre ou association?

Un ordre professionnel et une association professionnelle n'ont pas le même mandat. L'ordre sert à protéger le public et s'assure que ses membres répondent aux normes de qualité et d'intégrité de leur profession. Tandis qu'une association professionnelle a pour rôle de défendre l'intérêt socioéconomique de ses membres.

Le respect, l'intégrité et l'écoute sont d'autres critères à évaluer, selon le psychologue du travail et coach-leader de l'école Coaching de Gestion, Antoine Devinat: «En tout temps, les coachs certifiés ont le devoir de rester neutres, c'est-à-dire qu'ils ne peuvent jamais imposer leur mode de pensée, leurs croyances ou encore leurs propres objectifs à leurs clients.» Les «mauvais coachs» sont ceux qui tentent de manipuler ou d'influencer les coachés, un peu comme le ferait un maître à penser.

Autres éléments à surveiller: chaque coach détermine ses honoraires en fonction de son expérience et de la région où il pratique, car le prix d'une séance n'est pas réglementé. Par ailleurs, le mandat de coaching devrait s'échelonner sur quelques mois seulement. «Ce serait inquiétant qu'un client consulte un coach sur de longues périodes, avoue Antoine Devinat. Le but du coaching est de faire naître de nouveaux réflexes chez le coaché, afin qu'il puisse, un jour, modifier par lui-même des aspects de sa vie.»

### Travailler en équipe

Pour Érika, les résultats ont vite été au rendez-vous; elle a trouvé une approche adaptée à ses besoins. Pendant ses séances de coaching, elle a travaillé avec moult outils, dont les tests de personnalité et le questionnaire Profil NOVA qui détermine entre autres les préférences comportementales et les motivations d'une personne.

Animée par les valeurs de stimulation, d'autonomie et de liberté, elle a réalisé qu'elle voulait et devait être sa propre patronne. «À la fin de chaque séance, je partais avec des devoirs à faire. Au cours de la semaine, je faisais les lectures suggérées par ma coach, ce qui suscitait en moi de nouvelles réflexions et me donnait des réponses pour la prochaine rencontre», témoigne-t-elle.

Le résultat est qu'après une vingtaine de séances, Érika a décidé d'établir son propre bureau de design graphique à la maison. Depuis, elle dessine aussi bien des logos pour ses clients que les contours de sa nouvelle vie de pigiste plus libre et plus épanouie qu'avant. ♥

Pour aller plus loin

On consulte l'Office des professions du Québec à l'adresse [opq.gouv.qc.ca](http://opq.gouv.qc.ca).







MARQUE

N° 1 CHEVEUX,  
PEAU ET  
ONGLES\*



CE PRODUIT PEUT NE PAS VOUS CONVENIR. TOUJOURS LIRE ET SUIVRE LES INFORMATIONS SUR L'ÉTIQUETTE.  
\* D'APRÈS LE VOLUME DES VENTES (DONNÉES AC NIELSEN EN DATE DU 10/31/2021)





# Le dernier rempart de la justice

**Comme les recours judiciaires ne sont pas infinis, que reste-t-il aux accusés condamnés injustement ayant épuisé toutes les ressources disponibles? Projet Innocence Québec. Un vaste chantier mené à bout de bras (bénévolement!) par des avocats de cœur.** *Par Joëlle Bergeron*

«**P**arfois, on se dit qu'on est un peu fous de faire ce qu'on fait! reconnaît M<sup>e</sup> Nicholas St-Jacques, vice-président du Projet Innocence Québec. On sait que les dossiers d'erreurs judiciaires sont difficiles et qu'ils vont durer des années. On fait tout ça bénévolement, alors que ce temps-là, on pourrait le vivre en famille ou le prendre pour faire plus d'argent grâce à notre pratique privée.» Alors pourquoi? Ceux qui se trouvent en situation d'échec après avoir mené un combat jusqu'en Cour suprême prennent le chemin de la prison dans un piètre état d'épuisement moral et financier.

«Si l'on était dans leur situation, on se dit qu'on aimerait qu'il y ait un petit groupe d'avocats qui se soucie de nous, poursuit-il. On souhaite ardemment les sortir de là, mais même si l'on ne réussit

pas, on leur offre une oreille attentive, quelqu'un qui a leur bien-être à cœur. Je pense que c'est important.»

De façon plus globale, les avocats et étudiants œuvrant au sein du Projet Innocence Québec souhaitent être des acteurs de changement. En remettant notamment en question certaines techniques policières, ils espèrent améliorer notre système de justice.

## La genèse

Le premier Projet Innocence a vu le jour en 1992, à l'École de droit Benjamin N. Cardozo, située à New York. Dans le but de réparer certaines erreurs judiciaires et de redonner leur liberté à des innocents condamnés à tort, les étudiants et avocats affiliés au Projet ont commencé à éplucher des dossiers impliquant des preuves d'ADN reçues après condamnation. À ce jour, ils ont réussi à disculper 182 détenus.

Parce que des erreurs judiciaires sont commises partout sur le globe, il existe désormais une soixantaine de groupes Projet Innocence dans le monde. Au Canada, le concept est entré par la porte de la Faculté de droit Osgoode Hall, à Toronto. Contrairement à leurs confrères américains, les étudiants canadiens ne se penchent pas exclusivement sur les cas impliquant de la preuve d'ADN, ils s'intéressent aussi aux condamnations qui leur semblent injustes.

En 2002, après avoir assisté à une conférence sur le Projet Innocence à Toronto, Lida Sara Nouraie a eu l'idée d'en démarrer un au Québec. Elle était alors étudiante en droit à l'UQAM, et le programme a accepté de l'encadrer dans ses démarches. Maintenant avocate émérite, M<sup>e</sup> Nouraie continue de s'occuper du



Projet avec son confrère et conjoint, Nicholas St-Jacques, et poursuit sa précieuse collaboration avec les étudiants.

Au moment d'écrire ces lignes, six dossiers sont actifs à Projet Innocence Québec.

«En revanche, on a reçu un paquet de demandes qui attendent toujours d'être traitées, précise M<sup>e</sup> St-Jacques. Certaines seront refusées et d'autres devront être mises sur une liste d'attente. Nous aimerions en faire beaucoup plus, mais on ne peut pas faire que ça. Les étudiants de l'UQAM sont une aide indispensable.»

### Qu'est-ce qu'une erreur judiciaire?

Pour qu'un procès soit juste et équitable et que l'accusé puisse s'offrir une défense pleine et entière, l'État doit lui fournir toute la preuve dont il dispose.

On ne parle donc pas d'erreur judiciaire uniquement quand un innocent est envoyé derrière les barreaux pour un crime qu'il n'a pas commis.

« Ça prend un chien de garde pour assurer la justice dans la justice et pour réparer les erreurs commises. »

– Marie-Claude Barrette, animatrice de la série télévisée *Projet Innocence Québec*

«L'erreur judiciaire, c'est également lorsqu'une personne est déclarée coupable et qu'on découvre après coup l'existence d'éléments de preuve qui auraient pu influencer le verdict de culpabilité ou encore l'équité du procès», indique M<sup>e</sup> St-Jacques. Après avoir épuisé tous les recours judiciaires possibles, une personne s'estimant lésée peut ainsi demander au ministre fédéral de la Justice de réviser sa condamnation.

«On doit présenter une demande d'ouverture d'enquête sur le dossier. C'est le Groupe de la révision des condamnations criminelles qui étudie la requête mais, ultimement, c'est le ministre de la Justice qui prend la décision d'ordonner ou non un nouveau procès ou de renvoyer l'affaire devant une cour d'appel. C'est un recours discrétionnaire», explique M<sup>e</sup> St-Jacques.

Il est difficile de broser un portrait clair du nombre de condamnations injustes rendues chaque année. Or on sait qu'au Canada, 29 cas ont été renvoyés devant les tribunaux par le ministre de la Justice depuis 1980. Pour leur part, les avocats du Projet Innocence Québec ont réussi à faire acquitter une personne. «C'est un processus qui est long et très difficile. Des fois, en cours de route, on se rend compte que des éléments de preuve ont été détruits, que des témoins sont décédés... alors ça devient encore plus ardu», précise M<sup>e</sup> St-Jacques.

### Une série documentaire

La chaîne MOI ET CIE diffuse cet hiver une série de 10 épisodes pilotés par Marie-Claude Barrette sur le Projet Innocence Québec.

«Dès que j'ai vu la passion qui anime Lida Nouraie et Nicholas St-Jacques de même que le travail colossal qu'ils abattent, j'ai embarqué, assure l'animatrice. Ils sont des porteurs d'espoir pour des gens qui n'en ont plus. Ça a été déstabilisant à plusieurs égards, mais je réalise que ma vision des choses a changé et qu'il faut prendre au sérieux la présomption d'innocence. Ça prend un chien de garde pour assurer la justice dans la justice et pour réparer les erreurs commises. Ce que je ne savais pas, c'est le temps que ça prenait pour réparer une erreur judiciaire.»

«Dans la série, on voit les personnes qui souffrent. Il y a des gens qui baignaient déjà dans la criminalité, mais d'autres qui menaient une vie plutôt rangée et qui ont tout perdu: les amis, la famille, l'argent, le travail. C'est désastreux, l'impact que ça peut avoir. On voulait sensibiliser la population à ça», conclut M<sup>e</sup> St-Jacques. ♥



## Projet Innocence Québec: la série

**MARIE-CLAUDE BARRETTE** part à la découverte du Projet Innocence Québec dont la vocation est de défendre bénévolement les droits de personnes qui clament leur innocence malgré leur condamnation. Le public est ainsi amené à découvrir la face cachée de plusieurs causes qui ont fait les manchettes ces dernières années et, par la même occasion, les histoires déchirantes de personnes qui croient avoir été victimes d'une erreur judiciaire.

**Le mercredi, à 22 h, du 5 janvier au 9 mars, à MOI ET CIE. Les abonnés de la chaîne peuvent voir ou revoir les épisodes grâce à la Vidéo sur demande de MOI ET CIE.**





## Mon enfant a le cerveau en effervescence, les émotions au plafond et le diable au corps. Il a aussi le cœur en miettes quand il surprend un regard désapprobateur.

Par Julie Champagne

Illustration: Anne Villeneuve/c.

**F**iston a un trouble de l'attention avec hyperactivité. Il ne grimpe pas sur les tables pour danser le floss, comme le veut le stéréotype. En revanche, il est intense dans sa joie comme dans son chagrin. Ses réactions spontanées échappent parfois à la raison. Son franc-parler peut frôler l'impolitesse. Et la modération, ce n'est absolument pas son truc.

Quand tout tourbillonne autour de lui, c'est encore pire. Vous savez, les fêtes d'anniversaire, les partys en famille, les classes turbulentes un jour de tempête? Toutes ces occasions qui excitent les enfants et qui autorisent certains adultes bien-pensants à départager les rejetons qui se comportent bien des petits mal élevés? Le mien ressent tout à la puissance mille. Submergé par ce tsunami de bruit et de mouvement, il ne se contient plus.

Comme le dit la Dr<sup>e</sup> Annick Vincent, médecin psychiatre, le TDAH a peut-être été baptisé un peu vite: «Au-delà de l'attention, il est surtout question d'un trouble de l'automodulation. La plupart d'entre nous avons un petit frein qui nous empêche de parler ou de bouger au mauvais moment. Pas les personnes atteintes d'un TDAH. Elles ont de la difficulté à activer leur chef d'orchestre intérieur, celui qui module les réactions, les émotions et les comportements.»

C'est la partie visible du trouble, la pointe de l'iceberg. Ce qu'on ne voit pas, caché sous la surface, ce sont les efforts surhumains que déploie mon enfant au quotidien. C'est son immense soif de justice qui le pousse à défendre ses amis, quitte à se mettre lui-même dans l'eau chaude. C'est son désir viscéral d'être vu comme un gentil garçon.

On ne lui accorde pas toujours cette faveur. Le nombre de fois où j'ai encaissé des sous-entendus sur son «énergie débordante», après une fête d'enfants... Le nombre de fois où, dans ma propre famille, je ressentais le malaise quand mon fils se retirait de lui-même dans une autre pièce pour revenir au calme, après un jeu particulièrement survolté... Comme plusieurs enfants atypiques, son mode de fonctionnement attire les jugements blessants et non fondés. À se demander qui est le mal élevé de l'histoire...

Accuserait-on un enfant diabétique de mal gérer son taux de sucre? À titre de rappel, le TDAH est neurologique. Il n'a rien à voir avec la volonté, les valeurs ou l'éducation.

Que faire alors? Fermer les yeux ou monter au front pour rétablir les faits? «A-t-on vraiment besoin d'éduquer un Joe Blo croisé à l'épicerie, demande la Dr<sup>e</sup> Vincent? Peut-être qu'on peut simplement écrire un article sur ce trouble en espérant qu'il tombe dessus, rigole-t-elle! En contrepartie, si l'on sent de l'incompréhension dans notre entourage, ça peut valoir la peine d'aborder le sujet.»

*« La plupart d'entre nous  
avons un petit frein qui  
nous empêche de parler  
ou de bouger au mauvais  
moment. Pas les personnes  
atteintes d'un TDAH. »*

– Annick Vincent, médecin psychiatre

Certains jours sont plus difficiles que d'autres. Quand des mots coups-de-poing viennent aux oreilles de mon fils, quand des adultes égratignent son estime déjà mise à mal par sa différence, j'ai un peu envie de leur lancer des tomates (en conserve, c'est plus dur). Ne vous inquiétez pas, je me retiens. J'ai été bien élevée. Je préfère encore blinder sa carapace en suivant les conseils de la Dr<sup>e</sup> Vincent: je nomme les forces que je vois en lui (facile, il est formidable!), je lui répète ma fierté et mon amour, je le responsabilise tout en tenant compte de ses défis d'organisation.

Je lui enseigne la bienveillance, la tolérance, le respect de l'autre. Bref, tout ce que j'aurais aimé croiser dans le regard de ces adultes prétendument bien élevés.

JULIE EST FIÈRE DE SON PETIT TOURBILLON QUI CANALISE MAINTENANT LA PUISSANCE ET L'ÉNERGIE DE SON SOUFFLE POUR MIEUX RÉALISER SES RÊVES. ♥



## 7 ans et + Le respect de soi et des autres

Dans ce roman pour lecteur débutant, on traite habilement de consentement sans directement parler d'abus. Au fil du récit, on comprend aussi l'importance de s'affirmer dans le but de se faire respecter. Roseline a une superbe tignasse rousse que beaucoup lui envie. Comme ses boucles sont soyeuses et d'une couleur flamboyante, de petites mains les touchent constamment, et Roseline en a marre de ces gestes qui arrivent sans crier gare! Encouragée par ses parents et ses amies, la petite apprendra à imposer ses limites. Bellement illustrée par Marish Papaya, cette histoire parlant de chevelure (et non de sexualité) permet d'ouvrir le dialogue avec les enfants sur le consentement sans qu'il y ait malaise. Chapeau!

