

# COUP de POUCE

(la vie, en plus facile)

Des repas  
abordables et  
délicieux!

Desserts sans  
sucre raffiné

(Re)découvrir  
le tofu

Soirée télé  
gourmande

**Beauté**

Passer au blond  
sans se tromper

**Maison**

Désencombrer  
pour mieux  
respirer

**Mode**

Le tailleur  
se réinvente

Saumon  
et gnocchis au  
citron sur la  
plaqué





### FRUITÉES

De délicieuses fragrances originales qui vous plongent dans les desserts d'été et les collations fruitées : elles sont appréciées de tous !

### GORMANDES

Des notes gustatives qui rappellent les moments et des sucreries du passé, nostalgie assurée.

### FRAÎCHES

Des parfums légers et doux qui évoquent l'odeur de la lessive propre ou de l'air salin au bord de la mer.

### FLORALES

Des fragrances indémodables qui mettent en valeur de nombreuses catégories de fleurs. De quoi rêver au printemps !

NOUVEAU

# FRAGRANCES

DES MOMENTS SIGNÉS LOOKY



À chaque moment, sa fragrance.

Découvrez les 24 eaux de parfum à vaporiser  
en pharmacie, à nos Boutiques Looky et sur  
[LOOKYBOUTIQUE.COM](http://LOOKYBOUTIQUE.COM)

# Un pied dans la porte

Le quart de travail de l'hiver prend fin le 20 mars. Mais comme nous avons l'âme charitable et que le printemps insistait, nous avons décidé de le laisser entrer. C'est qu'il est vaillant, celui-là: frais et reposé, il a bien hâte de reprendre le collier! On lui a dit: «Ne te fais pas de faux accroires, l'hiver est encore maître en la demeure», mais on a tout de même consenti à lui accorder une petite place.

C'est donc tout en délicatesse que le printemps a ajouté une petite touche verte et acidulée à notre couverture. Dans la maison, il a aussi mis la table pour un grand ménage avec l'article *Épurer pour mieux respirer*, en page 108. Dans le domaine de la mode, il a insufflé un brin de folie au tailleur, qui se décline à l'infini et selon nos envies (p.16)! Sans évacuer tous les vêtements chauds et réconfortants de notre garde-robe, il a intégré un brin de légèreté dans notre habillement avec des couleurs pop et vitaminées. Et sous la couette, il nous a rappelé qu'il n'y a pas d'âge pour vivre une sexualité riche et épanouie (p.46). OK, le printemps, tu as fait tes preuves. Au prochain numéro, l'hiver aura officiellement reçu son 4 %.

~ Bonne lecture!

**L'équipe Coup de Pouce**



*Geneviève Guérin*

Directrice de publication

# CLARINS

1 VENDU  
TOUTES LES 5  
SECONDES<sup>1</sup>

UNE  
DOUBLE  
PIUSSANCE  
UNIQUE

Double Serum  
(Hydric + Lipidic System)

Concentré Complet Anti-Âge  
Complete Age Control Concentrate

CLARINS

Multi-Active Jour  
Crème hydratante anti-âge - Toutes peaux  
Targets fine lines - Hydrating anti-day cream  
Toutes peaux - All skin types

CLARINS

Extra-Hydrating Jour  
Crème hydratante anti-âge - Visage et cou  
Wrinkle control, hydrating day cream  
Toutes peaux - All skin types

CLARINS

Multi-Intensive Jour  
Crème lift-repulpante anti-rides - Toutes peaux  
Super Restorative Day Cream  
Lifts, re-plumps & targets wrinkles - All skin types

CLARINS

Nutri-Lumière Jour  
Crème revitalisante lumière  
Nourishing, revitalizing day cream

## Double Serum

### Renforce l'efficacité de votre soin anti-âge

Toute la puissance de 2 sérum-en-1 pour agir sur les signes de l'âge. 21 extraits de plantes, dont le puissant extrait de curcuma. Les 5 fonctions vitales de la peau sont stimulées et les signes visibles de l'âge paraissent réduits après 7 jours.<sup>2</sup>

1. Données et ventes internes Clarins - Monde, Gamme Double Serum, année 2021.
2. Test de satisfaction - panel multi-ethnique - 362 femmes.

# sommaire

MARS 2023  
VOLUME 40  
N° 01



## À l'agenda

- 09 À VOIR, À LIRE, À FAIRE
- 13 ENTREVUE AVEC Debbie Lynch-White

## Mode & beauté

- 15 LA TENDANCE Dures à cuir
- 16 MODE Le tailleur s'amuse!
- 24 1 PIÈCE 3 LOOKS Un pantalon cargo
- 26 BEAUTÉ La vie en blond
- 30 SOLUTIONS BEAUTÉ Apprivoiser les soins en poudre
- 32 BANC D'ESSAI Les brumes pour le visage
- 33 TROUVAILLES

## Cuisine

- 59 ON AIME Les pois chiches
- 62 MENU DE SEMAINE Vite fait, bien fait
- 68 MENU DU WEEK-END Soirée sportive
- 76 ÉTONNANT TOFU
- 85 DESSERTS SANTÉ Desserts gourmands de Madame Labriski
- 92 MANGER LOCAL Les œufs
- 94 MIEUX CONSOMMER



102 3 salons petit budget

## Ma vie

- 35 PERSO Mon chien fait ressortir le meilleur de moi-même
- 37 AU QUOTIDIEN
- 38 NUTRITION Nos profils alimentaires
- 42 SANTÉ Le bruxisme: plus qu'un grincement de dents
- 46 SOCIÉTÉ Le sexe n'a pas d'âge Pleins feux sur l'âge d'or du plaisir
- 49 SANTÉ Contraception: quoi de neuf, docteur?
- 52 TRAVAIL Recherche personnel désespérément
- 54 FINANCES Variation des marchés: cinq trucs pour rester zen
- 56 PARENT Au pays des inégalités sociales

## Maison

- 101 LA TENDANCE Bleu apaisant
- 102 DÉCO 3 salons petit budget
- 108 PRATIQUE Épurer pour mieux respirer

- 04 ÉDITO
- 114 INDEX

Recette page 75



Page couverture

Photo Foodivine Studio/c  
Styliste culinaire Nataly Simard  
Styliste accessoires Caroline Simon



**« Elle est si confortable  
qu'on ne sent  
presque pas  
qu'on la porte »**

-Kate

Serviettes Always Discreet Très Abondant. 100 ml de liquide.

*always  
discreet*

La protection anti-fuites urinaires que l'on mérite.



©2022 P&G



# Un extra glaçage pour votre forfait.



**On se comprend.**

internet | télé | mobilité | divertissement

Cette offre promotionnelle, d'une durée limitée, s'adresse aux clients Résidentiel de Vidéotron qui s'abonnent à un forfait Tout inclus de la Téléphonie Mobile. L'offre consiste à accorder, sans frais au Canada, une utilisation excédentaire de 100 Go de données sur une période de douze (12) mois à partir de la date initiale de l'abonnement. Le volume de données en utilisation excédentaire sans frais ne peut pas dépasser 20 Go par cycle de facturation. Cette offre de 100 Go en prime est non transférable et est renouvelable après douze (12) mois. Une seule offre de 100 Go en prime par numéro de téléphone par période de douze (12) mois est accordée. Il est possible que cette offre ne puisse être combinée à d'autres offres promotionnelles ou aux Blocs de données mensuels additionnels. Les offres, les services et les tarifs sont modifiables sans préavis. Certaines conditions s'appliquent. Les options, les frais liés aux minutes et aux données supplémentaires, les frais d'appels interurbains, les frais d'itinérance, les frais d'utilisation et les autres frais applicables ne sont pas inclus. Frais de mise en service Mobile de 45\$ par transaction en sus. Taxe municipale de 0,46\$ pour le service d'urgence 911 et autres taxes applicables en sus.

# À l'agenda

à voir  
à lire  
à faire

À ne pas manquer!

## Hedwig et Le pouce en furie

Ce théâtre musical glam rock dans lequel Benoît McGinnis incarne une fascinante chanteuse allemande et Elisabeth Gauthier Pelletier, son choriste et mari, sera présenté dans 25 villes à travers le Québec. La version originale, *Hedwig and the Angry Inch*, qui a remporté quatre Tony Awards après son passage sur Broadway, a été traduite et adaptée par René Richard Cyr, en collaboration avec Benoît McGinnis. Ni transgenre ni drag queen, Hedwig, une chanteuse incarnée par un homme, est la leader du groupe Le pouce en furie, baptisé ainsi en hommage à une opération de changement de sexe ratée qui lui a laissé pour organe génital un bout de chair bien particulier. Or, grâce à cette intervention, Hedwig a pu épouser un soldat américain et quitter l'Europe de l'Est. Une histoire tumultueuse et touchante qui montre toute l'étendue du talent de l'acteur principal.

Jusqu'au 26 mai. Info à [hedwigetlepouceenfurie.ca](http://hedwigetlepouceenfurie.ca)  
JOËLLE BERGERON (JB) »»



## À L'AGENDA

# En mode relâche Cap sur l'Outaouais

Envie de prendre un peu d'air pendant la relâche?  
On file en Outaouais, direction Chelsea!



## Où manger?

Si l'on souhaite laisser la voiture garée, le Pub Chelsea se trouve à distance de marche des lofts. Le menu propose quelques options pour les enfants et l'offre de bières de microbrasserie est intéressante. Le Square Old Chelsea comprend aussi le charmant café-resto Biscotti & Cie. Le café Les Saisons, le café Palmier (dont la déco nous transporte en Californie) et le Mamma Teresa sont également à un jet de pierre. Au moment de notre visite, le Mamma Teresa était fermé, mais on nous assure qu'il est ouvert les week-ends et pendant les périodes de grande affluence. En traversant la rue, on peut manger une délicieuse pizza au Roberto Pizza Romana. Il est toujours possible de prendre la voiture pour avoir accès à d'autres adresses gourmandes tout aussi intéressantes.



## Quoi faire?

On peut explorer le grand parc de la Gatineau (361,31 km<sup>2</sup>) de diverses façons: randonnée, ski de fond, raquette ou vélo à pneus surdimensionnés (fatbike). Les familles et les marcheurs occasionnels auront accès à plusieurs sentiers faciles. On n'a pas d'équipement? Il est possible d'en louer au Relais plein air, à Gatineau, au Centre des visiteurs du parc dont l'entrée figure sur le chemin Scott (raquettes seulement) ou auprès de Nomades du Parc, une petite entreprise située dans le Square Old Chelsea. Les amateurs de ski alpin pourront s'adonner à leur sport au Camp fortune. Pour la glissade sur tubes, on se rend au Sommet Edelweiss, à Wakefield, à une vingtaine de minutes en voiture.



## Où dormir?

Inaugurés en juillet 2020 et faisant partie du Square Old Chelsea, les Lofts du village offrent des unités de style loft et studio pouvant accueillir de deux à quatre personnes. Les lofts comprennent une cuisine tout équipée, un ensemble laveuse-sécheuse et un stationnement gratuit. L'espace de vie est vaste, mais la salle de bains est munie uniquement d'une douche (pas de trempette dans la baignoire pour les bouts de chou). Le petit plus pour les parents? Le Nordik Spa-Nature (le plus grand en Amérique du Nord!) est à sept minutes de marche de l'hébergement. La Maison bleue, une jolie maisonnette construite il y a plus de 100 ans, peut aussi être louée par les familles plus nombreuses, puisqu'elle permet d'accueillir six personnes. L'Auberge Old Chelsea (une option moins coûteuse) est également une bonne suggestion pour les grandes familles.

# Dans nos oreilles

PRÉSENTÉ PAR  MUSIQUE

Deux albums à se procurer

## Queen of Me, de Shania Twain



Si plusieurs opérations ont changé la voix de la diva country, elles n'ont pas réussi à tarir son talent... ni son enthousiasme! La preuve, s'il en faut: la flamboyante chanson *Giddy Up!*, extrait récent de *Queen of Me*, premier album de la chanteuse depuis *Now* (2017). À quoi s'attendre? Un son toujours teinté des influences country et pop de l'artiste canadienne, bien sûr, mais surtout un joyeux pied de nez aux airs de renaissance musicale après des années assez difficiles. **À sortir le 3 février sous l'étiquette Universal Republic.**

## Il faut partir maintenant, de Maude Audet



Maude Audet n'a plus à faire ses preuves. Sur ce cinquième album, l'artiste folk fait plutôt une sorte de bilan enrobé d'influences des années 1960, un retour sur les beautés et les désordres de sa vie – et de celle des personnes qui l'entourent. Audet s'est entourée de multiples talents, dont Marie-Pierre Arthur, Quatuor esca et Mathieu Charbonneau, pour nous livrer ces pièces avec la douceur qu'on lui connaît, mais cette fois un brin rock. Et elle nous invite à la suivre sur ce chemin qui s'annonce plein d'espoir. **À sortir le 31 mars sous l'étiquette Bravo musique.**



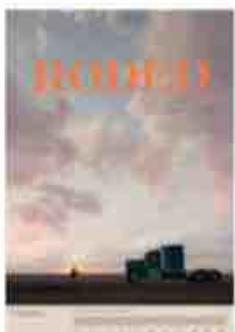
Une artiste à découvrir

## Désirée

Les souvenirs flous, suite logique du premier album *Madeleine* sorti en 2019? Oui et non. Au lieu d'élaguer son univers pour n'en tirer qu'un talent poli, Désirée fait plutôt un pas en elle-même pour mieux découvrir les brumes qui l'habitent, aux côtés d'Antoine Corriveau à la réalisation. Si l'on en croit les extraits *L'intérieur éteint* et *Je l'écris*, l'artiste à la voix feutrée – et décidément unique – ouvre une porte intéressante vers des chansons à la fois sombres et infiniment riches. Très prometteur. **À sortir le 17 février sous l'étiquette Rosemarie Records.**

- MÉLISSA PELLETIER

# Sur nos écrans de cinéma



## RODÉO

Road movie de  
Joëlle Desjardins Paquette

Bien qu'il soit inspiré de l'univers du camionnage, ce drame familial est subtil, touchant et accessible à tous. Il met en scène un routier nouvellement séparé (le talentueux Maxime Le Flaguais) qui vit un cauchemar après avoir fui avec sa jeune fille (l'attachante Lilou Roy-Lanouette) en direction d'un célèbre rodéo de camions en Alberta. Dès les premières scènes, on est émus par cette relation père-fille parfaitement imparfaite ainsi que par le style visuel de la jeune cinéaste (lauréate du Prix de la meilleure réalisation au Festival du film de Whistler). On est également saisis par la beauté des paysages canadiens qui défilent sous nos yeux. **À voir en famille.**

**Sortie: 3 février**



## LE PLONGEUR

Drame de Francis Leclerc

Cette troublante adaptation cinématographique du roman à succès éponyme de Stéphane Larue fait une plongée dans les univers de la restauration et de la dépendance au jeu. L'histoire est celle d'un joueur compulsif de 19 ans qui devient plongeur dans un restaurant pour payer ses dettes et ainsi améliorer son sort. Mais ce personnage fuit-il une addiction pour mieux en développer une autre? Une chose est sûre, on apprécie le jeu juste d'Henri Picard dans le rôle-titre, la bande sonore audacieuse et la narration en voix hors champ qui ajoute une dimension introspective au récit campé dans un Montréal nocturne et froid du début des années 2000.

**Sortie: 24 février**



## CRÉPUSCULE POUR UN TUEUR

Drame criminel de Raymond St-Jean

Librement inspiré de faits vécus, ce superbe film sur la criminalité québécoise se démarque de *Mafia Inc.* et de *Confessions* par son caractère intimiste. Il raconte comment Donald Lavoie (l'excellent Éric Bruneau) est passé de tueur à gages sous les ordres de Claude Dubois (le crédible Benoît Gouin) à délateur, après avoir commis une série de meurtres. Au fil des péripéties, on explore la psychologie des personnages pour mieux comprendre ce qui les pousse à tuer: le pouvoir? l'argent? le respect? Plus encore, on fait un saut dans les années 1970 grâce à une direction photo soignée et à des costumes vintage à souhait.

**Sortie: 10 mars - ÉDITH VALLIÈRES ...**

## À L'AGENDA

### À écouter!

#### La traversée du siècle

Cette série balado de six chapitres, basée sur l'œuvre romanesque et théâtrale de Michel Tremblay, retrace un pan de l'histoire du Québec. Cette folle aventure débute à Duhamel, en 1900, et se termine à Montréal, en 2016. Chacune des parties, qui se découpe en six ou sept épisodes, brosse le portrait d'une époque différente. Dix-huit interprètes portent cette saga familiale qui se déroule sur trois générations pour raconter les destins de Victoire, d'Albertine et de Thérèse. Un projet titanique produit par Espace Libre et mené de main de maître par Alice Ronfard, qui signe la réalisation du balado et l'adaptation du texte.

**Il est possible d'écouter les parties 1, 2 et 3 sur OHdio. Les parties 4, 5 et 6 arriveront au printemps. JB**



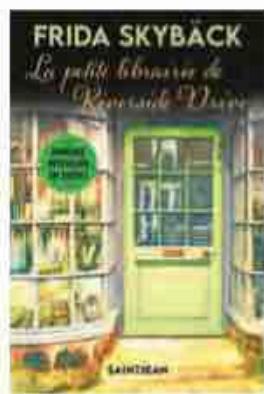
### À voir!

#### Rôles inversés

Après avoir visionné un épisode de *Game of Thrones* dans lequel un personnage féminin est violé et mutilé, l'autrice Erin Shields a repensé à toutes les œuvres qu'elle avait consommées où les personnages féminins avaient été pervertis, sexualisés, stéréotypés ou maltraités. Une idée lui est venue: et si les rôles étaient inversés? C'est avec cette prémissse en tête qu'elle a écrit la pièce *Beau gars* (*Beautiful Man*), une satire engagée et décapante où les femmes s'arrogent tous les rôles de pouvoir et qui pousse à outrance tous les comportements toxiques entretenus par la culture populaire.

**Du 14 mars au 1<sup>er</sup> avril, au Centre du Théâtre d'Aujourd'hui. Info à [theatredaujourdhui.qc.ca](http://theatredaujourdhui.qc.ca) JB**

## 3 livres à lire



### LA PETITE LIBRAIRIE DE RIVERSIDE DRIVE

Ce pavé suédois a un je-ne-sais-quoi de réconfortant. Depuis le décès de son mari, Charlotte noie son chagrin dans le travail. Quand elle apprend qu'une tante dont elle ignorait l'existence lui lègue une librairie en plein cœur de Londres, elle s'envole pour l'Angleterre avec l'intention de vendre la propriété. Or, tout comme elle, on tombe sous le charme de ce lieu enchanteur figé dans le temps où les histoires des protagonistes se mêlent à celles des grands écrivains. Malgré quelques éléments convenus et prévisibles, on se plaît à découvrir les secrets de famille enfouis derrière les murs de la librairie.

**Par Frida Skybäck, traduction de Sophie Jouffreau, Saint-Jean Éditeur, 528 pages**



### PRIMADONNA

Dans cette suite de *La bouche pleine* que l'on peut très bien lire sans avoir lu le premier tome, on retrouve Camille, 27 ans, dont la santé mentale est en dents de scie. Récemment expatriée à Rome, elle explore l'ailleurs dans une fuite assumée des enjeux émotionnels auxquels elle devrait s'attaquer. Le plaisir de la bouffe et du bon vin – la dolce vita! – ont le pouvoir de guérir bien des choses, paraît-il. C'est donc dans cette chaleur italienne où le spritz et le rouge coulent à flots que la protagoniste tente de rapiécer son cœur... en bonne compagnie!

**Par Elisabeth Massicoli, Québec Amérique, 135 pages. En librairie le 28 février**



### POUR QUE DEMAIN S'EMPAIRE DE NOUS

Ce roman campé dans les années 1990 présente trois jeunes désillusionnés de la génération X venus s'étoirdir à Montréal. Le début de la vingtaine, cette période tellement grisante et désinvolte, est aussi marqué par de grands questionnements. L'autrice, qui pose un regard tendre et cru sur les chambardements émotifs de ces petits délinquants, enrobe son récit d'événements marquants – le féminicide de Polytechnique, la chute du mur de Berlin, la guerre du Golfe, le combat de Chantal Daigle pour le droit à l'avortement –, venant ainsi teinter l'ambiance *no futur* de ce livre à l'aube du nouveau millénaire.

**Par Julie Bosman, Leméac, 212 pages - JOËLLE BERGERON**



# Entrevue avec Debbie Lynch-White

**Lasses de jouer les filles rondes unidimensionnelles, quatre comédiennes – dont Debbie Lynch-White – ont pris les choses en main en se créant des rôles sur mesure. Entrevue avec l'une des quatre protagonistes de la série *Les Bombes*.**

Par Joëlle Bergeron

## Expliquez-nous la genèse de la série. De quelle manière a-t-elle pris forme?

Olivia Palacci, Sarah Desjeunes Rico, Julie de Lafrenière et moi, on auditionne toujours pour les mêmes rôles: la jeune femme ronde, la grosse qui mange en cachette, etc. Comme je n'avais pas envie d'être en compétition avec elles toute ma vie, je leur ai proposé qu'on fasse quelque chose ensemble. On ne se reconnaît pas dans les rôles où l'accent est surtout mis sur le poids. J'en vis, moi, de grandes réussites, de grandes peines, de belles histoires d'amour... Pourquoi est-ce qu'on ne voit jamais ça à la télé? Notre corps ne nous définit pas. Évidemment qu'on l'a et qu'on ne peut pas le renier! Nous, on voulait jouer des personnages qui ont de la chair (sans mauvais jeu de mots), du vécu. Pendant dix ans, nous avons peaufiné le

## À L'AGENDA

rencontre

projet. Nous avions la bible, les personnages et l'histoire, puis Kim Lévesque Lizotte s'est jointe à nous comme scénariste pour tout attacher.

### Qu'est-ce que vous trouviez riche dans le thème de la dépendance?

C'est un thème qui touche tout le monde, pas juste les femmes ou les grosses. D'ailleurs, aucune de nous n'a de dépendance liée à la nourriture. On aimait aussi l'idée du centre fermé de 21 jours, de l'obligation d'être là et de traverser cette épreuve ensemble. Ces femmes vont devenir amies et s'entraider. Il y a quelque chose dans cette sororité qui nous parlait beaucoup. La dépendance était un beau prétexte.

### Vous êtes l'idéatrice de la série documentaire Amour libre, qu'on verra à MOI ET CIE. Quelle est la principale conséquence de l'éclatement du modèle traditionnel de couple?

Je me rends compte que cette série et celle que j'ai faite avant – *Histoires de coming out* – sont plus liées que je ne le pensais. Il y a aussi un processus de coming out à faire quand tu fais exploser le modèle de couple. Certains ne veulent pas le dire, des familles se brisent parce qu'il y a des désaccords. On souhaite montrer l'étendue des possibilités sans valoriser un modèle plus qu'un autre. J'avais des idées préconçues qui n'étaient absolument pas fondées et qui témoignaient de mon ignorance. En tournage, tous ces préjugés ont été déconstruits en trois secondes. C'est formidable!

#### LE LIVRE SUR SA TABLE DE CHEVET

Je lis ***La femme mystifiée***, un essai féministe de Betty Friedan qui explore le statut de la femme depuis les années 1950.

#### LA MUSIQUE QU'ELLE ÉCOUTE

J'écoute beaucoup de choses, mais je reviens souvent à **Charlotte Day Wilson**. C'est une artiste canadienne que j'adore.

#### LA SÉRIE QU'ELLE REGARDE

Je viens tout juste de finir ***Avant le crash***, qui était formidable! Un bijou.

#### L'ARTISTE SUR SON RADAR

Récemment, j'ai eu un méga coup de cœur pour **Laura Côté-Bilodeau**, une actrice qui est sortie de l'UQAM en 2018. J'ai tout lu sur elle! Elle jouait dans *L du déluge*, et elle était d'une telle intensité! Après la pièce, j'ai dit à ma blonde: «Elle, elle est à surveiller!»

La série *Les Bombes* est diffusée les jeudis, à 21 h, à Séries Plus, et la série documentaire *Amour libre* sera présentée à MOI ET CIE ce printemps. ❤



VIDÉOTRON



Service client

n°1

au Québec.

Selon Léger\*

**Visiblement, on se comprend.**

## Dures à cuir

Aussi classique qu'avant-gardiste, le cuir noir ou coloré sera très présent ce printemps!

Un article en simili cuir nous fait de l'œil? On vérifie son épaisseur, car une matière ultrafine vieillit mal.



1. **Sac à main** en cuir, de Furla, 558 \$, chez Simons et à simons.ca.
2. **Blouson** en cuir végane et polyester, 89,90 \$, chez Reitmans et à reitmans.com; TTP-3TG.
3. **Bottes de cowboy** en cuir, 220 \$, chez Aldo et à aldoshoes.com.
4. **Short** en cuir d'agneau avec doublure en polyester et viscose, 730 \$, à ca.coach.com.
5. **Pantalon** en polyester, polyuréthane et élasthanne, 79,95 \$, chez Penningtons et à penningtons.com; 12-24.
6. **Sac à main** en cuir végane, 149 \$, chez Lambert et à designlambert.com.
7. **Flâneurs** en cuir, 120 \$, chez Aldo et à aldoshoes.com.
8. **Sac à main** en polyuréthane, 39,95 \$, chez Penningtons et à penningtons.com.
9. **Boucles d'oreilles** en cuir, 114 \$, à louvemontreal.com.
10. **Bottillons** en cuir et semelle en caoutchouc, 260 \$, chez Maguire et à maguireshoes.com.
11. **Chouchou** en cuir végane, 12 \$, chez Simons et à simons.ca.

# Le tailleur s'amuse !

Loin d'être ennuyant,  
le tailleur est la nouvelle  
tendance du moment.  
Aujourd'hui, on le porte  
de jour comme de nuit,  
et il se décline à l'infini  
selon nos envies!

Photos: Andréanne Gauthier/c  
Mannequin: Pascale Bourbeau (Dulcedo)  
Stylisme: Camille Internoscia  
Direction artistique: Isabelle Vallée

## Le trois-pièces

**Veste** en polyester, viscose et élasthanne, 189,90 \$, chez RW&CO. et à rw-co.com; 00-16. **Gilet** en polyester, viscose et élasthanne, 99,90 \$, chez RW&CO. et à rw-co.com; TTP-TTG. **Pantalon** en polyester, viscose et élasthanne, 99,90 \$, chez RW&CO. et à rw-co.com; 00-16. **Mules** en cuir, 178 \$, chez Michael Kors et à michaelkors.com. **Lunettes** en acétate, 150 \$, à unifiedeyewear.com. **Collier** en argent sterling, 38 \$, à boutiquesoha.com.





## Masculin féminin

**Gilet** en cuir, 375 \$, à lamarquecollection.com; TP-G.

**Chemisier** en EcoVero<sup>mc</sup> et polyester, 54,99 \$, chez H&M et à hm.com; TP-TTG. **Cravate** en laine et polyester, 49 \$, chez Simons et à simons.ca. **Short** en cuir, 375 \$, à lamarquecollection.com; TP-G. **Sac** en cuir végane, 119,99 \$, chez Lambert et à designlambert.com. »»



## Quitte ou double

**Veste** en lin, 425 \$, chez Michael Kors et à michaelkors.com; 00-12. **Veste** en polyester et élasthanne, 169,90 \$, chez RW&CO. et à rw-co.com; 00-16. **Pantalon** en polyester et élasthanne, 99,90 \$, chez RW&CO. et à rw-co.com; 00-16. **Boucles d'oreilles** en métal plaqué or, 59 \$, chez Pilgrim et à pilgrim.ca.



## Vent de fraîcheur

**Veste** en viscose et lin, 74,99 \$, chez H&M et à hm.com;

TP-TG. **Chemisier** en lin, 265 \$, à whitneylinen.com;

TP-TG. **Chemisier** en lin, 265 \$, à whitneylinen.com; TP-TG.

**Pantalon** en polyester recyclé, viscose et élasthanne, 34,99 \$, chez H&M et à hm.com; 00-20.

**Bague** en laiton plaqué or 18 carats, 50 \$, à horacejewelry.com. »»



## Filer à l'anglaise

**Veste** en polyester recyclé, polyester, viscose et élasthanne, 99,90 \$, chez Reitmans et à [reitmans.com](#); 00-22.

**Chemisier** en coton, 55 \$, chez La Baie et à [labaie.com](#); TP-TG. **Camisole** en viscose et élasthanne, 38 \$, chez Livøm et à [livom.ca](#); TP-TTG. **Pantalon** en polyester, rayonne et élasthanne, 100 \$, chez Simons et à [simons.ca](#); TP-G.