**Roselionne, de Nancy B.-Pilon, illustrations de Marish Papaya, Québec Amérique, collection Bilbo, 96 p., 10,95 \$.**



parent

Par Joëlle Bergeron

0-24 mois

## Nouvelle marque unisexe

Après avoir vécu une grossesse en simultané, Kenza et Jamie, les deux entrepreneures ayant fondé Ken & Jame bijoux en 2017, mettent au monde une deuxième marque: Ken & Jame bébé. Leur première collection propose des vêtements évolutifs unisexes tout coton dans des teintes de gris, rouille et sauge, de même qu'une gamme d'accessoires (attache-suces, couvertures, peluches, etc.). On craque d'ailleurs pour les jouets de dentition en forme de beigne et de lama. Parce qu'une poussée dentaire peut assurément se gérer avec style!

Info à [kenandjamebaby.com](http://kenandjamebaby.com).

14-18 ans

## Comment choisir son futur emploi?

Le nouveau balado *Futur proche*, animé par Valérie Chevalier, a été conçu dans le but d'éclairer les adolescents qui s'interrogent sur leur avenir professionnel. Chacun des huit épisodes d'une vingtaine de minutes présente les témoignages de professionnels travaillant dans différents domaines (sciences, construction, entrepreneuriat, etc.), d'étudiants et d'une conseillère en orientation. «Les jeunes ont besoin de repères quant à leur avenir professionnel, souligne Valérie Chevalier. Plusieurs ne savent plus quels cours suivre, quel métier viser ou à quoi peuvent servir leurs qualités dans le monde du travail. Cette série tente de leur donner confiance et de leur montrer qu'il y a une multitude de chemins possibles!»

**Les épisodes sont offerts pour écoute et téléchargement à [kaleido.ca/balado](http://kaleido.ca/balado) et sur les plateformes de diffusion Apple, Google et Spotify, entre autres. ♥**





Ça fait du  
bien pour

**Vrai**

Un monde  
sans filtre

**DEMAIN  
TOUT  
EST  
POSSIBLE**

AVEC CHANTAL LACROIX



Suivez-nous sur   [vrai.ca](http://vrai.ca)

Nouvelle plateforme de contenu.

HELIX |  VIDÉOTRON



# RECETTES ET INSPIRATION *pour les gourmets*

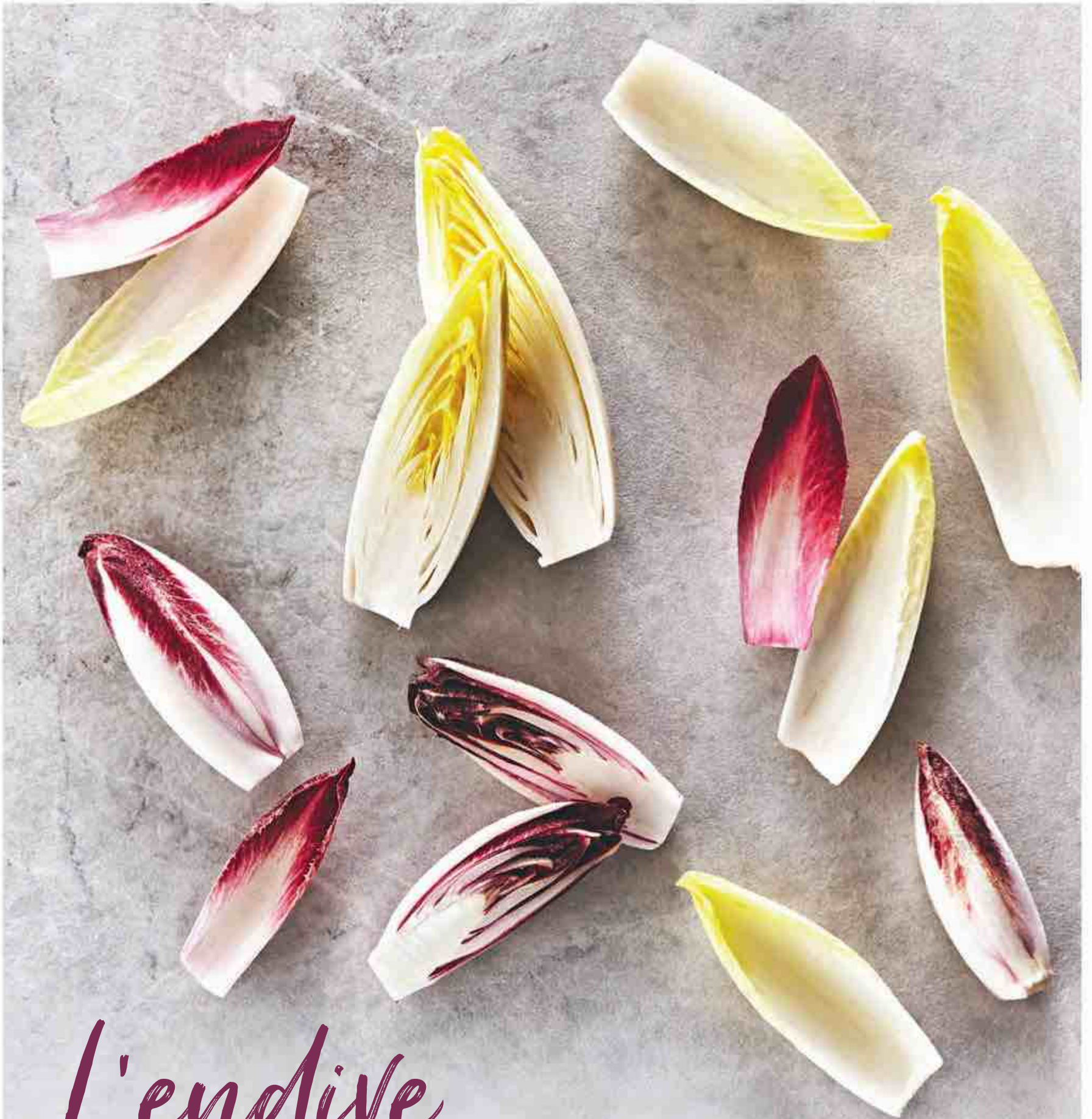


À découvrir tous les **SAMEDIS**

LE JOURNAL  
DE MONTRÉAL

LE JOURNAL  
DE QUÉBEC





## L'endive

**Cette cousine du radicchio est originaire de Belgique, où on l'appelle «chicon». Aujourd'hui cultivée au Québec, on la consomme crue ou cuite pour un régal hivernal.**

### Dompter l'amertume

Les longues feuilles blanches ourlées de jaune ou de pourpre de l'endive présentent une amertume qui peut déplaire à certains palais. Pour atténuer cette saveur mal-aimée, on évide l'endive à sa base et on retire le cœur. On peut également y associer un ingrédient acide (vinaigre ou jus de citron) ou un élément sucré (sirop d'érable, miel ou cassonade). »»





## Endives braisées au prosciutto et au gruyère



4 à 8 portions | Préparation 15 min | Cuisson 20 min

4 c. à thé (20 ml)	huile d'olive
4	fines tranches de prosciutto
2 c. à soupe (30 ml)	beurre
2	gousses d'ail hachées finement
4	grosses endives parées et coupées en deux sur la longueur
1/3 t (80 ml)	jus de pomme naturel
2 c. à soupe (30 ml)	vinaigre de cidre
1 t (250 ml)	gruyère râpé
1/4 t (60 ml)	noix de Grenoble grillées et hachées grossièrement
1 c. à soupe (15 ml)	romarin frais, haché
	sel et poivre

1. Dans un grand poêlon muni d'un couvercle, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Ajouter le prosciutto et cuire de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant (retourner les tranches à mi-cuisson). Mettre le prosciutto dans une assiette tapissée d'essuie-tout, le laisser légèrement refroidir et l'émietter grossièrement. Réserver.

2. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile avec le beurre. Ajouter l'ail et cuire 1 minute en brassant. Ajouter les endives et cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté (les retourner de temps à autre). Verser le jus de pomme et le vinaigre, puis saler et poivrer. Couvrir le poêlon et réduire à feu moyen-doux. Cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les endives soient tendres.

3. Éteindre le feu. Parsemer les endives du gruyère, couvrir et laisser reposer 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Parsemer du prosciutto réservé, des noix et du romarin. Arroser du jus de cuisson.

*Par portion* (1/8 de la recette)

cal. 95 | prot. 2 g | m.g. 8 g (3 g sat.) | chol. 10 mg | gluc. 3 g (1 g sucres, 1 g fibres) | fer 0,3 mg | sodium 250 mg | potassium 90 mg.



# Salade d'endives à la poire caramélisée, au bleu et aux noisettes

Rapide • Végé

4 portions | Préparation 15 min | Cuisson 7 à 8 min



- 1 c. à soupe (15 ml) **beurre**
- 1 **poire Bosc ferme, le cœur enlevé et coupée en quartiers de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur**
- 2 c. à soupe (30 ml) **sirop d'érable**
- 2 ou 3 **endives blanches et/ou rouges parées et effeuillées**
- 2 t (500 ml) **laitue frisée déchiquetée**
- vinaigrette balsamique au beurre de noisettes (voir recette)**
- 1/2 t (125 ml) **gorgonzola ou roquefort émietté**
- 1/2 t (125 ml) **noisettes grillées et hachées grossièrement**
- flocons de sel (facultatif)**

1. Dans un grand poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les quartiers de poire et cuire 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Arroser du sirop d'érable et remuer délicatement pour bien les enrober. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la poire soit tendre et caramélisée. Retirer du feu et réserver.

2. Dans un grand bol, mélanger les endives et la laitue frisée. Garnir des quartiers de poire réservés et arroser de la moitié de la vinaigrette. Parsemer du gorgonzola, des noisettes et de flocons de sel, si désiré. Servir avec le reste de la vinaigrette.

## Par portion

cal. 405 | prot. 9 g | m.g. 30 g (7 g sat.) | chol. 20 mg | gluc. 25 g (17 g sucres, 5 g fibres) | fer 1,9 mg | sodium 700 mg | potassium 575 mg.

## Vinaigrette balsamique au beurre de noisettes

Donne environ 2/3 t (160 ml)

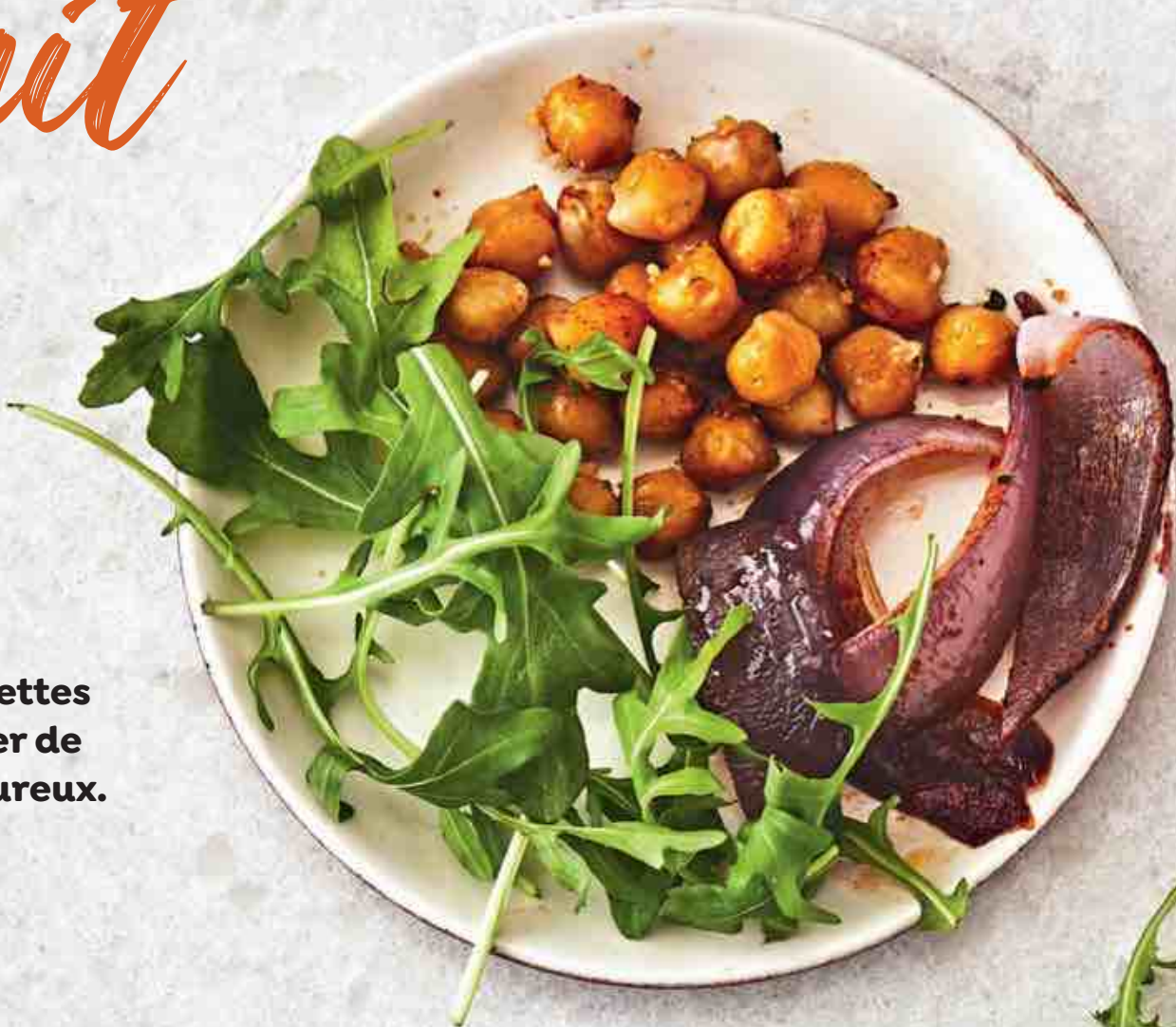
Dans une grande tasse à mesurer, à l'aide d'un pied-mélangeur, mélanger 1/4 t (60 ml) chacun de **beurre de noisettes** et de **vinaigre balsamique**, 3 c. à soupe (45 ml) d'**eau**, 1 1/2 c. à soupe (22 ml) chacune d'**huile d'olive** et de **moutarde de Dijon**, 2 c. à thé (10 ml) de **sirop d'érable** et 1/2 c. à thé (2 ml) de **sel** jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène (ajouter 1 c. à soupe/15 ml d'eau pour obtenir une texture plus liquide, si désiré). Poivrer. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur. Laisser revenir à la température ambiante et mélanger à l'aide d'un fouet avant d'utiliser.) ♥





# Vite fait bien fait

En 30 minutes chrono, ces assiettes sont sur la table pour un souper de semaine aussi facile que savoureux.



## Lundi

### Bols-repas de couscous, patates douces et pois chiches rôtis

Rapide • Végétalien



4 portions | Préparation 15 min | Cuisson 15 min

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1                    | boîte de pois chiches, rincés et égouttés (19 oz/540 ml) |
| 2 t (500 ml)         | patate douce pelée et coupée en cubes de 1/2 po (1 cm)   |
| 1                    | petit oignon rouge coupé en tranches de 1/2 po (1 cm)    |
| 1 c. à soupe (15 ml) | huile d'olive  |
| 1/2 c. à thé (2 ml)  | poudre d'ail   |
| 1/2 c. à thé (2 ml)  | cumin moulu  |
| 1/2 c. à thé (2 ml)  | paprika fumé   |
| 1 1/2 t (375 ml)     | couscous de blé entier                                   |
| 1 1/2 t (375 ml)     | eau bouillante   |
| 1                    | avocat coupé en tranches                                 |
| 4 t (1 L)            | roquette ou jeunes épinards                              |
|                      | sauce dragon (voir recette)                              |
|                      | sel et poivre  |

1. Sur une plaque de cuisson, étendre côte à côte les pois chiches, la patate douce et l'oignon. Les arroser de l'huile, les saupoudrer des épices et mélanger en laissant les légumes séparés, si désiré. Saler et poivrer. Cuire au four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et dorée (remuer à mi-cuisson).

2. Entre-temps, dans un bol résistant à la chaleur, mettre le couscous et verser l'eau bouillante. Couvrir le bol et laisser reposer 5 minutes. À l'aide d'une fourchette, détacher les grains de couscous. Saler et poivrer.

3. Au moment de servir, répartir le couscous dans quatre bols. Garnir des légumes rôtis, de l'avocat et de la roquette. Servir avec la sauce dragon.

#### Par portion

cal. 750 | prot. 21 g | m.g. 27 g (4 g sat.) | chol. aucun  
gluc. 105 g (18 g sucres, 19 g fibres) | fer 6,8 mg | sodium 750 mg | potassium 1065 mg.



### Sauce dragon

Donne environ 1/2 t (125 ml)

Au mélangeur, mélanger de 1/4 à 1/3 t (60 à 80 ml) de **levure alimentaire**, 3 c. à soupe (45 ml) d'**huile d'olive**, 2 c. à soupe (30 ml) chacun de **sirop d'érable**, de **sauce tamari** et d'**eau**, et 1 **gousse d'ail** hachée. (La sauce se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.) »»







Mardi

## Soupe de tortellinis aux saucisses et aux champignons

Rapide

4 à 6 portions | Préparation 10 min | Cuisson 16 à 18 min



1 c. à soupe (15 ml)	huile d'olive
3/4 lb (375 g)	saucisses italiennes, la peau enlevée
1	paquet de champignons café coupés en tranches (227 g)
2	carottes coupées en petits dés
1	oignon haché finement
2	gousses d'ail hachées finement
1 c. à thé (5 ml)	origan séché
1 c. à soupe (15 ml)	farine
6 t (1,5 L)	bouillon de poulet à teneur réduite en sel
1	paquet de tortellinis frais au fromage (350 g)
2 t (500 ml)	jeunes épinards
2 c. à soupe (30 ml)	basilic frais, haché (facultatif)
	parmesan râpé (facultatif)
	sel et poivre

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la chair des saucisses et cuire, en la défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Ajouter les champignons, les carottes, l'oignon, l'ail et l'origan, et poursuivre la cuisson 5 minutes en brassant. Saler et poivrer.

2. Réduire le feu à moyen. Ajouter la farine dans la casserole et cuire 1 minute, en brassant sans arrêt. Verser le bouillon et porter à ébullition en raclant le fond de la casserole avec la cuillère. Réduire le feu, ajouter les tortellinis et cuire de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Ajouter les épinards et cuire 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Au moment de servir, parsemer du basilic et de parmesan râpé, si désiré.

*Par portion* (1/6 de la recette)  
cal. 470 | prot. 24 g | m.g. 22 g (7 g sat.) | chol. 70 mg | gluc. 43 g (7 g sucres, 3 g fibres) | fer 2,6 mg | sodium 950 mg | potassium 720 mg.



Mercredi

## Cari de poulet à la mangue

Rapide



4 portions | Préparation 15 min | Cuisson 15 min

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1                    | mangue mûre, pelée et coupée en cubes                            |
| 2/3 t (160 ml)       | lait de coco   |
| 2 c. à thé (10 ml)   | huile végétale   |
| 1 lb (500 g)         | poitrines de poulet désossées, sans la peau, coupées en bouchées |
| 1 c. à soupe (15 ml) | poudre de cari   |
| 2                    | échalotes françaises hachées finement                            |
| 2                    | oignons verts coupés en tronçons de 1 po (2,5 cm)                |
| 1                    | poivron rouge coupé en lanières                                  |
| 1/4 c. à thé (1 ml)  | piment de Cayenne (facultatif)                                   |
|                      | coriandre fraîche, hachée (facultatif)                           |
|                      | quartiers de lime (facultatif)                                   |
|                      | sel  |

1. Au mélangeur ou au pied-mélangeur, réduire en purée lisse la mangue et le lait de coco. Saler et réserver.

2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire, en brassant de temps à autre, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés. Ajouter la poudre de cari, les échalotes et les oignons verts. Saler. Cuire 2 minutes, en brassant.

3. Dans le poêlon, verser la sauce à la mangue réservée. Ajouter le poivron et le piment de Cayenne, si désiré. Porter à ébullition. Réduire le feu à doux et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Au moment de servir, parsemer de coriandre, si désiré. Servir avec des quartiers de lime et du riz, si désiré.

Par portion

cal. 330 | prot. 30 g | m.g. 15 g (10 g sat.) | chol. 75 mg  
gluc. 19 g (15 g sucres, 4 g fibres) | fer 2,3 mg | sodium 250 mg | potassium 600 mg. >>>

le bon  
truc

La texture de la sauce peut varier en fonction de la taille de la mangue et de sa maturation. Si la sauce est trop épaisse, ajouter de l'eau, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois.



*Jeudi*

## Filets de doré poêlés, sauce créole

*Rapide*



4 portions | Préparation **15 min** | Cuisson **10 min**

- 4 c. à soupe (60 ml)** huile végétale
- 3 c. à soupe (45 ml)** persil italien frais, haché finement
- 3** oignons verts hachés finement
- 2** gousses d'ail hachées finement
- 1** échalote française hachée finement
- 1/2 c. à thé (2 ml)** piment habanero frais, épépiné et haché finement
- 1** lime, le zeste râpé et le jus
- 1/3 t (80 ml)** eau frémissante
- 4** filets de doré ou autre poisson blanc (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)
- sel et poivre

**1.** Dans un petit bol, mélanger 3 c. à soupe (45 ml) de l'huile, le persil, les oignons verts, l'ail, l'échalote, le piment et le jus de lime. Ajouter l'eau frémissante et mélanger. Saler et laisser reposer 5 minutes.

**2.** Entre-temps, saler et poivrer les filets de doré. Dans un grand poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poisson et cuire de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le dessous soit doré. À l'aide d'une spatule, retourner délicatement les filets et poursuivre la cuisson de 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit doré de chaque côté et que la chair se dé-fasse facilement à la fourchette. Servir les filets poêlés avec la sauce réservée.

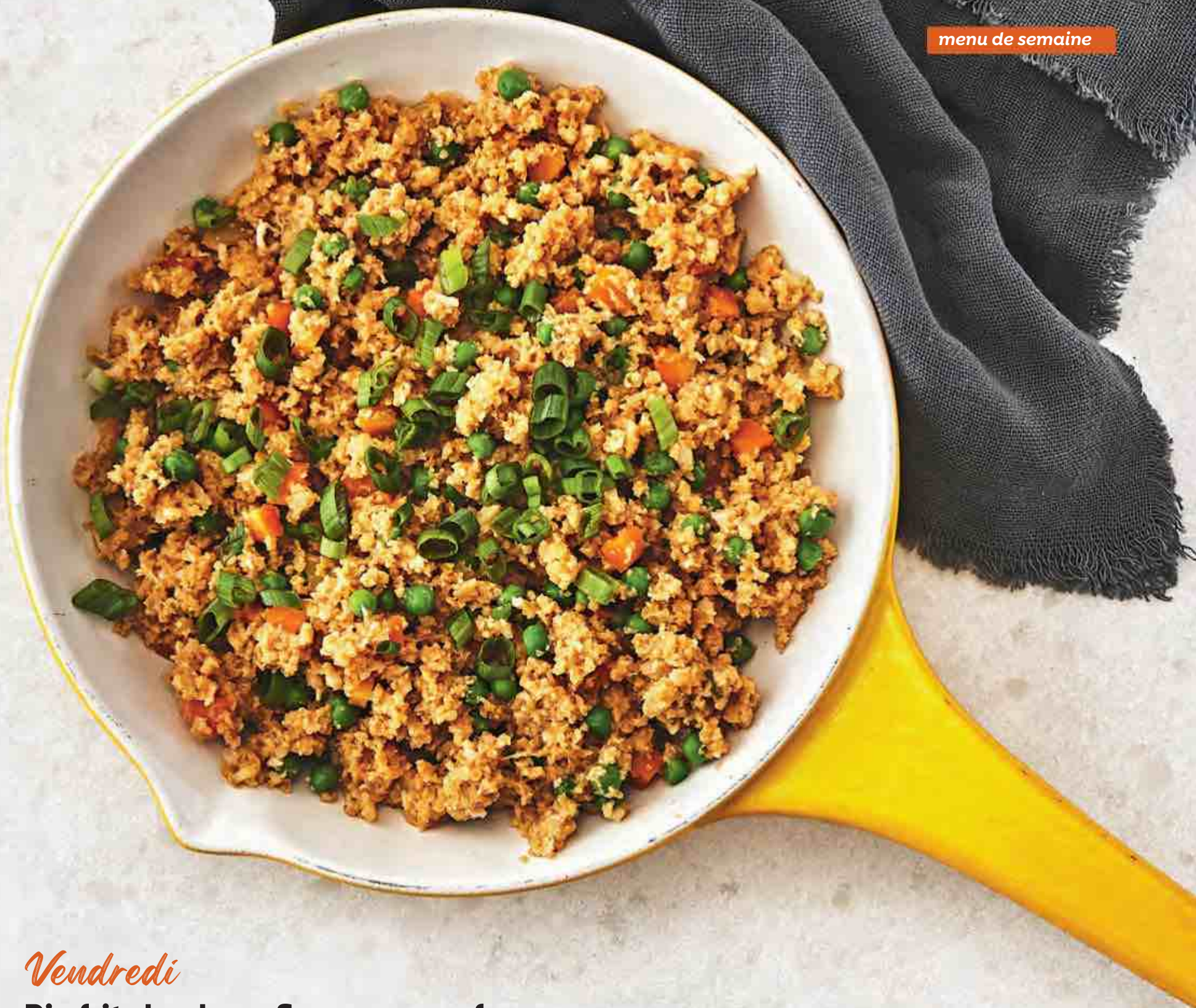
*Par portion*

cal. **250** | prot. **21 g** | m.g. **17 g (3 g sat.)** | chol. **75 mg**  
gluc. **3 g (1 g sucres, 1 g fibres)** | fer **0,7 mg** | sodium **500 mg** | potassium **350 mg**.

### *c'est quoi?*

La sauce créole ou «sauce chien» est un condiment typique de la cuisine antillaise. Il s'agit d'une sauce aux herbes acidulée et légèrement pimentée, traditionnellement servie avec les grillades de poisson, de crustacés ou de viande. Son nom proviendrait de la marque de couteau Chien qu'utilisaient les cuisiniers pour sa préparation.





## Vendredi

### Riz frit de chou-fleur aux œufs

Rapide • Végé

4 portions | Préparation 20 min | Cuisson 10 min



- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1                    | <b>chou-fleur coupé en bouquets (environ 5 t/1,25 L en tout)</b>   |
| 1 c. à soupe (15 ml) | <b>huile végétale</b>  |
| 1                    | <b>carotte coupée en petits dés</b>                                |
| 3                    | <b>oignons verts hachés, les parties blanche et verte séparées</b> |
| 3                    | <b>gousses d'ail hachées finement</b>                              |
| 1 c. à soupe (15 ml) | <b>gingembre frais, râpé</b>                                       |
| 3/4 t (180 ml)       | <b>petits pois surgelés</b>  |
| 4                    | <b>œufs battus</b>   |
| 2 c. à soupe (30 ml) | <b>sauce tamari légère</b>   |
| 2 c. à thé (10 ml)   | <b>sauce sriracha</b>  |
| 1 c. à thé (5 ml)    | <b>huile de sésame</b>   |

1. Au robot culinaire, hacher la moitié du chou-fleur, en actionnant et en arrêtant l'appareil de 4 à 6 fois, jusqu'à ce qu'il ait la grosseur de grains de riz. Hacher le reste du chou-fleur de la même manière. Réserver.

2. Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer l'huile végétale à feu moyen-vif. Ajouter la carotte, la partie blanche des oignons verts, l'ail et le gingembre, et cuire, en brassant, 3 minutes. Ajouter le riz de chou-fleur et les petits pois, et poursuivre la cuisson, en brassant, 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais encore croquants.

3. Pousser les légumes sur le pourtour du wok pour dégager le centre et y verser les œufs. Cuire, en brassant, 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient crémeux. Mélanger les œufs avec les légumes.

4. Ajouter la sauce tamari, la sauce sriracha et l'huile de sésame. Cuire 1 minute, en brassant. Au moment de servir, parsemer de la partie verte des oignons verts.

#### Par portion

cal. 200 | prot. 12 g | m.g. 10 g (2 g sat.) | chol. 185 mg | gluc. 16 g (6 g sucres, 5 g fibres) | fer 2,2 mg | sodium 450 mg | potassium 885 mg. ♥



# Week-end gourmand

Envie d'un souper en amoureux? Ce menu conçu pour 2 personnes vous ravira, vous et votre douce moitié!