**Souliers** en cuir, 235 \$, chez Maguire et à [maguireshoes.com](#). **Boucles**

**d'oreilles** en argent sterling, 48 \$, à [boutiquesoha.com](#).



## Pop de couleur

**Veste** en polyester recyclé, coton et élasthanne, 348 \$, chez Scotch & Soda et à scotch-soda.com;

TP-TG. **Chemisier** en coton, polyester et élasthanne, 54,90 \$, chez Reitmans et à reitmans.com; TTP-TTG. **Col roulé** en laine, 89 \$, chez COS; TP-G. **Boucles d'oreilles** en métal plaqué argent, 44 \$, chez Pilgrim et à pilgrim.ca. »»

## Esprit croisière

**Veste sans manches** en lin, 350 \$, chez Michael Kors et à michaelkors.com; 00-12.

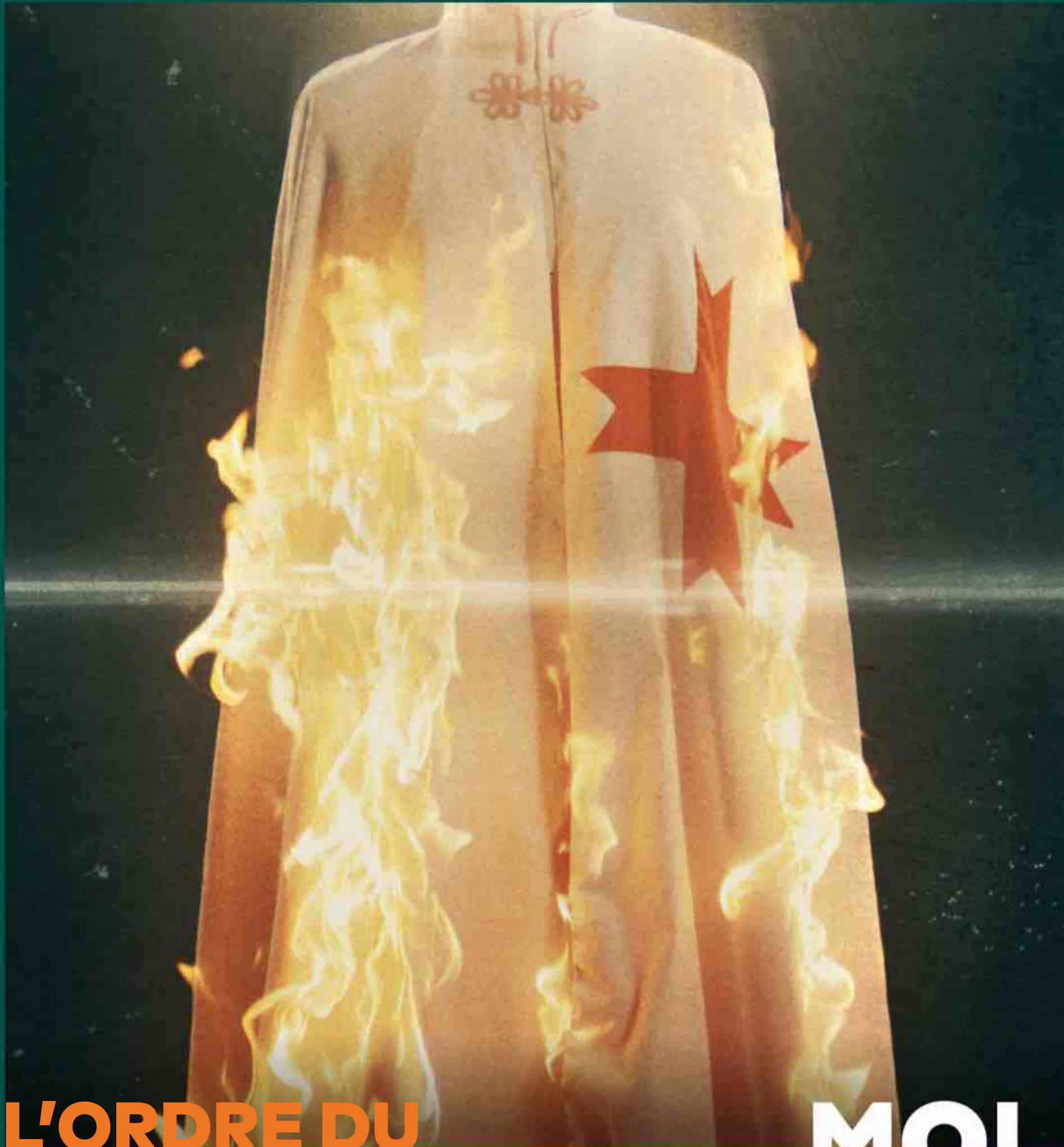
**Tricot** en coton, 295 \$, chez Michael Kors et à michaelkors.com; TTP-TG.

**Pantalon** en lin, 295 \$, chez Michael Kors et à michaelkors.com; 00-12.

**Boucles d'oreilles** en argent sterling,

38 \$, à horacejewelry.com. **Bracelet** en laiton plaqué or, orné de pierres et de perles d'eau douce, 32 \$, à horacejewelry.com.





# L'ORDRE DU TEMPLE SOLAIRE

**MOI  
ET CIE**

Sans tabou

Vous vous en souvenez.  
Mais qu'en savez-vous vraiment?

**VENDREDI 21 H**  
DÈS LE 10 FÉVRIER

# Un pantalon cargo

## 3 looks

**Le pantalon multipoche monte en grade! Petite démonstration pour l'adopter avec style.**

Par Isabelle Vallée

**Pantalon**  
en coton, 90 \$,  
chez Livøm et à  
[livom.ca](http://livom.ca); 00-18.

### Décontracté

Les fleurs brodées sur le pull apportent une touche féminine à cet ensemble d'inspiration militaire.

**Veste** en coton et acrylique, 308 \$, chez Scotch & Soda et à [scotch-soda.com](http://scotch-soda.com); TP-TG. **Camisole** en viscose et nylon, 26 \$, chez Suzy Shier et à [suzyshier.com](http://suzyshier.com); TP-TG. **Espadrilles** en nylon imperméable et suède, 160 \$, à [cougarshoes.ca](http://cougarshoes.ca).

**Collier** en argent sterling incrusté de zircons, 115 \$, à [ca.pandora.net](http://ca.pandora.net). **Collier** en métal plaqué or 14 carats, 395 \$, à [ca.pandora.net](http://ca.pandora.net). **Collier** en argent sterling incrusté de zircons, 225 \$, à [ca.pandora.net](http://ca.pandora.net).





## Classique

On assagit ce look en portant une veste et des bottillons. Tant qu'à suivre la tendance, on opte pour des bottes de cowboy!

**Veste** en polyester, 69 \$, chez Suzy Shier et à suzyshier.com; TP-TTG. **Haut** en coton biologique et élasthanne, 49,90 \$, chez RW&CO. et à rw-co.com; TTP-TTG. **Bottes en cuir**, 150 \$, chez Aldo et à aldoshoes.com. **Boucles d'oreilles** en résine, zinc et acier inoxydable, 9,99 \$, chez H&M et à hm.com.



## Sophistiqué

Un 5 à 7 en vue? On troque notre coton ouaté pour un haut branché et une paire d'escarpins.

**Camisole** en polyester et plumes, 395 \$, à lamarquecollection.com; TP-G. **Escrapsins** en cuir, 184,94 \$, à ketchshoes.ca. **Boucles d'oreilles** en métal, 8 \$, chez Suzy Shier et à suzyshier.com. **Bracelet** en métal plaqué or, 79 \$, chez Pilgrim et à pilgrim.ca.

## D'autres pantalons cargos



En laine vierge, 175 \$, chez Banana Republic et à bananarepublic.gapcanada.ca; 00-20.



En polyester et élasthanne, 45 \$, chez Old Navy et à oldnavy.gapcanada.ca; TP-4G.



En coton, 49,90 \$, chez Zara et à zara.com; 00-14.



En polyester recyclé, 34,99 \$, chez H&M et à hm.com; 00-18. ❤️

**Ce n'est pas d'hier que les crinières blondes font rêver. Comment passer du rêve à la réalité sans y laisser... quelques mèches? On a posé la question à des experts de la coloration.**

Par Jessica Dostie

# La vie en blond

## Blond miel *Je veux de la lumière.*

**C'est pour qui?** Le blond classique et élégant, celui qu'on a toutes en tête quand on pense cheveux blonds, demeure un favori. Ni trop pâle ni trop foncé, il sied à la plupart des carnations et illumine autant les teints clairs qu'il met en valeur le hâle des peaux mates. Pour un coup d'éclat certain, on le joue en toute sobriété avec des mèches stratégiquement placées autour du visage.

*bon à  
savoir*

Pour une crinière blonde d'apparence saine, on s'en tient à une décoloration aux trois ou, encore mieux, quatre mois, d'autant que les cheveux fragilisés perdent plus facilement leurs pigments. Entretemps, notre coiffeur peut nous proposer une retouche de nuanceur demi-permanent au bout de six à huit semaines. Pour prolonger l'éclat de notre coloration, on se lave les cheveux le moins souvent possible (tous les trois ou quatre jours) et on les protège des rayons UV.



**1.** Adieu pointes fourchues et frisottis; bonjour chevelure lustrée! **Shampoing reconstituant Keratin + Bonding Revive**, de CHI Essentials, 35 \$, à avon.ca.

**2.** En moins de 15 minutes, ce revitalisant enrichi de beurre de karité et d'huile d'argan rehausse la couleur comme au salon. **Color Gloss Up (Blond Solaire)**, de Clairol, 18,99 \$, en pharmacie.

**3.** Un cocktail de camomille et de citron qui aide à éclaircir la chevelure tout en la protégeant des rayons UV. **Brume éclaircissante chaleur du soleil Bright Blonde**, d'Oribe, 49 \$, en salon et à oribe.ca.



**1.** On s'attaque aux effets de la décoloration avec ce traitement réparateur à base de vitamine B5 et de protéine liquide. **Spray porosité anticasse InstaCure**, de Matrix Total Results, 24,50 \$, en salon, à matandmax.com et à chatters.ca.

**2.** Ce masque infusé de squalane végétal remédie à la perte de lipides et d'acides aminés pour des cheveux d'apparence saine. **Masque de traitement profond Strength Recovery**, de Biolage, 19 \$, en pharmacie, à matandmax.com et à chatters.ca.

**3.** Un soin efficace pour entretenir notre blond platine entre les visites au salon. Points bonus pour sa fragrance enivrante. **Shampooing FAB.ME blonde**, de DESIGNME, 30 \$, à designmehair.ca.

## le bon rituel

- J'utilise des produits protéinés qui restaurent les cheveux fragilisés par la décoloration et j'applique un masque réparateur une fois par semaine. Ingrédients clés à privilégier: la kératine et la vitamine B5.
- Si j'ai opté pour un blond froid, j'utilise un shampoing aux pigments violets quelques fois par semaine, afin de limiter le jaunissement.
- J'emploie systématiquement un protecteur thermique avant d'utiliser un outil chauffant.
- Je sèche bien mes cheveux avant de me coucher. Traités chimiquement ou pas, les cheveux humides sont plus vulnérables aux frottements sur l'oreiller.
- Parce que le chlore et les rayons UV peuvent altérer mon blond, je protège mes cheveux des rayons UV et je limite les sorties à la piscine.

## Blond platine

*Je veux des reflets froids.*

**C'est pour qui?** Ce blond iconique, signature de Marilyn Monroe et de tant d'autres célébrités lui ayant succédé sur les tapis rouges, ne disparaît jamais tout à fait des radars. Et si rien n'est impossible, nos experts conviennent qu'il faut du temps – beaucoup de temps! – pour passer du brun foncé au platine sans compromettre la santé de nos cheveux. En clair, on parle de plusieurs rendez-vous qu'on espace d'au moins trois mois pour atteindre la teinte voulue, puis de retouches régulières en salon. Et ce n'est pas tout: à la maison, on n'oublie pas le shampoing violet pour neutraliser les tons jaunes ni les masques réparateurs hebdomadaires à base de protéines pour limiter la casse et atténuer la porosité. On n'est pas prête à s'engager dans un tel contrat? On laisse alors ce style à celles qui ont les cheveux naturellement blonds.

*bon à savoir*

Les blonds très froids ont tendance à jaunir facilement. Et l'utilisation d'outils chauffants risque d'exacerber le problème. On ne lésine donc pas sur la protection thermique. Autre conseil de pro: on limite l'exposition à la chaleur en laissant nos cheveux sécher à l'air libre à 50 % avant de sortir séchoir et brosse pour finir le travail. »»





**1.** Les pigments violets neutralisent les reflets cuivrés pour un blond encore plus lumineux! **Shampoing mauve Blonde Assure**, de Nexxus, 18,99 \$, en pharmacie et à [nexxus.com](http://nexxus.com).

**2.** Ce soin polyvalent contient un protecteur thermique, entre autres bienfaits. À appliquer absolument avant d'utiliser nos outils chauffants! **Lait 10-en-1 Vitamino Color Série Expert**, de L'Oréal Professionnel, 31,55 \$, en salon, à [matandmax.com](http://matandmax.com) et à [chatters.ca](http://chatters.ca).

**3.** Sous la douche, on a recours à ce soin enrichi d'huile de coco pour booster la brillance et éliminer les reflets jaunes. **Le Color Gloss (Cool Blonde)**, de L'Oréal Paris, 19,99 \$, en pharmacie.



## Du blond au blanc

Passer au blond peut nous aider à apprivoiser graduellement nos cheveux blancs. La technique privilégiée par les pros? Un balayage, afin de créer des reflets blonds dans le gris naturel sans avoir à décolorer toute la chevelure au préalable. «La touche finale: on ajoute du blond sur les mèches du haut, autour du visage et, dans certains cas, sur les extrémités, pour donner de la personnalité», décrit le directeur de création et cocréateur de la marque Nexxus, Kevin Mancuso.

## Blond sable

**Je veux une couleur à la fine pointe des tendances.**

**C'est pour qui?** Cette saison, les blonds beiges ont la cote. Pourquoi on les aime? D'abord, il s'agit de nuances un brin plus foncées qui nécessitent une décoloration moins «agressive» qu'un blond polaire, par exemple. Voilà une option tout indiquée pour les brunettes qui craignent les décolorations successives et les repousses trop marquées. Pour un effet encore plus naturel tout en nous permettant d'espacer nos visites au salon, on demande à notre coloriste des mèches très fines qui ajoutent de la dimension à notre couleur — une autre tendance phare de la saison!

bon à savoir

Les shampoings violets permettent de neutraliser les tons jaunes ou cuivrés qui s'accrochent aux blonds cendrés avec le temps. Mode d'emploi (et ça vaut pour tous les shampoings, pas uniquement les soins postcoloration!): on fait un premier shampoing, afin de débarrasser notre crinière des résidus de produits coiffants, du sébum et de la pollution. Après avoir fait mousser le second shampoing, on le laisse poser jusqu'à 20 secondes (pas trop longtemps, au risque de voir nos cheveux prendre des reflets violacés), le temps que les agents actifs pénètrent la tige capillaire, puis on rince à l'eau tiède, voire fraîche, afin que les écailles se referment.

# Blond vénitien

**Je veux des pigments chauds.**

**C'est pour qui?** Facile à vivre, le blond vénitien, qu'on appelle aussi «strawberry blonde», sied particulièrement à celles qui ont naturellement des reflets dorés ou cuivrés, quoiqu'il soit adapté à presque toutes les carnations. Cette nuance de caramel, entre le blond et le roux, nous donne bonne mine grâce à ses reflets chauds. Pas étonnant que cette coloration soit si populaire en hiver! Quant à l'entretien, parce qu'on a moins besoin de s'inquiéter des reflets cuivrés, il n'est pas nécessaire de recourir chaque semaine aux shampoings, revitalisants ou masques aux pigments violets. On s'assure toutefois de maintenir une bonne santé capillaire postdécoloration grâce à des produits hydratants enrichis d'acide hyaluronique, de vitamines et de protéines qui contribueront à garder notre chevelure souple et lustrée.

bon à  
savoir

Choisir la bonne nuance de blond est un art et le résultat final dépend de nombreux facteurs, comme notre couleur naturelle, les anciennes colorations et l'état de nos cheveux. Pour éviter les mauvaises surprises, une consultation préalable avec un expert, qui procédera peut-être même à un test sur une petite mèche à l'arrière de la tête, afin de voir comment nos cheveux réagissent à la décoloration, s'impose avant de se lancer.



1. Ce traitement nourrissant répare les cuticules tout en minimisant les cassures. **Masque réparation intense Fusionplex**, de Wella, 22 \$, en salon, à chatters.ca et à amazon.ca.



2. Pour dompter les mèches rebelles et faire briller la chevelure, on adopte cet elixir somptueux contenant des huiles d'églantier, d'avocat et de jojoba. **Huile pour les cheveux A Walk in the Sun**, de Voir Haircare, 43 \$, en salon, chez La Baie, à labaie.com et à well.ca.

3. Ce shampoing primé est gorgé d'ingrédients hydratants et réparateurs, comme l'acide hyaluronique et les vitamines B3 et B5. **Le Shampooing, de Nécessaire**, 38 \$, chez Sephora et à sephora.ca.



## Blond maison

On le dit franchement: entretenir une coloration blonde en salon peut coûter cher. On songe à s'en charger soi-même à la maison? Ce n'est pas pour nous, surtout si notre couleur naturelle est plutôt foncée ou si nos cheveux sont déjà fragilisés par de précédentes colorations, car le risque de les abîmer pour de bon ou d'obtenir la mauvaise nuance de blond est réel. «La décoloration demande beaucoup de précision, souligne la chef de formation, Est du Canada, pour Matrix et Biolage, Caroline Verreault. C'est aussi important de se rappeler que le blond est la couleur la plus complexe à obtenir. Oui, certaines vont réussir à pâlir leurs cheveux à la maison, mais un coiffeur possède des connaissances techniques qui lui permettent de réaliser des effets plus subtils, plus naturels.»

Merci à Kevins Kyle, styliste et champion canadien 2021 du Style and Color Trophy, à Amy Stollmeyer, styliste et cofondatrice de la marque DESIGNME, à Kevin Mancuso, directeur de création et cocréateur de la marque Nexxus, et à Caroline Verreault, chef de formation, Est du Canada, pour Matrix et Biolage, pour leur précieuse collaboration. ❤

# Apprivoiser les soins en poudre

**Les soins en poudre s'invitent dans notre routine beauté. Quels sont leurs avantages et leurs inconvénients? Comment bien les utiliser?**

Par Mariève Inoue



## Truc de pro

«On garde nos produits en poudre entreposés dans un environnement sec, idéalement ailleurs que dans la salle de bains, car ils aiment beaucoup l'eau. Sinon, le produit risque d'être exposé à l'humidité et de s'agglomérer, ce qui peut aussi écourter sa durée de vie.»

— Marie-Hélène David, fondatrice et présidente de MYNI



PHOTOS: BRUNO PETROZZA/C (PRODUITS); STOCKE/VISAGE; SHUTTERSTOCK/E (AMBANCE)

On remarque de plus en plus de soins pour la peau, le corps et les cheveux sous forme de poudre. La particularité de ces produits? Leurs formules ne contiennent pas d'eau. Ils se divisent en deux catégories: ceux auxquels on ajoute un peu d'eau à chaque utilisation et ceux que l'on réhydrate avant d'entreposer et d'utiliser comme nos produits habituels.

Dans le cas d'un nettoyant pour le visage ou d'un exfoliant en poudre, par exemple, on dépose un peu de produit dans notre main, puis on ajoute une petite quantité avec de l'eau, on mélange le tout et l'on applique la mixture sur notre visage. Quant aux produits à réhydrater, on vide la poudre dans un contenant et l'on ajoute la quantité d'eau indiquée par le fabricant. Le produit retrouve ainsi sa forme liquide et on l'utilise de la même façon qu'un soin conventionnel. Les gels douche, les shampoings et même les nettoyants pour la maison se prêtent particulièrement bien à ce format.

### **Les avantages...**

Les produits anhydres (sans eau) ont tendance à être plus écologiques que les produits traditionnels, car leur production nécessite moins d'eau. Ils sont aussi plus légers et plus compacts. Cela facilite leur entreposage et leur transport, qui engendre moins d'émissions de gaz à effet de serre. Par exemple, le shampoing contient environ 80 % d'eau. En retirant le liquide de sa composition, on allège une grande partie de son poids.

Les produits en poudre sont généralement plus concentrés en ingrédients actifs et ils ne requièrent pas d'agents conservateurs, qui sont ajoutés aux formules comportant de l'eau pour prévenir la prolifération de bactéries. Malheureusement, ceux-ci se révèlent parfois irritants pour certains types de peau. Malgré l'absence d'agents de conservation, les soins en poudre ont une longue durée de vie.

On aime voyager? Les produits en poudre risquent moins de causer de dégâts dans nos bagages, et si l'on se déplace en avion, on peut les apporter en cabine sans souci! Un «petit sachet de poudre» prend également très peu d'espace dans nos valises.

### **... et les inconvénients**

Comme les produits anhydres sont habituellement riches en ingrédients actifs, on emploie une plus petite quantité qu'un soin traditionnel. Le hic? On a peu de renseignements sur la quantité requise. On peut avoir tendance à en prendre plus que nécessaire, et il peut être difficile de mesurer les quantités de poudre et d'eau dont on a besoin.

### **Comment les utiliser?**

L'important est de suivre le mode d'emploi de chaque soin, surtout dans le cas des produits à réhydrater. On mesure avec exactitude la quantité d'eau à y mélanger: c'est ce qui nous permettra de tirer le maximum de la formule en obtenant la concentration optimale, les effets voulus et le nombre d'utilisations prévues.

MERCI À MARIE-HÉLÈNE DAVID, FONDATRICE ET PRÉSIDENTE DE MYNI (@MYNICLEANING).

## ***Les bons produits***



**1. GEL DOUCHE**, de MYNI, 8,99 \$, à myni.ca.

**2. POUDRE EXFOLIANTE APAISANTE À L'AVOINE**

**DAILY MILKFOLIANT**, de Dermalogica, 87 \$, chez Dermalogica, Sephora, à dermalogica.ca et sephora.ca. **3. POUDRE PURIFIANTE 3 EN 1**

**À LA MENTHE BIO ET ARGILE** (purifie, nettoie, exfolie), de Klorane, 29,99 \$, en pharmacie, à pharmaprix.ca, jeancoutu.com et well.ca.

**4. POUDRE EXFOLIANTE AUX PROBIOTIQUES**

**VISAGE + CUIR CHEVELU**, de Boscia, 54 \$, chez Pharmaprix et à pharmaprix.ca.

au banc d'essai

# Les brumes pour le visage

**Enrichies d'agents actifs, les brumes possèdent de nombreuses propriétés. On peut ainsi hydrater notre peau, la rajeunir, l'apaiser si elle est irritée, corriger nos imperfections ou fixer notre maquillage. On en a testé quatre.**



## 1.

### Anne-Laure, 38 ans

**J'aime:** Quel effet apaisant! J'utilise cette brume chaque matin après avoir nettoyé mon visage et avant d'appliquer ma crème de jour. Son parfum de rose me met du baume au cœur pour bien démarrer la journée. Quand ma peau tire dans l'après-midi, j'en pulvérise à nouveau et le soulagement est immédiat, autant pour mon épiderme que pour mon esprit. Vive l'aromathérapie! En prime, cette brume ne contient que deux ingrédients et se vend à un prix tout doux.

**J'aime moins:** Rien! Hormis peut-être le fait que le contenant soit en plastique.

**BRUME VISAGE ORIGINALE À L'EAU DE ROSE**, D'HERITAGE STORE, 15,99 \$, CHEZ WALMART, À WALMART.CA ET À AMAZON.CA



## 2.

### Marie-Élaine, 42 ans

**J'aime:** Cette brume rafraîchissante composée d'eau de rose sent divinement bon (bonjour, aromathérapie!). À utiliser à tout moment de la journée pour fixer et rafraîchir le maquillage ou simplement pour se faire du bien. Elle hydrate instantanément et minimise l'apparence des pores. Comme elle ne contient pas d'alcool, elle convient à ma peau sensible, qui ne réagit pas toujours bien à ce genre de produit.

**J'aime moins:** J'aurais préféré un format plus compact pour que je puisse le traîner dans mon sac en tout temps.

**BRUME HYDRATANTE À LA ROSE QUI RÉDUIST LES PORES**, DE FRESH, 32 \$, CHEZ SEPHORA ET À SEPHORA.CA



## 4.

### Joëlle, 35 ans

**J'aime:** Je n'ai jamais été une grande utilisatrice de brume et autre eau thermale pour le visage, mais je dois avouer que ce petit remontant de mi-journée n'était pas sans me déplaire. Cette brume délicate est rafraîchissante, mais je ne peux affirmer hors de tout doute qu'elle a contribué à hydrater ma peau. L'effet fait du bien sur le coup, mais s'estompe rapidement.

**J'aime moins:** L'odeur de pastèque, très prononcée, m'a un peu dérangée. Même si l'odeur disparaît rapidement, j'aurais préféré une fragrance plus subtile. Mais c'est bien personnel! De plus, j'hésiterais à débourser autant d'argent pour une brume.

**BRUME ULTRAFINE ÉCLAT À LA PASTÈQUE**, DE GLOW RECIPE, 38 \$, CHEZ SEPHORA ET À SEPHORA.CA



## 3.

### Isabelle, 46 ans

**J'aime:** J'adore cette marque qui propose des soins végans et écoresponsables. J'avais beaucoup d'attentes concernant ce produit, et j'ai été assez satisfaite du résultat. Le matin, je nettoie d'abord mon visage et je poursuis ma routine en appliquant cette brume suivie de mon sérum et d'une crème.

Le vaporisateur procure une bruine fine et continue: un véritable plaisir pour commencer la journée du bon pied! Ce soin tonifie immédiatement la peau et atténue les pores. On nous promet une bonne dose d'hydratation, mais une crème hydratante est absolument nécessaire pour apporter un confort durable, surtout en hiver.

**J'aime moins:** Son prix salé. Cette brume est la plus chère de notre banc d'essai.

**BRUME TONIFIANTE SQUALANE + ACIDE HYALURONIQUE**, DE BIOSSANCE, 42 \$, CHEZ SEPHORA ET À SEPHORA.CA

## Truc de pro

*Il n'y a aucune restriction quant à l'utilisation de la brume. Elle s'applique sur un visage propre (matin ou soir), avant ou après le maquillage et à n'importe quel moment pendant la journée. Puisqu'elle agit comme un soin complémentaire, on continue d'employer nos crèmes et sérum.*



## Cousu d'or

Les bijoux de Dean Davidson sont portés par des célébrités telles que Oprah, Jennifer Lopez et Meghan Markle. Le joaillier canadien de réputation internationale propose des pièces intemporelles, serties de pierres semi-précieuses et composées de laiton plaqué or 22 carats, au design délicat et d'une grande qualité. Sa signature: un fini brossé qui donne aux bijoux une allure luxueuse. Ce que l'on préfère par-dessus tout, ce sont les prix plutôt raisonnables!

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



## Le Superkind hydratant fortifiant de Tata Harper



**C'est quoi?** Un soin hydratant d'une marque haut de gamme, naturelle et non toxique qui protège et calme les peaux sèches, délicates et abîmées. Il renferme des ingrédients qui fortifient la barrière cutanée, filtrent les allergènes et protègent l'épiderme contre les agressions extérieures.

**Ou aime:** Pour la première fois de ma vie, ma peau a fortement réagi aux chutes de mercure: rougeurs extrêmes, démangeaisons et desquamations... L'horreur! Pour renverser la vapeur, j'ai dû changer complètement ma routine beauté. C'est à ce moment que j'ai découvert la gamme Superkind de Tata Harper – dont cette crème – et le miracle s'est produit! En l'espace d'une semaine, tous les symptômes ont disparu et, depuis, ma peau est souple, lumineuse et parfaitement hydratée. Je suis comblée!

**Ou aime moins:** Le prix salé, mais ce produit remplit entièrement ses promesses.

**Le prix:** 165 \$, à [etiket.ca](http://etiket.ca) et à [sephora.ca](http://sephora.ca)



## Soins esthétiques à prix doux

Les changements de saison sont de bons moments pour s'offrir un soin du visage, car les variations de température affectent notre épiderme. Notre budget ne nous permet pas un tel luxe? Alors pourquoi ne pas profiter de soins esthétiques à moindre coût grâce à un traitement offert par un étudiant de l'Académie Edith Serei? Ceux-ci sont prodigues dans une ambiance décontractée, sous la supervision d'un enseignant. Au menu: facial, photoépilation, électrolyse, épilation à la cire, manucure, pédicure et bien plus. Il est aussi possible de réserver un soin en cabine avec un professionnel, et ce, à prix courant. Cet établissement possède trois adresses: à Montréal, à Laval et à Québec.

[edithserei.com](http://edithserei.com)

## Court toujours...

En 2023, on dit adieu aux cheveux longs et l'on opte pour un carré court, au niveau de la mâchoire. Celles qui préfèrent une chevelure lisse le portent sans dégradé, tandis que celles qui désirent des cheveux bouclés ou ondulés penchent pour un dégradé léger. Certaines iront même jusqu'à adopter une microfrange. ❤️





# LE CHEMIN VERS LA VITALITÉ

*Vivre une vie saine - Se Sentir Mieux - Être à son meilleur*

Depuis plus de 20 ans, New Nordic est le principal fournisseur scandinave de suppléments naturels de haute qualité.

## BROUILLARD CÉRÉBRAL ET CONFUSION?

Avez-vous du mal à vous concentrer ou à vous souvenir de certaines choses ? Ressentez-vous un brouillard cérébral ou une confusion ? Alors essayez Clear Brain<sup>MC</sup>, un supplément conçu pour augmenter votre clarté mentale et vous aider à éviter les problèmes de mémoire à long terme. Chaque comprimé contient de grandes quantités de nutriments éprouvés pour stimuler le cerveau, provenant des noix, du ginkgo, de la grenade, des feuilles de thé et de l'écorce de pin.



## MOINS DE STRESS, PLUS D'ÉNERGIE

Les exigences de la vie moderne peuvent épuiser les niveaux d'énergie et augmenter le stress, les problèmes de sommeil et l'anxiété. La racine d'Ashwaganda est utilisée depuis longtemps dans la médecine ayurvédique pour s'adapter au stress et pour induire le calme et la relaxation. Maintenant disponible dans un délicieux gélifié sans sucre et végétalien.



Ces produits peuvent ne pas vous convenir. Toujours lire et suivre l'étiquette.



## COLLECTION VITALITÉ

### LA SANTÉ DES ARTICULATIONS N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI BONNE

L'extrait de curcuma est connu depuis longtemps comme le meilleur ingrédient pour le soulagement des articulations. Maintenant, vous pouvez profiter de cette épice dans un gélifié à la mangue, sans sucre et végétalien. Seulement 2-3 gélifiés fourniront la même puissance qu'un comprimé de curcuma.