## Saumon mariné à la pomme, crème citronnée et radis glacés



2 portions | Préparation 15 min | Marinage 6 h | Cuisson 12 min

### Saumon mariné

1 t (250 ml)	jus de pomme naturel
2 c. à soupe (30 ml)	sel à marinade
2 c. à soupe (30 ml)	gingembre frais, râpé
5	branches de thym frais
2	gousses d'ail hachées finement
1/2 lb (250 g)	pavé de saumon épais, très frais, sans la peau

### Radis et garnitures

2 c. à soupe (30 ml)	beurre salé
1	botte de radis, brossés et coupés en deux
1/2 t (125 ml)	bouillon de légumes sans sel
1/4 t (60 ml)	crème fraîche
1/2	citron, le zeste râpé et le jus
1/2	pomme verte coupée en fine julienne
	micropousses ou ciboulette fraîche, ciselée
	sel et poivre

### Préparation du saumon mariné

1. Dans une petite casserole, mélanger le jus de pomme, le sel à marinade, le gingembre, le thym et l'ail. Porter à ébullition, en brassant jusqu'à ce que le sel soit dissous. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir complètement.

2. Mettre le saumon dans un sac de plastique refermable et y verser la marinade. Fermer le sac et le retourner pour bien enrober le saumon. Laisser mariner au réfrigérateur 6 heures ou jusqu'au lendemain. Retirer le saumon de la marinade et l'éponger avec des essuie-tout (jeter la marinade). Couper le saumon en tranches et réserver au réfrigérateur.

### Préparation des radis et des garnitures

3. Dans un petit poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les radis et cuire 2 minutes en brassant. Ajouter le bouillon et poursuivre la cuisson 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il se soit complètement évaporé. Saler et poivrer.

4. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la crème fraîche, le zeste et le jus de citron. Saler et poivrer. Au moment de servir, étendre la crème citronnée au centre d'une assiette de service. Garnir du saumon mariné, des radis glacés et de la pomme. Parsemer de micropousses.

### Par portion

cal. 435 | prot. 27 g | m.g. 30 g (15 g sat.) | chol. 135 mg  
gluc. 14 g (10 g sucres, 4 g fibres) | fer 4 mg | sodium 250 mg | potassium 1070 mg. »»







Onglet de bœuf  
au vin rouge



2 portions | Préparation 15 min | Marinage 6 h  
Repos 20 min | Cuisson 6 à 8 min

1/4 t (60 ml)	huile de canola (environ)
1/4 t (60 ml)	vin rouge
1 c. à soupe (15 ml)	moutarde de Dijon
1 c. à thé (5 ml)	sauce Worcestershire
1	gousse d'ail hachée finement
4	branches de thym frais
3/4 lb (375 g)	onglet de bœuf
1 c. à soupe (15 ml)	beurre (facultatif)
	sel et poivre

1. Dans un plat peu profond, mélanger l'huile, le vin, la moutarde, la sauce Worcestershire, l'ail et le thym. Ajouter l'onglet et le retourner pour bien l'enrober. Couvrir et réfrigérer 6 heures ou jusqu'au lendemain. Retirer l'onglet de la marinade et l'éponger avec des essuie-tout (jeter la marinade). Saler et poivrer la viande, puis laisser reposer 15 minutes à la température ambiante.
2. Dans un poêlon, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif. Cuire de 6 à 8 minutes pour une cuisson mi-saignante ou jusqu'au degré de cuisson désiré (retourner l'onglet à mi-cuisson). À la dernière minute de cuisson, ajouter le beurre, si désiré, et arroser la viande du beurre fondu. Mettre l'onglet sur une planche à découper et laisser reposer 5 minutes avant de le couper en tranches fines dans le sens contraire des fibres de la viande. Servir l'onglet avec les millefeuilles de pommes de terre et la sauce forestière.

Par portion

cal. 315 | prot. 41 g | m.g. 17 g (5 g sat.) | chol. 130 mg | gluc. aucun (aucun sucre, aucune fibre) | fer 5,1 mg | sodium 250 mg | potassium 525 mg.

Sauce forestière

Rapide



Donne environ 1 t (250 ml) | Préparation 15 min | Cuisson 10 min

1 c. à soupe (15 ml)	beurre salé
1 c. à soupe (15 ml)	huile végétale
1	petite échalote française hachée finement
3/4 t (180 ml)	champignons blancs hachés grossièrement
1	gousse d'ail hachée finement
1 c. à soupe (15 ml)	farine
1/4 t (60 ml)	vin rouge
3/4 t (180 ml)	sauce demi-glace
2 c. à soupe (30 ml)	crème fraîche ou crème 35 %
1/2 c. à soupe (7 ml)	vinaigre de vin rouge
	sel et poivre

1. Dans un poêlon, faire fondre le beurre avec l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'échalote et les champignons, et cuire 2 minutes. Saler et poivrer. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute.
2. Réduire le feu à doux. Dans le poêlon, ajouter la farine et cuire 1 minute en brassant. Ajouter le vin rouge et porter à ébullition en raclant le fond avec une cuillère de bois. Ajouter la sauce demi-glace, porter à ébullition et cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié. Incorporer la crème et le vinaigre. Saler et poivrer.

Par portion (1/3 t/80 ml)

cal. 150 | prot. 2 g | m.g. 12 g (5 g sat.) | chol. 20 mg | gluc. 8 g (2 g sucres, aucune fibre) | fer 0,3 mg | sodium 350 mg | potassium 110 mg.

Millefeuilles de pommes de terre au thym

Végé



2 portions | Préparation 20 min | Cuisson 40 à 45 min

2 c. à soupe (30 ml)	crème fraîche ou crème 35 %
1 c. à soupe (15 ml)	beurre salé fondu
1	échalote française hachée finement
1	petite gousse d'ail hachée finement
1/2 c. à thé (2 ml)	thym frais, haché
10 oz (300 g)	pommes de terre jaunes, pelées et coupées en tranches très fines
	sel et poivre

1. Dans un bol, mélanger la crème, le beurre, l'échalote, l'ail et le thym. Saler et poivrer. Ajouter les pommes de terre et mélanger pour bien les enrober.
2. Dans 4 moules à muffins beurrés, empiler les tranches de pommes de terre. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 30 minutes. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées. Laisser refroidir 5 minutes avant de démouler à l'aide d'une spatule.

Par portion (2 millefeuilles)

cal. 210 | prot. 3 g | m.g. 11 g (7 g sat.) | chol. 30 mg | gluc. 25 g (3 g sucres, 4 g fibres) | fer 0,8 mg | sodium 250 mg | potassium 655 mg. »»







Pots de tarte au sucre

2 ou 3 portions | Préparation 30 min | Cuisson 1 h 05 min | Repos 1 h

Garniture à l'érable

- 1/2 t (125 ml) sirop d'érable foncé
- 1/2 boîte de lait concentré sucré (la moitié d'une boîte de 300 ml)
- 2 œufs
- 1 c. à thé (5 ml) extrait de vanille
- 2 c. à soupe (30 ml) farine non blanchie

Croustillant

- 1/2 t (125 ml) farine non blanchie
- 2 c. à soupe (30 ml) flocons d'épeautre ou d'avoine
- 2 c. à soupe (30 ml) cassonade
- 1 c. à soupe (15 ml) amandes moulues
- 1/4 c. à thé (1 ml) cannelle moulue
- 1/4 t (60 ml) beurre salé ramolli
- crème fouettée (facultatif)

le bon truc

On préfère éviter les surplus de lait concentré? On peut facilement doubler cette recette pour préparer 4 à 6 pots gourmands. Une fois doublée, la garniture peut aussi être versée dans un fond de tarte de 9 po (23 cm) pour obtenir une tarte au format classique (dans ce cas, surveillez la cuisson au bout de 35 minutes).

Préparation de la garniture

1. Dans un grand bol, fouetter le sirop d'érable, le lait concentré, les œufs et la vanille. Incorporer la farine, en fouettant jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Répartir la préparation crémeuse dans 2 ou 3 pots en verre ou ramequins d'une capacité de 1 t (250 ml) chacun. Déposer les pots dans un plat allant au four, puis verser suffisamment d'eau chaude dans le plat pour couvrir les parois des ramequins à hauteur de la préparation.
2. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 45 à 55 minutes ou jusqu'à ce que la garniture ait pris, mais soit encore légèrement gélatineuse au centre. Retirer les pots du plat d'eau, les mettre sur une grille et laisser refroidir 1 heure à la température ambiante. (La garniture se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

Préparation du croustillant

3. Entre-temps, dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'épeautre, la cassonade, les amandes et la cannelle. Ajouter le beurre et mélanger avec les doigts jusqu'à ce que la préparation ait la texture d'une chapelure grossière. Étendre la préparation sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le croustillant soit doré (le remuer à mi-cuisson). Laisser refroidir. (Le croustillant se conservera jusqu'à 5 jours à la température ambiante.)
4. Au moment de servir, garnir les pots de garniture à l'érable de crème fouettée, si désiré, et du croustillant.

Par portion (1/3 de la recette)

cal. 680 | prot. 13 g | m.g. 25 g (14 g sat.) | chol. 185 mg  
gluc. 101 g (75 g sucres, 1 g fibres) | fer 2,2 mg | sodium 255 mg | potassium 465 mg. ♥







CUISINE

# Le rôti du dimanche

Rendez-vous autour d'une belle pièce de résistance pour un moment convivial et savoureux. Viande, poisson ou légume, il y en a pour tous les goûts!



*Poulet rôti, farci aux figues,  
à la pancetta et à la sauge  
p. 84*



RECETTES: MICHAEL LINNINGTON; PHOTOS: ANNE POMINVILLE (TANGO PHOTOGRAPHIE)/C; STYLISME CULINAIRE: NATALY SIMARD; STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON; PLAT DE CUISSON: CRATE AND BARREL; LINGE: HOMESENSE; ASSIETTES ET BOL: GAËLE CÉRAMISTE; PETITE ASSIETTE: ATELIER TRÉMA (POULET); NAPPE: HOMESENSE; ASSIETTE DE SERVICE: LA BAIE; BOL VERT: ANTHROPOLOGIE (SAUMON).



*Saumon rôti  
en croûte d'épices  
p. 86 >>>*



Poulet rôti, farci aux figues, à la pancetta et à la sauge

Se congèle



4 ou 5 portions | Préparation 25 min | Cuisson 2 h 15 min

Farce aux figues

- 1 c. à soupe (15 ml) **beurre**
- 1/3 t (80 ml) **pancetta coupée en dés**
- 1 **échalote française hachée**
- 1/3 t (80 ml) **vin blanc sec**
- 2 t (500 ml) **mie de pain frais, coupée en cubes**
- 5 **figues noires fraîches, coupées en dés**
- 5 **feuilles de sauge fraîche, hachées finement**
- 1 **œuf battu**
- 1/2 **orange, le zeste râpé et le jus**

Poulet rôti

- 1 **poulet entier (3 à 4 lb/1,5 à 2 kg)**
- 1/4 t (60 ml) **beurre ramolli**
- 1 lb (500 g) **pommes de terre rattes coupées en deux sur la longueur**
- 1 t (250 ml) **bouillon de poulet à teneur réduite en sel**
- 10 **feuilles de sauge fraîche, hachées**
- 1/3 t (80 ml) **cognac ou brandy**
- 1 1/2 t (375 ml) **crème 35 %**
- 1 **pincée de muscade moulue**
- sel et poivre**

Préparation de la farce

1. Dans un petit poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les dés de pancetta et cuire de 2 à 3 minutes, en brassant. Ajouter l'échalote et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait ramolli. Verser le vin et laisser mijoter de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait réduit de moitié. Retirer le poêlon du feu et laisser tiédir.
2. Dans un bol, avec les mains, mélanger la préparation de pancetta avec la mie de pain, les figues, la sauge, l'œuf, le zeste et le jus d'orange. Saler et poivrer.

Préparation du poulet

3. Retirer les abats et le cou du poulet, au besoin (les réserver pour un autre usage). Saler et poivrer la cavité ventrale de la volaille, puis la farcir de la farce aux figues. Frotter le poulet avec le beurre. Attacher les cuisses ensemble avec de la ficelle à rôtir. Mettre le poulet, la poitrine vers le haut, dans une rôtissoire. Répartir les pommes de terre autour du poulet, les arroser du bouillon et les parsemer de la moitié de la sauge. Saler et poivrer.
4. Cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant 2 heures ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée, inséré dans une cuisse, indique 180 °F (82 °C). Déposer le poulet dans une assiette, le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 10 minutes.
5. Entre-temps, dans un poêlon, porter à ébullition le cognac et le jus de cuisson du poulet à feu moyen. Laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié. Ajouter la crème, la muscade et le reste de la sauge, et porter à ébullition. Retirer du feu. Servir le poulet avec sa farce et la sauce au cognac. (Le poulet et la farce se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

Par portion (1/5 de la recette)

cal. 845 | prot. 51 g | m.g. 53 g (27 g sat.) | chol. 255 mg | gluc. 40 g (13 g sucres, 4 g fibres) | fer 4,1 mg | sodium 500 mg | potassium 1150 mg.



*Courge Butternut  
hasselback au thym  
et au parmesan  
p. 88*



Saumon rôti  
en croûte d'épices

Se congèle



6 portions | Préparation 15 min | Réfrigération 2 à 3 h  
Repos 30 min | Cuisson 20 à 25 min

2 c. à thé (10 ml)	graines de cumin
2 c. à thé (10 ml)	graines de fenouil
1 c. à thé (5 ml)	graines de moutarde
1 c. à thé (5 ml)	graines de coriandre
2 c. à thé (10 ml)	curcuma moulu
1 c. à thé (5 ml)	poivre noir moulu
1/3 t (80 ml)	beurre ramolli
1	filet de saumon de l'Atlantique, sans la peau (environ 2 lb/1 kg)
	quartiers de lime (facultatif)

1. Dans un petit poêlon, mélanger les graines de cumin, de fenouil, de moutarde et de coriandre. Cuire à sec, à feu moyen-doux, de 3 à 4 minutes, en brassant de temps à autre. Retirer le poêlon du feu. Dans un mortier, à l'aide d'un pilon, broyer les épices torréfiées. Dans un bol, mélanger la préparation d'épices avec le curcuma, le poivre et le beurre.
2. Déposer le filet de saumon sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Couvrir le poisson du mélange d'épices en pressant avec le dos d'une cuillère pour le faire adhérer. Couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer de 2 à 3 heures.
3. Sortir le saumon du réfrigérateur, retirer la pellicule plastique et laisser reposer 30 minutes à la température ambiante. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette. (Le saumon se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.) Servir avec des quartiers de lime, si désiré.

Par portion

cal. 330 | prot. 34 g | m.g. 21 g (8 g sat.) | chol. 120 mg  
gluc. 1 g (aucun sucre, aucune fibre) | fer 3,3 mg  
sodium 250 mg | potassium 875 mg.



Le saumon rôti est délicieux chaud ou froid, accompagné d'une mayonnaise épicée.

Épaule de porc rôtie  
à la portoricaine

Se congèle



6 à 8 portions | Préparation 15 min | Réfrigération 3 à 12 h  
Repos 1 h 15 min | Cuisson 3 h

1	rôti d'épaule de porc avec l'os et la couenne (environ 4 lb/2 kg)
4	gousses d'ail épluchées
2	oignons coupés en quartiers
	le jus de 4 limes
1 1/2 t (375 ml)	cidre de pomme pétillant, sec
2 c. à soupe (30 ml)	thym frais, haché
2 c. à soupe (30 ml)	romarin frais, haché
2 c. à thé (10 ml)	poivre concassé
1 c. à thé (5 ml)	sel
3	oignons coupés en tranches
1 t (250 ml)	eau

1. Déposer le rôti dans un plat peu profond. Réserver. Au robot culinaire, réduire en purée lisse l'ail, les quartiers d'oignon, le jus de lime et le cidre. Incorporer le thym, le romarin, le poivre et le sel. Verser la marinade sur le rôti et le frotter pour bien l'imprégner. Couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer 3 heures ou jusqu'au lendemain.
2. Sortir le porc du réfrigérateur et laisser reposer 1 heure à la température ambiante. Mettre les tranches d'oignon dans le fond d'une rôtissoire ou d'un grand plat allant au four. Déposer le rôti par-dessus, la couenne vers le haut, et l'arroser de la marinade. Verser l'eau dans le fond de la rôtissoire. Couvrir le rôti d'une feuille de papier d'aluminium huilée, sans la sceller.
3. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 3 heures ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée, inséré dans la partie la plus épaisse du rôti, indique 160 °F (71 °C) et que la viande se détache facilement de l'os (si le jus s'est évaporé, ajouter de l'eau dans le plat en cours de cuisson). Retirer le rôti du four et laisser reposer 15 minutes avant de le découper. (Le rôti de porc se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

Par portion (1/8 de la recette)

cal. 265 | prot. 27 g | m.g. 14 g (5 g sat.) | chol. 95 mg | gluc. 7 g  
(3 g sucres, 1 g fibres) | fer 1,7 mg | sodium 500 mg | potassium 465 mg. >>>



*Épaule de porc rôtie  
à la portoricaine*

### *bon à savoir*

Cette recette s'inspire du pernil asado, un classique de Porto Rico et d'autres pays d'Amérique Latine, que l'on sert traditionnellement à Noël. Ici, nous y avons ajouté une petite touche bien de chez nous en y intégrant du cidre. On veille à choisir un cidre sec pour que le rôti ne soit pas trop sucré. >>>



CUISINE

Courge Butternut  
hasselback au thym  
et au parmesan

Végé



4 à 6 portions | Préparation 15 min | Cuisson 1 h

- 1 courge Butternut
- 1/2 t (125 ml) huile d'olive
- 1 grosse gousse d'ail hachée finement
- 2 c. à soupe (30 ml) thym frais, haché
- 1/2 t (125 ml) parmesan râpé
- sel et poivre

1. Couper la courge en deux sur la longueur et enlever les graines. À l'aide d'un économe, peler les moitiés de courge. Déposer la courge, le côté coupé vers le bas, sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Couper les demi-courges en fines tranches d'environ 1/8 po (3 mm) d'épaisseur, en s'arrêtant avant la base pour que les tranches restent attachées entre elles.
2. Dans un petit bol, mélanger l'huile et l'ail. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les demi-courges de ce mélange, en passant délicatement entre chaque tranche. Parsemer du thym et du parmesan. Saler et poivrer.
3. Couvrir les demi-courges de papier d'aluminium, sans serrer, et cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson sous le gril de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les demi-courges soient dorées.

Par portion (1/6 de la recette)  
cal. 250 | prot. 4 g | m.g. 19 g (4 g sat.) | chol. 10 mg | gluc. 16 g (3 g sucres, 4 g fibres) | fer 1 mg | sodium 250 mg | potassium 410 mg.



Le temps de cuisson dépend de la grosseur de la courge. On vérifie donc la texture du légume au bout de 30 minutes et l'on s'ajuste en conséquence!

Gigot d'agneau farci  
aux fruits secs et aux pistaches

Se congèle



4 à 6 portions | Préparation 20 min | Cuisson 50 min | Repos 10 min

- 2 c. à soupe (30 ml) huile d'olive
- 1 petit oignon haché finement
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1/2 t (125 ml) pistaches écalées, non salées
- 1/4 t (60 ml) raisins secs Sultana
- 2 c. à soupe (30 ml) baies de Goji
- 2 c. à thé (10 ml) garam masala
- 1 pincée de cannelle moulue
- 1 gigot d'agneau désossé (environ 2 lb/1 kg)
- 3 c. à soupe (45 ml) persil italien frais, haché
- 3 c. à soupe (45 ml) coriandre fraîche, hachée
- 1 c. à thé (5 ml) miel liquide
- 2 c. à soupe (30 ml) beurre
- 1/2 t (125 ml) jus d'orange
- sel et poivre

1. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail, et cuire, en brassant, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter les pistaches, les raisins secs, les baies de Goji et les épices. Mélanger et retirer le poêlon du feu.
2. Sur un plan de travail, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le gigot en deux sur la longueur en laissant une bordure intacte (ne pas couper complètement). Ouvrir le gigot comme un livre, puis saler et poivrer. Incorporer les herbes et le miel à la préparation aux pistaches réservée. Étendre ce mélange au centre du gigot, sur toute la longueur. Rouler le gigot et l'attacher à l'aide de ficelle à rôti. Saler et poivrer. (Le gigot se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)
3. Dans un grand poêlon allant au four, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire le gigot d'agneau de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés (le retourner en cours de cuisson). Poursuivre la cuisson au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré dans la partie la plus épaisse du gigot indique 135 °F (57 °C) pour une viande mi-saignante ou jusqu'au degré de cuisson désiré. Déposer l'agneau sur une planche à découper et couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 10 minutes. (L'agneau se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)
4. Entre-temps, dégraisser le liquide de cuisson. Verser le jus d'orange dans le poêlon et porter à ébullition à feu moyen. Retirer le poêlon du feu. Enlever la ficelle autour du rôti avant de le couper en tranches. Servir avec la sauce à l'orange.

Par portion (1/6 de la recette)  
cal. 310 | prot. 24 g | m.g. 17 g (4 g sat.) | chol. 70 mg | gluc. 15 g (10 g sucres, 2 g fibres) | fer 2,6 mg | sodium 400 mg | potassium 470 mg.



le rôti du dimanche



*dans  
notre  
assiette*

On sert ce gigot d'agneau aux saveurs d'ailleurs avec du riz basmati brun ou du bulgur. Il est aussi excellent froid, avec du yogourt à la coriandre.



# Moins de sucre, plus de plaisir!

Les sucres raffinés se cachent dans de nombreux produits du commerce. Avec ces recettes maison signées Madame Labriski, on leur dit adieu sans renoncer au goût!

Madame  
Labriski

Boisson au  
thé matcha  
p. 92

Boisson  
au chocolat  
p. 92



sans sucre raffiné

Granola protéiné  
aux amandes,  
canneberges  
et épices  
p. 92

le bon  
truc

Pour une version  
sans gluten, on  
utilise des flocons  
d'avoine certifiés  
sans gluten. »»



## CUISINE

### Boisson au chocolat

Rapide · Végétalien



Donne environ 2 t (500 ml) | Préparation 10 min

2 t (500 ml) **boisson végétale, au choix, ou lait**  
1/4 t (60 ml) **purée de dattes (voir recette)**  
2 c. à soupe (30 ml) **poudre de cacao**

1. Au mélangeur, bien mélanger l'ensemble des ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

*Par portion* (1 t/250 ml)

cal. 180 | prot. 8 g | m.g. 3 g (1 g sat.) | chol. **aucun**  
gluc. 30 g (23 g sucres, 4 g fibres) | fer 2 mg  
sodium 115 mg | potassium 525 mg.

### Variante

#### Boisson au thé matcha

Remplacer la poudre de cacao par 1 1/2 c. à thé (7 ml) de thé matcha en poudre.

### 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.)

### Granola protéiné aux amandes, canneberges et épices

Végétalien



Donne environ 6 t (1,5 L) | Préparation 10 min | Cuisson 30 min

1/2 t (125 ml) **purée de dattes (voir recette)**  
1/4 t (60 ml) **huile de canola ou de tournesol**  
1 c. à soupe (15 ml) **extrait de vanille**  
1 c. à soupe (15 ml) **cannelle moulue**  
1 c. à thé (5 ml) **gingembre moulu**  
1 **pincée de sel**  
2 t (500 ml) **flocons d'avoine à cuisson rapide**  
1 t (250 ml) **protéine végétale texturée (PVT) sèche, en granules**  
2/3 t (160 ml) **amandes tranchées grillées**  
1/2 t (125 ml) **graines de tournesol**  
1/2 t (125 ml) **canneberges séchées**  
2 c. à soupe (30 ml) **graines de chia**

1. Dans un grand bol, bien mélanger la purée de dattes, l'huile, la vanille, la cannelle, le gingembre et le sel. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger pour bien les enrober.

2. Étendre la préparation sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit dorée (remuer deux fois en cours de cuisson). Laisser refroidir complètement sur la plaque. (Le granola se conservera jusqu'à 1 semaine à la température ambiante.)

*Par portion* (1/2 t/125 ml)

cal. 230 | prot. 7 g | m.g. 11 g (1 g sat.) | chol. **aucun** | gluc. 25 g (11 g sucres, 5 g fibres) | fer 1,9 mg | sodium 15 mg | potassium 320 mg.

### c'est quoi?

La protéine végétale texturée (ou PVT) est produite à partir de farine de soya. Riche en fibres et en protéines, économique, sans saveur et dépourvue de gras, c'est un ingrédient polyvalent à avoir dans son garde-manger. Sèche, elle apporte du croustillant à nos déjeuners, yogourts et salades. Réhydratée puis cuite, elle devient moelleuse et absorbe les saveurs. Ce qui en fait un excellent substitut de viande hachée. On trouve la PVT, en morceaux ou en granules, dans les magasins d'aliments naturels et au rayon bio de certaines épiceries.



sans sucre raffiné

dans  
notre  
assiette

Cette recette est  
aussi bonne servie  
chaude que froide.

On peut donc  
l'utiliser comme base  
d'une salade ou d'un  
sandwich, ou encore  
l'accompagner de riz  
brun et de légumes  
pour un plat complet.

## Tofu brouillé à l'asiatique

Rapide • Végétalien



4 portions | Préparation 15 min | Cuisson 15 min

1/3 t (80 ml)	purée de dattes (voir recette p. 92)
1/4 t (60 ml)	vinaigre de riz
2 c. à soupe (30 ml)	pâte de tomates
2 c. à soupe (30 ml)	sauce tamari
1 c. à thé (5 ml)	poudre d'oignon
1 c. à thé (5 ml)	sauce sriracha
1 c. à soupe (15 ml)	huile d'olive
1	oignon haché finement
1	paquet de tofu ferme égoutté, épongé et émietté (454 g)

1. Dans un petit bol, mélanger la purée de dattes, le vinaigre, la pâte de tomates, la sauce tamari, la poudre d'oignon et la sauce sriracha. Réserver.

2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter le tofu émietté et poursuivre la cuisson, en brassant de temps à autre, de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le tofu commence à dorer. Verser la sauce réservée sur le tofu et mélanger pour bien l'enrober.

Par portion

cal. 260 | prot. 20 g | m.g. 12 g (2 g sat.) | chol. aucun | gluc. 18 g  
(12 g sucres, 5 g fibres) | fer 3,7 mg | sodium 500 mg | potassium  
510 mg. »»



## Sauté de légumes aigre-doux au curcuma

Rapide · Végétalien



4 portions | Préparation 15 min | Cuisson 15 min

### Sauce au curcuma

1/3 t (80 ml)

purée de dattes  
(voir recette p. 92)

3 c. à soupe (45 ml)

vinaigre balsamique

2 c. à soupe (30 ml)

préparation crémeuse  
de soya pour cuisiner  
(de type Belsoy)  
(facultatif)

1 c. à soupe (15 ml)

curcuma moulu

1/2 à 1 c. à thé (2 à 5 ml)

poudre de cari

### Sauté de légumes

1 c. à soupe (15 ml)

huile d'olive

1

oignon haché finement

1

gousse d'ail hachée  
finement

1

branche de céleri  
hachée

1

poivron rouge coupé  
en lanières fines

1 1/2 t (375 ml)

petits bouquets  
de chou-fleur

1 1/2 t (375 ml)

petits bouquets  
de brocoli

sel et poivre

### Préparation de la sauce

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Saler et poivrer. Réserver.

### Préparation du sauté

2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter l'ail et les légumes, et poursuivre la cuisson, en brassant, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais encore croquants. Ajouter la sauce réservée et mélanger pour bien enrober les légumes. Réchauffer 1 minute.

### Par portion

cal. 140 | prot. 3 g | m.g. 4 g (1 g sat.) | chol. **aucun** | gluc. 23 g (15 g sucres, 5 g fibres) | fer 2,3 mg | sodium 250 mg | potassium 520 mg.





sans sucre raffiné

## Sauce barbecue aux dattes

Rapide · Végétalien



Donne environ 1 t (250 ml) | Préparation 5 min

1 t (250 ml)	purée de dattes (voir recette p. 92)
1/4 t (60 ml)	sauce tamari
1/2 c. à thé (2 ml)	sauce sriracha

1. Dans un petit bol, mélanger l'ensemble des ingrédients. (La sauce se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.)

*Par portion* (1 c. à soupe/15 ml)  
cal. 35 | prot. 1 g | m.g. aucune (aucun sat.)  
chol. aucun | gluc. 8 g (7 g sucres, 1 g fibres)  
fer 0,2 mg | sodium 250 mg | potassium 80 mg.

dans  
notre  
assiette

Relevée et sucrée,  
cette sauce-trempe  
est un délice avec des  
légumes, des grillades  
et des croquettes de  
poulet ou de tofu. >>>



Biscuits aux raisins secs sans sucre raffiné

Se congèle • Végétalien



Donne 18 biscuits | Préparation 20 min | Cuisson 12 min

- 1 t (250 ml) farine de blé entier
- 2 c. à soupe (30 ml) graines de lin moulues
- 1 c. à soupe (15 ml) poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 1/2 t (125 ml) purée de dattes (voir recette p. 92)
- 1/2 t (125 ml) beurre de tournesol naturel
- 1/4 t (60 ml) huile de canola ou de tournesol
- 2 c. à thé (10 ml) extrait de vanille
- 1 t (250 ml) raisins secs

1. Dans un bol, mélanger la farine, les graines de lin, la poudre à pâte et le sel. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la purée de dattes, le beurre de tournesol, l'huile et la vanille jusqu'à ce que le mélange soit lisse. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs réservés jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ajouter les raisins secs et mélanger.