### DETOX QUOTIDIENNE - TOUTE L'ANNÉE

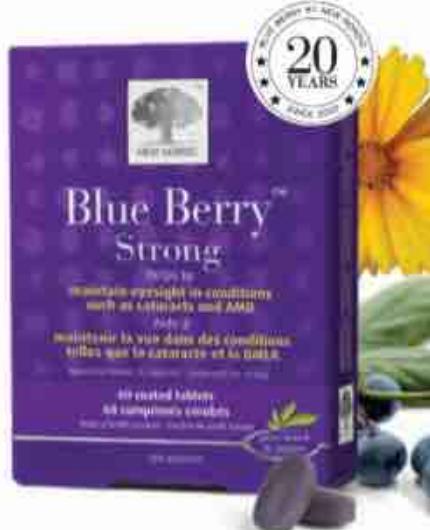
Active Liver est votre supplément de détox quotidien avec du curcuma, du chardon-Marie et de l'artichaut. Au lieu de faire des détox à court terme, vous pouvez désormais prendre 1 comprimé - ou 3 gélifiés - pour favoriser une détox douce - tout au long de l'année.



Maintenant disponible sous forme de gélifiés

### FAVORISEZ ET MAINTENEZ UNE VUE SAINE

Blue Berry<sup>MC</sup> est le supplément oculaire n°1 en Scandinavie depuis deux décennies. À base de bleuets et de lutéine, il fournit des concentrations élevées de caroténoïdes (pigments de couleur) pour nourrir votre centre de vision et aider à maintenir votre vue, dans des conditions de DMLA et de cataractes.



ACHETEZ EN LIGNE OU APPElez NOUS

1-877-696-6734  
newnordic.ca

## Mon chien fait ressortir le meilleur de moi-même

**Je me prénomme Alexis. Pour mon 33<sup>e</sup> anniversaire, j'ai adopté un chien. Jamais je n'aurais pensé que cette boule d'amour m'aiderait à lâcher prise, à être moins perfectionniste. Confessions sur les bienfaits de la parentalité interespèce.**

Propos recueillis par Édith Vallières  
Illustration: Lucila Perini, agoodson.com/e

**J'**ai toujours rêvé d'avoir un golden retriever blond comme le miel. Lorsque mon projet d'adoption s'est enfin concrétisé, j'ai tout fait pour que l'arrivée d'Henri dans ma vie soit impeccable. J'ai lu un éventail de livres sur l'éducation canine en surlignant les passages importants. J'ai visité toutes les animaleries de la métropole pour dénicher des accessoires assortis à son pelage. Poussant plus loin le zèle, je lui ai même acheté des gâteries sans viande pour veiller à ce qu'il soit végétalien. »»



Malgré mon bon vouloir, je me suis heurté à une suite de difficultés: Henri refusait de manger ses friandises aux pommes de terre, il grugeait le tapis du salon et demandait incessamment la porte lorsque j'étais en visioconférence avec un client important. Si je n'étais pas assez réactif, il me faisait une jolie flaue jaunâtre dans le vestibule. Grrr!

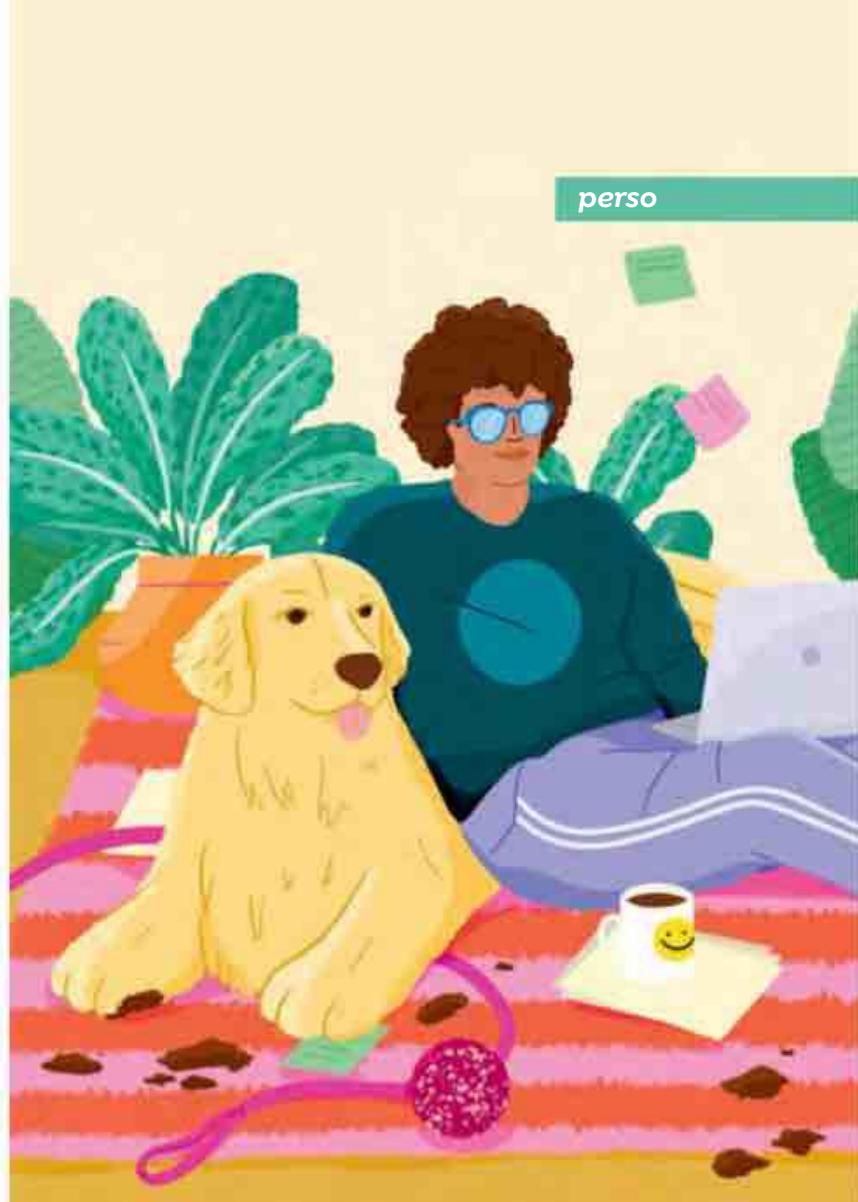
Face à ce chaos, j'ai lancé plusieurs soupirs de découragement accompagnés de quelques jurons. «Nous pouvons vivre un état de déséquilibre à l'arrivée de notre poilu, car il y a parfois un décalage important entre le chien imaginé (voire fantasmé) et celui de la réalité. Si, en plus, notre animal met en lumière des aspects de notre personnalité que nous souhaitons occulter, la situation aura tôt fait de dégénérer», explique Emmanuelle Fournier Chouinard, psychologue spécialisée dans les interventions entre humains et autres animaux et directrice du Centre Humanimal.

*«Grâce à nos neurones miroirs, nous pouvons éprouver du plaisir par procuration en voyant notre animal heureux et en nous sachant l'artisan de son bonheur.»*

– Emmanuelle Fournier Chouinard, psychologue spécialisée et directrice du Centre Humanimal

Si j'avais autant de difficulté à m'adapter à Henri, c'est que j'étais trop rigide. Plus je voulais contrôler mon animal et mon environnement, plus il virait la maison sens dessus dessous pour exprimer son désaccord. «Le chien est un lanceur d'alertes, affirme M<sup>me</sup> Fournier Chouinard. Sensible à nos charges émotionnelles, il y réagit à sa façon. S'il est de nature extravertie, il risquera de s'agiter (demandes répétées, vocalisations, destruction). S'il est plutôt introverti, il vivra son stress "par en dedans" (anxiété, maux du corps, états dépressifs).»

Pour faciliter la cohabitation humain-animal, j'ai donc fini par écouter ce que Henri voulait me dire en langage canin: «Enweye, Alexis, accepte l'imperfection!» La tâche a été immense – pour ne pas dire titanique – pour le perfectionniste que je suis. Mais, petit à petit, j'ai commencé à voir le positif dans les défis du quotidien.



Henri est peut-être une tornade au parc canin, mais grâce à son énergie débordante, j'apprends à socialiser avec d'autres propriétaires et j'améliore ma santé cardio-vasculaire. (Essayer de le suivre lorsqu'il court après ses amis à quatre pattes, c'est du sport!) Et non, Henri n'est pas toujours un exemple de propreté (vous devriez le voir sauter dans les flaques d'eau boueuse après la pluie), mais nos moments de complicité où je nettoie ses pattes dans la baignoire sont inestimables à mes yeux. «Grâce à nos neurones miroirs, entre autres choses, nous pouvons éprouver du plaisir par procuration en voyant notre animal heureux et en nous sachant l'artisan de son bonheur», ajoute Emmanuelle Fournier Chouinard.

Ironiquement, grâce à Henri, j'ai aussi appris à mieux canaliser mon stress. Plutôt que de m'emporter devant les imprévus au travail (comme j'en avais l'habitude), je câline Henri en prenant de profondes inspirations. Son souffle, coordonné au mien, chatouille doucement mon cou et ses bisous me font rire à tout coup! «Notre animal peut jouer un rôle dans notre régulation émotionnelle, précise Emmanuelle Fournier Chouinard. Par son contact physique et son doux regard soutenu, il se fait aidant naturel.»

Je l'avoue humblement: la parentalité interespèce est un inestimable levier de développement personnel. J'encourage donc tous les nouveaux gardiens d'un animal, parents ou amoureux, à être plus indulgents à l'égard des comportements parfaitement «imparfaits» de leur compagnon. Il a beaucoup à nous apprendre...

À FORCE D'APPRIVOISER LE LANGAGE CANIN, ALEXIS EST DÉSORMAIS PLUS À L'ÉCOUTE DES VÉRITABLES BESOINS D'HENRI ET, PAR EXTENSION, DES SIENS. ❤️

## Recommandations mondiales en matière d'activité physique

**5 à 17 ans**

Au moins **60 minutes** d'activité d'intensité moyenne à élevée par jour, de même qu'au moins trois séances d'activités d'intensité soutenue qui renforcent les muscles et les os par semaine.

**18 ans et +**

Au moins **150 minutes** d'activité d'intensité moyenne ou 75 minutes à intensité élevée par semaine. Au moins deux séances d'exercices de musculation d'intensité modérée par semaine.

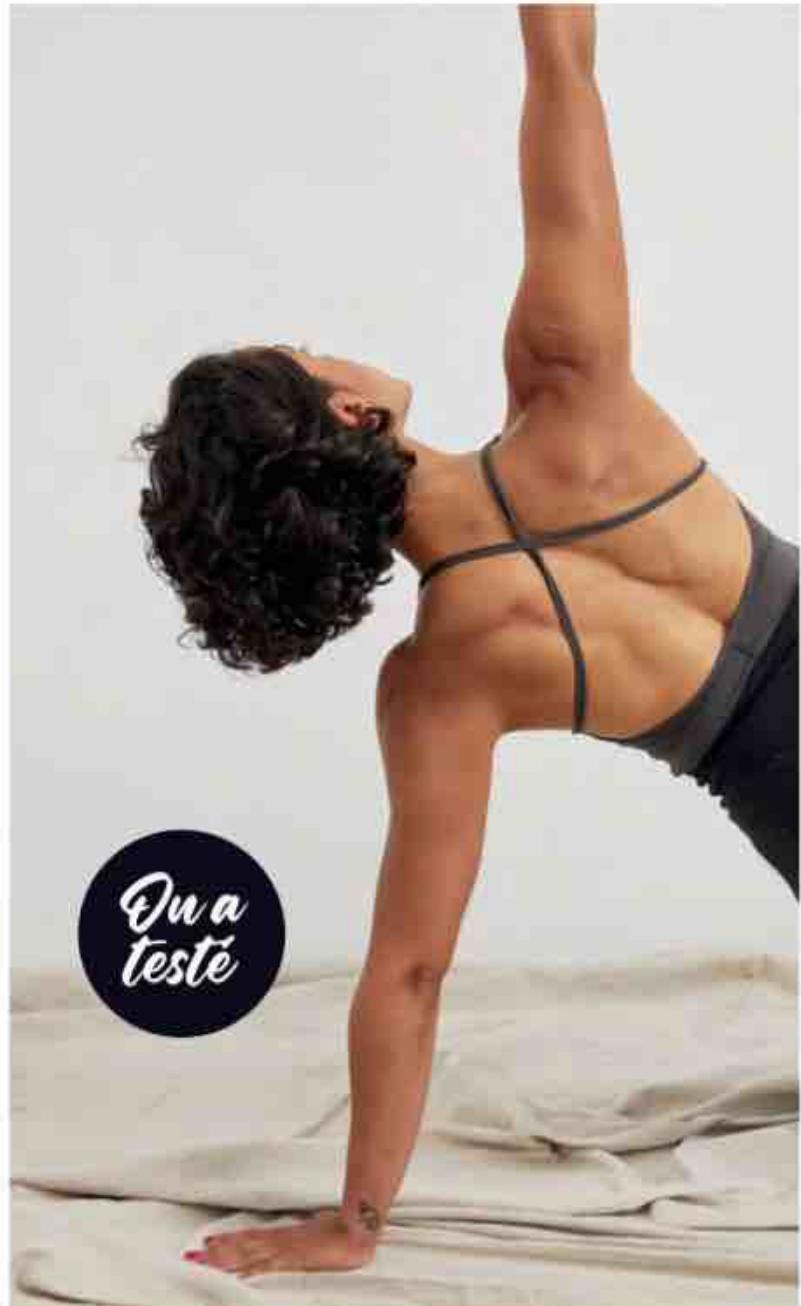
Source: ministère de la Santé et des Services sociaux ([msss.gouv.qc.ca](http://msss.gouv.qc.ca))



### Bouger n'importe où!

Evoke, une nouvelle marque de produits de yoga, de mise en forme et de récupération, a récemment fait son entrée dans les bannières Sports Experts. À Coup de Pouce, on a fait l'essai des bandes de résistance, de la corde à sauter, des disques glisseurs et du bâton de massage. On a particulièrement aimé le paquet de trois bandes de résistance nous permettant de pratiquer des exercices à intensité variable, d'améliorer notre amplitude de mouvement et de gagner en force. Le petit plus? Elles n'encombrent pas nos espaces de rangement.

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



Oula testé

### La plateforme Acte

**C'est quoi?** Un studio d'entraînement virtuel multi-disciplinaire (yoga, Pilates et barre, fitness et *Hiiit*, cardioboxe, respiration et méditation, etc.), sans contrainte géographique ni contrainte d'horaire.

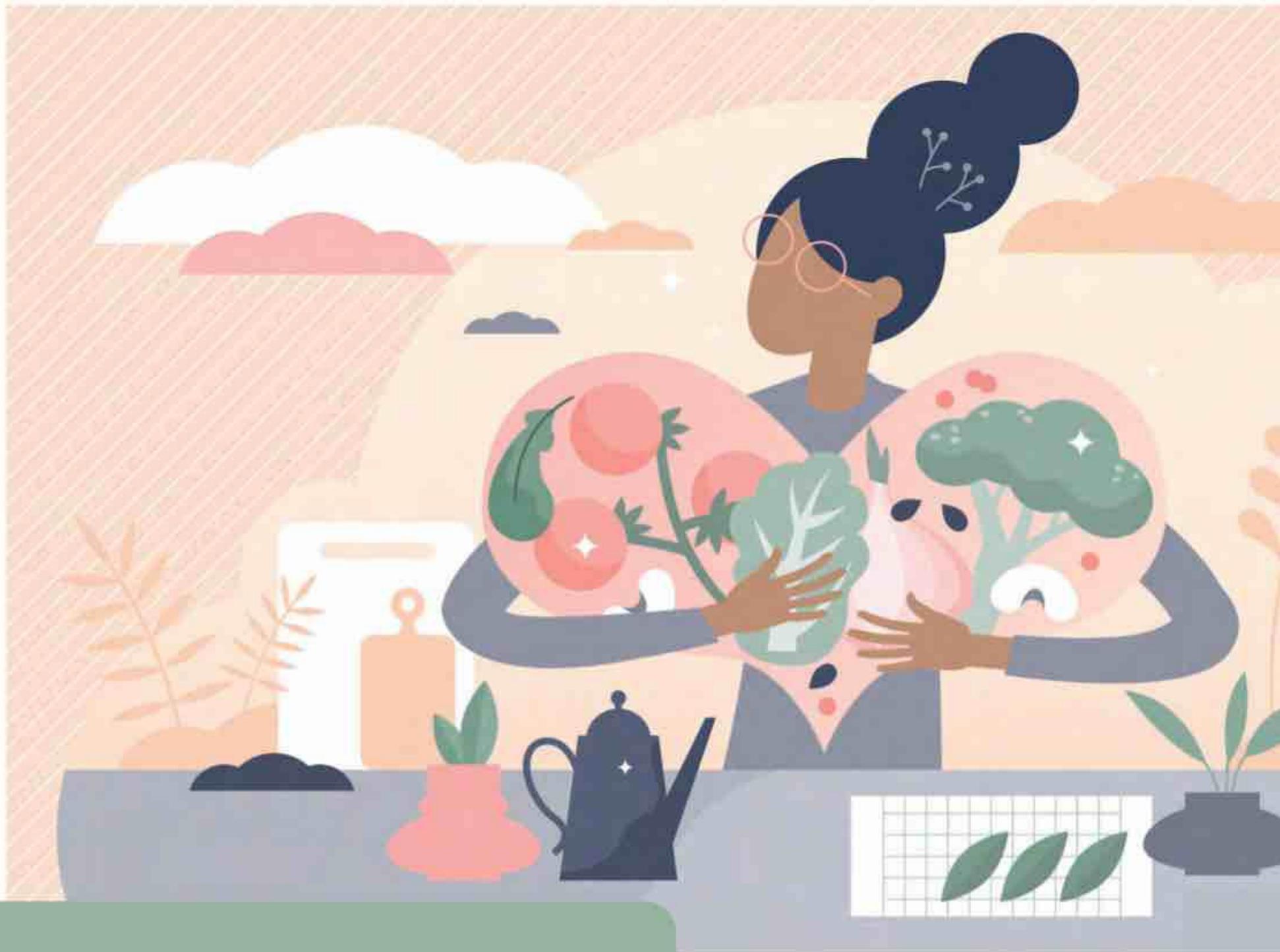
**C'est pour qui?** Chez Acte, on ne vise ni la perfection du corps ni celle de l'esprit. On cultive plutôt le dépassement de soi dans le mouvement, pour en arriver à un bien-être intérieur aussi bien dans l'entraînement que dans la vie de tous les jours. Cette plateforme s'adresse donc à ceux qui résident dans une ville disposant d'une offre restreinte d'activités physiques, à ceux qui peuvent difficilement quitter le domicile, ou qui, au contraire, sont souvent en déplacement.

**Oula aime:** Le dynamisme des entraîneurs ainsi que la diversité de l'offre, tant dans les disciplines, les niveaux de difficulté que la durée de chaque cours.

**Oula aime moins:** Rien à signaler!

**Cout:** Il existe plusieurs types d'abonnements, dont un mensuel à 50 \$ plus taxes.

[studio.actetraining.com](http://studio.actetraining.com)



# Nos profils alimentaires

**On n'a jamais eu autant d'information sur l'alimentation. Alors comment se fait-il qu'il y ait autant de troubles du comportement alimentaire? Partant de ce constat, Evelyne Bergevin et Stéphanie Thibault, deux nutritionnistes chevronnées, ont conçu une nouvelle façon d'aborder notre rapport à l'alimentation: l'approche des schémas alimentaires.**

Par Marie-Ève Laforte

Dans le livre *L'approche des schémas alimentaires*, on dépasse largement la sphère de la diététique ou des recommandations alimentaires... pour faire le pont entre la nutrition, la psychologie et même la médecine. Le résultat est un ouvrage très facile à lire et à comprendre, qui peut nous aider à mieux répondre aux questions que beaucoup de gens se posent: «Pourquoi certaines personnes ont-elles une relation qui semble facile avec l'alimentation et pas moi? Qu'est-ce que je fais de pas correct?»

La conclusion à laquelle sont venues les autrices: chaque schéma alimentaire demande une approche différente et chacun est associé à un plan d'intervention et à des stratégies qui lui sont propres. Pour se rapprocher de l'équilibre, il faut parler le bon langage, tout simplement! Et se souvenir qu'il n'existe aucune solution universelle.



### Briser l'isolement

Selon Evelyne Bergevin, cet ouvrage était nécessaire «pour aider les gens à mettre des mots sur un ressenti, une souffrance que chacun croit vivre seul». C'est ce que le livre prouve. Comme un très petit nombre de schémas suffisent pour classer l'ensemble de la population, on peut affirmer que les gens ont beaucoup de points communs! Les autrices tiennent à le rappeler: notre relation avec la nourriture est très complexe et multifactorielle. Il n'est donc pas étonnant – ni honteux – que cette relation ne soit pas toujours vécue de manière parfaitement équilibrée et sans aide.

L'approche des nutritionnistes est bienveillante; l'accent est mis sur le mieux-être et non sur le poids. Le but du livre est surtout d'aider les gens à mieux se situer et à se libérer des sentiments de jugement, de honte et de culpabilité face à leurs comportements alimentaires, et ce, peu importe leur schéma.

Les autrices soulignent également que la lecture du livre demandera peut-être un effort pour certains, puisqu'il est difficile de se reconnaître dans des comportements ou des réflexes qui ne sont pas toujours sains. Toutefois, cette prise de conscience est salutaire, puisqu'elle constitue la première étape vers l'acceptation de son schéma, puis vers les changements qui nous aideront à véritablement faire la paix avec notre corps et notre esprit.

## Dans quel schéma on se situe?

**Voici une courte description des 6 schémas alimentaires déterminés par les autrices et fondés sur plus de 20 années de pratique clinique, de réflexion et de consultation avec d'autres professionnels.**

Selon les nutritionnistes, tout le monde appartient à un schéma ou à un autre. Toutefois, il arrive que certaines personnes se reconnaissent des caractéristiques appartenant à plusieurs de ces «profils». La répartition entre quelques schémas peut donc varier, mais un «profil dominant» devrait tout de même émerger. Pour l'identifier, rien de plus facile: c'est celui vers lequel on revient toujours naturellement.

Bien que l'on puisse établir des archétypes fascinants, il est important de se rappeler que ces schémas ne peuvent décrire parfaitement l'ensemble des individus dans la société. Chaque être humain est unique et possède ses propres particularités.

1

### Le traditionnel

Il ne souffre pas de son rapport à l'alimentation; il mange par pur plaisir et sans aucune préoccupation pour sa santé. Il vit le moment présent et ne ressent pas d'anxiété. Toutefois, à un moment donné de sa vie, un problème, voire une maladie, lui causera probablement un «réveil brutal». Comme il a souvent peu de connaissances en nutrition, mais fait confiance aux professionnels, il fonctionnera bien en se laissant guider dans une démarche assez directive. »»



## 2

### Le vortex

Il présente souvent une grande souffrance physique et psychique. Il entretient une relation amour-haine avec la nourriture et est la définition même du «mangeur émotif». Il peut avoir tendance à se sentir déconnecté de lui-même (de son image et de son ressenti) et semble pris dans une spirale... Il comprend les changements à apporter, mais est paralysé quand vient le temps de passer à l'action. Il peut manger sans avoir faim, simplement parce qu'il sent une sorte de vide. Il se valorise souvent en prenant soin des autres au détriment de lui-même.

## 3

### L'équilibré

C'est celui que tout le monde voudrait être! Il aime manger et le fait avec appétit, mais sait également écouter ses signaux de satiété. Sa relation avec la nourriture est saine. Il fait peu ou pas de lien entre l'alimentation et les émotions ou la pression sociale. Habituellement, il ne juge pas les autres, fait preuve de flexibilité et possède intuitivement une bonne capacité d'autorégulation. Ne lui demandez pas son «secret»... Il n'en a pas! Ce sont des réflexes naturels qui lui demandent très peu d'effort.

#### Au-delà de l'alimentation

Ce qui est remarquable, c'est de réaliser à quel point notre mode de fonctionnement alimentaire est lié... à tellement d'autres facteurs que la nourriture! Grossso modo, les gens abordent leur alimentation de la même manière qu'ils le font avec leur vie en entier! Notre façon de manger pourra donc être déterminée non seulement par notre faim, nos goûts ou nos envies, mais aussi, et à un niveau beaucoup plus profond, par notre personnalité, notre vécu et nos blessures.

Notre schéma alimentaire semble correspondre assez bien à nos traits de personnalité: anxiété, rigidité, extraversion, rapport à l'autorité, besoin de validation externe, tendance à se comparer aux autres, etc. On peut également remarquer les mêmes problématiques entre des schémas de prime abord complètement différents: la spirale de culpabilité et de honte commune au vortex et à l'insatisfait, par exemple, ou l'image négative de soi qui existe autant chez le vortex que chez le restrictif.

## 4

## L'insatisfait

Il est constamment à la recherche de la «solution miracle», aime se lancer des défis et se dépasser. Toutefois, ses efforts sont souvent trop draconiens pour être durables, causant des cycles perpétuels entre la restriction et le laisser-aller. Il est souvent intense et voit les choses de manière radicale. L'impossibilité de s'en tenir à ses propres règles lui fait ressentir de la culpabilité. Il suit toutes les modes alimentaires et est vulnérable aux standards de beauté véhiculés tant dans les médias que sur les réseaux sociaux. Il se montre également très expansif dans sa démarche (et ses jugements), au point de parfois excéder les gens autour de lui.

## 5

## Le restrictif

Il a tendance à réguler son alimentation (comme il le fait dans les autres sphères de sa vie), à tout prévoir et à éviter à tout prix la spontanéité. Souvent perfectionniste et très performant, il s'impose lui-même des limites avec lesquelles il peut avoir un rapport amour-haine... En effet, le sentiment de contrôle lui procure une certaine sécurité face à son anxiété naturelle, mais les exigences que cela lui impose peuvent également être épuisantes. L'anorexie est la forme la plus grave (et somme toute rare) de ce schéma, mais nombre de gens peuvent s'y trouver sans aller aussi loin.

## 6

## L'ambassadeur

Il s'agit du seul schéma à être divisé en deux sous-catégories: l'ambassadeur de la santé et l'ambassadeur de la planète. Les deux ont des points communs (manger selon des valeurs ou des principes précis, juger les comportements de ceux qui agissent différemment) mais également des divergences. Contrairement aux autres, il s'agit d'un «nouveau» schéma, apparu avec la prépondérance d'information qui caractérise notre époque.

**L'ambassadeur de la santé** se préoccupe de façon excessive du rôle de son alimentation dans sa santé. Il a tendance à être très rigide face à ses principes et à éprouver de l'anxiété à l'idée de déroger à ses habitudes ou à ses aliments «permis».

**L'ambassadeur de la planète** est plutôt guidé par des valeurs d'écoresponsabilité. Il adopte habituellement une alimentation végane et locale. Il peut très bien se priver de manger si rien ne correspond à ses exigences et peut avoir du mal à accepter les choix alimentaires des autres.

### Espérer changer son schéma?

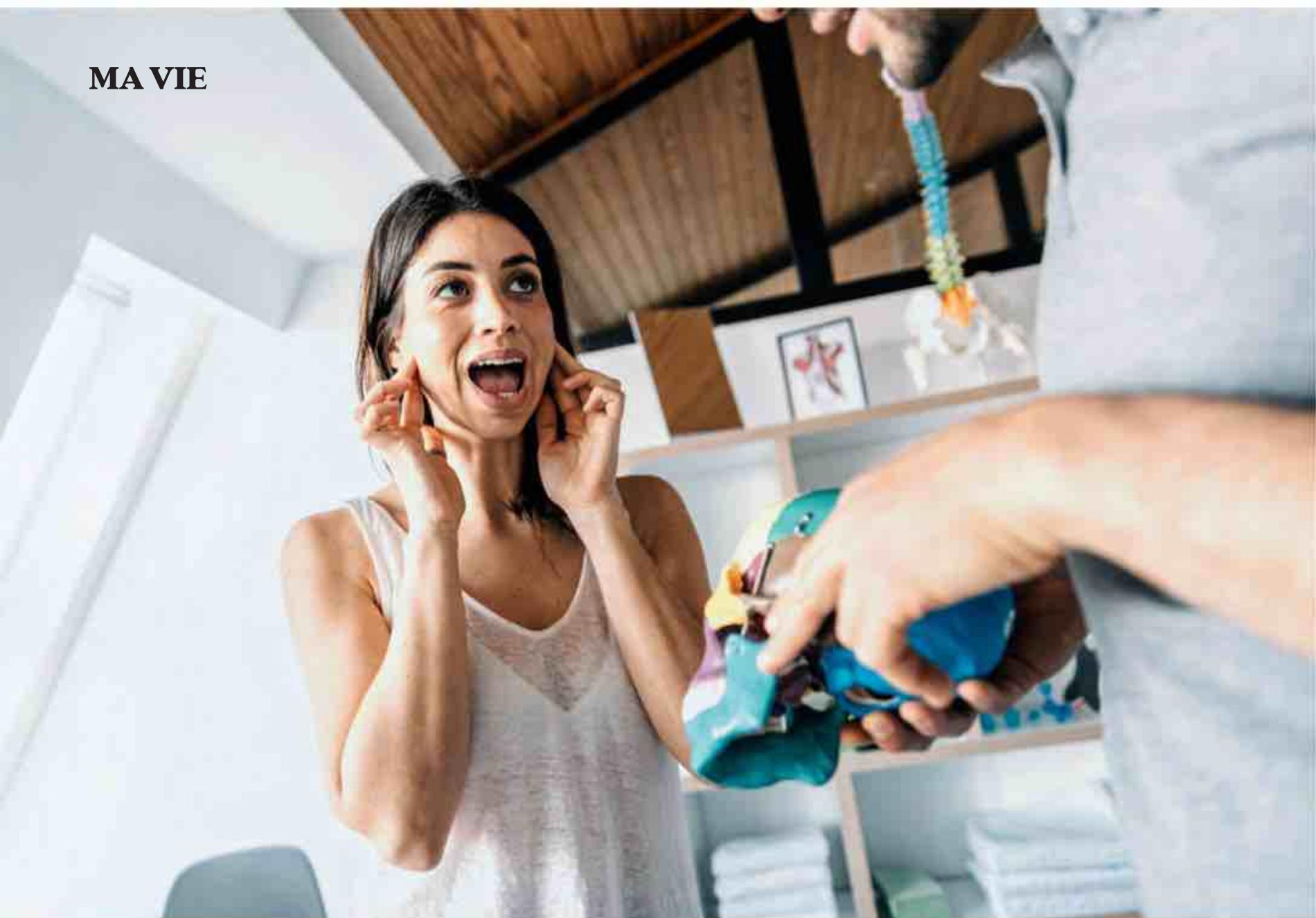
Alors, si l'on souffre beaucoup de notre rapport à la nourriture, est-ce possible de changer notre mode de fonctionnement alimentaire? «Oui, bien sûr!» affirme Stéphanie Thibault. «C'est certain qu'il y a de l'espoir, mais il s'agit d'un changement d'envergure, qui dépasse le contenu de l'assiette.» Il est nécessaire d'effectuer un véritable travail sur nous-même, en profondeur. Souvent, il est aussi important de consulter, autant en nutrition qu'en psychologie et même en médecine, car oui, la psychothérapie et la médication peuvent faire partie intégrante de la solution.

*Notre schéma alimentaire semble correspondre assez bien à nos traits de personnalité.*

Peut-on carrément changer de schéma alimentaire d'ailleurs? Les autrices laissent plutôt entendre que l'on conserve notre schéma «dominant» toute notre vie, mais qu'on peut en arriver à mieux reconnaître, puis à moduler nos comportements qui causent un déséquilibre ou une souffrance. On diminuerait ainsi notre intensité au sein du spectre. C'est ce que les autrices appellent une «version 2.0», c'est-à-dire une personne qui se connaît bien au sein de son schéma, qui comprend que ses vulnérabilités seront toujours là, mais qui est beaucoup mieux outillée pour y faire face. 🌟

### Pour aller plus loin

**L'approche des schémas alimentaires**,  
d'Evelyne Bergevin et Stéphanie Thibault,  
Les Éditions de l'Homme, 2022.  
26,95 \$, en librairie.



# Le bruxisme:

## plus qu'un grincement de dents

**On se réveille avec les dents sensibles, un mal de tête et la mâchoire qui craque? Peut-être souffrons-nous de bruxisme, un trouble caractérisé par le grincement ou le serrement des dents en dehors des périodes de mastication ou de déglutition. Quelles en sont les causes et comment y remédier?**

Par Maude Dionne

**I**l existe deux types de bruxisme: le bruxisme d'éveil et celui du sommeil. Bien qu'il puisse survenir seulement pendant l'une ou l'autre des périodes, «pour certains, cela se produit tant lorsqu'ils sont éveillés que lorsqu'ils sont endormis», précise le Dr Gilles Lavigne, professeur à la Faculté de médecine dentaire de l'Université de Montréal et chercheur sur le bruxisme au CHUM et au centre de recherche du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal. Ça peut arriver à tout âge, et les épisodes seront plus ou moins fréquents selon différentes étapes et situations de vie. Les causes du bruxisme sont multiples et elles varient d'une personne à l'autre (prédisposition, morphologie de la bouche et de la tête, problème respiratoire, stress, anxiété, etc.).

Le bruxisme d'éveil fonctionne principalement en mode réactif, c'est-à-dire en réaction à une situation, à la pression du quotidien ou à la maladie, par exemple. Il est plus fréquent chez les personnes qui évoluent au sein d'un système compétitif axé sur la performance, comme les athlètes ou les avocats. On estime qu'une personne sur cinq en souffrirait.



Quant au bruxisme du sommeil, il affecterait environ 8 Québécois sur 100. De nombreux travaux ont montré que le bruxisme peut apparaître pendant toutes les phases du sommeil, mais de façon prédominante au stade deux, soit au cours du sommeil lent léger.

«On associe le bruxisme au phénomène de microéveil, soit à une réaction d'éveil exagérée, accompagnée de manifestations physiologiques (salivation, déglutition) et pathologiques (apnée, mouvements périodiques) diverses», peut-on lire dans le *Journal of Oral Medicine and Oral Surgery* (JOMOS).

En effet, le bruxisme peut se manifester lors de phases d'activation de notre système cyclique de vigilance qui «agit comme un coucou suisse pour évaluer ce qui se passe autour de nous pendant notre sommeil (bruit, variation de température, lumière, etc.), explique le Dr Lavigne. C'est notre système de survie.» Si tout va rondement, les phases d'activation inconscientes deviennent plus courtes et plus espacées, mais s'il y a un élément perturbateur, le système va s'activer plus souvent et plus longtemps pour nous préparer à nous réveiller. Ces phases d'activation inconscientes, qui durent quelques secondes, se produisent des dizaines de fois pendant notre sommeil. «Chez certaines personnes, ces phases sont particulièrement intenses. Lors de ces microéveils, le corps s'active, la respiration et le rythme cardiaque s'accélèrent, les muscles se raidissent et les dents grincent, comme si les bruxeurs étaient toujours en mode défense», décrit le Dr Lavigne. C'est pourquoi il est important de travailler en collaboration avec des psychologues lors du traitement.» Le bruxisme est parfois aussi un symptôme d'autres problèmes de sommeil, comme le ronflement ou les arrêts respiratoires fréquents, mieux connus sous le nom d'apnée du sommeil.

### Les approches thérapeutiques

Comme les causes, les facteurs susceptibles d'accentuer le bruxisme, sa gravité et l'état de santé général varient d'une personne à l'autre. Il n'y a pas de traitement unique. «C'est du cas par cas, de la médecine personnalisée. Chaque personne décidera du traitement idéal pour elle, de ce qu'elle est prête à accepter», indique le Dr Lavigne. Parfois, une combinaison de différentes approches sera une formule gagnante.

### Les approches dentaires

Le principal traitement proposé est le port d'une plaque occlusale, soit une orthèse — un «pare-chocs» — qui protège nos dents. Elle peut réduire presque de moitié les contractions de notre mâchoire pendant notre sommeil. Si l'on souffre de bruxisme d'éveil, porter une plaque nous permettra de mieux reconnaître les périodes où l'on est susceptible d'en faire, comme lors d'une compétition, d'un

## Comment le reconnaître?

### 1 Les dommages aux dents

On note de l'usure et de la sensibilité dentaires. À long terme, le grincement des dents et la crispation de la mâchoire peuvent entraîner la fêture ou la cassure d'une dent, de même que le bris d'une couronne ou d'une obturation.

### 2 La douleur

On ressent de la douleur au niveau du cou, des oreilles ou encore des tempes. Nos muscles fatigués et tendus peuvent provoquer des maux de tête (céphalées de tension) et de la raideur dans notre mâchoire. «Ça peut causer des troubles de l'articulation. Les gens sentent que leur mâchoire fait mal et craque de plus en plus souvent», souligne le Dr Lavigne.

### 3 Le bruit

Le bruit de nos dents qui frottent les unes contre les autres ne laisse personne indifférent. Si ça se produit au moins trois fois par semaine pendant notre sommeil, il est possible qu'on souffre de bruxisme... Et notre partenaire risque de s'en plaindre!

examen ou lorsqu'on conduit en hiver. Le prix des orthèses se situe autour de 800 \$ et peut même dépasser les 2000 \$ si l'on a besoin d'une orthèse d'avancée mandibulaire spéciale en raison d'un trouble respiratoire du sommeil. Sa durée de vie est de plusieurs années, selon son utilisation et son entretien.

On croit en avoir besoin, mais on n'ose pas faire cette dépense? On trouve des modèles en vente libre dans les pharmacies à une fraction du prix. «Ça permet d'essayer une plaque et de voir si ça nous fait du bien», souligne le Dr Lavigne. »»



*La plaque occlusale peut réduire presque de moitié les contractions de notre mâchoire pendant notre sommeil.*

Par contre, ces modèles sont parfois inconfortables, puisqu'ils ne sont pas ajustés pour nous.» Comme leur durée de vie est d'environ trois à quatre mois, ce peut être une façon de tester cette solution avant d'investir dans l'achat d'une plaque sur mesure. Si l'on est bruxeur dans des occasions bien précises, comme lors d'une grande période de stress, ces plaques en vente libre peuvent nous dépanner temporairement.

#### La psychothérapie

«Grincer des dents est une réaction à un déclencheur, c'est un automatisme, comme un tic nerveux semi-conscient», décrit Marie-Hélène Savard, psychologue à la clinique Parcours Santé. Ainsi, il est difficile de s'en défaire: «Il faut prendre conscience du mouvement pour éliminer l'automatisme, et ça demande plus que de la bonne volonté», dit-elle. Un suivi psychologique nous aidera à reconnaître nos «déclencheurs» et à trouver des solutions appropriées, tout en nous assurant qu'il n'y a pas d'autre trouble sous-jacent, comme l'anxiété. Un bon équilibre de vie est une protection efficace contre le stress et les troubles du sommeil ou du mouvement. Il vaut mieux «faire de l'activité physique, bien manger, bien dormir et éviter les stimulants comme l'alcool, le café, le tabac et la drogue», suggère la psychologue. Pour se détendre et reposer nos muscles, on peut pratiquer une technique de relaxation musculaire progressive. Au quotidien, on doit trouver ce qui nous fait du bien et diminue notre stress. «Certains écoutent de la musique, d'autres regardent une photo d'un beau paysage ou flattent leur chat. On procède par essais et erreurs: il faut se donner la chance d'explorer des solutions.»

#### La physiothérapie

Notre dentiste peut nous envoyer consulter une personne spécialisée en physiothérapie temporo-mandibulaire. «L'objectif est de soulager la douleur et d'évaluer le

## Suis-je bruxeur, docteur?

Si l'on croit souffrir de bruxisme, il est conseillé de tenir un journal de nos symptômes (troubles du sommeil, maux de tête, dents sensibles) et des moments où ils se manifestent, puis de consulter notre dentiste. Il fera un examen buccal et nous posera des questions sur notre état santé pour évaluer, notamment, le risque que l'on souffre d'apnée du sommeil. Si tel est le cas, on sera dirigé vers des professionnels dans ce domaine.

problème dans son ensemble, le profil de la personne et ses besoins», précise Julie Préfontaine, physiothérapeute expérimentée et responsable de la clinique de la mâchoire chez PCN Physio. On examine notamment les muscles et les articulations, la déglutition, la respiration, la position de la langue et la position des dents. Dans le cas du bruxisme, «on essaie de déconditionner un comportement dommageable. Un réentraînement est donc nécessaire», explique la physiothérapeute. Des exercices d'étirements musculaires et de massage nous seront aussi proposés pour soulager nos tensions et se sentir bien tout au long de la journée.





## La pharmacologie

Le Dr Lavigne rappelle que peu d'études et de preuves scientifiques soutiennent les traitements pharmacologiques dans ces cas précis, bien que des myorelaxants en vente libre puissent soulager nos tensions musculaires. Si l'on en prend occasionnellement au coucher, «au réveil, on ressentira moins de tensions et de douleurs. Ce genre de médicament nous amène surtout à prendre conscience de notre état. Il nous montre qu'il faut aller plus loin dans les traitements», précise le chercheur. Si les problèmes liés au bruxisme persistent malgré tout, il est possible qu'on soit dirigé vers notre médecin de famille, qui optera peut-être pour une médication.

## Et les injections de toxine botulique?

Le traitement avec une très petite dose de toxine botulique (commercialisée sous les noms de Botox, Xeomin et Dysport) consiste à faire une injection dans les muscles de la mâchoire pour réduire la puissance de ses contractions. «C'est un traitement dispendieux qui agit seulement pendant trois ou quatre mois. Ça ne guérit pas le bruxisme, mais ça peut nous amener à accepter la transition vers un autre traitement, comme la plaque occlusale», indique le Dr Lavigne. Il précise toutefois que «la microdose de la toxine ne reste pas dans le muscle. Elle remonte à la base du cerveau. Rien ne prouve que ce soit dangereux, mais on ne connaît pas les effets à long terme.» Il faut savoir que cette avenue est utilisée en médecine depuis plus d'une vingtaine d'années au Canada.

«Le bruxisme est un trouble complexe pour lequel une multitude de solutions existent», conclut Julie Préfontaine. En étant accompagné par des professionnels de la santé, on peut trouver la combinaison de traitements qui sera gagnante pour nous. ☺

PHOTOS: ISTOCK/E (PAGE GAUCHE); GETTY IMAGES/E.

The right side of the page features a vertical decorative border on the left and a large graphic on the right. The graphic includes a stylized red apple with a green stem and leaves, and the text "EXPO MANGER SANTÉ ET VIVRE VERT 2023". Below this, a purple rectangular box contains the website "expomangersante.com". To the right of the text is a small photograph showing a group of people at a food booth or exhibition stand, with various items like bottles and containers on display.

QUÉBEC  
4-5 MARS  
Centre des congrès

MONTRÉAL  
17-18-19 MARS  
Palais des congrès

# *Le sexe n'a pas d'âge*

## Pleins feux sur l'âge d'or du plaisir



On pense souvent que les personnes âgées ne font plus «la chose». Pourtant, elles vivent une sexualité épanouie, dans des cadres relationnels qui leur conviennent, malgré les difficultés physiques ou psychologiques pouvant survenir avec l'âge. La psychologue Jocelyne Robert et le professeur de psychologie Patrick Doucet – tous deux auteurs de nombreux livres portant sur la sexualité et la sensualité, de l'enfance à l'âge d'or – explorent avec nous les tabous, les «méconceptions» et les particularités de cette phase de la vie intime dont on parle trop peu. *Par Gabrielle Lisa Collard*

**L**a vie sexuelle des personnes âgées, que Patrick Doucet appelle «adultes vieillissants» et Jocelyne Robert «grands adultes», n'est pas un sujet dont on discute ouvertement, et ce, tant dans la sphère publique que dans la sphère privée. Si nous entretenons un certain inconfort face à la sexualité en général, force est d'admettre que celle vécue par les personnes de 50, 60, 70 ou 80 ans est encore plus taboue. Pour plusieurs, elle suscite un malaise, voire du dégoût. Mais pourquoi? Nos deux experts s'entendent pour dire que notre réticence à percevoir les adultes vieillissants comme des êtres sexués – et sexuels, car c'est bien ce qu'ils sont – découle d'une combinaison de constructions sociales, notamment l'idée du sexe pour le plaisir et les standards de beauté.

Notre vision collective de la sexualité, soutiennent-ils, est encore fortement influencée par la religion, qui veut que celle-ci ne serve qu'à faire des enfants. Bien que les mentalités évoluent au fil du temps et que les croyances religieuses ne soient plus la cause principale de notre inconfort, elles ont largement contribué à forger notre échelle de valeurs morales. «Cette idée d'une sexualité qui n'est considérée comme acceptable que lorsqu'elle est liée à la procréation, explique Patrick Doucet, exclut non seulement toute notion de plaisir, mais aussi, par définition, celle vécue par les enfants, les personnes non mariées, les personnes homosexuelles et les femmes ménopausées.» Le plaisir en solo, de la masturbation à ce que Jocelyne Robert décrit comme l'autosensualité et l'autoérotisme, fait également partie de ces facettes de la sexualité souvent perçues comme immorales. «Nous avons si longtemps vécu sous le joug d'un modèle sexuel de procréation qu'encore aujourd'hui, dit-elle, consciemment ou non, la sexualité vécue strictement pour le plaisir, le partage ou le désir d'orgasmes est vue comme quelque chose de peu noble.»

### Au-delà des diktats

Dans son livre *Vieillir avec panache*, Jocelyne Robert souligne notre étrange attitude devant la beauté des vieux humains: «[...] On s'émeut devant un arbre centenaire bien autant que devant une jeune pousse. On se laisse éblouir davantage par un soleil couchant que par celui qui pointe à l'aube. [...] Un sac à main en cuir bien patiné par le temps n'est-il pas attrayant? [...] Il n'y a qu'à l'égard de leur propre espèce que les êtres humains posent un regard sectaire sur la beauté et voient le vieillissement comme étant infamant.»

En effet, l'image corporelle et les standards de beauté contribuent à faire obstacle à une reconnaissance sociale absolue des personnes âgées en tant qu'êtres

humains ayant une vie sexuelle. Qu'il s'agisse de représentations dans les médias ou dans la fiction, pornographie incluse, le message dominant demeure le même: pour être sexuellement attrant, il faut être mince, lisse, athlétique, performant... et jeune.

Ce message, omniprésent et renforcé de toutes parts, laisse en plan un grand nombre de personnes qui, parce qu'elles sont reléguées au rang d'indésirables, voient leur vie sexuelle invisibilisée et absente du discours public. De plus, le scénario sexuel le plus répandu et valorisé est celui d'une rencontre entre un homme et une femme presque entièrement centrée sur le plaisir de l'homme, la pénétration et l'éjaculation, dans laquelle une érection aussi gargantuesque qu'infatigable tient la vedette. Il va sans dire que plus on avance en âge, moins ce scénario est réaliste.

*«La sexualité est une dimension de l'être humain qui peut être mise en sourdine, puis réactivée à tout moment.»*

– Jocelyne Robert, psychologue

Avec le vieillissement surviennent aussi divers ennuis de santé qui peuvent affecter notre sexualité. «À tout âge, la prise de médicaments, des difficultés au sein du couple, le deuil d'un ou d'une partenaire ainsi qu'une multitude d'autres facteurs peuvent entraîner une diminution de la libido, des sensations ou de la performance, explique Patrick Doucet, mais plus on vieillit, plus les risques augmentent.» Le professeur relève au passage que les médecins ne se soucient pas toujours de prévenir leurs patients plus âgés des effets de certaines médications sur la vie sexuelle, une conséquence possible de la désexualisation systématique des adultes vieillissants. «En raison de ces différents changements et de l'apparition de nouveaux défis, certains vont abandonner leur vie sexuelle, ajoute-t-il, tandis que d'autres vont opter pour la découverte de nouvelles pratiques et activités, afin de s'adapter à leur réalité actuelle.» >>



### Repenser le sexe

«Pour des raisons qui leur sont propres, affirme Jocelyne Robert, ce ne sont pas tous les "tabougnaires" (60 ans et plus) qui ont des activités sexuelles génitales, mais il importe de rappeler qu'ils demeurent des êtres sexués, sexuels et érotiques jusqu'au bout du voyage. L'expression sexuelle varie selon l'âge, les étapes de la vie, l'état de santé, la présence ou non d'un partenaire et les expériences vécues. La sexualité est une dimension de l'être humain qui peut être mise en sourdine, puis réactivée à tout moment.»

Mais comment réinvente-t-on sa sexualité quand le corps ralentit, que la procréation ne fait plus partie de l'équation et qu'on ne se reconnaît plus dans la narrative sexuelle populaire?

Pour Patrick Doucet, l'une des avenues réside dans l'ouverture d'esprit. «Ça fait très longtemps que je m'intéresse à tout ça, et je suis toujours surpris par l'ignorance des gens de tout âge et la ténacité de certaines idées très étroites qui perdurent. Je pense à mes étudiants (au cégep) qui me disent que, dans leurs cours d'éducation sexuelle au secondaire, on leur a parlé de la masturbation chez les garçons, mais pas chez les filles; de ces couples qui ne pratiquent que la position du missionnaire depuis 30 ans et pour qui la relation sexuelle doit se terminer par la pénétration vaginale; et de ces nombreuses personnes pour qui certaines pratiques orales sont encore mal vues.»

Rivaliser avec les modèles dominants et transcender les perceptions étroites et contraignantes est une chose, composer avec les limitations d'un corps vieillissant et une éventuelle baisse du désir en est une autre, qui pourrait se révéler une occasion magnifique de redécouvrir sa propre sexualité et d'en redéfinir les frontières. Au-delà des avenues les plus explorées, comme l'emploi de médicaments destinés à faciliter l'érection, on pourrait également considérer l'emploi de lubrifiant, de jouets sexuels conçus pour stimuler différentes zones érogènes (clitoris, pénis, anus, prostate, testicules, mamelons, etc.), l'adoption de nouvelles positions, la pratique de l'amour oral et, globalement, une approche plus sensuelle, moins axée sur la performance et la pénétration vaginale qui, de toute façon, ne mènera jamais à l'atteinte d'un orgasme pour la très grande majorité des femmes.

### Prendre le temps

Si certains ajustements sont inévitables, ils ne signifient en rien que notre vie intime doive devenir moins intéressante, bien au contraire.

C'est qu'avec l'âge, selon Jocelyne Robert, on a non seulement une meilleure connaissance de soi, mais aussi une appréciation décuplée de la vie et de ses instants les plus précieux. Pour elle, cette nouvelle saison de la sexualité se caractérise par la détente. «Si l'on souhaite garder vivante cette composante de la vie et de la personne, il faut s'adapter aux changements liés au vieillissement. Il est vrai que tout me prend plus de temps. Et j'aime que le plaisir s'étire. Qu'il s'agisse de partager un repas, de savourer un verre de bulles, de flâner dans la baignoire, de retrouver une vieille amie ou de faire l'amour, tout est plus goûteux. Adieu performance, bonjour érotisme! On n'a plus rien à prouver. Un orgasme moins tonitruant n'est pas moins satisfaisant, et l'excitation qui grimpe plus discrètement offre la chance d'explorer son univers fantasmatique et de s'abandonner au plaisir de l'expérience tout entière.»

De plus, comme on peut le lire dans *Le crépuscule du désir*, de Patrick Doucet, les activités sexuelles et l'orgasme ont de nombreux bienfaits sur la santé: ils diminuent l'anxiété et l'humeur dépressive, améliorent le sommeil, renforcent la santé cardiovasculaire, le système immunitaire et le tonus musculaire, pour n'en nommer que quelques-uns.

La sexualité des aînés est aussi diverse, complexe, multiple et riche que les humains qui la vivent. «Il y a autant d'univers sexuels qu'il y a d'individus, affirme Jocelyne Robert. Avoir une forte libido à 80 ans, c'est parfaitement normal. Ne plus avoir d'appétit génital l'est tout autant. Plutôt que de se comparer ou de tenter de se conformer à un modèle précis, trouvons notre propre manière d'être dans le respect de soi et d'autrui. La sexualité, faut-il le rappeler, fait partie des prérogatives de l'être humain... à tout âge.»



# Contraception: quoi de neuf, docteur?

**Plus de 15 % des femmes de 15 à 49 ans prennent la pilule anticonceptionnelle au Canada et aux États-Unis. Pour certaines, elle ne cause aucun problème, alors que, pour d'autres, elle perd en efficacité avec le temps ou a des effets indésirables. Ça vaut donc la peine de s'arrêter un moment pour étudier toutes nos options!** Par Élise Jetté

Dans le monde entier, ce sont près de la moitié des grossesses qui ne sont pas planifiées, ce qui en dit long sur les méthodes qui permettent de profiter de sa sexualité l'esprit tranquille. En novembre 2022, le magazine scientifique *Translational Medicine* révélait les conclusions d'une étude étonnante concernant la contraception. Une équipe scientifique suédoise a testé l'efficacité contraceptive du renforcement topique de la glaire cervicale avec des polymères mucoadhésifs de chitosane. En langage ordinaire, disons simplement qu'on s'est servi d'une barrière adhérente aux muqueuses du corps, et inoffensive pour celui-ci, afin d'essayer de barrer la route aux spermatozoïdes.

Dans l'étude *in vitro*, les chercheurs ont observé le comportement des chitosanes, des molécules biodégradables et biocompatibles qui se diffusent passivement dans la glaire cervicale, le mucus à l'intérieur du canal cervical. Bien dispersés à cet endroit, les chitosanes empêchent les spermatozoïdes de pénétrer la glaire et donc de faire leur éventuel travail de fécondation. Les chercheurs ont développé un gel de chitosane qui, appliqué à des brebis avant l'insémination artificielle, entraîne une réduction marquée du nombre de spermatozoïdes atteignant «leur but». Même si davantage d'études montrant l'effet contraceptif de ce gel seront nécessaires avant sa commercialisation, ces résultats indiquent que le gel de chitosane pourrait offrir une solution de rechange aux méthodes contraceptives hormonales que l'on connaît, et ce, dans un avenir rapproché.

## La pilule sous la loupe

En janvier dernier, la revue scientifique *Frontiers in Neuroendocrinology* déclinait la liste impressionnante des avancées scientifiques concernant la pilule contraceptive en dévoilant les exploits d'une équipe de recherche de la Faculté des sciences sociales de l'Université d'Ottawa. Nafissa Ismail, titulaire de la Chaire de recherche de l'Université sur le stress et la santé mentale, professeure titulaire à l'École de psychologie et directrice du laboratoire NISE (NeuroImmunologie, Stress et Endocrinologie), signe en partie cette étude révélant, une nouvelle fois, les faiblesses de «la pilule» classique.

La recherche menée par son équipe dévoile que les effets indésirables des contraceptifs oraux, autant sur l'humeur que sur le corps en général, pourraient être fonction de l'âge de la patiente au moment de la prise de sa première pilule ainsi que de son microbiome intestinal. «[Les contraceptifs oraux] comptent parmi les médicaments les plus utilisés chez les femmes. On estime qu'elles sont 100 millions à en prendre dans le monde, explique la scientifique dans une entrevue diffusée sur le site de l'Université d'Ottawa. Ils contiennent habituellement des hormones synthétiques et sont souvent prescrits à des adolescentes à différentes fins, principalement la contraception, le traitement de l'acné et celui du syndrome prémenstruel.» Dans l'étude parue dans *Frontiers in Neuroendocrinology*, on estime que 20 % des femmes qui ont choisi la méthode des contraceptifs oraux vivront avec des effets indésirables cognitifs ou liés à l'humeur. >>

# Les petits nouveaux

## NEXTSTELLIS (ESTELLE)

**Contraceptif oral combiné (pilule contraceptive faite avec de l'estrogène à base de plantes).**

- Le Canada est le premier pays à avoir autorisé son utilisation.
- Elle réduit les risques de caillots sanguins et de phlébites, qui figurent normalement parmi les effets secondaires possibles de la pilule contraceptive.
- «C'est un *game changer* potentiel.»  
– Dr Kathleen Morrell
- Elle est actuellement à l'étude pour de multiples utilisations dans le domaine de la santé reproductive, comme l'hormonothérapie substitutive et la ménopause.

## HALOETTE

**Anneau vaginal souple et transparent constitué de copolymères de vinylacétate d'éthylène.**

- Offert au Canada depuis février 2022.
- C'est la nouvelle option dans la catégorie des anneaux vaginaux contraceptifs que l'on connaît uniquement sous l'appellation «Nuvaring» auparavant.
- L'anneau reste en place pendant trois semaines, puis on le retire pour les menstruations avant d'en insérer un nouveau.
- Chaque anneau libère en moyenne 0,120 mg/jour d'étonogestrel et 0,015 mg/jour d'éthinylestradiol pendant trois semaines.

## SLYND

**Nouvelle pilule contraceptive faite à base de progestine uniquement (sans estrogène).**

- Offerte au Canada depuis mai 2022.
- Contrairement aux anciens comprimés qui ne contenaient qu'un progestatif, la pilule actuelle, qui fonctionne principalement en supprimant l'ovulation, offre une plage de sécurité de 24 heures en cas d'oubli, période pendant laquelle aucune autre forme de contraception n'est nécessaire pour prévenir la grossesse.
- Elle présente tous les avantages des pilules combinées (contenant un estrogène et un progestatif) sans les effets négatifs de la composante estrogénique, comme l'intolérance, l'allergie ou le risque d'accident cardiovasculaire.

Plusieurs jeunes femmes prennent la pilule à un moment critique de leur développement, soutient la professeure. «Sachant que les contraceptifs oraux passent par l'intestin, nous pensons que le microbiome intestinal jouerait un rôle important dans la dépression, car il peut en moduler les symptômes», affirme-t-elle dans l'entrevue effectuée par l'Université d'Ottawa.

## Et après?

En raison de ces effets secondaires, bon nombre de scientifiques déplorent le manque de recherche en ce qui a trait à la santé féminine et, du même coup, à la contraception. Le magazine *Contemporary OB/GYN* promet que plusieurs nouvelles méthodes de contraception nous seront proposées sous peu et que de nouvelles avancées rendront nos méthodes actuelles plus efficaces. D'abord, plusieurs nouveaux modèles de dispositifs intra-utérins (DIU) non hormonaux ont été approuvés récemment. En d'autres mots, c'est le bon vieux stérilet non hormonal qui est «revu et amélioré». Mirena est l'un des trois dispositifs de ce type disponibles au Canada. Auparavant, son efficacité ne dépassait pas six ans. Aujourd'hui, elle atteint sept et peut-être même huit ans, selon des études en cours. Mirena assure un taux de réussite de 99,6 %. C'est l'un des principaux avantages du stérilet: nous permettre d'avoir l'esprit tranquille... pendant sept ans!

## Et la mine dans le crayon, elle?

La gent féminine, qui porte son chapeau de grande responsable en chef de la non-procréation dans un couple hétérosexuel depuis des décennies, attend patiemment qu'on lui propose une autre option. Les femmes pourront peut-être dorénavant compter sur leur partenaire, et pas seulement en leur tendant habilement un condom au moment opportun. En effet, dans *Contemporary OB/GYN*, la Dr Kathleen Morrell, directrice de la Division de la planification familiale au service d'obstétrique et de gynécologie du Maimonides Medical Center, à New York, évoque un marché émergent: la contraception masculine. Deux projets sont dans le collimateur: le premier est un gel et l'autre un comprimé.

Le gel, composé de progestérone et de testostérone, doit être frotté chaque jour sur la poitrine ou les épaules de l'homme. La progestérone empêche la production de sperme et la testostérone contrebalance la perte de libido associée à la progestérone.

La «pilule homme», quant à elle, est non hormonale et on l'étudie actuellement sur des souris. Au cours des quatre semaines qu'a duré l'essai clinique, on a administré oralement la pilule à des souris mâles. Celle-ci cible une protéine du corps pour permettre une réduction draconienne du nombre de spermatozoïdes. Les chercheurs ont remarqué que, dans 99 % des cas, on réussissait à prévenir la grossesse chez les souris femelles, et ce, sans effets secondaires observables. Autre fait intéressant: les effets de la «pilule masculine» étaient réversibles dans les quatre à six semaines suivant l'emploi. En d'autres mots, on pouvait aisément donner naissance à des souriceaux environ un mois après avoir arrêté la pilule. ❤

Pr Slynd<sup>MD</sup>

comprimés de drospirénone  
4 mg

Slynd<sup>MD</sup>  
pourrait  
être pour toi !