2. Sur une plaque à biscuits tapissée de papier parchemin, laisser tomber la pâte, 2 c. à soupe (30 ml) à la fois, en espaçant les biscuits d'environ 3 po (8 cm) et en les aplatissant légèrement. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laisser refroidir 2 minutes. Déposer les biscuits sur des grilles et laisser refroidir complètement. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 5 jours à la température ambiante ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

Par biscuit

cal. 140 | prot. 3 g | m.g. 6 g (1 g sat.) | chol. aucun | gluc. 18 g (10 g sucres, 2 g fibres) | fer 0,8 mg | sodium 70 mg | potassium 175 mg. ♥

Muffins sans sucre raffiné

Pour continuer sur notre lancée, on se procure cette bible gourmande désormais incontournable.

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





# Bols de vermicelles et boulettes de porc à la citronnelle

Se congèle

4 portions | Préparation 30 min | Cuisson 20 à 25 min



## Boulettes de porc

- 1 lb (500 g) porc haché
- 3 oignons verts hachés finement
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 bâton de citronnelle haché finement
- 2 c. à soupe (30 ml) sauce de poisson
- 1 c. à soupe (15 ml) sirop d'érable

## Bols-repas

- 1 paquet de vermicelles de riz (8 oz/250 g)
- 1 carotte coupée en fine julienne
- 2 concombres libanais taillés en rubans fins
- 8 pois mange-tout blanchis et coupés en fine julienne
- 8 feuilles de laitue Boston
- 1 t (250 ml) feuilles de menthe fraîche
- 1 t (250 ml) feuilles de coriandre fraîche
- sauce vietnamienne (voir recette)
- 1/3 t (80 ml) arachides rôties, hachées
- piment chili thaï frais, épépiné et haché finement (facultatif)
- poivre

## Préparation des boulettes

1. Dans un grand bol, bien mélanger le porc, les oignons verts, l'ail, la citronnelle, la sauce de poisson et le sirop d'érable. Poivrer. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en boulettes, environ 2 c. à soupe (30 ml) à la fois. Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson légèrement huilée.

2. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur. (Les boulettes se conserveront jusqu'à 3 mois au congélateur.)

## Préparation des bols

3. Entre-temps, cuire les vermicelles en suivant les instructions sur l'emballage. Égoutter les vermicelles, les rincer sous l'eau froide et les égoutter de nouveau.

4. Dans quatre bols, répartir les vermicelles et les boulettes. Garnir de la carotte, des concombres, des pois mange-tout, de la laitue, de la menthe et de la coriandre. Arroser de la sauce vietnamienne. Parsemer des arachides et de piment, si désiré.

## Par portion

cal. 625 | prot. 31 g | m.g. 24 g (7 g sat.) | chol. 80 mg | gluc. 71 g (12 g sucres, 5 g fibres) | fer 3,2 mg | sodium 915 mg | potassium 735 mg. ♥

en couverture

## Sauce vietnamienne

Donne environ 2/3 t (160 ml)

Dans un petit bol, mettre 1/3 t (80 ml) d'eau, 3 c. à soupe (45 ml) de jus de lime, 2 c. à soupe (30 ml) chacun de sauce de poisson et de sucre, 1 gousse d'ail hachée finement et 1/2 c. à thé (2 ml) de piment chili thaï frais, épépiné et haché finement. Mélanger jusqu'à ce que le sucre soit dissous. (La sauce se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur).



# Le chou rouge

Ce légume crucifère n'a pas son pareil pour colorer nos assiettes à saveur locale en hiver. Cru ou cuit, il ajoute de l'éclat à n'importe quel repas!



*Manger local*

par Julie Aubé,  
nutritionniste



## Rouge... ou violet?

Bien qu'on l'appelle chou rouge, sa couleur est en réalité plus près du violet. Une fois qu'on l'a tranché, on découvre un ravissant marbré que l'on peut manger des yeux avant de l'apprêter. Comme son cousin, le chou vert, le chou rouge passe l'hiver avec nous: on peut donc s'en régaler de mille et une manières pendant que les champs, eux, sont recouverts de blanc.

## Indémoudable salade de chou

Au restaurant, on se fait parfois demander «crèmeuse ou traditionnelle»? À la maison, il y a plein d'autres questions que l'on peut se poser et qui se transforment en autant de délicieuses possibilités: verte, rouge ou moitié-moitié? Avec carottes ou pommes râpées? Vinaigrette à l'érable ou au miel? Garnie de graines de tournesol ou de canneberges séchées? On pourrait poursuivre ainsi encore longtemps parce que les façons de personnaliser la salade de chou sont nombreuses.

## Savez-vous cuire le chou?

Si la salade est souvent notre premier réflexe pour apprêter le chou, ce légume est aussi un vrai régal une fois cuit. On peut le cuisiner en soupe, l'ajouter à un mijoté ou à un sauté, ou encore le servir braisé, en lanières ou, comme ici, en quartiers. C'est un accompagnement tout indiqué pour nos plats d'hiver préférés.

## Accord fumé

Tous les choux s'accordent à merveille avec les saveurs fumées. On peut ajouter à nos recettes des petits morceaux de bacon, par exemple, ou bien du piment fumé. Une autre idée: pourquoi ne pas opter pour une bière locale fumée, tel que suggéré dans la recette de chou braisé ci-contre?

## Savoureuse choucroute

Parmi les nombreuses façons de transformer le chou, la choucroute est un délice. Attendries tout en gardant une belle texture, les lanières de chou se dotent d'une agréable acidité et d'un goût unique durant le processus de lactofermentation. La choucroute est un accompagnement de choix pour plusieurs plats réconfortants, notamment des saucisses grillées ou du jambon. En outre, elle est un condiment parfait pour les sandwiches et, pourquoi pas, une garniture pour les quartiers de chou braisés!



## Chou rouge braisé à la bière et gratiné

Végé



4 portions | Préparation 10 min | Cuisson 25 min

**1 c. à soupe (15 ml)** huile de tournesol ou de caméline  
**1 c. à soupe (15 ml)** beurre  
**1/2** chou rouge coupé en 4 quartiers (voir le bon truc)  
**1 t (250 ml)** bière rousse ou fumée du Québec  
**1/2 t (125 ml)** choucroute  
**5 oz (150 g)** fromage à raclette, râpé  
 piment gorria moulu (facultatif)  
 sel

1. Dans un poêlon suffisamment grand pour contenir les quartiers de chou couchés sur le côté, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen-vif. Y déposer les quartiers de chou et saler. Cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit doré sur le dessous. Retourner le chou et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés (ajouter un filet d'huile au besoin).

2. Verser la bière dans le poêlon (elle devrait arriver à mi-hauteur du chou) et porter à ébullition. Réduire le feu à doux, couvrir et cuire 10 minutes.

3. À l'aide d'une écumoire, retirer le chou du poêlon et le déposer sur une plaque de cuisson légèrement huilée. Garnir de la choucroute et du fromage. Cuire sur la grille supérieure du four, sous le gril préchauffé, 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré. Saupoudrer de piment gorria, si désiré.

### Par portion

cal. 180 | prot. 10 g | m.g. 11 g (7 g sat.) | chol. 45 mg | gluc. 10 g (5 g sucres, 3 g fibres) | fer 1,4 mg | sodium 550 mg | potassium 355 mg. ♥

### le bon truc

Conserver le cœur du chou aide les quartiers à bien se tenir et permet de les manipuler facilement tout au long de la préparation. Pour une version plus rapide et plus classique de la recette, on omet l'étape 3. Le chou braisé à la bière fait également un délicieux accompagnement.





## Viennoiseries toutes chaudes

La boulangerie L'Amour du Pain lance une gamme de viennoiseries crues, congelées. Les croissants, chocolatinés et roulés aux raisins, préparés à base de farines québécoises et de levain, n'ont qu'à être sortis du congélateur quelques heures avant d'être enfournés. Lors de notre test, nous les avons laissés lever toute la nuit. Résultat : une texture parfaite, à la fois moelleuse et feuilletée, une douce odeur dans la maison et un régal pour les papilles, sans même devoir enlever ses pantoufles!

La gamme *La boulangerie à la maison* comprend également une boule de pâte permettant de préparer une miche de pain blanc ou deux croûtes à pizza. **À partir de 4,40 \$, chez L'Amour du Pain et dans certains supermarchés.**



## Fromages distingués

Envie de bons fromages locaux pour garnir nos prochains plateaux? La fromagerie québécoise Bergeron vient de voir trois de ses produits sans lactose récompensés au Superior Taste Award, une certification internationale qui se concentre sur le goût. Elle est décernée par un jury de chefs et de sommeliers. Le Fin Renard aux truffes, un gouda à croûte lavée constellé de morceaux de champignon savoureux, a reçu une étoile, tandis que les Louis Cyr affinés 2 ans et 4 ans se sont vu attribuer respectivement deux et trois étoiles – cette dernière étant la plus haute distinction, réservée aux «produits exceptionnels». Des délices d'ici à découvrir dans les épicerie fines et fromageries.



## Une paella en un tournemain

Riz, épices et bouillon sans gluten, les sachets de Paella Marisol contiennent tous les ingrédients non périssables nécessaires pour cuisiner une paella à la maison. On y ajoute les légumes et protéines de notre choix, et en moins de 30 minutes, on obtient un plat coloré, parfumé et savoureux. Offert en version traditionnelle ou végane. **6,99 \$ le sachet de 2 à 3 portions, info à [paellamarisol.com](http://paellamarisol.com).**



## Concentré de fruits et de légumes

L'entreprise montréalaise Same propose des mélanges de fruits et de légumes déshydratés, réduits en poudre. On peut en incorporer la quantité désirée dans nos pâtes à biscuits ou à muffins, nos lattés, nos barres tendres ou encore nos recettes de boulettes pour augmenter facilement notre consommation de fruits et légumes. Nutritifs et très pratiques. **20 \$ les 120 g, info à [same.bio](http://same.bio).** ♥





## ROSE tendre

Le rose est une couleur tout indiquée pour la chambre à coucher. Romantique et sensuel à souhait, il appelle à la détente.

*Lorsqu'on l'associe à des teintes neutres, comme le gris et le blanc, on obtient un décor sobre et élégant. Pour une touche féminine, on crée un camaïeu en le mariant à des bordeaux, prune et aubergine.*

Housse de couette et deux taies d'oreiller en coton, 69,99 \$ (format grand lit), chez H&M et à [hm.com](https://www.hm.com). ♥



# Jolis bouquets

**Romantique, abstrait, pop... quel que soit le style, les imprimés floraux dans des teintes sombres enveloppent l'espace de chaleur. Voici 15 façons de bien les intégrer.**

Par Emmanuelle Mozayan-Verschaeve

## Souffle printanier

Appliquée sur une partie du mur et selon la longueur du canapé, cette murale ornée de généreuses fleurs pastel sur fond sombre contraste avec les teintes pâles et neutres des cloisons, du plancher et du mobilier. Quelques rappels de couleur, grâce aux coussins, au pouf et au bouquet de fleurs coupées créent un équilibre dans le décor sans voler la vedette à la pièce maîtresse.

Papier peint Blossom, de Caselio, 600 \$, 225 cm x 280 cm, chez Empire Papier Peint et à [empirewallpaper.com](http://empirewallpaper.com)



## Pour les indécis

La formule de motifs autocollants sur du vinyle facile à installer et à décoller fera le bonheur de ceux qui aiment changer souvent de décor ou qui hésitent encore à recourir au papier peint ou à une murale. On peut aussi délimiter un espace avec ce type de revêtement, à condition que la largeur de l'ensemble des dessins équivale à celle de la zone à déterminer (ici, le bureau).

Ensemble de 28 autocollants Elspeth, de Hilary Jane pour Décor Imprimé, 180 \$, à [decorimprime.com](http://decorimprime.com)



## Douce Provence

Les papiers peints lavables peuvent se substituer à la céramique pour décorer le dossier de la cuisine. Ce motif d'olives et de fleurs évoque la campagne méditerranéenne et incite à cuisiner de bons petits plats!

Papier peint imprimé sur vinyle autocollant Olives et Fleurs, de Natasha Prévost pour Décor Imprimé, fabriqué au Québec, 9 \$ le pi², en version mat ou lustré spécial cuisine, à [decorimprime.com](http://decorimprime.com)



## Bain de nature

Quel plaisir de prendre son bain en plein cœur d'une forêt enchantée, où les fleurs s'épanouissent dans l'obscurité! Cette murale sur vinyle autocollant amovible personnalise instantanément le décor. De son côté, le fond ébène donne de la profondeur à la pièce. >>>

Murale Jaessens, par Grace et Flore pour Décor Imprimé, œuvre artistique réalisée au Québec par une fleuriste et une photographe montréalaises, 7 \$ le pi², à [decorimprime.com](http://decorimprime.com)



## MAISON

Papier peint Éclat, de Geneviève Riel pour Décor Imprimé, fabriqué au Québec, 12 \$ le pi<sup>2</sup>, à [decorimprime.com](http://decorimprime.com)

### Nuits magiques

Des fleurs stylisées dessinées sur un écran obscur confèrent une atmosphère à la fois majestueuse et mystérieuse à cette chambre.

La literie unie et la tête de lit toute simple se déclinent dans les mêmes tons que la murale. Il est essentiel de choisir des meubles et des accessoires sobres quand on utilise ce type d'imprimé. Comme on doit se limiter dans le choix des textures, on évite de marier une tête de lit capitonnée à un papier peint à gros motif. L'ensemble créerait une confusion visuelle.



Papier peint Cynara, de Caselio, 470 \$, 150 cm x 280 cm, chez Empire Papier Peint et à [empirewallpaper.com](http://empirewallpaper.com)

### Jeu de textures

On peut se permettre des associations de textures sur différents cloisons si ces dernières ne sont pas accolées et s'il s'y trouve des tonalités similaires. Sur cette murale ornée de chardons bleus, les détails beige et cuivre rappellent les couleurs du mur de brique et du plancher à chevrons. Les accessoires en tissu complètent le tout en beauté.