Parles-en à ton médecin  
ou pharmacien



  
DUCHESNAY

  
preappro.ca



slynd.ca



# Recherche personnel désespérément

**Raréfaction des candidatures, manque de main-d'œuvre, démissions soudaines: le Québec est la province la plus touchée par la pénurie de travailleurs. Mais où sont-ils donc et que cherchent-ils?**

Par Victorine Michalon

**A**vec un taux de chômage de 3,9 %, l'économie québécoise devrait tourner à plein régime. C'est pourtant loin d'être le cas! D'après un sondage de la Fédération canadienne de l'entreprise indépendante (FCEI), en septembre 2022, 66 % des PME étaient freinées dans leur croissance par manque de personnel. Le nombre de postes vacants a presque doublé entre 2019 et 2021, surtout dans l'hôtellerie, la restauration, la construction et les transports. Pour 73 % des PME québécoises, répondre à la pénurie de main-d'œuvre devrait être la priorité du gouvernement.

Diane et Geneviève l'avaient vue venir dès 2019. À la tête de son entreprise de services comptables à Caplan, en Gaspésie, Diane n'a reçu aucun CV en janvier 2022, quand

elle a cherché du renfort. «J'ai été contrainte d'élargir ma recherche à toute la province. Les CV se sont alors mis à pleuvoir, du Grand Montréal ou de Québec. Accepter le télétravail a été le compromis que j'ai dû faire pour croître.» Geneviève a fondé son café-atelier de céramique à Québec en 1998: «Avec une vingtaine d'employés, en 24 ans, j'en ai recruté, des jeunes! Le rapport de force a complètement changé. Avant on recevait une vingtaine de CV par mois. C'est 10 fois moins aujourd'hui.»

## Les employeurs sous pression

François Vincent, vice-président pour le Québec de la FCEI, pointe la spécificité du tissu entrepreneurial québécois, qui le rend particulièrement vulnérable: «Parmi

nos membres, 70 % ont moins de 10 employés, la moitié moins de 5. L'impact de la pénurie est énorme quand on est petit, car elle crée un cercle vicieux: je manque d'employés, je compense en travaillant plus d'heures – ce qui est le cas de 72 % de nos entrepreneurs –, je perds des milliers de dollars, parce que je n'arrive pas à honorer tous les contrats alors que je suis aux prises avec une inflation majeure et que je n'ai pas le temps de chercher du monde. C'est une méchante grosse crise!»

Diane fait partie des 47 % de PME qui n'arrivent pas à répondre à la demande. Quant à Geneviève, rudement éprouvée par les confinements, les difficultés à recruter lui ont porté le coup de grâce. «L'entreprise va super bien, explique-t-elle, mais moi, je me suis brûlée. J'ai vendu mon café à mon adjointe. La pandémie a entraîné son lot de stress, mais c'est vraiment la pénurie de main-d'œuvre qui m'a achevée.»

### **Un faisceau de causes**

La pénurie était visible dès 2017 et s'est aggravée au printemps 2021, quand l'économie a redémarré. Des facteurs démographiques réduisent constamment la part des actifs dans la population totale: la natalité et l'immigration ne suffisent plus à compenser le vieillissement des provinces. La FCEI observe aussi une inadéquation entre des chômeurs souvent surdiplômés et la nature des postes à combler. À ces deux lames de fond s'est greffée une nouvelle tendance, qui concerne les aspirations des employés. La «grande démission» postcovid a frappé le Québec, quoique dans une moindre mesure que le «big quit» du monde anglo-saxon. Un sondage Léger pan-canadien réalisé en mai 2022 révélait que si 28 % des employés avaient changé de travail depuis la pandémie, 43 % y pensaient sérieusement maintenant. Et 60 % des 18-34 ans cherchent ailleurs. Cette plus grande volatilité des travailleurs s'expliquerait par des motivations qui vont au-delà du bonheur au travail, dont témoigne une majorité d'entre eux. Mais que cherchent-ils alors? L'avancement professionnel, le développement de carrière et la pertinence par rapport au domaine d'études, dévoile la firme de sondage.

Marie-Ève se reconnaît bien dans cette quête: «J'ai démissionné de l'école secondaire où je travaillais sans même savoir ce que j'allais faire ensuite. Je voulais enseigner et non remplir des grilles, m'adapter à des procédures et, en fin de compte, pallier les défaillances du système. Les deux tiers de ma classe avaient un plan d'intervention! J'aspirais à plus d'indépendance, à moins de tâches administratives, à de la souplesse pour une meilleure conciliation travail-famille.» Diane, elle, s'est pliée à ces nouvelles exigences, pour attirer, mais aussi pour retenir ses employées. «Je suis très flexible, car ce

sont des mamans. J'offre un congé payé le jour de leur fête et six jours de congé maladie. J'ai augmenté les salaires. Avant, on payait une technicienne 18 \$ l'heure. Maintenant, il n'y a personne qui travaille en dessous de 22 \$.»

Geneviève invoque un conflit de valeurs intergénérationnel, palpable avant la pandémie. «Ces jeunes, ils ont quelque chose de différent de nous. Je leur demandais en les rencontrant: "Mais où est ton engagement?" Ils ne savaient même pas de quoi je parlais. Les jeunes cochent juste ce qu'ils veulent faire. Donne-moi ça, sinon je vais partir! Ça placote, ça a de la misère à ne pas sortir son cellulaire, ça ne veut pas travailler le soir ni la fin de semaine. Ils ne sont plus débrouillards. C'est grave.»

*La natalité et l'immigration ne suffisent plus à compenser le vieillissement des provinces.*

### **L'immigration: la clé?**

Si les jeunes Québécois butinent dans un marché où ils ont le gros bout du bâton, l'immigration viendra-t-elle à la rescousse des employeurs? On a beau prôner la hausse de ses seuils, comme le fait la FCEI, si l'expérience et les diplômes étrangers ne sont pas reconnus, ce sera peine perdue. Beaucoup d'immigrants piétinent dans les limbes de la non-reconnaissance de leurs compétences, forcés d'accepter des contrats précaires ou hors de leur domaine, comme préposés aux bénéficiaires. C'est un dysfonctionnement majeur qui révolte Marion, Française d'origine. Impossible pour elle d'exercer son métier de professeure de français langue seconde. «Le ministère de l'Éducation me demande de refaire un bac, car ma maîtrise en enseignement n'est pas reconnue. Et l'autre employeur public, le ministère de l'Immigration, perd chroniquement ma candidature. Chaque fois, je dois repostuler et repasser des examens. Je suis passée en entrevue en octobre après 11 mois d'attente et plusieurs relances. J'attends toujours. L'embauche en francisation, c'est un vrai scandale. Il n'y a pas de pénurie, mais de l'incompétence en gestion des ressources humaines.» Le défi est corsé. ☺

# Variation des marchés: 5 trucs pour rester zen

**Suivre les mers agitées des marchés peut engendrer beaucoup d'anxiété. Lorsque les secousses et les chutes boursières se produisent, l'avenir peut sembler très incertain. La tentation d'intervenir à tout prix pour réduire les pertes est forte. Or, même pendant les pires périodes de volatilité, il est important de garder le cap sur ses objectifs financiers. Voici 5 grandes vérités à ne pas oublier.**

Par Paul Therrien

## 1 Les décisions impulsives, j'évite

Avant tout, on doit chercher à garder son sang-froid. Ce n'est surtout pas le moment de paniquer, de capituler et de vendre aux quatre vents. En privilégiant la raison à l'émotion, on augmente ainsi les chances de se trouver en meilleure posture financière. «Si la politique de placement est bien adaptée à son niveau de risque, qu'il n'y a pas de changement dans la vie de l'individu, tout bouleverser sous le coup d'une impulsivité est une mauvaise idée», nous confirme Patrick Proulx, président et gestionnaire de portefeuille de Globevest Capital, une société de gestion d'actifs. «Si la peur grandit trop, c'est le moment de procéder à une analyse de son portefeuille, afin de voir s'il est bien adapté à sa situation financière, en s'assurant que seule l'épargne dont on n'a pas besoin est investie en Bourse», ajoute-t-il. De son côté, Julien Michaud, analyste à l'éducation financière travaillant à l'Autorité des marchés financiers, indique: «Lorsque les marchés boursiers baissent, plusieurs sources d'information nous rappellent régulièrement les pertes que notre portefeuille subit; ce qui peut augmenter notre inquiétude et nous donner envie de vendre nos titres au mauvais moment. Un bon rempart contre les mauvaises décisions, c'est de consulter un représentant autorisé. Celui-ci nous dira, en avance, ce qu'il faut faire si la Bourse baisse de 30 %, par exemple. Regarder dans l'histoire comment la Bourse réagit après d'importantes chutes pourrait aussi nous rassurer. Pour ce faire, on consulte ce tableau en ligne\*».

## 2 La croissance vient avec la patience

Fiscalement parlant, que les cours du marché augmentent ou diminuent, on réalise un gain ou on subit une perte seulement au moment de vendre. Il faut garder en tête qu'en fin de compte, les marchés des actions continuent d'offrir des perspectives de rendement attrayantes à long terme. Nos experts le confirment: la meilleure option est de rester investi et de laisser le temps au marché et à son portefeuille de rebondir. «Toutefois, ce n'est pas toujours une bonne chose d'être trop patient avec des investissements qui vont mal. C'est pourquoi il importe de réviser son portefeuille annuellement avec son gestionnaire. Lorsqu'on a un fond bien diversifié, composé en grande partie d'excellentes entreprises, on est presque toujours gagnant à la fin», souligne Patrick Proulx.

## Mes versements automatisés diminuent la tentation d'agir sous le coup de l'émotion

**3** Si le budget nous le permet, on investit automatiquement un montant fixe, à une fréquence régulière. Cela réduit les envies déraisonnables d'essayer de «déjouer» les marchés boursiers. En étalant ses versements sur plusieurs périodes, on limite le risque d'investir au mauvais moment. Continuer de faire des acquisitions malgré les soubresauts est un bon moyen de contrer les mouvements de hausses et de baisses. Ainsi, on se retrouve en meilleure position pour profiter des prochaines bonnes occasions. «C'est plus facile de procéder ainsi, parce qu'on ne voit pas cet argent-là. En planifiant cela avec un représentant de son institution financière, on ne se casse pas la tête. On doit se rappeler que même si la Bourse est en baisse, ce n'est pas une bonne raison pour cesser d'investir», conseille Julien Michaud.



# 4

## Une vision à long terme, je garde

La volatilité des marchés pourrait ne pas avoir beaucoup d'incidence sur les objectifs financiers de chacun à long terme. C'est souvent lors des corrections boursières que les marchés connaissent leurs meilleures performances, et ce, en quelques années seulement. «C'est vrai, mais pas à 100 %. Nous entrons dans une période où les taux d'intérêt montent, ce qui peut mettre de la pression sur les actions. Dans ce contexte, cela pourrait prendre un peu plus de temps qu'au cours des dernières décennies, en Amérique du Nord, pour récupérer les pertes», avertit Patrick Proulx. Malgré la situation actuelle qui peut être cause d'inquiétude pour l'avenir, nos experts persistent et signent: il est important de s'en tenir à son plan à long terme, que la Bourse monte ou baisse.

\* [lautorite.qc.ca/grand-public/investissements/conseils-cles-avant-dinvestir/les-turbulences-des-marches-boursiers-canadiens](http://lautorite.qc.ca/grand-public/investissements/conseils-cles-avant-dinvestir/les-turbulences-des-marches-boursiers-canadiens)

\*\* [lautorite.qc.ca/grand-public/outils-et-calculateurs/calculateurs/votre-profil-dinvestisseur](http://lautorite.qc.ca/grand-public/outils-et-calculateurs/calculateurs/votre-profil-dinvestisseur)

# 5

## Grâce à mon portefeuille diversifié, je peux faire face aux imprévus

C'est le truc sur lequel insistent le plus nos experts. Diversifier ses placements permet de compenser le mauvais rendement de certains avec les bonnes performances des autres. Il est prouvé que les portefeuilles composés de plusieurs types de placements résistent mieux aux périodes de volatilité que les profils d'investissement plus spéculatifs. «Il y a des revirements qui viennent parfois d'endroits qu'on n'avait pas prévus. Malgré tout, on doit reconnaître les limites de la diversification. Lorsqu'elle est extrême, on risque de trop s'éparpiller, de ne plus suivre ses affaires et de basculer dans l'anxiété», dit Patrick Proulx. Pour sa part, Julien Michaud recommande d'utiliser l'outil offert sur le site de l'AMF\*\* pour bien connaître son profil d'investisseur et estimer la proportion de son portefeuille qu'on peut investir dans des placements risqués. ❤



VILLENEUVE.

# Au pays des inégalités sociales

«**Q**u'est-ce qui te fait dire ça, mon chat?» lui ai-je demandé. «Il est toujours habillé pareil et j'ai entendu d'autres garçons en parler dans la cour d'école.» Je lui ai d'abord fait remarquer que, même si son panier de vêtements à lui est bien rempli, il finit toujours par remettre les mêmes, soit ses préférés. Point qu'il a bien voulu m'accorder: 1 à 0, maman. Je lui ai ensuite demandé si cette nouvelle information à l'égard de son ami (il ne semblait pas s'en être rendu compte avant que d'autres en parlent!) le rendait moins amusant et moins agréable. En d'autres mots, est-ce qu'il serait un meilleur partenaire de jeux s'il portait de beaux vêtements? «Ben non, maman!» m'a répondu mon mini comme s'il s'agissait d'une évidence.

Avant de clore le dossier, j'ai quand même ajouté que ce petit garçon n'avait aucune emprise sur la situation financière de son foyer et que certains facteurs faisaient en sorte qu'on ne partait pas tous avec les mêmes chances dans la vie. Sur celle-là, j'avais peut-être poussé le bouchon un peu trop loin... Mais où tracer la ligne?

«C'est cliché ce que je vais dire, mais chaque parent est l'expert de son enfant, affirme Sarah Poulin-Chartrand, travailleuse sociale et autrice du livre *Nos enfants auront le dernier mot*. Mon constat, après avoir rédigé un livre sur ces questions – comment inclure les enfants dans les enjeux publics pour leur donner la chance d'entendre, de comprendre, d'avoir voix au chapitre et de développer leur sens critique –, est qu'on veut trop souvent les préserver, alors qu'en dehors de la maison, ils voient et entendent des choses, sont exposés à des situations. Quand ils lèvent la main, on doit saisir cette occasion pour ouvrir la discussion. Nos enfants sont des interlocuteurs souvent bien plus matures que l'on pense et, comme parents, on est sûrement les mieux placés pour savoir jusqu'où ils sont à l'aise avec un sujet donné, jusqu'où ils s'y intéressent.»

En vieillissant, ma progéniture s'ouvre effectivement au monde et découvre le concept de classes sociales, et donc d'inégalités sociales. C'est d'ailleurs en revenant d'un après-midi dans la demeure cossue d'un camarade que mon grand a réalisé que nous n'étions pas «aussi riches»

**Un jour, en revenant de l'école, mon fils de six ans m'a dit: «Je pense que mon ami Simon est pauvre.»**

Par Joëlle Bergeron  
Illustration Anne Villeneuve/c.

qu'il le pensait. Pour lui, la richesse se calcule en nombre de jouets, alors que, pour mon conjoint et moi – qui sommes dans la classe moyenne –, elle se situe également dans l'intangible: de l'amour, de l'affection, du temps avec leurs parents et de la sécurité, mes enfants en ont à la pelle! Ils le réaliseront probablement plus tard... mais en attendant, je devais fournir une explication à mon aîné qui me demandait bien candidement pourquoi je ne faisais pas un métier plus payant, qui me permettrait de lui acheter plus de cossins!

*«Le but est de leur faire comprendre que nos possessions ne nous définissent pas.»*

– Sarah Poulin-Chartrand, travailleuse sociale et autrice

«En écrivant le livre et en en parlant avec plusieurs experts, j'ai réalisé qu'il faut accepter un certain niveau d'inconfort dans nos discussions avec nos enfants, indique Sarah Poulin-Chartrand. Quand on se lance dans des conversations plus crunchy, il faut se montrer délicat, sans jugement, mais expliquer que dans d'autres familles, ça ne se passe pas comme ici, que chez Charles-Antoine, par exemple, il y a beaucoup de jouets, mais que nous, on préfère aller en camping. Le but est de leur faire comprendre que nos possessions ne nous définissent pas.»

Je pense que cette dernière phrase sera désormais affichée bien en évidence dans notre demeure, pour qu'enfants ET adultes s'en souviennent!

JOËLLE BERGERON ESSAIE DE GUIDER DU MIEUX QU'ELLE PEUT SES DEUX GARÇONS DE 3 ET 6 ANS POUR QU'ILS DEVIENNENT DE PETITS HUMAINS SENSIBLES ET BIENVEILLANTS. ❤️

# RECETTES ET INSPIRATION pour les gourmets

ZESTE

5 régimes populaires sous la loupe

LE CUISINOMANE

Des adresses gourmandes pour manger santé

## À découvrir tous les SAMEDIS

LE JOURNAL  
DE MONTREAL

LE JOURNAL  
DE QUÉBEC



## Les pois chiches

**Cette légumineuse incontournable du garde-manger nous apporte une belle dose de protéines végétales à petit prix!**

### Du crouch, s'il vous plaît!

Pour obtenir des pois chiches rôtis bien croquants, on les éponge dans un linge de cuisine après les avoir rincés, puis on les roule délicatement pour en retirer les petites peaux. ❤️

## CUISINE

### Salade d'hiver au kale et aux pois chiches rôtis

Végétalien



4 portions | Préparation 15 min | Cuisson 25 min

- 2 c. à soupe** (30 ml) **huile de canola**  
**1 c. à soupe** (15 ml) **huile de sésame grillé**  
**1 c. à thé** (5 ml) **cumin moulu**  
**1/2 c. à thé** (2 ml) **paprika doux**  
**1/2 c. à thé** (2 ml) **poudre d'ail**  
**1/4 c. à thé** (1 ml) **paprika fumé**  
1 **petite boîte de pois chiches, rincés, égouttés et bien épongés (14 oz/398 ml)**  
1 **botte de chou frisé (kale), les tiges enlevées et les feuilles déchiquetées grossièrement (environ 8 t/2 L bien tassées)**  
**1 c. à thé** (5 ml) **fleur de sel**  
**vinaigrette crémeuse tahini-citron (voir recette)**  
**poivre**

**1.** Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Dans un petit bol, mélanger les huiles et les épices. Poivrer. Dans un grand bol, mélanger les pois chiches avec 1 c. à soupe (15 ml) de l'huile épicee pour bien les enrober. Étendre les pois chiches sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four 15 minutes.

**2.** Entre-temps, dans le bol, mélanger le kale avec le reste de l'huile épicee en massant délicatement les feuilles pour bien les imprégner. Retirer la plaque de pois chiches du four et les tasser sur une moitié de la plaque. Étendre les feuilles de kale en une seule couche sur l'autre moitié de la plaque de pois chiches et sur une autre plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Parsemer le kale de la fleur de sel. Cuire au four de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et le kale, croustillant.

**3.** Au moment de servir, mettre le kale et les pois chiches rôtis dans un bol ou une assiette de service. Arroser de la moitié de la vinaigrette. Servir avec le reste de la vinaigrette.

#### Par portion

cal. **315** | prot. **10 g** | m.g. **20 g (3 g sat.)** | chol. **aucun**  
gluc. **24 g (6 g sucres, 8 g fibres)** | fer **4,6 mg** | sodium **635 mg** | potassium **435 mg**.



#### Vinaigrette crémeuse tahini-citron

Donne environ **1/2 t (125 ml)**

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 1/4 t (60 ml) de **tahini**, 3 c. à soupe (45 ml) de **jus de citron**, 2 c. à soupe (30 ml) d'**eau**, 2 c. à thé (10 ml) de **sirop d'érable** et 2 **gousses d'ail** hachées finement. Saler et poivrer. Incorporer de 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) d'eau pour éclaircir la vinaigrette si elle est trop épaisse. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.)

## Pain gratiné aux tomates et aux pois chiches

Végé

4 portions | Préparation 15 min | Cuisson 25 à 30 min



<b>1 c. à soupe</b> (15 ml)	<b>huile d'olive</b>
<b>1</b>	<b>petit oignon haché finement</b>
<b>1</b>	<b>gousse d'ail hachée finement</b>
<b>1 c. à soupe</b> (15 ml)	<b>pâte de tomates</b>
<b>1/2 c. à thé</b> (2 ml)	<b>flocons de piment fort</b>
<b>1</b>	<b>petite boîte de pois chiches, rincés et égouttés (14 oz/398 ml)</b>
<b>1</b>	<b>petite boîte de tomates cerises ou de tomates en dés (14 oz/398 ml)</b>
<b>1/2 t (125 ml)</b>	<b>poivron rouge grillé en pot, égoutté et coupé en dés</b>
<b>1 c. à thé</b> (5 ml)	<b>origan séché</b>
<b>2 t (500 ml)</b>	<b>jeunes épinards</b>
<b>6 à 8</b>	<b>tranches de pain au levain</b>
<b>1 1/2 t (375 ml)</b>	<b>fromage suisse râpé</b>
	<b>sel et poivre</b>

**1.** Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail, et cuire de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient légèrement ramolli. Ajouter la pâte de tomates et les flocons de piment, et poursuivre la cuisson 1 minute en brassant. Ajouter les pois chiches, les tomates, le poivron et l'origan, et mélanger. Saler et poivrer. Porter à ébullition en défaisant légèrement les tomates à l'aide d'une cuillère de bois. Réduire le feu et laisser mijoter de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la garniture ait légèrement épaissi. Ajouter les épinards et mélanger. Retirer du feu.

**2.** Déposer les tranches de pain sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Couvrir de la garniture aux pois chiches et parsemer du fromage.

**3.** Cuire au four 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Passer sous le gril de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré. Servir aussitôt.

### Par portion

cal. 655 | prot. 32 g | m.g. 20 g (9 g sat.) | chol. 40 mg | gluc. 87 g (11 g sucres, 10 g fibres) | fer 7,1 mg | sodium 1150 mg | potassium 520 mg.



# Vite fait bien fait

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

Lundi

## One-pot pasta à la dinde et aux haricots rouges

Rapide

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



**1 c. à soupe** (15 ml) **huile d'olive**

**1** **petit oignon haché finement**  
**2** **gousses d'ail hachées finement**

**1 lb** (500 g) **dinde hachée**

**1 c. à soupe** (15 ml) **assaisonnement au chili**

**2 c. à thé** (10 ml) **cumin moulu**

**1 c. à thé** (5 ml) **origan séché**

**1 3/4 t** (430 ml) **bouillon de poulet à teneur réduite en sel**  
**1** **boîte de tomates en dés sans sel ajouté**  
(19 oz/540 ml)

**1 t** (250 ml) **sauce tomate**

**2 t** (500 ml) **rotinis, fusillis ou pennes de blé entier**  
**1** **boîte de haricots rouges, rincés et**  
**égouttés** (19 oz/540 ml)

**2 t** (500 ml) **maïs en grains surgelé**

**oignons verts hachés**

**feuilles de coriandre fraîche (facultatif)**

**quartiers de lime (facultatif)**

**sel et poivre**

**1.** Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et l'ail, et cuire 3 minutes en brassant de temps à autre. Ajouter la dinde hachée, l'assaisonnement au chili, le cumin et l'origan, et cuire 5 minutes, en brassant et en défaisant la viande avec une cuillère de bois. Saler et poivrer.

**2.** Dans le poêlon, ajouter le bouillon, les tomates et la sauce tomate, et mélanger en raclant le fond avec une cuillère de bois. Porter à ébullition. Ajouter les pâtes, réduire le feu et laisser mijoter à découvert, en brassant souvent, 8 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Ajouter les haricots et le maïs, et mélanger. Couvrir et laisser mijoter 2 minutes.

**3.** Au moment de servir, parsemer des oignons verts et de coriandre, si désiré. Accompagner de quartiers de lime, si désiré.

**Par portion** (1/6 de la recette)

cal. **490** | prot. **29 g** | m.g. **15 g** (**4 g** sat.) | chol. **70 mg** | gluc. **60 g** (**11 g** sucres, **9 g** fibres) | fer **6,2 mg** | sodium **450 mg** potassium **840 mg**. >>





*Mardi*

## Salade croquante au fromage bleu

Rapide · Végé

4 portions | Préparation 15 min



1/4 t (60 ml)	<b>mayonnaise</b>
2 c. à soupe (30 ml)	<b>vinaigre de cidre</b>
1 c. à soupe (15 ml)	<b>moutarde à l'ancienne</b>
2 c. à thé (10 ml)	<b>miel liquide</b>
6 t (1,5 L)	<b>jeunes épinards</b>
3	<b>branches de céleri coupées en tranches fines</b>
1 à 2	<b>pommes Cortland coupées en tranches fines</b>
1/2 t (125 ml)	<b>pacanes en morceaux, grillées</b>
1/3 t (80 ml)	<b>canneberges séchées</b>
1/3 t (80 ml)	<b>fromage bleu émietté</b>
	<b>sel et poivre</b>

1. Dans un grand bol, mélanger la mayonnaise, le vinaigre, la moutarde et le miel jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Saler et poivrer. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

2. Dans le bol, ajouter les épinards, le céleri, les pommes, les pacanes et les canneberges, et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Parsemer du fromage bleu.

*Par portion*

cal. 350 | prot. 5 g | m.g. 24 g (5 g sat.) | chol. 15 mg  
gluc. 28 g (22 g sucres, 5 g fibres) | fer 1,1 mg  
sodium 385 mg | potassium 480 mg.



## Mercredi

### Plaque de saucisses, pommes de terre et choux de Bruxelles



4 portions | Préparation 10 min | Cuisson 25 min

<b>1 lb</b> (500 g)	<b>pommes de terre grelots brossées et coupées en quatre</b>
<b>1 lb</b> (500 g)	<b>choux de Bruxelles parés et coupés en deux</b>
<b>12 oz</b> (375 g)	<b>saucisses fumées (de type kielbasa) coupées en tranches de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur</b>
<b>1</b>	<b>oignon rouge coupé en carrés de 1 po (2,5 cm)</b>
<b>3 c. à soupe</b> (45 ml)	<b>huile de canola</b>
<b>1 c. à soupe</b> (15 ml)	<b>thym frais, haché (ou 1 c. à thé/5 ml de thym séché)</b>
<b>2 c. à thé</b> (10 ml)	<b>paprika fumé</b>
<b>1 c. à thé</b> (5 ml)	<b>poudre d'ail</b>
<b>3 c. à soupe</b> (45 ml)	<b>moutarde à l'ancienne</b>
<b>3 c. à soupe</b> (45 ml)	<b>sirop d'érable</b>
	<b>sel et poivre</b>

**1.** Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre, les choux de Bruxelles, les saucisses, l'oignon, l'huile, le thym, le paprika et la poudre d'ail. Saler et poivrer. Étendre la préparation de pommes de terre sur une plaque de cuisson, en une seule couche, le côté coupé vers le bas. Cuire au four 15 minutes.

**2.** Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la moutarde et le sirop d'érable. Retirer la plaque du four et arroser la préparation de pommes de terre de ce mélange. Mélanger et poursuivre la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés.

#### Par portion

cal. **525** | prot. **21 g** | m.g. **27 g (7 g sat.)** | chol. **65 mg**  
gluc. **49 g (14 g sucres, 9 g fibres)** | fer **3,8 mg**  
sodium **1 450 mg** | potassium **1 410 mg.** [»](#)



Jeudi

**Cari aux œufs et aux petits pois**

Végé



4 à 6 portions | Préparation 15 min | Cuisson 20 min

<b>6</b>	<b>œufs</b>
<b>2 c. à soupe</b> (30 ml)	<b>huile de canola</b>
<b>1</b>	<b>gros oignon haché finement</b>
<b>2</b>	<b>gousses d'ail hachées finement</b>
<b>2 c. à thé</b> (10 ml)	<b>poudre de cari</b>
<b>2 c. à thé</b> (10 ml)	<b>garam masala</b>
<b>1</b>	<b>boîte de tomates entières (28 oz/796 ml)</b>
<b>1 1/2 t</b> (375 ml)	<b>petits pois surgelés</b>
<b>1/4 t</b> (60 ml)	<b>beurre de noix de cajou</b>
<b>1/4 t</b> (60 ml)	<b>coriandre fraîche, hachée</b>
	<b>sel et poivre</b>

**1.** Déposer les œufs dans une casserole et les couvrir d'eau froide. Porter à ébullition. Retirer la casserole du feu, couvrir et laisser reposer 6 minutes pour un jaune mi-cuit ou 10 minutes pour un jaune dur. Égoutter les œufs, les rincer sous l'eau très froide, puis les écaler.

**2.** Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant de temps à autre, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter l'ail, la poudre de cari et le garam masala, et cuire 1 minute en brassant. Ajouter les tomates, en les écrasant avec la main, et porter à ébullition. Réduire à feu moyen et laisser mijoter, en brassant souvent, 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaisse.

**3.** Dans le poêlon, ajouter les petits pois et cuire 2 minutes. Retirer la casserole du feu. Incorporer le beurre de noix à l'aide d'un fouet. Ajouter les œufs écalés et parsemer de la coriandre. Accompagner de riz, si désiré.

**Par portion** (1/6 de la recette)

cal. **245** | prot. **11 g** | m.g. **15 g** (**3 g sat.**) | chol. **185 mg**  
gluc. **16 g** (**7 g sucres, 5 g fibres**) | fer **3 mg** | sodium **275 mg** | potassium **425 mg**.





## Vendredi

### Tartines à l'avocat, au halloumi et aux oignons marinés

Rapide · Végé

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



<b>1/2 t (125 ml)</b>	<b>vinaigre de vin blanc</b>
<b>1/2 t (125 ml)</b>	<b>eau</b>
<b>1 c. à soupe (15 ml)</b>	<b>sucré</b>
<b>1/2 c. à thé (2 ml)</b>	<b>sel</b>
<b>1</b>	<b>petit oignon rouge coupé en deux, puis en tranches fines</b>
<b>2</b>	<b>avocats mûrs</b>
<b>2 c. à soupe (30 ml)</b>	<b>jus de citron</b>
<b>1</b>	<b>paquet de fromage halloumi, coupé en 8 tranches (200 g)</b>
<b>4</b>	<b>tranches de pain au levain, grillées</b>
<b>1 c. à thé (5 ml)</b>	<b>zaatar</b>
	<b>flocons de piment fort (facultatif)</b>
	<b>cresson ou micropousses (facultatif)</b>
	<b>miel liquide (facultatif)</b>
	<b>sel et poivre</b>

**1.** Dans une petite casserole, mélanger le vinaigre, l'eau, le sucre et le sel, et porter à ébullition. Laisser bouillir de 2 à 3 minutes. Retirer du feu. Ajouter l'oignon, remuer et laisser reposer 10 minutes. À l'aide d'un tamis fin, égoutter l'oignon mariné.

**2.** Entre-temps, dans un petit bol, à l'aide d'une fourchette, écraser la chair des avocats. Incorporer le jus de citron. Saler et poivrer. Réserver.

**3.** Chauffer un grand poêlon à feu moyen. Ajouter le fromage halloumi et cuire 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté (le retourner à mi-cuisson).

**4.** Au moment de servir, étendre la préparation d'avocat sur les tranches de pain grillées. Garnir du fromage halloumi et de l'oignon mariné. Parsemer du zaatar, de flocons de piment et de cresson, si désiré. Arroser d'un filet de miel, si désiré.

**Par portion** (1/4 de la recette)

cal. **510** | prot. **21 g** | mg. **26 g (9 g sat.)** | chol. **40 mg** | gluc. **48 g (5 g sucre, 9 g fibres)** | fer **3,1 mg** | sodium **750 mg** | potassium **640 mg**



# Week-end gourmand

**On profite de la saison froide pour se concocter des hors-d'œuvre conviviaux à grignoter devant la télé, lors d'une soirée de sport ou de cinéma.**

## Minipogos de merguez

*Se congèle*

20 minipogos | Préparation 20 min | Cuisson 20 à 25 min



**10**

**1 t** (250 ml)

**2/3 t** (160 ml)

+ **1/2 t** (125 ml)

**1 c. à thé** (5 ml)

**1 c. à thé** (5 ml)

**1**

**1 t** (250 ml)

**2 c. à soupe** (30 ml)

**saucisses merguez**

**semoule de maïs fine (n° 400)**

**farine**

**poudre à pâte**

**paprika fumé**

**œuf**

**babeurre**

**miel liquide**

**huile végétale pour friture**

**sauce miel et moutarde**

(voir recette)

**1.** Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Étendre les saucisses sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire 6 minutes (il s'agit d'une précuSSION, les saucisses termineront leur cuisson dans la friteuse). Laisser les saucisses refroidir suffisamment pour pouvoir les manipuler, puis les couper en deux. Enfiler chaque moitié de saucisse sur une brochette en bois de 4 po (10 cm) de longueur. Réserver.

**2.** Dans un bol, mélanger la semoule de maïs, 2/3 t (160 ml) de la farine, la poudre à pâte et le paprika. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'œuf, le babeurre et le miel. Incorporer petit à petit les ingrédients secs, en fouettant, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène. Réserver la pâte à frire au réfrigérateur. Mettre le reste de la farine dans une assiette.

**3.** Dans une friteuse ou une grande casserole, chauffer de l'huile à 375 °F (190 °C). Passer les saucisses dans la farine (secouer pour enlever l'excédent). Les tremper, une à la fois, dans la pâte à frire réservée, puis les plonger dans l'huile chaude, trois ou quatre à la fois, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égoutter sur une assiette tapissée d'essuie-tout. Servir immédiatement avec la sauce miel et moutarde. (Les minipogos sont meilleurs fraîchement frits, mais ils se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

### Par minipogo

cal. 165 | prot. 6 g | m.g. 8 g (2 g sat.) | chol. 30 mg | gluc. 17 g  
(6 g sucres, 1 g fibres) | fer 1,2 mg | sodium 290 mg | potassium 60 mg. >>



c'est quoi?

Le gochujang est une pâte de piment coréenne savoureuse et légèrement piquante. On peut le trouver dans les épiceries asiatiques ou encore en ligne.



## Ailes de poulet à la coréenne



6 portions | Préparation 15 min | Marinage 2 à 3 h  
Cuisson 20 à 25 min

<b>6 c. à soupe</b> (90 ml)	<b>pâte de piment fermenté (gochujang)</b>
<b>1/4 t</b> (60 ml)	<b>miel liquide</b>
<b>1/4 t</b> (60 ml)	<b>sauce soya à teneur réduite en sel</b>
<b>2 c. à soupe</b> (30 ml)	<b>huile de sésame grillé</b>
<b>2 c. à soupe</b> (30 ml)	<b>jus de lime</b>
<b>2 c. à soupe</b> (30 ml)	<b>gingembre frais, râpé</b>
<b>2 c. à soupe</b> (30 ml)	<b>graines de sésame</b>
<b>1 c. à thé</b> (5 ml)	<b>coriandre moulue</b>
<b>3</b>	<b>gousses d'ail hachées finement</b>
<b>3 lb</b> (1,5 kg)	<b>ailes de poulet coupées à la jointure</b>
<b>1/4 t</b> (60 ml)	<b>coriandre fraîche, hachée finement</b>
<b>1/4 t</b> (60 ml)	<b>oignons verts hachés</b>

**1.** Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la pâte de piment fermenté, le miel, la sauce soya, l'huile de sésame et le jus de lime jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Incorporer le gingembre, les graines de sésame, la coriandre moulue et l'ail. Mettre les ailes de poulet dans un grand plat hermétique, les arroser de la moitié de la marinade et mélanger pour bien les enrober. Couvrir et laisser reposer de 2 à 3 heures au réfrigérateur. Réserver le reste de la marinade au réfrigérateur.

**2.** Préchauffer le four à 475 °F (245 °C). Étendre les ailes de poulet marinées sur une plaque de cuisson huilée et cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

**3.** Au moment de servir, garnir les ailes de poulet de la coriandre hachée et des oignons verts. Servir avec la marinade réservée. (Les ailes de poulet sont meilleures à leur sortie du four, mais elles se conserveront jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

### Par portion

cal. 525 | prot. 45 g | m.g. 34 g (10 g sat.) | chol. 260 mg | gluc. 10 g (6 g sucres, 1 g fibres) | fer 2,1 mg | sodium 495 mg | potassium 445 mg

## Falafels et tzatziki à la coriandre

Se congèle · Végé



22 falafels | Préparation 20 min | Trempage 12 h | Cuisson 20 min

<b>1 2/3 t</b> (410 ml)	<b>pois chiches secs (350 g)</b>
<b>1/4 t</b> (60 ml)	<b>oignons verts hachés</b>
<b>1/4 t</b> (60 ml)	<b>persil frisé frais, haché</b>
<b>1/4 t</b> (60 ml)	<b>coriandre fraîche, hachée</b>
<b>3 c. à soupe</b> (45 ml)	<b>graines de sésame</b>
<b>2 c. à soupe</b> (30 ml)	<b>farine de pois chiches</b>
<b>1 c. à soupe</b> (15 ml)	<b>tahini</b>
<b>1 c. à soupe</b> (15 ml)	<b>menthe fraîche, hachée</b>
<b>2 c. à thé</b> (10 ml)	<b>sel de mer</b>
<b>1 c. à thé</b> (5 ml)	<b>cumin moulu</b>
<b>1 c. à thé</b> (5 ml)	<b>coriandre moulue</b>
<b>1/2 c. à thé</b> (2 ml)	<b>cardamome moulu</b>
<b>2</b>	<b>gousses d'ail hachées</b>
<b>2 c. à soupe</b> (30 ml)	<b>huile d'olive</b>
	<b>tzatziki à la coriandre (voir recette)</b>

**1.** Mettre les pois chiches dans un grand bol et les couvrir d'eau fraîche (s'assurer qu'il y ait au moins 2 po/5 cm d'eau par-dessus les pois chiches.) Laisser reposer 12 heures.

**2.** Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Bien égoutter les pois chiches et les mettre dans le bol d'un robot culinaire. Ajouter les oignons verts, le persil, la coriandre, les graines de sésame, la farine de pois chiches, le tahini, la menthe, le sel, les épices et l'ail, et mélanger, en actionnant et en arrêtant l'appareil, jusqu'à ce que la préparation ait une texture sablonneuse.

**3.** Avec les mains mouillées, façonner la préparation en boules, environ 2 c. à soupe (30 ml) à la fois. Déposer les boules sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et les aplatis légèrement. Badigeonner les falafels de l'huile d'olive et cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servir avec le tzatziki. (Les falafels se conserveront jusqu'à 5 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

### Par portion (3 falafels et 1/4 t/60 ml de tzatziki)

cal. 280 | prot. 15 g | m.g. 10 g (1 g sat.) | chol. 2 mg | gluc. 33 g (8 g sucres, 7 g fibres) | fer 3,6 mg | sodium 515 mg | potassium 495 mg

### Tzatziki à la coriandre

Donne environ 1 1/2 t (375 ml)

Râper 1/2 **concombre anglais** et le déposer dans une passoire placée dans un bol. Saupoudrer de 1/2 c. à thé (2 ml) de **sel**, mélanger et laisser reposer 30 minutes. Égoutter le concombre en le pressant dans un linge propre pour en extraire le liquide. Dans un bol, mélanger le concombre égoutté avec 1 1/2 t (375 ml) de **yogourt grec nature 0 %**, 1 c. à soupe (15 ml) de **tahini**, 1 c. à thé (5 ml) de **miel liquide**, le zeste râpé et le jus de 1 **citron**, et 1 **gousse d'ail** hachée finement. Incorporer 1/2 t (125 ml) de **coriandre fraîche** ou menthe fraîche, hachée finement. Saler, si désiré, et poivrer. (Le tzatziki se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.) »»



## Nachos aux champignons

Rapide

6 à 8 portions | Préparation 20 min | Cuisson 25 min



- 2 c. à soupe** (30 ml) **beurre non salé**
- 1 c. à soupe** (15 ml) **huile d'olive**
- 2 paquets de champignons blancs, coupés en quartiers** (227 g chaque)
- 1 petit paquet de champignons shiitakés** (113 g)
- 2 échalotes françaises hachées finement**
- 1 gousse d'ail hachée finement**
- 1/4 t** (60 ml) **vin rouge**
- 1 t** (250 ml) **sauce demi-glace ou bouillon de légumes**
- 1/2 t** (125 ml) **persil italien frais, haché finement**
- 1 sac de croustilles de maïs** (environ 300 g)
- 2 t** (500 ml) **cheddar moyen ou fort, râpé**
- 1 t** (250 ml) **parmesan, en copeaux**
- 1/4 t** (60 ml) **oignons verts hachés**
- sel et poivre**

**1.** Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Dans un grand poêlon, faire fondre le beurre avec l'huile à feu moyen. Ajouter les champignons, et cuire, en brassant de temps à autre, de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Ajouter les échalotes et l'ail, et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter le vin rouge, en raclant le fond du poêlon avec une cuillère de bois, et cuire 2 minutes ou jusqu'à ce que le vin se soit presque entièrement évaporé. Ajouter la sauce demi-glace et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié. Saler et poivrer. Incorporer le persil et retirer le poêlon du feu.

**2.** Étendre les croustilles de maïs sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Répartir la préparation de champignons sur les croustilles. Couvrir du cheddar et du parmesan. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu et qu'il commence à dorer. Parsemer des oignons verts et servir aussitôt.

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

cal. 410 | prot. 15 g | m.g. 25 g (10 g sat.) | chol. 45 mg | gluc. 31 g (2 g sucres, 3 g fibres) | fer 1,4 mg | sodium 625 mg potassium 385 mg

le bon  
truc

Pour une version plus rapide, on remplace les pois chiches secs par 2 boîtes de pois chiches (19 oz/540 ml) rincés, égouttés et bien épongés.



Falafels et tzatziki  
à la coriandre  
p. 71 >>>

## Panna cottas façon pina colada



4 à 6 portions | Préparation 15 min | Cuisson 5 min | Repos 6 h

### Crème ananas et coco

**1** sachet de gélatine sans saveur  
(7 g)

**2 c. à soupe** (30 ml) eau

**1** boîte de lait de coco (400 ml)

**1/2 t** (125 ml) crème 35 %

**1/4 t** (60 ml) jus d'ananas

**1/4 t** (60 ml) sucre

**1 c. à soupe** (15 ml) zeste de lime râpé

### Garnitures

**1/2** petit ananas, paré et coupé en dés

**2 c. à soupe** (30 ml) rhum brun

**1/4 t** (60 ml) noix de coco râpée sucrée

**4 à 6** cerises au marasquin (facultatif)

**miel liquide (facultatif)**

### Préparation de la crème

1. Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau et laisser gonfler 5 minutes.

2. Entre-temps, dans une casserole, mélanger le lait de coco, la crème, le jus d'ananas, le sucre et le zeste. Chauffer à feu doux, en brassant, 5 minutes ou jusqu'à ce que le sucre soit dissous (ne pas faire bouillir). À l'aide d'un fouet, incorporer la préparation de gélatine, en brassant jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Retirer du feu. Verser la préparation dans 4 à 6 verres d'une capacité de 2 t (500 ml) chacun. Couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer 6 heures ou jusqu'à ce que la crème ait pris. (La crème se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

### Préparation des garnitures

3. Dans un bol, mélanger les dés d'ananas avec le rhum pour les enrober. Laisser reposer 30 minutes à la température ambiante.

4. Au moment de servir, garnir les panna cottas de l'ananas macéré, de la noix de coco râpée et des cerises, si désiré. Arroser d'un filet de miel, si désiré.

### Par portion (1/6 de la recette)

cal. 290 | prot. 3 g | m.g. 21 g (17 g sat.) | chol. 25 mg | gluc. 23 g (19 g sucres, 1 g fibres) | fer 2,3 mg | sodium 25 mg | potassium 250 mg.



ASSIETTE: STONE + LAIN; VERRES: CRATE AND BARREL; CUILLÈRES: ZARA HOME; LINGE: H&M HOME; BOL: ANTHROPOLOGIE

## Saumon et gnocchis au citron sur la plaque



4 portions | Préparation 25 min | Cuisson 20 min

<b>2</b>	<b>citrons</b>
<b>1 lb (500 g)</b>	<b>gnocchis sous vide</b>
<b>1/2 lb (250 g)</b>	<b>brocoli défait en petits bouquets</b>
<b>4 c. à soupe (60 ml)</b>	<b>huile d'olive</b>
<b>1 c. à soupe (15 ml)</b>	<b>persil italien frais, haché finement</b>
<b>1 c. à thé (5 ml)</b>	<b>paprika fumé</b>
<b>1</b>	<b>gousse d'ail hachée finement</b>
<b>4</b>	<b>pavés de saumon, sans la peau (1 1/4 lb/625 g en tout)</b> <b>chimichurri à l'aneth (voir recette)</b>
<b>1/3 t (80 ml)</b>	<b>roquette tassée (facultatif)</b>
<b>1/3 t (80 ml)</b>	<b>fromage féta grossièrement émietté (facultatif)</b>
	<b>sel et poivre</b>

**1.** Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Râper finement le zeste de 1 citron et le réserver dans un petit bol. Couper les citrons en deux.

**2.** Sur une plaque de cuisson munie de rebords, mélanger les gnocchis, le brocoli et 2 c. à soupe (30 ml) de l'huile. Saler et poivrer. Étendre la préparation sur la plaque, en une seule couche. Ajouter les citrons sur la plaque, le côté coupé vers le bas, et cuire au centre du four 5 minutes.

**3.** Entre-temps, dans le petit bol contenant le zeste réservé, ajouter le reste de l'huile, le persil, le paprika et l'ail, et mélanger. Réserver.

**4.** Retirer la plaque du four et déposer les pavés de saumon au centre, entre les gnocchis et les bouquets de brocoli. Saler et poivrer le poisson. Le couvrir de la préparation au persil réservée et cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que la chair se défasse facilement à la fourchette (remuer les gnocchis et les brocolis à mi-cuisson).

**5.** Au moment de servir, arroser la préparation d'un peu du chimichurri. Garnir de la roquette et du féta, si désiré. Servir avec le reste du chimichurri et les demi-citrons rôtis.

### Par portion

cal. 930 | prot. 42 g | m.g. 58 g (10 g sat.) | chol. 120 mg  
gluc. 60 g (3 g sucres, 5 g fibres) | fer 5,0 mg | sodium 250 mg | potassium 1250 mg.



### Chimichurri à l'aneth

Donne environ 1 t (250 ml)

Dans un petit bol, mélanger 1 t (250 ml) chacun de **persil italien** et d'**aneth frais**, tassés puis hachés finement, 1/2 t (125 ml) d'**huile d'olive**, 2 c. à soupe (30 ml) de **jus de citron**, 1 c. à soupe (15 ml) de **vinaigre de vin rouge**, 1 échalote française hachée finement, 2 gousses d'ail hachées finement et 1 pincée de **flocons de piment fort**, si désiré. Saler et poivrer. (Le chimichurri se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

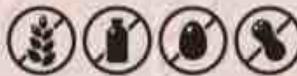
# Étonnant tofu

Avec son goût neutre et ses textures variées, le tofu se prête à une foule de recettes savoureuses. Autant d'occasions de se régaler... vraiment!

## Crème de champignons végétalienne

Végétalien

6 portions | Préparation 25 min | Cuisson 12 à 15 min



**2 c. à soupe** (30 ml) **huile d'olive**

**2** **poireaux, les parties blanche et vert pâle seulement, coupés en rondelles**

**3** **paquets de champignons blancs ou cafés, coupés en tranches (227 g chacun) (environ 6 t/1,5 L)**

**4** **gousses d'ail hachées finement**

**2 c. à soupe** (30 ml) **vinaigre de vin blanc**

**5 à 6 t** (1,25 à 1,5 L) **bouillon de légumes à teneur réduite en sel**

**1** **paquet de tofu soyeux (300 g)**

**2 c. à soupe** (30 ml) **persil italien frais, haché finement**

**1 c. à soupe** (15 ml) **ciboulette fraîche, ciselée**

**2 c. à thé** (10 ml) **thym frais, effeuillé**

**sel et poivre**

**1.** Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les poireaux et cuire, en brassant de temps à autre, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter les champignons et cuire, en brassant de temps à autre, de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que presque tout le liquide se soit évaporé. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson, en brassant, 2 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à dorer. Verser le vinaigre dans le poêlon et porter à ébullition. Cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le vinaigre se soit presque entièrement évaporé.

**2.** Entre-temps, porter le bouillon à ébullition dans une petite casserole. Retirer la casserole du feu et la couvrir.

**3.** Transférer la préparation de légumes dans le bol d'un mélangeur (réserver quelques champignons et rondelles de poireaux dans un petit bol pour la garniture, si désiré). Ajouter 5 t (1,25 L) du bouillon chaud, le tofu et les herbes fraîches. Saler et poivrer. Réduire en purée lisse (au besoin, incorporer le reste du bouillon petit à petit pour obtenir une crème plus liquide). (La crème de champignons se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.)

**4.** Au moment de servir, répartir la crème de champignons dans des bols. Garnir des légumes réservés et d'herbes fraîches, si désiré. Accompagner de croûtons ou de craquelins, si désiré.

*Par portion*

cal. 115 | prot. 6 g | m.g. 6 g (1 g sat.) | chol. aucun | gluc. 9 g (4 g sucres, 1 g fibres) | fer 1,6 mg | sodium 300 mg | potassium 315 mg.



### bon à savoir

D'une marque à l'autre, la contenance d'un paquet de tofu peut varier. Les recettes de ce dossier ne requièrent pas une quantité précise de tofu au gramme près. Inutile donc d'acheter un deuxième paquet s'il nous manque 30 g. Et inversement, si notre bloc de tofu est un peu plus gros, on le passe en entier pour éviter de gaspiller. »»

## CUISINE

dans  
notre  
assiette

Pour compléter  
notre assiette  
déjeuner, on  
accompagne le tofu  
brouillé de patates  
rissolées et de notre  
sauce piquante  
préférée.



## Tofu brouillé western

Végétalien · Rapide

4 ou 5 portions | Préparation 15 min | Cuisson 10 à 12 min



**2 c. à soupe** (30 ml) **huile d'olive**

1/2 t (125 ml)	<b>oignon rouge haché finement</b>
1	<b>poivron rouge coupé en dés</b>
1	<b>paquet de tofu mi-ferme égoutté, épongé et émietté (454 g) (3 t/750 ml)</b>
1/4 t (60 ml)	<b>levure alimentaire en flocons (voir C'est quoi)</b>
1 c. à thé (5 ml)	<b>poudre d'ail</b>
1 c. à thé (5 ml)	<b>cumin moulu</b>
1 c. à thé (5 ml)	<b>curcuma moulu</b>
4 t (1 L)	<b>jeunes épinards hachés grossièrement</b>
	<b>sel et poivre</b>

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et le poivron, et cuire, en brassant de temps à autre, 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter le tofu, la levure, la poudre d'ail, le cumin et le curcuma, et bien mélanger. Saler et poivrer. Cuire, en brassant de temps à autre, de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le tofu commence à dorner. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson, en brassant, 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. (Le tofu brouillé se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

*Par portion* (1/5 de la recette)

cal. 150 | prot. 10 g | m.g. 8 g (1 g sat.) | chol. aucun | gluc. 9 g (3 g sucres, 3 g fibres) | fer 2 mg | sodium 250 mg | potassium 450 mg.

### c'est quoi?

La levure alimentaire, ou nutritionnelle, est une levure désactivée sous forme de flocons qui donne un bon goût fromagé aux plats, tout en étant de source végétale. On la trouve dans la section des aliments biologiques de plusieurs supermarchés, dans les épiceries d'aliments naturels et en ligne.

## Salade de nouilles au tofu à la thaïe

Végétalien

4 portions | Préparation 15 min | Marinage 30 min à 12 h | Cuisson 10 min



1	<b>paquet de tofu ferme ou extraferme, égoutté, épongé et coupé en bâtonnets de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur (350 g)</b>
	<b>vinaigrette soya et lime (voir recette)</b>
8 oz (250 g)	<b>nouilles de riz pour sauté</b>
2 t (500 ml)	<b>chou rouge coupé en fines lanières</b>
2 t (500 ml)	<b>carottes coupées en fine julienne</b>
1	<b>poivron rouge coupé en fine julienne</b>
1	<b>mangue coupée en fine julienne</b>
1/2 t (125 ml)	<b>fèves germées</b>
3	<b>oignons verts hachés</b>
1/4 t (60 ml)	<b>basilic thaï ou basilic ordinaire frais, haché grossièrement</b>
1/4 t (60 ml)	<b>coriandre fraîche, hachée grossièrement</b>

1. Mettre le tofu dans un plat peu profond. Verser la moitié de la vinaigrette sur le tofu, et mélanger pour bien l'enrober. Laisser mariner 30 minutes à la température ambiante ou jusqu'au lendemain, au réfrigérateur.

2. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les nouilles en suivant les instructions sur l'emballage. Les égoutter, les rincer sous l'eau froide et les égoutter de nouveau. Réserver.

3. Dans un poêlon à feu moyen-vif, cuire le tofu et sa marinade, en brassant, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la marinade se soit évaporée et que le tofu soit doré. Retirer du feu et réserver.

4. Dans un bol de service, mettre les nouilles réservées, le chou, les carottes, le poivron, la mangue et les fèves germées. Arroser du reste de la vinaigrette et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Garnir du tofu réservé. Parsemer des oignons verts, du basilic et de la coriandre. (La salade de nouilles se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

*Par portion*

cal. 475 | prot. 17 g | m.g. 12 g (2 g sat.) | chol. aucun | gluc. 75 g (19 g sucres, 6 g fibres) | fer 2,9 mg | sodium 765 mg | potassium 535 mg.

### Vinaigrette soya et lime

Donne environ 1 1/3 t (330 ml)

Dans un petit bol, mélanger 1/2 t (125 ml) chacun de **sauce soya à teneur réduite en sel** ou **sauce tamari légère** et de **vinaigre de riz**, 1/4 t (60 ml) d'**huile végétale**, 1 c. à soupe (15 ml) chacun de **sucré** et de **jus de lime**, 2 c. à thé (10 ml) d'**huile de sésame grillé** et 1 c. à thé (5 ml) de **sauce sriracha**, si désiré. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.)

Salade de nouilles  
au tofu à la thaïe  
p. 79



ASSIETTE: CASA LUCA; BOL: HOMESENSE; LINGE: INDIGO.

tofu

Brochettes  
de tofu chipotle  
à l'ananas  
p. 82

le bon  
truc

On n'omet surtout pas  
l'étape de pressage du  
tofu dans cette recette.  
Celle-ci permet d'en  
extraire l'eau, rendant  
le tofu plus ferme et  
plus perméable aux  
saveurs de notre  
marinade. Il n'en sera  
que meilleur! »»

# CUISINE

## Brochettes de tofu chipotle à l'ananas

Végé

4 portions | Préparation 10 min | Repos 1 à 12 h | Cuisson 30 min



3/4 lb (375 g)	tofu fumé coupé en cubes de 1 po (2,5 cm)
1/2 t (125 ml)	jus de lime (environ 4 limes)
1/4 t (60 ml)	huile d'olive
2 c. à soupe (30 ml)	miel liquide
2 c. à thé (10 ml)	poudre de piment chipotle
2	gousses d'ail hachées finement
1 c. à thé (5 ml)	sel
1/2 c. à thé (2 ml)	poivre
3 t (750 ml)	ananas frais, coupé en cubes de 1 po (2,5 cm)
1	poivron rouge ou orange coupé en cubes de 1 po (2,5 cm)
1	petit oignon rouge coupé en cubes de 1 po (2,5 cm)
2 c. à soupe (30 ml)	coriandre fraîche, hachée
	quartiers de lime (facultatif)

1. Étendre les cubes de tofu sur une plaque tapissée de plusieurs épaisseurs de papier essuie-tout. Couvrir d'autres essuie-tout, puis d'une autre plaque. Déposer quelques objets lourds sur la plaque du dessus (boîtes de conserve, livres de cuisine, etc.) de façon à bien presser le tofu. Laisser reposer de 30 à 60 minutes.

2. Dans un plat peu profond, mélanger le jus de lime, l'huile, le miel, le piment chipotle, l'ail, le sel et le poivre. Ajouter le tofu et mélanger pour bien l'enrober. Laisser mariner 30 minutes à la température ambiante ou jusqu'au lendemain, au réfrigérateur.

3. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Retirer le tofu de la marinade (réserver la marinade). Sur des brochettes en métal ou en bois préalablement trempées dans l'eau, enfiler délicatement les cubes de tofu en alternant avec les cubes d'ananas, de poivron et d'oignon. Badigeonner les brochettes d'un peu de la marinade réservée et les déposer sur une plaque de cuisson huilée. Cuire sur la grille supérieure du four 30 minutes (retourner et badigeonner les brochettes de marinade à mi-cuisson). (Les brochettes se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

4. Au moment de servir, parsemer les brochettes de la coriandre. Accompagner de riz et de quartiers de lime, si désiré.

Par portion

cal. 315 | prot. 17 g | m.g. 15 g (2 g sat.) | chol. aucun | gluc. 28 g (20 g sucres, 3 g fibres) | fer 2,4 mg | sodium 625 mg | potassium 600 mg

## Mapo tofu

Rapide

4 portions | Préparation 15 min | Cuisson 10 min



2 1/4 t (560 ml)	bouillon de poulet sans sel
2 c. à soupe (30 ml)	pâte de haricots fermentée (doubanjiang) (voir C'est quoi?) ou sauce aux piments et aux haricots noirs
2 c. à soupe (30 ml)	sauce aux huîtres
2 c. à soupe (30 ml)	sauce soya à teneur réduite en sel
2 c. à soupe (30 ml)	fécule de maïs
2 c. à thé (10 ml)	sucre
1/2 à 1 c. à thé (2 à 5 ml)	poivre de Sichuan moulu
2 c. à soupe (30 ml)	huile végétale
2	gousses d'ail hachées finement
2 c. à soupe (30 ml)	gingembre frais, râpé
1/4 c. à thé (1 ml)	flocons de piment fort
1/2 lb (250 g)	porc haché maigre
1	paquet de tofu mou égoutté, épongé et coupé en cubes de 1 po (2,5 cm) (350 g)
2	oignons verts hachés

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le bouillon, la pâte de haricots, la sauce aux huîtres, la sauce soya, la féculle, le sucre et le poivre de Sichuan jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Réserver.

2. Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'ail, le gingembre et les flocons de piment, et cuire 1 minute en brassant. Ajouter le porc haché et cuire, en brassant et en défaisant la viande à l'aide d'une cuillère de bois, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le porc ait perdu sa teinte rosée. Ajouter la sauce réservée, porter à ébullition et poursuivre la cuisson, en brassant de temps à autre, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi. Incorporer délicatement le tofu. Retirer le poêlon du feu et parsemer des oignons verts. Accompagner de riz ou de nouilles. (Le mapo tofu se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

Par portion

cal. 345 | prot. 24 g | m.g. 20 g (5 g sat.) | chol. 40 mg | gluc. 17 g (5 g sucres, 1 g fibres) | fer 2 mg | sodium 715 mg | potassium 525 mg

c'est quoi?

Ingrédient typique de la cuisine du Sichuan, la pâte de haricots fermentée présente une saveur salée et pimentée. On la trouve dans les épiceries asiatiques ou en ligne. À défaut, on la remplace par la sauce aux piments et aux haricots noirs, plus facile à dénicher dans les épiceries, au rayon des produits asiatiques.

tofu

### bon à savoir

Pour réaliser cette recette chinoise authentique et bien relevée, il est important d'utiliser du tofu mou. À ne pas confondre avec le tofu soyeux, plus fondant et plus humide, qui se désagrégerait dans la sauce. Le tofu mou, lui, reste entier tout en conservant sa texture moelleuse.