### Belles associations

Il est possible de combiner un papier peint floral avec des formes géométriques, des rayures et des unis si ceux-ci reprennent les mêmes couleurs, comme ici, sur les meubles paille et or, le vase et le paravent céladon. Si des fleurs se retrouvent sur nos accessoires, elles doivent être de la même sorte que celles du papier peint, sinon aucune d'elles ne serait mise en valeur. Autre option: on recouvre le paravent d'un papier fleuri qui se détache sur un mur uni. Dans ce cas, l'atmosphère est plus légère et complètement différente, mais les fleurs représentent toujours le point focal.

Papier peint Museum, d'Eijffinger, 278 \$, 52 cm x 10 m, chez Empire Papier Peint et à [empirewallpaper.com](http://empirewallpaper.com)







déco

Vinyle autocollant  
Adalie Jay, de Hilary  
Jane pour Décor  
Imprimé, 7,50 \$ le pi²,  
à decorimprime.com

## Zone circonscrite

Pour délimiter une zone précise dans un petit espace ou une aire ouverte, on peut profiter d'un pan de mur pour y poser un papier peint qui attire l'œil. Derrière un meuble bas, comme une console ou un bureau, les fleurs foncées de ce modèle contribueront à créer un effet chaleureux et ludique! Parfait pour les fans des années 1960-1970.

## Une salle d'eau exotique

On pense souvent que mettre des teintes foncées et des motifs riches dans une petite pièce, comme une salle d'eau, ne fonctionnera pas. Au contraire, tout est permis. En accent, sur les quatre murs et même au plafond, un papier peint sombre à fleurs convient très bien à cet espace réduit, car il le rend attrayant et chaleureux. On peut s'amuser autour d'un thème, comme l'exotisme, afin de créer une atmosphère particulière. >>>

Papier peint Alfred, de Décor Imprimé,  
fabriqué au Québec, 6,50 \$ le pi², à  
decorimprime.com





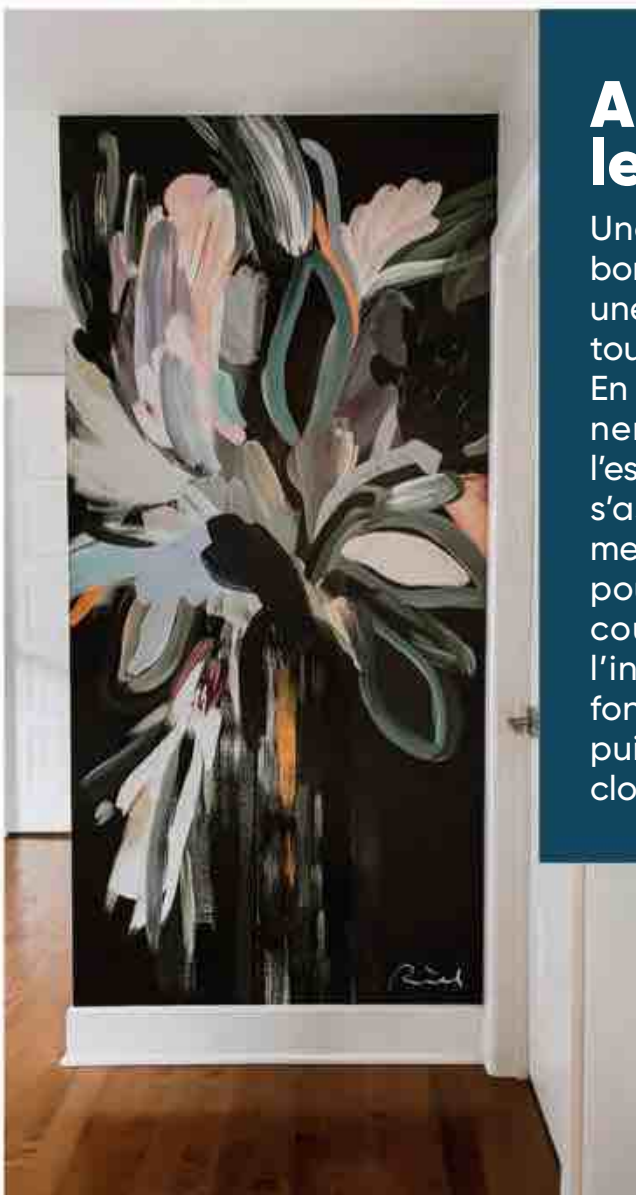


## Bien encadrés

On trouve de très jolis tableaux de fleurs surdimensionnées aux pétales délicats et aux teintes tendres magnifiés par des fonds noirs. Un ou deux parmi des toiles pâles suffisent à attirer le regard. Dans cet exemple, l'harmonie de taupe, de gris clair et de rose pâle garantit une ambiance raffinée et urbaine.

Mobilier et accessoires, à bouclair.com

Papier peint Woodland, de Cole & Son, 910 \$, 52 cm x 10 m, chez Empire Papier Peint et à empirewallpaper.com



## Animer le palier

Une murale se révèle une bonne solution pour habiller une zone de passage tris-tounette sans l'encombrer. En outre, sa présence donnera de la profondeur à l'espace. L'important est de s'assurer d'avoir suffisamment de dégagement pour pouvoir l'admirer. Dans un couloir, par exemple, on l'installera sur le mur du fond, et non sur les côtés, puisque l'espace entre les cloisons est trop étroit.

Papier peint Éclat, de Geneviève Riel pour Décor Imprimé, fabriqué au Québec, 12 \$ le pi², à decorimprime.com



## Jardin éternel

L'ensemble des murs de l'entrée et de la cage d'escalier est habillé d'un papier peint à fleurs champêtres; cela procure une sensation de bien-être, parce qu'on a le sentiment de se promener dans un jardin. Le bouquet s'inspirant du papier peint renforce l'effet trompe-l'œil. Dénués de motif pour rester discrets, le canapé et les coussins en velours reprennent les teintes du revêtement mural. Ils invitent à la détente dans cet environnement poétique.





Papier peint Fleurs roses & feuilles, de Natasha Prévost pour Décor Imprimé, fabriqué au Québec, 7,50 \$ le pi², à [decorimprime.com](http://decorimprime.com)

## Une touche surannée

Les nostalgiques des années 1960 sont comblés par le retour en force dans nos maisons de cette déco d'influence hippie. Des éléments gris clair et des meubles aux formes stylisées la mettent au goût du jour. Les cadres minimalistes et modernes tempèrent quant à eux le motif foisonnant du papier peint, composant ainsi un ensemble cohérent où tout est mis en valeur.



## Version œuvre d'art

Voici un bon moyen d'obtenir un effet grandiose malgré un petit budget: on s'offre un morceau de papier peint haut de gamme à effet soyeux et on l'encadre comme une toile de maître. Sa texture accentue le sentiment de profondeur et donne encore plus de chaleur à l'espace.

Papier peint Museum, d'Eijffinger, 278 \$, 52 cm x 10 m, chez Empire Papier Peint et à [empirewallpaper.com](http://empirewallpaper.com)



L'ensemble housse Glaïeuls, à partir de 200 \$, chez Simons et à [simons.ca](http://simons.ca)

## Textiles chics

Rideaux, coussins, tapis, jetés... les accessoires en tissu aux motifs floraux dans un fini mat sont imbattables pour insuffler une atmosphère feutrée et réconfortante à la maison. Vert forêt d'esprit pub anglais, noir baroque, bleu nuit contemporain ou marron glacé classique: à chacun son style! ♥



# Quand ménage rime avec plaisir!

Il suffit de peu de chose, comme instaurer une routine et quelques bonnes habitudes, pour que le ménage devienne une tâche légère, facile et plaisante.

Par Emmanuelle Mozayan-Verschaeve



## L'organisation, encore et toujours!

On profite d'un moment tranquille sur le canapé pour faire un calendrier des tâches ménagères quotidiennes de chacun. Réparti sur plusieurs jours, le travail paraît bien moins laborieux que quand on y passe tout son samedi matin! On gagne aussi du temps en rassemblant les chiffons, les éponges et les produits ménagers dans un bac. Il est judicieux d'en prévoir plusieurs pour les avoir sous la main rapidement, dont un dans la cuisine et un dans la salle de bains.

## Gym-ménage gagnant!

On bouge beaucoup quand on fait du ménage. Il s'agit donc d'une activité bénéfique, qui peut se substituer à la gym du matin. Il nous permet de partir travailler l'esprit tranquille, la maison étant propre et nette. Qui aurait pensé que le ménage, en nous faisant faire de l'exercice, nous aiderait à garder «un esprit sain dans un corps sain»?



## Petits trucs pour tâches pénibles!

Afin d'éviter que la poussière s'envole lorsqu'on nettoie les pales du ventilateur, on asperge l'intérieur d'une vieille taie d'oreiller de nettoyant multiusage. Puis, on insère la lame du ventilateur dans la taie, en plaçant une main sur le dessus et l'autre en dessous pour la tenir fermement. On répète l'opération pour chaque pale.

Pour désencrasser facilement un four à micro-ondes, on y place un plat en verre contenant de l'eau et un quartier de citron, qu'on fait chauffer deux minutes à puissance maximale. On retire le plat et on attend deux minutes. À l'aide d'un linge humide, on nettoie les saletés que la vapeur aura fait décoller.



### Une «éponge» hyperpratique

Faits à la main au Québec, ces tampons à récurer en tulle s'utilisent sur tout type de vaisselle, les revêtements antiadhésifs (poêlons et plaques de cuisson), le plastique et le silicone, tout comme les sanitaires de la salle de bains. Ils servent également à détacher un vêtement sans abîmer le tissu. Durables, ces accessoires ménagers se lavent dans le panier supérieur du lave-vaisselle ou à la laveuse, dans un filet (ne pas mettre à la sècheuse). Ils se déclinent en deux formats (3 po et 4 po) dans une belle panoplie de coloris. 5 \$ le petit modèle, 8 \$ le grand, Crochet écolo, par Facebook.



Paniers de rangement en fibres de maïs et de coton, de 29,99 \$ à 49,99 \$, à bouclair.com

## 5 minutes pour tout ramasser

Chaque soir, après le coucher des petits, on ramasse ce qui traîne, parce que quand les choses s'accumulent, on passe plus de temps à tout ranger qu'à nettoyer. On s'arme d'un bac ou d'un panier pour s'épargner trop d'allées et venues. Dès l'âge de quatre ans, les enfants peuvent aussi participer en rassemblant leurs affaires eux-mêmes.



### Un effet thérapeutique

Sur fond musical, en chantant ou dans le silence le plus complet... à chacun de trouver son petit bonheur pour faire le ménage dans la bonne humeur. Travailler en imaginant la maison toute propre nous remonte le moral tout en faisant baisser le niveau de stress et d'anxiété. Ludique et facile à lire, *Le Manuel de la maison propre, les meilleurs trucs de Madame Chasse-taches*, par Louise Robitaille, nous aide à nous réconcilier avec le ménage.

*Le Manuel de la maison propre, les meilleurs trucs de Madame Chasse-taches*, par Louise Robitaille, Les Éditions du Journal, 256 pages, 24,95 \$ »





Lingettes nettoyantes multisurfaces, 6,95 \$ le paquet de 72, [labonneattitude.com](http://labonneattitude.com)

## Propre et écolo

Les nettoyants multisurfaces, qui peuvent tout nettoyer, nous aident à ne pas encombrer la cuisine et la salle de bains de nombreux flacons. On privilégie les bouteilles à vaporisateur, très pratiques, et les produits écologiques, comme ceux de la gamme de l'entreprise québécoise Attitude en version désinfectante ou à parfum d'agrumes.

Les lingettes nettoyantes multisurfaces désinfectantes sont également très utiles pour faire un nettoyage éclair de la lunette de la toilette, par exemple. On les jette ensuite dans la poubelle, jamais dans la cuvette, car elles bouchent les canalisations. On choisit de préférence celles qui sont certifiées EcoLogo.



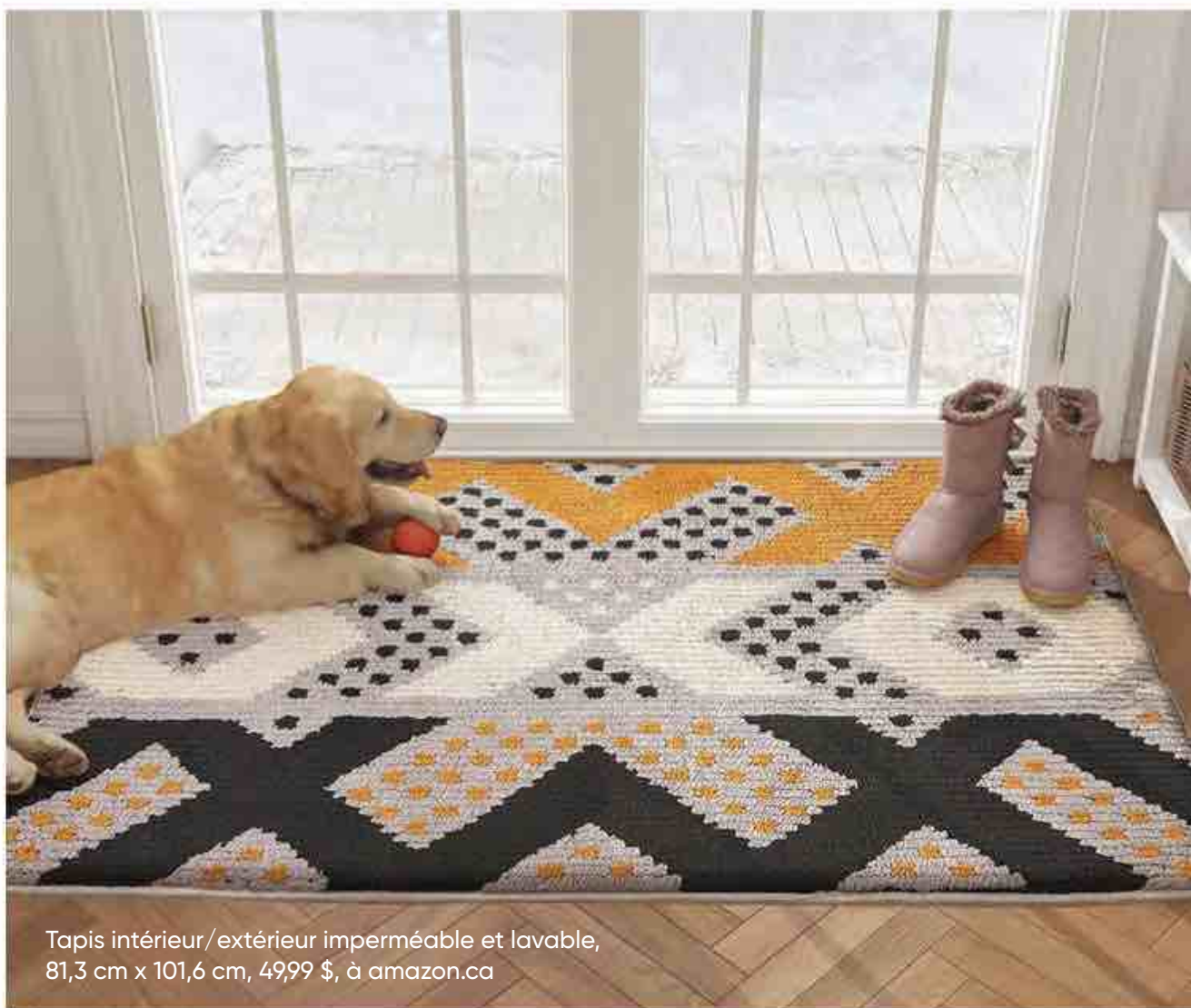
Nettoyant multisurfaces, 4,95 \$ les 800 ml, [labonneattitude.com](http://labonneattitude.com)



## Un lit qui sent bon

Le bicarbonate de soude a des propriétés désodorisantes. Alors on profite du changement des draps pour en saupoudrer sur le matelas. Après une trentaine de minutes, on passe un bon coup d'aspirateur, et la chambre sent le frais. Si l'on dort en pyjama et que l'on se nettoie le soir, on lave nos draps aux deux semaines. Sinon, on devrait les laver chaque semaine pour tuer les bactéries.