La meilleure technologie Wi-Fi.  
Pour les meilleures recettes.



**On se comprend.**

internet | télé | mobilité | divertissement

# Desserts gourmands sans sucre raffiné

Ces recettes signées Madame Labriski sont sucrées à la purée de dattes et ne comportent pas de beurre. Des délices irrésistibles, en version plus santé!



Gâteau double chocolat  
p. 86 >>>

## CUISINE

### Gâteau double chocolat

Se congèle · Végé

9 portions | Préparation 15 min | Cuisson 20 à 25 min



1 1/2 t (375 ml)	purée de dattes (voir recette)
1/4 t (60 ml)	huile végétale
3	œufs
1 1/2 t (375 ml)	farine de blé entier
1/2 t (125 ml)	poudre de cacao tamisée
1 c. à soupe (15 ml)	poudre à pâte
1/2 c. à thé (2 ml)	sel
1/2 t (125 ml)	pépites de chocolat noir
1/2 t (125 ml)	noix de Grenoble hachées grossièrement (facultatif)

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Tapisser de papier parchemin un moule carré de 8 po (20 cm), huilé, en laissant dépasser un excédent sur deux côtés. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la purée de dattes, l'huile et les œufs jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Incorporer la farine, le cacao, la poudre à pâte et le sel jusqu'à ce que la pâte soit homogène. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer les pépites de chocolat et les noix de Grenoble, si désiré.

2. Étendre la pâte dans le moule réservé et lisser le dessus à l'aide d'une spatule. Cuire au centre du four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce les rebords du gâteau se détachent légèrement du moule et qu'un cure-dents piqué au centre en ressorte avec quelques miettes (ne pas trop cuire). Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir complètement avant de couper en carrés. (Le gâteau se conservera jusqu'à 4 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

Par portion

cal. 310 | prot. 6 g | m.g. 12 g (4 g sat.) | chol. 60 mg | gluc. 45 g (24 g sucres, 7 g fibres) | fer 3,2 mg | sodium 275 mg | potassium 465 mg.

#### Purée de dattes

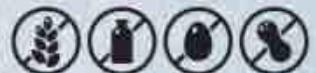
Donne environ 2 1/2 t (625 ml)

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

### Tarte rustique aux framboises et au chocolat noir

Végé

8 portions | Préparation 25 min | Cuisson 40 min



#### Croûte aux dattes

1/4 t (60 ml)	purée de dattes (voir recette)
1/2 t (125 ml)	huile végétale
2 t (500 ml)	farine de blé entier ou mélange de farine sans gluten
1/4 c. à thé (1 ml)	sel
4 t (1 L)	Garniture aux framboises
1/2 t (125 ml)	framboises fraîches ou surgelées
1 c. à soupe (15 ml)	purée de dattes (voir recette)
1/2 c. à soupe (7 ml)	fécule de maïs
1/4 t (60 ml)	jus de citron
1	pépites de chocolat noir
	œuf battu légèrement (facultatif)

#### Préparation de la croûte

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la purée de dattes et l'huile. Ajouter la farine et le sel, et mélanger avec une cuillère de bois jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir (au besoin, ajouter jusqu'à 1 c. à soupe/15 ml d'eau). Façonner la pâte en un disque. Entre deux feuilles de papier parchemin, abaisser la pâte en un cercle d'environ 13 po (33 cm) de diamètre et de 1/8 po (3 mm) d'épaisseur. Retirer le papier parchemin du dessus. Déposer l'abaisse avec le papier du dessous sur une plaque de cuisson. Réserver.

#### Préparation de la garniture

2. Dans un bol, mélanger les framboises, la purée de dattes, la fécule et le jus de citron pour bien enrober les fruits. Incorporer les pépites de chocolat. Étendre la garniture au centre de la pâte réservée, en laissant une bordure d'environ 2 po (5 cm) sur le pourtour. Replier délicatement le bord de la pâte sur la garniture en s'aidant du papier parchemin (si la pâte se brise, la ressouder avec les doigts légèrement mouillés.) Badigeonner la pâte de l'œuf, si désiré.

3. Cuire au four 40 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et la garniture, bouillonnante. Laisser refroidir sur une grille 10 minutes avant de couper en pointes. Servir chaud, tiède ou froid. (La tarte rustique se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

Par portion

cal. 385 | prot. 5 g | m.g. 16 g (2 g sat.) | chol. aucun | gluc. 45 g (17 g sucres, 9 g fibres) | fer 2,3 mg | sodium 75 mg | potassium 370 mg. >>



TASSES: CASA LUCA; PELLE À TARTE ET LINGE: H&M HOME.



## Croustade aux pommes et aux poires

*Se congèle · Végétalien*

6 à 8 portions | Préparation 20 min | Cuisson 45 min



### Garniture aux fruits

3	pommes Cortland pelées, le cœur enlevé, coupées en morceaux
2 ou 3	poires Bartlett pelées, le cœur enlevé, coupées en morceaux
1/3 t (80 ml)	purée de dattes (voir recette, p. 86)
1 c. à soupe (15 ml)	cannelle moulue

### Croustillant aux amandes

1 1/4 t (310 ml)	flocons d'avoine à cuisson rapide sans gluten
1 t (250 ml)	amandes moulues
1/2 t (125 ml)	purée de dattes (voir recette, p. 86)
1/4 t (60 ml)	huile végétale
1/4 c. à thé (1 ml)	sel

### Préparation de la garniture

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Dans un bol, mélanger les pommes, les poires, la purée de dattes et la cannelle pour bien enrober les fruits. Étendre la garniture dans un moule carré de 9 po (23 cm), huilé. Réserver.

### Préparation du croustillant

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

3. Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce que le croustillant soit doré et la garniture aux fruits, bouillonnante (au besoin, couvrir la croustade de papier d'aluminium pour l'empêcher de trop dorer). Laisser refroidir 15 minutes avant de servir. (La croustade se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

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

cal. 285 | prot. 5 g | m.g. 13 g (2 g sat.) | chol. aucun | gluc. 38 g (23 g sucres, 6 g fibres) | fer 1,4 mg | sodium 75 mg | potassium 360 mg.

## Boules de fudge au beurre d'arachides

Végétalien



24 boules | Préparation 20 min | Réfrigération 1 h

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

**purée de dattes (voir recette, p. 86)**

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

**beurre d'arachides naturel ou beurre de tournesol**

**1 c. à soupe (15 ml)**

**poudre de cacao tamisée**

**1/8 c. à thé (0,5 ml)**

**sel**

**1/2 à 3/4 t (125 à 180 ml)**

**amandes moulues ou graines de citrouille finement moulues**

**1.** Dans un bol, mélanger la purée de dattes, le beurre d'arachides, le cacao et le sel jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporer 1/2 t (125 ml) d'amandes moulues (la préparation doit se tenir lorsqu'on la presse avec les mains. Au besoin, ajouter le reste des amandes moulues, 1 c. à soupe/15 ml à la fois.)

**2.** Avec les mains, façonner la préparation en boules, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois. Mettre les boules dans un contenant hermétique, en une seule couche, et réfrigérer 1 heure. Sortir les boules du réfrigérateur au moment de les servir. Les rouler dans des amandes moulues ou de la poudre de cacao, si désiré. (Les boules de fudge se conserveront jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.)

**Par boule** (1/24 de la recette)

cal. 60 | prot. 2 g | m.g. 4 g (1 g sat.) | chol. aucun  
gluc. 5 g (3 g sucres, 1 g fibres) | fer 0,3 mg | sodium 15 mg | potassium 80 mg.

### dans notre assiette

Pour varier les plaisirs, on peut utiliser une purée de dattes à la vanille, au caramel ou au chocolat. On peut trouver ces purées aromatisées dans certaines épiceries. Si l'on préfère la préparer maison, on incorpore simplement 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille ou d'extrait de caramel, ou encore 2 c. à soupe (30 ml) de poudre de cacao à notre purée de dattes.

**le bon truc**

D'une marque à l'autre, la texture du beurre d'arachides varie. C'est pourquoi il peut être nécessaire de modifier la quantité d'amandes moulues dans cette recette, afin d'obtenir des boules qui se tiennent. »

## CUISINE

### Gâteau roulé au pain d'épices

Se congèle · Végé

10 à 12 portions | Préparation 25 min | Cuisson 12 à 15 min | Repos 25 min



#### Gâteau roulé

2/3 t (160 ml)	<b>purée de dattes (voir recette, p. 86)</b>
2/3 t (160 ml)	<b>mélasse de fantaisie ou mélasse verte</b>
<b>2</b>	<b>œufs</b>
<b>2 c. à soupe</b> (30 ml)	<b>lait ou boisson végétale non sucrée</b>
<b>1 1/2 t</b> (375 ml)	<b>farine de blé entier</b>
<b>1 t</b> (250 ml)	<b>flocons d'avoine à cuisson rapide</b>
<b>2 c. à soupe</b> (30 ml)	<b>graines de lin ou graines de chia, moulues</b>
<b>1 c. à soupe</b> (15 ml)	<b>poudre à pâte</b>
<b>1/2 c. à soupe</b> (7 ml)	<b>cannelle moulue</b>
<b>1/2 c. à thé</b> (2 ml)	<b>gingembre moulu</b>
<b>1/4 c. à thé</b> (1 ml)	<b>muscade moulu</b>
<b>1/4 c. à thé</b> (1 ml)	<b>sel</b>

#### Glaçage au fromage à la crème et aux dattes

<b>3/4 t</b> (180 ml)	<b>fromage à la crème ramolli</b>
<b>1/2 t</b> (125 ml)	<b>purée de dattes (voir recette, p. 86)</b>
<b>1 1/2 c. à thé</b> (7 ml)	<b>extrait de vanille ou de caramel</b>

#### le bon truc

La farine de blé entier peut être remplacée par de la farine blanche. Pour une version sans gluten, on remplace la farine de blé par la même quantité de mélange de farines sans gluten, et l'on opte pour des flocons d'avoine certifiés sans gluten.

#### Préparation du gâteau

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Huiler et tapisser de papier parchemin une plaque à biscuits de 17 x 12 po (43 x 30 cm), en laissant dépasser un excédent sur les côtés. Réservrer.

2. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la purée de dattes, la mélasse, les œufs et le lait. Incorporer le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Étendre uniformément la pâte dans la plaque réservée. Lisser le dessus à l'aide d'une spatule. Cuire au four de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau reprenne sa forme sous une légère pression du doigt. Mettre le moule sur une grille et laisser refroidir 10 minutes.

3. Passer la lame d'un couteau le long des côtés du gâteau pour le détacher du moule. Retourner le gâteau sur une feuille de papier parchemin et retirer délicatement le papier du dessus. Humidifier un linge de cuisine propre et l'étendre sur le gâteau. Laisser refroidir 15 minutes.

#### Préparation du glaçage

4. Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter le fromage à la crème, la purée de dattes et l'extrait de vanille jusqu'à ce que le mélange soit lisse. (Le glaçage se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur. Laisser tempérer avant d'utiliser.)

#### Assemblage

5. À l'aide d'une spatule coudée en métal, étendre uniformément le glaçage sur le gâteau. En commençant par un côté court, rouler le gâteau en serrant bien. Déposer le gâteau dans une assiette de service, le joint vers le bas. (Le gâteau se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 semaines au congélateur.)

**Par portion** (1/12 de la recette)

cal. 260 | prot. 5 g | m.g. 7 g (3 g sat.) | chol. 45 mg | gluc. 44 g  
(27 g sucres, 4 g fibres) | fer 2,3 mg | sodium 205 mg  
potassium 535 mg.



#### Plus de recettes bien pensées

Pour des collations gourmandes sans sucre raffiné ajouté (mais remplies d'énergie!), on se plonge dans le dernier livre de Madame Labriski.

*Collations énergisantes*, Éditions de l'Homme, 200 p., 29,95 \$.

bon à  
savoir

On peut également utiliser ce  
glaçage au fromage à la crème et  
aux dattes pour garnir des muffins  
ou un gâteau de 8 po (20 cm).

# Les œufs

Formidablement polyvalents, riches en protéines, économiques et dotés d'une longue durée de conservation, les œufs ne manquent pas d'atouts!



## Manger local

par Julie Aubé,  
nutritionniste



### Jaune et blanc

Le blanc est la partie de l'œuf qui renferme le plus de protéines. Le jaune en contient aussi, mais s'ajoutent à cela plusieurs vitamines, minéraux et l'essentiel des matières grasses. Ces compositions particulières leur donnent des rôles différents en cuisine. Par exemple, les jaunes servent à émulsionner une mayonnaise ou un sabayon, tandis que les blancs, montés en neige, emprisonnent de l'air pour, notamment, ajouter de la légèreté aux gâteaux des anges.

### Oui, ils se congèlent

Les œufs peuvent se congeler lorsqu'ils sont battus. Si l'on a rarement besoin de congeler des œufs entiers, il arrive qu'une recette demande un certain nombre de blancs ou de jaunes. Pour ne pas gaspiller la partie des œufs qui n'entre pas dans la recette en question – quand on n'a pas le temps de la cuisiner autrement sur-le-champ –, c'est pratique de savoir qu'on peut congeler les blancs, tels quels, et les jaunes, en ajoutant 1/8 c. à thé (0,5 ml) de sel ou 1 1/2 c. à thé (7 ml) de sucre pour 4 jaunes d'œufs, afin de prévenir la formation de grumeaux.

### Plus nutritifs, les œufs bruns?

Contrairement au pain, les œufs bruns ne sont pas nécessairement plus nutritifs que les œufs blancs. La couleur de la coquille dépend de la race de la poule. De même, la teinte plus ou moins foncée du jaune de l'œuf n'est pas automatiquement associée à sa qualité. L'intensité du jaune varie principalement selon l'alimentation du volatile.



### L'œuf de Pâques

Pourquoi associe-t-on cette fête printanière aux œufs? L'œuf est un symbole de vie. Il représentait la renaissance de la nature au printemps bien avant que le catholicisme l'associe à Pâques – fête religieuse qui célèbre la vie sur la mort. Autrefois, la consommation d'œufs était interdite pendant le carême... mais les poules, elles, continuaient de pondre! On conservait donc les œufs jusqu'à Pâques. Il semble que ce soit au 18<sup>e</sup> siècle qu'est venue l'idée de vider les œufs pour les remplir de chocolat et marquer ainsi la fin du carême.

## Clafoutis pommes, érable et romarin

Végé



6 à 8 portions | Préparation 10 min | Cuisson 40 min

<b>3</b>	<b>œufs</b>
<b>1/2 t (125 ml)</b>	<b>sirop d'érable</b>
<b>1/3 t (80 ml)</b>	<b>crème 35 %</b>
<b>1/3 t (80 ml)</b>	<b>lait</b>
<b>1/4 t (60 ml)</b>	<b>beurre non salé fondu</b>
<b>3/4 t (180 ml)</b>	<b>farine non blanchie</b>
<b>1/4 c. à thé (1 ml)</b>	<b>sel</b>
<b>1/4 à 1/2 c. à thé (1 à 2 ml)</b>	<b>romarin séché, haché finement</b>
<b>1 1/2 t (375 ml)</b>	<b>pommes pelées, le cœur enlevé, coupées en petits dés</b>
<b>2 à 3 c. à soupe (30 à 45 ml)</b>	<b>fruits séchés locaux (facultatif)</b>

**1.** Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les œufs, le sirop d'érable, la crème, le lait et le beurre fondu. Incorporer la farine, le sel et le romarin. Réserver.

**2.** Beurrer une assiette à tarte de 10 po (25 cm). Répartir les dés de pommes dans le fond de l'assiette et parsemer de fruits séchés, si désiré. Verser la préparation aux œufs réservée sur les pommes.

**3.** Mettre l'assiette à tarte sur une plaque de cuisson et cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce que le clafoutis ait pris et soit bien doré. Déguster chaud, tiède ou froid. Arroser d'un filet de sirop d'érable, si désiré. (Le clafoutis se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

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

cal. **220** | prot. **4 g** | m.g. **11 g (7 g sat.)** | chol. **100 mg** | gluc. **26 g (15 g sucres, 1 g fibres)** | fer **0,9 mg** | sodium **110 mg** | potassium **125 mg**.

dans  
notre  
assiette

Voilà une belle façon  
d'utiliser le romarin séché  
du jardin, en version  
sucrée! À l'automne, on  
pourrait opter pour le  
romarin frais. Pas de  
romarin local sous la main?  
On le remplace par du  
sapin ou du cèdre frais,  
hachés finement.



# Mieux consommer

**Conseils, recettes et trouvailles pour cuisiner de manière responsable et se faire du bien tout en se faisant plaisir!**



## Sources de protéines végétales à essayer

**Envie de manger plus végé? On découvre ces deux aliments pour faire changement du tofu et des légumineuses.**

### bon à savoir

**Selon les recettes, le seitan peut contenir de 22 à 30 g de protéines pour 100 g de produit. C'est l'un des champions de sa catégorie! Le tempeh et le tofu ferme ont une teneur en protéines respective de 20 % et 15 %. En comparaison, 100 g de bœuf haché maigre contiennent 29 g de protéines.**

### Le seitan

Il s'agit d'une pâte à base de gluten de blé, dont la texture rappelle les fibres de la viande. L'avantage du seitan est qu'il peut être moulé en différentes formes, comme un rôti, des côtelettes ou des bouchées de style croquettes. Il est d'ailleurs plus prisé pour sa consistance viandeuse que pour son goût qui, lui, reste très doux. C'est pourquoi il est nécessaire de bien l'assaisonner! On peut cuire le seitan au four, le poêler, le griller ou le sauter. C'est une protéine très polyvalente.

### Le tempeh

Comme le tofu, le tempeh est un produit dérivé du soya. Préparé à partir de fèves fermentées, le tempeh est néanmoins plus texturé et plus goûteux que le tofu. Il présente une saveur umami rappelant les champignons et les noix. Dans le commerce, on le trouve sous forme de bloc, que l'on peut couper en tranches, en cubes ou en languettes avant de les faire sauter ou griller. Pour une première dégustation, pourquoi ne pas l'émincer? On obtient ainsi une texture rappelant le sans-viande haché, idéale pour faire des boulettes et des galettes, ou encore pour remplacer les protéines animales dans une sauce à spaghetti, un chili, etc.

# Quels contenants réutilisables choisir?

Rien de plus facile que de récupérer les contenants en plastique du commerce (pots de yogourt, de margarine, de crème glacée, etc.) pour y mettre nos restants, puis conserver le tout au frigo. C'est gratuit et c'est une forme de recyclage. Toutefois, ces contenants ne sont pas faits pour durer ni pour être chauffés (dans le micro-ondes, par exemple). Il existe de nombreux types de contenants réutilisables dans le commerce. Voici les cinq points à considérer pour faire un choix adapté à sa situation:

## 1. LA MATIÈRE

Le plastique est moins cher, mais également moins durable que les autres matières. À la longue, il peut tacher, absorber les odeurs et commencer à se dégrader.

Le verre ne présente aucun de ces inconvénients. Cependant, il est plus lourd. Et si les contenants sont résistants, ils peuvent tout de même casser.

Qu'en est-il des fibres de bambou? Le bambou étant une ressource renouvelable, les contenants constitués de ses fibres semblent plus écologiques que le plastique. Mais en réalité, beaucoup ne contiennent qu'une petite part de bambou réduit en poudre, aggloméré avec une résine plastique (mélamine-formaldéhyde). Sous l'effet de la chaleur et de l'acidité des aliments, cette matière peut être nocive pour la santé. L'Union européenne a d'ailleurs interdit la vente de produits en fibres de bambou mélaminées en 2021. Il vaut donc mieux être attentifs et privilégier les produits composés de bambou à 100 % ou de fibres naturelles sans additif plastique (polymère).

## 2. LE FORMAT

À chaque contenant son utilisation! Les petits plats pour les collations et les condiments, les plats à compartiments pour les lunchs, les contenants d'une ou plusieurs portions pour les restants, les plats plus gros pour les recettes à congeler, etc.

## 3. LA VISIBILITÉ

Dans la mesure du possible, les contenants réutilisables devraient être transparents, pour nous permettre de voir facilement leur contenu, que ce soit au réfrigérateur, au congélateur ou au garde-manger.

## 4. L'ENCOMBREMENT

Des contenants qui s'imbriquent ou s'empilent les uns sur les autres font économiser beaucoup d'espace dans une cuisine exiguë ou un petit frigo.

## 5. LE NETTOYAGE

Un dernier facteur à considérer: les contenants peuvent-ils passer au lave-vaisselle? Ce gain de temps nous facilite la vie! »»

Pour découvrir,  
goûter et s'informer!

**EXPO**  
**MANGER SANTÉ**  
**ET VIVRE VERT** 2023

**ALIMENTATION SAINTE**  
**ÉCOLOGIE · SANTÉ GLOBALE**

**QUÉBEC**  
**4-5 MARS**  
Centre des congrès

**MONTRÉAL**  
**17-18-19 MARS**  
Palais des congrès

[expomangersante.com](http://expomangersante.com)

Présenté  
par :

**Bio-K+<sup>PLUS</sup>**  
UNE COMPTINE KÉRIN'



**Land Art**  
Suppléments sportifs · Equid Suppléments

**CHANV**  
Huile CBD/CBD - Huile CBD





## Le silicone en cuisine Mythes et réalité

**Le silicone est de plus en plus présent dans nos cuisines. On le retrouve notamment dans les tapis de cuisson, les moules, les spatules, les fouets et autres ustensiles. Néanmoins, cette matière demeure assez méconnue. On démystifie quelques idées reçues sur son utilisation.**

### **Mythe: Le silicone est une forme de plastique.**

**Réalité:** Le plastique est un dérivé du pétrole. Le silicone, quant à lui, est fabriqué à base de silice, c'est-à-dire de sable. Bien que ce soit un produit manufacturé et non naturel, il est souvent considéré comme une option plus écologique que le plastique.

### **Mythe: Le silicone est toujours antiadhésif.**

**Réalité:** S'il est plus facile de retirer un gâteau d'un moule en silicone plutôt que d'un moule traditionnel en métal, c'est surtout parce que le silicone est souple et malléable, et non parce que cette matière empêche naturellement les aliments de coller. Il faut toujours graisser ou huiler les moules en silicone.

### **Mythe: Tous les silicones sont pareils.**

**Réalité:** Comme pour presque tous les produits, investir un peu plus est habituellement un gage de meilleure qualité. Certains produits en silicone bon marché contiennent des additifs qui les rendent beaucoup moins durables et moins résistants à la chaleur. Pour s'assurer de la qualité d'un accessoire en silicone, on le plie ou on le tord légèrement. Si le produit ne change pas de couleur, il est de bonne qualité.

### **Mythe: Le silicone dure toute la vie.**

**Réalité:** Même s'il s'agit d'un matériel durable, les accessoires et ustensiles en silicone peuvent finir par craquer, se dégrader ou devenir collants. Ils devront alors être remplacés.

## La préparation des repas, dès le plus jeune âge

### **À partir de 3 ans**

Laver les légumes, mélanger des ingrédients à température ambiante (pâte à biscuits, salade), écraser une préparation à la fourchette ou au presse-purée (attention à la température!), enlever la queue des tomates cerises ou des fraises, ajouter du sucre glace, des bonbons ou autres décorations sur un gâteau.

### **À partir de 4-5 ans**

Couper des ingrédients mous à l'aide d'un couteau de bois ou de plastique (fraises, bananes), tamiser des ingrédients, découper des biscuits à l'aide d'un emporte-pièce, étendre du beurre ramolli, défaire les grappes de raisin, éplucher des épis de maïs.

### **À partir de 6-7 ans**

Couper des légumes ou des fruits mous à l'aide d'un petit couteau d'office, se servir de tasses à mesurer, couper des fines herbes avec des ciseaux de cuisine, fouetter des préparations (pâte à crêpes, omelette), râper du fromage avec une râpe sécuritaire.

### **À partir de 8-9 ans**

Contribuer à la planification des repas et de la liste d'épicerie, peler les légumes, être responsable de choisir un légume par semaine pour l'essayer dans un plat, rassembler tous les ingrédients d'une recette, faire des salades, préparer des recettes simples de pâtisserie (biscuits, muffins) avec un peu d'aide, ouvrir des boîtes de conserve.

### **À partir de 11-12 ans**

Suivre des recettes avec plusieurs étapes, se servir du poêle, préparer des repas simples (sandwich au fromage fondu, pâtes et sauce du commerce), doubler ou diviser des recettes, se servir d'appareils comme le batteur électrique.

*On transforme nos morceaux de pain sec en savoureux condiment, garniture et dessert!*

*dans notre assiette*

Ces croûtons accompagnent à merveille une soupe, une salade, un chili ou un autre repas léger.

## Croûtons au fromage

Rapide · Végé

8 croûtons | Préparation 10 min

Cuisson 2 à 3 min



- 8 tranches de pain sec
- 2 c. à soupe (30 ml) huile d'olive
- 2 gousses d'ail entières, pelées
- 2/3 t (160 ml) fromage râpé, au choix

1. Préchauffer le gril du four. Sur une plaque de cuisson, badigeonner les tranches de pain avec l'huile, puis les frotter avec les gousses d'ail. Répartir le fromage sur le dessus. Cuire au four de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu et commence à dorer.

*Par croûton*

cal. 145 | prot. 5 g | m.g. 7 g (2 g sat.) | chol. 10 mg | gluc. 15 g (2 g sucres, 1 g fibres) | fer 1,1 mg | sodium 205 mg | potassium 45 mg

### le bon truc

On peut préparer ces croûtons avec différentes variétés de pain: pain tranché, demi-pains à hamburger, morceaux de baguette, demi-tranches de miche campagnarde, etc. C'est également une belle façon d'utiliser les restes de fromage qui traînent dans le frigo. »»



## Chapelure à l'italienne

Rapide · Se congèle · Végé



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

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>4</b>                    | <b>tranches de pain bien sec,<br/>coupées en morceaux</b> |
| <b>1 c. à soupe (15 ml)</b> | <b>fines herbes séchées à<br/>l'italienne</b>             |
| <b>1/2 c. à thé (2 ml)</b>  | <b>poudre d'ail</b>                                       |
| <b>1/2 c. à thé (2 ml)</b>  | <b>poudre d'oignon</b>                                    |
| <b>1/2 c. à thé (2 ml)</b>  | <b>sel</b>  |
| <b>1 c. à soupe (15 ml)</b> | <b>parmesan râpé<br/>(facultatif)</b>                     |

**1.** Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant l'appareil, mélanger le pain, les fines herbes séchées, les poudres d'ail et d'oignon, le sel et le parmesan, si désiré, jusqu'à ce que la préparation ait la texture d'une chapelure fine. (La chapelure se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 6 mois au congélateur. Si l'on omet le parmesan, la chapelure se conservera jusqu'à 2 mois à la température ambiante.)

*Par portion (1/4 t/60 ml)*

cal. **80** | prot. **3 g** | m.g. **1 g (aucun sat.)** | chol. **aucun**  
gluc. **15 g (2 g sucres, 1 g fibres)** | fer **1,6 mg** | sodium  
**435 mg** | potassium **55 mg**

### le bon truc

*On modifie cette recette selon la quantité de pain sec qu'on a sous la main. Il est également possible de conserver de petits restants de différents pains (croûte de pain tranché, baguette, pains à hot-dog ou à hamburger, petit pain rond, etc.) dans un sac à glissière au congélateur en attendant d'en avoir suffisamment.*

## Ramequins de pain doré au four

*Végé*



2 portions | Préparation **10 min** | Cuisson **20 à 25 min**

<b>2 à 3</b>	<b>tranches de pain sec, coupées en cubes</b>
<b>2</b>	<b>œufs</b>
<b>1/2 t (125 ml)</b>	<b>lait ou boisson végétale, au choix</b>
<b>2 c. à soupe (30 ml)</b>	<b>sirop d'érable</b>
<b>1/2 c. à thé (2 ml)</b>	<b>extrait de vanille</b>
	<b>fruits frais (facultatif)</b>
	<b>sucre glace (facultatif)</b>

**1.** Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Répartir les cubes de pain dans des ramequins d'une capacité de 1 t (250 ml) chacun, beurrés ou huilés.

**2.** Dans un bol, mélanger les œufs, le lait, le sirop d'érable et la vanille. Répartir le mélange dans les ramequins, et cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré. Servir avec des fruits frais, si désiré. Parsemer de sucre glace ou arroser de sirop d'érable, si désiré.

*Par portion*

cal. **250** | prot. **12 g** | m.g. **7 g (2 g sat.)** | chol. **190 mg**  
 gluc. **35 g (18 g sucres, 1 g fibres)** | fer **2,2 mg** | sodium  
**275 mg** | potassium **250 mg**. . .



## Hop dans le wok!

C'était, au départ, une populaire chaîne YouTube dont le but était de démystifier la cuisine vietnamienne, et c'est maintenant un livre de cuisine! Le couple formé par Christina Potvin et Quy Tâm Vo a assemblé 100 de ses meilleures recettes dans ce bel ouvrage, constituant ainsi une véritable bible de la cuisine asiatique. On aime en particulier la section sur les produits de base à avoir dans son garde-manger (sauces, épices, condiments, etc.). Très bien pensée!

**Éditions Cardinal, 34,95 \$, 312 p., en librairie**



## Du vigneron à l'artiste

Produits à partir de raisin canadien, les vins Pas Sages sont vinifiés et embouteillés au Québec. Leurs étiquettes ont été illustrées par des artistes locaux, inspirés par le caractère et la personnalité du vin. Quatre types sont offerts à la SAQ: le vin orange non filtré, sec avec arômes de fruits à chair blanche; le gamay aux notes de fruits rouges, café et épices poivrées; le riesling, demi-sec et minéral, avec des arômes de pomme verte; et le mousseux brut aux touches d'agrumes et de fleurs. Un très beau concept pour nos prochains 5 à 7!

**À partir de 17,50 \$, à la SAQ**



## Des beignes au four en un claquement de doigts

Préparer des beignes maison sans friture, c'est une belle activité à faire en famille. Pour nous épauler dans cette tâche gourmande, Le Choix du Président nous propose **le moule à beignes en acier au carbone antiadhésif** (13,99 \$) et **le mélange pour beignes-gâteaux à l'ancienne** (3,99 \$ pour 24 beignes). Résultat? Les beignes présentent une belle texture et ils sont si faciles à réaliser que même un enfant d'une dizaine d'années peut s'en charger.