Literie et accessoires, [zarahome.com](http://zarahome.com)



Tapis intérieur/extérieur imperméable et lavable, 81,3 cm x 101,6 cm, 49,99 \$, à [amazon.ca](http://amazon.ca)

## Un tapis d'entrée absorbant

Quand on rentre dans la maison, avant de se déchausser on s'essuie les pieds sur un tapis qui en voit de toutes les couleurs. Les salissures paraîtront moins sur un modèle texturé et à motifs, ce qui nous évitera de devoir le laver souvent. En revanche, il est conseillé d'y passer l'aspirateur fréquemment (tous les deux ou trois jours) pour enlever les petites roches et autres saletés.





Kit de démarrage pour plumeaux Swiffer; manche à poignée extensible et 4 recharges, 17,99 \$, amazon.ca

## Dépoussiérer d'abord

Beaucoup de gens passent l'aspirateur avant de dépoussiérer les meubles, les objets, les tableaux, alors qu'il faut faire l'inverse puisque la poussière retombe. Les plumeaux et les balais de type Swiffer sont intéressants, parce qu'ils capturent la poussière en un clin d'œil. Petit truc pour nettoyer les stores: utiliser un mélange de vinaigre et d'eau tiède avec quelques gouttes de savon à vaisselle. Ensuite, on les essuie de haut en bas à l'aide d'une feuille antistatique déjà utilisée, pour ainsi créer une barrière empêchant la poussière de coller.



## Programmer les machines

On s'assure que tout notre équipement aide-ménager est bien programmé avant d'aller au boulot. Laveuse, sècheuse, lave-vaisselle et robot-aspirateur: nos électros peuvent travailler pendant notre absence. Tout est propre quand on rentre à la maison. Même s'il ne s'agit pas d'un appareil de ménage proprement dit, la mijoteuse reste un allié du quotidien, puisqu'elle nous permet de tout mettre en place la veille ou le matin, afin que le repas soit prêt le soir.



Robot aspirateur Roomba<sup>®</sup> j7 avec Genius<sup>™</sup> 3.0 Intelligence programmable, à partir de 1049 \$, à irobot.ca

## Nettoyage express

Dans la salle de bains, des gestes rapides, comme passer un coup de raclette sur les murs de la douche, faire un brossage éclair de la cuvette des toilettes avec un produit nettoyant et essuyer le lavabo après l'avoir utilisé, nous évitent de perdre beaucoup de temps à récurer la saleté incrustée.

Dans la cuisine, on fait la vaisselle (sauf les plats où de la nourriture est restée collée, qu'il vaut mieux laisser tremper avec un peu de liquide à vaisselle) et on nettoie la plaque de cuisson et le comptoir sans attendre; sinon, il faudra frotter! Une bonne habitude à prendre également après une réception.

On n'hésite pas à s'offrir de jolis objets (brosse à toilette, raclette...) qui donnent envie de les utiliser. ♥



Raclette de nettoyage pour salle de bains Umbra, 12 \$, simons.ca





## Impression botanique

Geneviève Gallant s'inspire de la flore près de son atelier pour produire une série d'objets décoratifs et utilitaires en porcelaine émaillée. En parcourant le quartier Saint-Henri, à Montréal, l'artiste y cueille des végétaux, comme des feuilles de frêne, de carotte sauvage, de ginkgo et des branches de cèdre. De retour à son atelier, elle les presse sur des plaques d'argile pour y inscrire les détails et textures. La plupart de ses pièces vont au lave-vaisselle. Seules celles rehaussées d'or exigent des soins particuliers.

**La collection Nature Imprint est offerte en ligne et dans certaines boutiques. Info à [natureimprint.ca](http://natureimprint.ca)**

## Donner pour économiser

IKEA souhaite devenir une entreprise circulaire d'ici 2030. Plusieurs efforts sont faits pour éliminer le gaspillage et préserver nos ressources. Dans cette optique, la compagnie donne une seconde vie à nos meubles IKEA en échange d'un crédit. Avant de les apporter en magasin, il est important d'envoyer des photos. Une évaluation sera faite: les meubles doivent être en bon état, fonctionnels, propres et non modifiés. Une fois notre demande acceptée, il suffit d'apporter l'article assemblé au magasin de notre choix pour obtenir notre note de crédit. **Info à [ikea.ca](http://ikea.ca)**



## Broder pour relaxer

La compagnie québécoise Fil relax nous propose de découvrir la broderie, grâce à des ensembles de prêt-à-broder au design moderne et ludique. Ceux-ci permettent de réaliser des broderies sur des vêtements et des accessoires, par exemple une couverture ou un coussin. On découvre ainsi un nouveau passe-temps qui peut devenir une source de détente. Fil relax présente des modèles, comme Joe le renard et la licorne fantastique, et offre en prime une plateforme d'expression pour laisser place à notre imagination. Ainsi, on crée nos propres motifs en pixel et on reçoit un ensemble sur mesure pour broder nos dessins! **Info à [filrelax.com](http://filrelax.com)**



## Une nouvelle vie pour nos vieux meubles

La peinture Summum, de Peintures MF, donne un second souffle à tout article que l'on désire relooker. Celle-ci est applicable sur des surfaces variées, comme le gypse, le ciment, le béton et le bois. L'époxy siliconé qu'elle contient lui assure une résistance exceptionnelle et facilite le nettoyage. Le produit est simple à utiliser. On commence par nettoyer la surface que l'on désire repeindre. Si celle-ci est en bon état, il n'est pas nécessaire de la décaper. Ensuite, on applique la peinture. La surface a une texture particulière? On consulte le tableau d'appâts recommandés sur le site. La gamme Summum se décline en quatre finis, soit Perle, Satin, Semi-lustré et Ultra mat, ainsi que dans un grand nombre de couleurs. **Info à [peinturesmf.com](http://peinturesmf.com)** ♥



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  
Adjointes au contenu, cuisine Marie Breton (diététiste), Claire Cabot, Louise Faucher  
Conceptrices graphiques Marie-Elaine Michaud  
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 Forgues, 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  
Directrice diffusion Evelyn Labonté  
Directrice promotion multiplateforme Marie-Josée Smith  
Directeur production imprimée Patrik Ferland  
Chargée de projets marketing, promotion multiplateforme Audrey Dupuis  
Chargée de projets marketing, développement partenariats stratégiques Elisabeth Levy  
Responsable, marketing numérique et commerce électronique Marie Bioteau  
Chef marketing et acquisition Nadine Beaulieu  
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

Coordonnatrices, ventes publicitaires Josée-Anne Beaupré, Rosina De Rose, Maria Perrotti, Chantal Simard (intérim)

**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 Muraige

## DIRECTION GROUPE TVA INC.

Vice-présidente, finances Anick Dubois

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](http://www.coupdepouce.com/serviceabonnes) MAGAZINE COUP DE POUCE

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

## TARIF D'ABONNEMENT

1 an pour 34,95\$, taxes en sus

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

## 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: 514 526-9251. Les prix indiqués sont modifiables sans préavis. La marque de commerce *Coup de Pouce*, est détenue par TVA Publications inc. Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque nationale du Canada. ISSN 0822-3033.

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

© Tous droits réservés textes et photos 2022

## SERVICE AUX ABONNÉS

# Gérez votre abonnement en ligne en toute simplicité!

## RENOUVELLEMENT

Renouvelez 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 renouvelez 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.



Rendez-vous au  
**jemabonne.ca**

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





# index

RECETTES | MARS 2022



<b>AGNEAU</b>		Salade d'endives à la poire caramélisée, au bleu et aux noix	<b>69</b>
Gigot d'agneau farci aux fruits secs et aux pistaches	<b>88</b>		
<b>BŒUF</b>		<b>POISSONS</b>	
Onglet de bœuf au vin rouge	<b>78</b>	Filets de doré poêlés, sauce créole	<b>74</b>
		Saumon mariné à la pomme, crème citronnée et radis glacés	<b>76</b>
<b>CONDIMENTS</b>		Saumon rôti en croûte d'épices	<b>86</b>
Sauce barbecue aux dattes	<b>95</b>		
Sauce forestière	<b>78</b>	<b>PORC</b>	
<b>DÉJEUNERS</b>		Bols de vermicelles et boulettes de porc à la citronnelle	<b>97</b>
Boisson au chocolat	<b>92</b>	Épaule de porc rôtie à la portoricaine	<b>86</b>
Granola protéiné aux amandes, canneberges et épices	<b>92</b>		
<b>DESSERTS ET COLLATIONS</b>		<b>POULET</b>	
Biscuits aux raisins secs sans sucre raffiné	<b>96</b>	Cari de poulet à la mangue	<b>73</b>
Pots de tarte au sucre	<b>80</b>	Poulet rôti, farci aux figues, à la pancetta et à la sauge	<b>84</b>
<b>ENTRÉES ET ACCOMPAGNEMENTS</b>		<b>SOUPE</b>	
Chou rouge braisé à la bière et gratiné	<b>99</b>	Soupe de tortellinis aux saucisses et aux champignons	<b>72</b>
Courge Butternut hasselback au thym et au parmesan	<b>88</b>	<b>VÉGÉ</b>	
Endives braisées au prosciutto et au gruyère	<b>68</b>	Bols-repas de couscous, patates douces et pois chiches rôtis	<b>70</b>
Millefeuilles de pommes de terre au thym	<b>78</b>	Riz frit de chou-fleur aux œufs	<b>75</b>
		Sauté de légumes aigre-doux au curcuma	<b>94</b>
		Tofu brouillé à l'asiatique	<b>93</b>

## LÉGENDE DES RECETTES

Sans gluten • Sans lactose • Sans noix  
 Sans œufs • Local

## COUP de POUCE

### Carnet d'adresses

<b>ALDO</b> , aldoshoes.com	<b>LA VIE EN ROSE</b> , lavieenrose.com
<b>ANNIE 50</b> , annie50.com	<b>LOCKS AND MANE</b> , locksandmane.com
<b>ANTHROPOLOGIE</b> , anthropologie.com	<b>LOOKY</b> , lookyboutique.com
<b>ATELIER TRÉMA</b> , ateliertrema.com	<b>L'ORÉAL PROFESSIONNEL</b> , matandmax.com
<b>AVON</b> , avon.ca	<b>LUSH</b> , lush.ca
<b>BENTLEY</b> , shopbentley.com	<b>LXR</b> , lxrco.com
<b>BLUSH</b> , blushlingerie.com	<b>MAGUIRE</b> , maguireshoes.com
<b>BUMBLE AND BUMBLE</b> , bumbleandbumble.ca	<b>MÉDISPA VICTORIA PARK</b> , vicpark.com
<b>CALL IT SPRING</b> , callitspring.com	<b>MICHAEL KORS</b> , michaelkors.com
<b>CASA LUCA</b> , casaluca.com	<b>MILK MAKEUP</b> , sephora.com
<b>CELTIC AND CO.</b> , celticandco.com	<b>NADYA TOTO</b> , nadyatoto.com
<b>CHARLIE PAILLE</b> , charliepaille.ca	<b>NAIL CRÉATION</b> , nailcreation.ca
<b>CLAIROL</b> , amazon.ca	<b>NOIZE</b> , noize.com
<b>CLINIQUE LAFLAMME</b> , cliniquelaflamme.com	<b>PILGRIM</b> , pilgrimjewellery.ca
<b>CRATE AND BARREL</b> , crateandbarrel.ca	<b>PRO-DERM</b> , pro-derm.com
<b>DERMAPURE</b> , dermapure.com	<b>QUO BEAUTY</b> , pharmaprix.ca
<b>DESIGNME</b> , designmehair.ca	<b>REITMANS</b> , reitmans.com
<b>EVERLANE</b> , everlane.com	<b>RW&amp;CO.</b> , rw-co.com
<b>FRANK AND OAK</b> , frankandoak.com	<b>SEPHORA COLLECTION</b> , sephora.com
<b>FUNCTIONALAB</b> , functionalab.com	<b>SIMONS</b> , simons.com
<b>GAËLE CÉRAMISTE</b> , gaeleceramiste.com	<b>SKINCEUTICALS</b> , skinceuticals.ca
<b>GROOM</b> , lesindustriesgroom.com	<b>SOKOLOFF</b> , sokolofflingerie.com
<b>H&amp;M HOME</b> , hm.com	<b>SUZY SHIER</b> , suzyshier.com
<b>HOMESENSE</b> , homesense.ca	<b>V DE V</b> , vdevmaison.com
<b>INDIGO</b> , chapters.indigo.ca	<b>V*GAM BIOME</b> , vgambiome.ca
<b>KIEHL'S</b> , kiehls.ca	<b>VITRY</b> , vitrycanada.com
<b>KLORANE</b> , well.ca	
<b>LA BAIE</b> , labaie.com	
<b>LA ROCHE-POSAY</b> , laroche-posay.ca	



# CASA



## L'APPEL DE LA NATURE

Lundi **20h**  
dès le **28 février**



# FÖRENA

C I T É T H E R M A L E

## DÉCOUVREZ NOS FORFAITS

250 rang des Vingt-Cinq Est  
Saint-Bruno-de-Montarville, QC, J3V 0G6

1-844-985-2500

FORENA.CA