**Chez Provigo et Maxi**



## Un jardin de fines herbes en hiver

L'entreprise québécoise Novagrow a récemment lancé la troisième génération de son appareil de jardinage intérieur, plus efficace et plus écoresponsable que les modèles précédents. Grâce à cet ingénieux outil, on fait pousser des fines herbes et des micropousses biologiques dans notre cuisine. En 7 à 15 jours, elles sont prêtes à être récoltées! Il existe actuellement 20 variétés de semences et les tapis de culture sont compostables, ce qui permet une culture zéro déchet.

**À partir de 249 \$, nouagrow.io**



## Bleu apaisant

**Le bleu et le vert se mélangent pour former une couleur qui invite au confort et à la sérénité. Pas étonnant que cette nuance soit tant appréciée par les designers d'intérieur.**

**Attention!**

Comme il s'agit d'une teinte profonde, celle-ci a tendance à réduire l'espace dans lequel on l'utilise.

Couleur Eau de fonte,  
de Sico



PHOTO: SICO/E.

# 3 salons petit budget

Deux designers et une styliste ont repensé trois salons sans trop dépenser. Idées déco à piquer!

Par Emmanuelle Mozayan-Verschaeve



## Un effet grandiose dès l'entrée

La designer Mélyssa Robert a créé un décor chic et chaleureux liant harmonieusement l'entrée au salon.

### Les objectifs de cette transformation

- Créer un point focal esthétique, visible dès l'entrée.
- Insuffler une atmosphère à la fois accueillante, chaleureuse, confortable et paisible.
- Augmenter l'espace de rangement.
- Donner une impression de hauteur à la pièce.

CONCEPTION DU SALON: MÉLYSSA ROBERT DESIGNER.

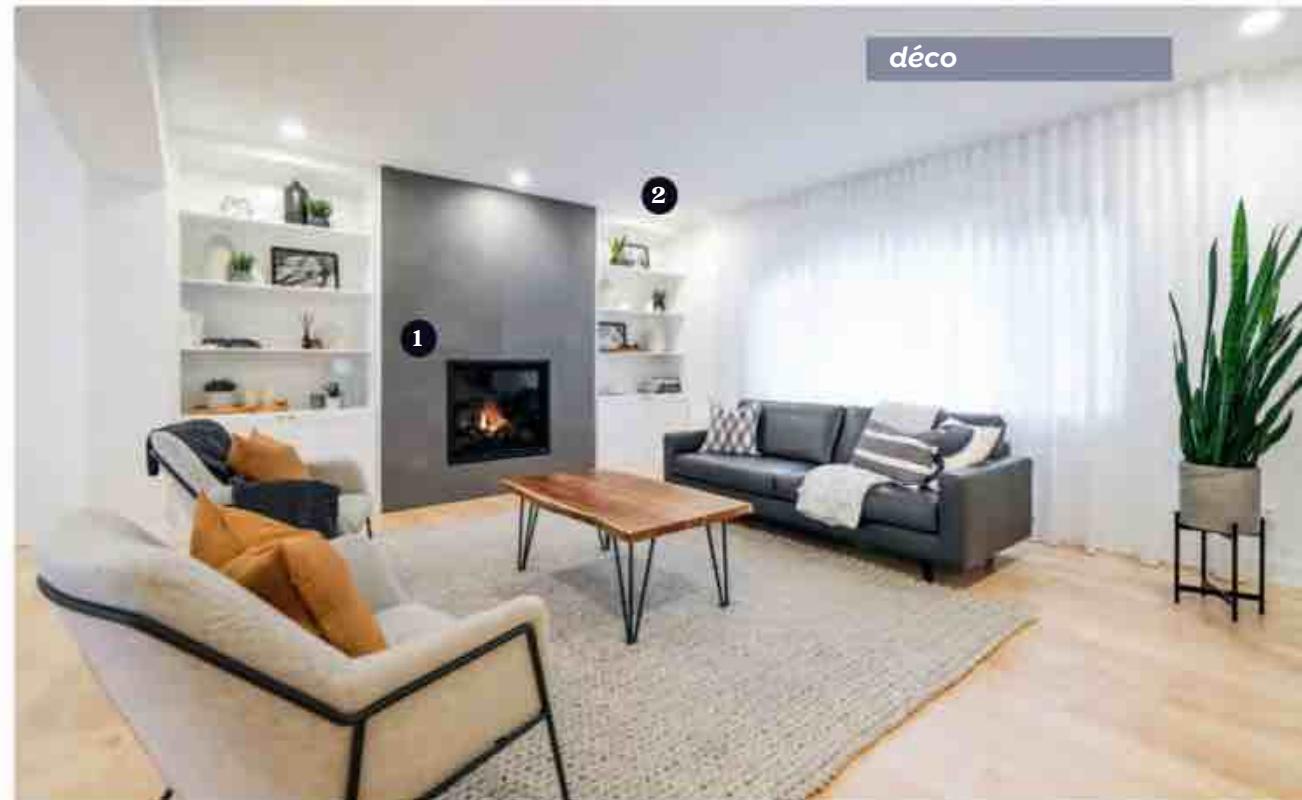
### Les solutions proposées

On a intégré un foyer habillé d'un manteau en porcelaine, dont la couleur charbon contraste avec les murs blancs et attire le regard.

Pour créer une ambiance douce et conviviale, on a disposé des chandelles, des plantes, des objets aux formes organiques sur des tablettes. On a joué avec les textures par le choix des coussins, des jetés et d'un tapis douillet. Le bois et les textiles apportent quant à eux de la chaleur.

On a eu l'idée d'encadrer le manteau de modules comprenant des tablettes et une zone fermée en partie basse, ce qui permet d'exposer de jolis objets et d'ajouter du rangement.

Pour donner de la hauteur à la pièce, on a accroché des voilages au plafond. On a opté pour le blanc, qui crée un effet continu avec les murs, uniformise la déco et procure une impression de grandeur à l'espace.



1

On pourrait aussi peindre le manteau de foyer avec un fini béton, pour réduire les coûts.

2

Choisir la même teinte que les murs et le plafond pour les rangements donne de l'élégance à l'ensemble.

3

Les voilages à plis creux, très chics, cachent la vue sur la rue.

4

Quelques touches de noir apportent un style moderne.



## Pour reproduire ce look



Fauteuil en tissu et en métal, 299,99 \$, chez Bouclair et à [bouclair.com](http://bouclair.com)



Table basse en acacia et en acier, Reno, 319 \$, chez Structube et à [structube.com](http://structube.com)



Jardinière blanche de style rotin sur support en bois, 42,99 \$, chez Bouclair et à [bouclair.com](http://bouclair.com)



Étagère à tablettes réglables, Billy, 90 \$, chez Ikea et à [ikea.com](http://ikea.com) »»



## Un décor chiné

Férue de *vintage* et écoresponsable, la styliste Karine Matte a donné un nouveau look à son salon en recyclant des meubles et des objets. Dans son univers, seul le tapis est neuf!

### Les objectifs de cette transformation

- Remplacer les meubles et accessoires bas de gamme (en les donnant au suivant) par des éléments rétro de belle qualité, et ce, malgré un budget mini.
- Conserver certains objets et bien les intégrer au décor.
- Trouver les bons plans et de l'aide pour faire des recherches.

CONCEPTION DU SALON: KARINE MATTE, STYLISTE, MATTE & GLOSSY –  
COLLABORATION: STÉPHANIE FINJEAN, LA POMPADOUR MTL (SUR INSTAGRAM)  
– TAPIS: KAMÉLÉON ATELIER MRKT

### Les moyens d'y parvenir

Pour remplir cette mission, la designer s'est procuré gratuitement un canapé usagé de grande qualité, à la fois design et intemporel.

Ici, les souvenirs, les objets de valeur ou les articles coups de cœur ont trouvé une place de choix dans l'espace. Pour faire de belles trouvailles à peu de frais, on consulte le calendrier des municipalités pour savoir quand a lieu la prochaine collecte des objets encombrants. La fréquence de ce service varie d'une ville à l'autre. Il est intéressant d'arpenter les rues la veille du passage du camion.

**1**

Pour compenser le prix de la gravure, le cadre a été chiné et relooké.

**2**

Les plantes vertes naturelles apportent, sans nous ruiner, fraîcheur et vie à n'importe quel style de décor.

**3**

Ce siège a été récupéré dans un ancien bar qui liquidait son mobilier.



Un autre moyen d'acheter de belles choses à moindres frais: se promener dans les ventes-débarras. Si l'on hésite à acheter, on repasse avant la fermeture pour obtenir éventuellement un rabais.

Passer du temps sur les sites de vente d'occasion, comme Black Market, ou faire appel à Stéphanie Finjean, de La Pompadour MTL, pour nous aider à dénicher la perle rare.

Se rendre au Bazar de Stanstead, où une quarantaine d'exposants partagent un bel espace pour offrir une grande diversité de produits anciens et artisanaux à prix variés. Un concept unique au Québec qui vaut le détour!

## Pour reproduire ce look



Coussin à imprimé géométrique, à partir de 24,99 \$, chez Marshalls



Fauteuil capitonné, Polo, 399 \$, chez Structube et à structube.com



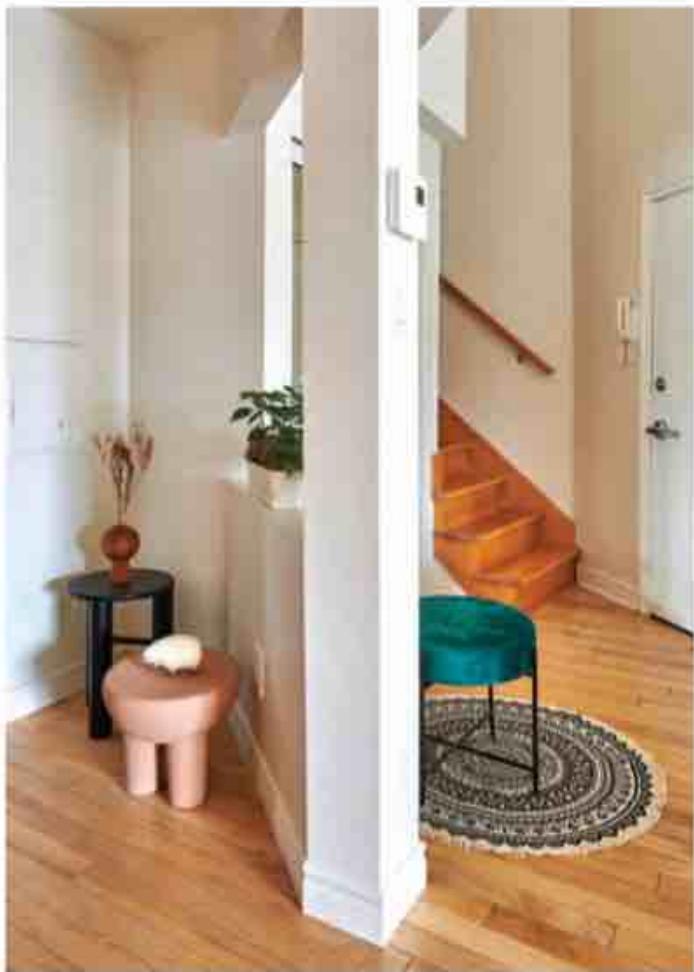
Jardinière en bambou naturel avec pot en fer blanc, 54,99 \$, chez Bouclair et à bouclair.com



Affiche Forêt tropicale, 19,99 \$, chez H&M Home et à hm.com



Table-plateau en acier or et noir, 89,99 \$, chez Ikea et à ikea.com »»



## Un espace dégagé

**La designer Anne-Joëlle Chamberland a su trouver les bons éléments pour équilibrer et actualiser cet espace aux formes atypiques tout en améliorant la circulation.**

### Les objectifs de cette transformation

- Trouver une façon d'aménager un salon agréable avec suffisamment de places assises dans une pièce étroite.
- Créer une ambiance au goût du jour tout en se réappropriant des objets existants.
- Épurer la pièce pour donner un effet de grandeur et de modernité.
- Relier harmonieusement et simplement le salon et l'entrée.

1

L'enveloppe immaculée uniformise la pièce et adoucit les nombreux angles.

2

Parce qu'il est monochrome, le tableau habille le mur, mais sans casser la fluidité de l'espace.

3

Le joli meuble en bois (adossé au divan), qui se trouvait dans une autre pièce, sert de rangement et relie l'entrée et le salon..

4

Les motifs du tapis sont aussi beaux de proche que de loin. Un choix judicieux quand on a une mezzanine.

## Les solutions proposées par la designer

Pour dégager l'espace, on a orienté le canapé et la table de la salle à manger différemment. Il ne faut pas hésiter à faire des tests en bougeant les meubles pour réaménager une pièce. Ensuite, pour ajouter des places assises sans encombrer le salon, on a opté pour des poufs polyvalents et faciles à déplacer. Ils peuvent aussi bien servir de siège que de table ou de repose-pieds.

Pour rehausser tant le canapé gris que le fauteuil en cuir beige et pour faire entrer la nature à l'intérieur, on a ajouté des accents de couleur verte (pouf, plantes et bordures des tables en verre). L'étagère en bois, récupérée d'une autre pièce, meuble l'angle et donne de la hauteur.

Pour alléger le décor et mettre le tapis en valeur, on a choisi une table basse en verre. Pour épurer encore plus et accentuer la hauteur sous le plafond, la designer a privilégié un luminaire discret sous forme de rail et un ventilateur moderne placé bien haut. Déclinés en noir, à l'instar d'autres détails, ils modernisent l'ensemble.

L'entrée étroite à la forme particulière très angulaire jouxte le salon. Il fallait intégrer de la rondeur pour adoucir l'espace et mieux lier les zones de vie. On a donc habillé les coins avec un tapis et de petits meubles coquets circulaires.



## Pour reproduire ce look

Tapis mosaïque nomade, plusieurs dimensions, à partir de 98 \$, chez Simons et à simons.ca



Table d'appoint en placage de bois et métal, 179,99 \$, chez Bouclair et à bouclair.com



Toile Cowgirl, en collaboration avec l'artiste Out of the, choix de 4 formats, à partir de 198 \$, à simons.ca



Pouf en velours, plusieurs choix de couleurs, Livia, 79 \$, chez Structube et à structube.com



Housse de coussin en lin à pompons, verte, grise ou jaune, 45,90 \$, à zarahome.com



Conception du salon: Anne-Joëlle Chamberland, designer, Chamberland Design – Tables en verre: EQ3 – Tapis: par l'entremise de la designer Anne-Joëlle Chamberland – Poufs dans le salon, tabouret noir, petit pouf vert et tapis rond dans l'entrée: Simons – Petite table beige dans l'entrée: Zone Maison

# Épurer pour mieux respirer

**On a souvent du mal à se départir du superflu. Pourtant, plus on le fait, plus on agrandit la maison. Deux organisatrices partagent leurs trucs pour nous aider à se sentir incroyablement libéré.**

Par Emmanuelle Mozayan-Verschaeve



**L**a peur de manquer de quelque chose et l'attachement émotionnel nous incitent à accumuler les objets. «Souvent, ceux qui vivent de l'insécurité se construisent un genre de forteresse avec toutes leurs affaires. J'aime leur dire que faire un tri et se débarrasser de ce dont ils ne se servent pas leur donnera un sentiment de légèreté», explique Véronique Longpré, fondatrice de Tout à sa place. «On commence par remplir un sac, même petit, et on l'apporte dans un centre de dons ou de recyclage, ou encore on le jette si ce qu'on y a mis est irrécupérable», poursuit l'organisatrice. Selon elle, prendre cette décision et aller au bout de l'action représente une étape fondamentale, parce qu'elle est libératrice et va nous encourager à continuer dans cette voie. L'objectif est de reprendre le contrôle de notre espace et de le garder. «Quand on se sent bien avec ses objets, qu'on s'en sert, on est en contrôle. Si l'on se sent mal à l'aise avec une chose, c'est qu'elle est de trop. S'en départir procure un sentiment d'accomplissement», remarque-t-elle.

## Achat raisonnable et don simultané

Gabrielle Breton, organisatrice professionnelle et fondatrice d'OBI: Organisation & bien-être intérieurs, constate que l'on a souvent peur de se débarrasser des biens qui ne nous servent plus, parce qu'on a dépensé de l'argent pour les avoir. «Il faut prendre le temps de réfléchir une semaine avant d'acheter. Ça permet de vérifier de quoi on a vraiment besoin, d'éviter ainsi de s'encombrer et de dépenser inutilement. Si l'on juge l'achat pertinent, on doit penser à un produit à donner pour éviter d'accumuler. Il faut que ça devienne un réflexe.» Lorsqu'on a de la difficulté à y arriver, on peut se dire que donner au suivant est une bonne action, qui fera la joie de quelqu'un, et que c'est bien plus gratifiant de donner une seconde vie à un objet que de l'abandonner au fin fond d'une armoire.

Boîte à maquillage en métal, 29,99 \$, à hm.com

Accessoire avec compartiments Kallax, 10 \$, chez Ikea et à ikea.com

Agencement d'armoire Aurdal, 410 \$, chez Ikea et à ikea.com

Boîte compartimentée en plastique fumé Godmorgon, 19,99 \$, chez Ikea et à ikea.com

Paniers de rangement mural en jute, en noir ou beige, de 12,99 \$ à 17,99 \$, à hm.com

Rangement suspendu à 7 compartiments Bläddrare, 14,99 \$, chez Ikea et à ikea.com

Range-chaussures étroit Trones, à poser au sol ou à suspendre, 49,99 \$, chez Ikea et à ikea.com

## Se faire aider

Les conjoints et les enfants peuvent mettre la main à la pâte. Chacun est capable de participer, et c'est même un très bon apprentissage pour responsabiliser les jeunes. Généralement, ils aiment imiter leurs parents. Le rangement deviendra ainsi un automatisme.

Si l'on se sent débordé et que l'on ne parvient pas à faire des choix, surtout en ce qui concerne les souvenirs, on peut se faire aider par un ami, qui aura plus de recul, ou par un professionnel de l'organisation.

## Entrer en action

L'idée de trier et d'organiser tout ce qui se trouve dans la maison peut nous sembler une montagne, mais en décortiquant l'espace section par section, la tâche devient beaucoup plus simple et bien plus rapide. «On commence par une pièce et par le plus petit tiroir qui s'y trouve. On le vide complètement, on fait le tri, on range soigneusement ce qu'on garde et on met le reste dans un sac “à donner ou à jeter”. C'est une minivictoire, alors on continue», note Gabrielle Breton. C'est important de ne pas s'éparpiller et de terminer une étape de rangement avant d'en commencer une autre.»

# Trier et organiser par catégorie

Gabrielle Breton scinde l'organisation en trois catégories: les choses du quotidien, les articles que l'on aime et les souvenirs heureux.



## 1. Les choses du quotidien

**Dans la cuisine**, si l'on dénombre huit spatules, trois couteaux à pain et cinq saladiers identiques, on conserve uniquement les articles qui servent vraiment.

**Dans la salle de bains**, on garde trois jeux de serviettes par personne maximum, et l'on range les médicaments par tranche d'âge, à hauteur des yeux (et donc non accessibles aux enfants), pour les repérer facilement et ainsi éviter les doublons. On en profite pour vérifier les dates de péremption. On insère des compartiments pour ranger les accessoires à cheveux et le maquillage.



**Dans le garde-robe**, on se départit des vêtements qui n'ont pas été portés dans la dernière année, de ceux qui sont abîmés, trop grands ou trop petits.

On peut ranger par couleur, par style, par type (pantalons, robes, vestons...) dans la penderie. Dans des tiroirs ou sur des tablettes, la méthode Marie Kondo a fait ses preuves. Le principe: on oublie le rangement à plat au profit du rangement vertical, qui permet de tout voir. Les accessoires (ceintures, bijoux, cravates) seront plus visibles dans des compartiments qu'en vrac dans un tiroir.

Deux tablettes en bas du placard ou des systèmes de rangement des souliers optimisent l'espace. À l'instar des vêtements, on donne les chaussures qui n'ont pas été portées depuis un an.

**Dans l'entrée**, surtout si elle est petite, on multiplie les accessoires de rangement mural, comme les crochets, les tablettes sur lesquelles on dispose des paniers, les armoires à chaussures en hauteur ou étroites, et l'on stocke ailleurs les souliers et les manteaux qui ne servent pas pour la saison. Ajouter des étagères dans la penderie optimise l'espace pour mettre des sacs ou des bacs pour les tuques, les foulards et les mitaines.

**Dans le bureau**, on libère au maximum la surface de travail et l'on prévoit un classeur sous la table pour ranger les fournitures. Là encore, inutile d'avoir des doublons, comme trois agrafeuses et quatre taille-crayons! Les documents classés dans des boîtes ou des porte-documents bien identifiés font gagner du temps.

**Dans la salle de jeux**, on organise des rangements très accessibles aux enfants, comme des bacs et des tablettes, afin de leur faciliter la tâche et de les habituer à ranger dès qu'ils changent de jeu. On peut aussi faire une rotation des jeux quand on réalise que notre coco s'amuse moins avec certains jouets plutôt que de tous les mettre en même temps. C'est moins long à ranger et l'espace est plus épuré. L'éduquer quand il est jeune à trier et à donner ce dont il ne se sert plus, en lui expliquant qu'il fera le bonheur d'un autre enfant, l'aidera à devenir un adulte altruiste et capable de faire un ménage éclairé dans ses affaires.

## le bon truc

*Idéalement, on fait le tri de nos affaires chaque saison, soit tous les trois mois. Si l'on manque de temps, on s'y met à l'automne et au printemps.*

## 2. Les articles que l'on aime

Les objets que l'on utilise à l'occasion, comme l'appareil à raclette, les décorations festives et les vêtements de soirée, sont conservés et stockés dans un endroit moins accessible. Les étagères hautes de la cuisine, du placard, mais aussi le sous-sol ou le garage offrent de nombreuses possibilités de rangement. Dans ces deux derniers endroits, on priviliegera des bacs en plastique fermés pour éviter que nos possessions prennent l'humidité. Il vaut mieux les choisir transparents pour voir aisément ce qu'ils contiennent, mais on peut aussi y coller des étiquettes pour bien les identifier.

## 3. Les souvenirs heureux

«C'est correct de garder des choses, pour autant qu'elles nous rappellent un bon souvenir, mais on peut aussi les conserver sous une autre forme. Par exemple, on peut garder une photo sur laquelle on porte la robe qu'on aimait tant pendant sa grossesse, mais on se débarrasse de la robe, puisqu'on ne la met plus», souligne Gabrielle Breton.

Les héritages (vaisselle, coutellerie, vêtements, bijoux...) évoquent le souvenir de quelqu'un qui est décédé. C'est tout de même positif, dans la mesure où l'on chérissait la personne. Gabrielle Breton propose de l'honorer en «exposant une partie de la vaisselle dans la cuisine si l'on ne veut pas s'en servir tous les jours et en mettant le reste dans une boîte pour la sortir lors de grandes occasions. Si l'on manque de place, la transmettre à un autre membre de la famille et conserver une seule pièce se révèle une bonne solution.»

## Donner ou vendre?

Selon Véronique Longpré, les étapes de vente de biens usagés peuvent être laborieuses. À moins que l'objet ait une certaine valeur ou qu'il soit recherché, comme les articles pour bébés, le jeu n'en vaut pas toujours la chandelle. «Par exemple, si l'on désire vendre un pantalon 20 \$, il faut le prendre en photo, préparer une annonce, la publier, répondre aux clients potentiels, ce qui demande beaucoup d'énergie. Il est préférable de se questionner pour savoir si l'on a vraiment besoin de cet argent-là et s'il ne vaudrait pas mieux aider quelqu'un en donnant.» C'est aussi une façon de repenser notre mode de vie en réfléchissant bien à nos besoins avant de dépenser de l'argent.

## Des ressources utiles pour faire des dons

Il existe de nombreux organismes qui recueillent les dons au Québec. En voici quelques-uns.

- **Renaissance**, qui aide à la réinsertion des gens sans emploi notamment, recycle également le linge troué ou trop usé pour être donné. [renaissancequebec.ca](http://renaissancequebec.ca)
- **Le Chaînon** aide les femmes dans le besoin. [lechainon.org](http://lechainon.org)
- **Le comptoir Emmaüs**, à Québec, recueille les dons à domicile sur rendez-vous. [comptoireemmaus.com](http://comptoireemmaus.com)
- **Les Cercles de Fermières du Québec**, actifs dans de nombreuses municipalités, récupèrent du linge usagé. [cfq.qc.ca](http://cfq.qc.ca)
- **Les écocentres** n'acceptent pas tous les mêmes produits. On compose le 211 pour obtenir les informations afférentes à chaque ville.

On peut aussi se renseigner dans notre communauté pour connaître les œuvres de charité qui existent dans notre région.

## Des agences d'organisation pour obtenir de l'aide

Outre les intervenantes qui ont collaboré à cet article, Gabrielle Breton d'OBI: Organisation & bien-être intérieurs ([obihomeorganization.com](http://obihomeorganization.com)) et Véronique Longpré de Tout à sa place ([toutasaplace.com](http://toutasaplace.com)), il est possible de trouver un spécialiste parmi les membres de l'association nationale des Organisateurs professionnels au Canada (OPC). Info à [organizersincanada.com](http://organizersincanada.com).



Porte-couteaux en bois, 39,99 \$, à [crateandbarrel.ca](http://crateandbarrel.ca)

Containant de rangement empilable sous le lit, avec couvercle et à roulettes, 64 L, 27,99 \$, chez Canadian Tire et à [canadiantire.ca](http://canadiantire.ca)



Banc de rangement en tissu, bois et métal, 349,99 \$, chez Bouclair et à [bouclair.com](http://bouclair.com)



Organiseurs de tiroirs pliables à 24 compartiments, pour ranger bas, sous-vêtements, cravates et ceintures, de Leefe Lot, 18,99 \$ la paire, à [amazon.ca](http://amazon.ca)

Organisateur à ustensiles en bambou, 44,95 \$, à [crateandbarrel.ca](http://crateandbarrel.ca)



Panier de rangement mural et crochets en métal, 24,99 \$, chez Bouclair et à [bouclair.com](http://bouclair.com)



Armoire à chaussures Ciao, dessus en verre trempé, 219 \$, chez Structube et à [structube.com](http://structube.com) ❤

## SERVICE AUX ABONNÉS

# Gérez votre abonnement en ligne en toute simplicité!

### RENOUVELLEMENT

Renouvez ou prolongez votre abonnement en ligne, afin de ne pas avoir d'interruption de livraison. Prenez note que nos avis de renouvellement sont produits d'avance. Il se peut que vous receviez une notification même après avoir répondu ou réglé votre facture. Consultez votre état de compte en ligne.

### CHANGEMENT D'ADRESSE

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

### PAIEMENT EN LIGNE

Vérifiez votre solde et effectuez un paiement en toute sécurité.

### ABONNEMENT CADEAU

Offrez ou renouvez un abonnement cadeau en seulement quelques clics!

### EXPIRATION DE VOTRE ABONNEMENT

Trouvez à quel moment prendra fin votre abonnement.

### DÉLAI DE LIVRAISON

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

### AUTRES QUESTIONS

Consultez notre Foire aux questions.



Rendez-vous au  
[coupdepouce.ca/mondossier](http://coupdepouce.ca/mondossier)



# COUP de POUCE

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

Vice-présidente TVA Publications Lyne Robitaille  
Éditrice en chef, magazines mensuels Martine Aubin  
Directrice de publication Geneviève Guertin  
Rédactrice en chef, mode-beauté-déco Isabelle Vallée  
Rédactrice, ma vie et culturel Joëlle Bergeron  
Rédactrice en chef, cuisine Anne-Laure Rique  
Adjointes au contenu, cuisine Marie Breton (diététiste), Louise Faucher, Marie-Ève Laforte, Marie-Soleil Lalonde  
Conceptrices graphiques Marie-Elaine Michaud  
Responsable de mise en ligne, magazines Marie-Claude Viola  
Révision-correction Josée Dufour, Marie-Elaine Gervais, Johanne Girard

### OPÉRATIONS ET PRODUCTION

Directrice opérations et production, journaux et magazines Johanne Perron  
Coordonnatrice, production Martine Lalonde  
Chef production multiplateforme Stéeve 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 Evelyne Labonté  
Directrice promotion multiplateforme Marie-Josée Smith  
Directeur production imprimée Patrik Ferland  
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  
Stratège créativité média, journaux et magazines Stéphanie Magnan  
Coordinatrices, ventes publicitaires Rosina De Rose, Andreeanne Lamoureux, Maria Perrotti, Chantal Simard  
**QUÉBEC ET RÉGIONS** 418 688-9330 poste 7501  
Directrice générale et ventes, TVA Québec Nathalie Langevin  
**TORONTO** 416 227-8248

### ADMINISTRATION

Directrice principale, ressources humaines Janie St-Onge

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

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

© Tous droits réservés textes et photos 2023



Financé par le gouvernement du Canada



PROMOTION

# COUP POUCE *Plus*

trouvailles, nouveautés  
et offres spéciales  
de nos annonceurs



## Sérum Concentré Hydratant – VAGHEGGI

Un produit tendance novateur qui offre une hydronutrition optimale! Renfermant de l'acide hyaluronique, des liposphères à libération immédiate et des ingrédients naturels issus du commerce équitable, ce sérum phytocosmétique est idéal pour étancher la soif de la peau! Une protection essentielle contre les rigueurs de nos hivers!

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



## Venez marcher avec nous!

Joignez-vous à nous pour de magnifiques randonnées d'un jour à quelques semaines. Il y en a pour tous les goûts: du soleil, des montagnes et des forêts, la mer, le vent, des villes, des îles et, chaque fois, l'aventure!

[randopleinair.com](http://randopleinair.com)



## Les huiles corporelles INSPIRATA

Infusées de boutons de rose sauvage du Québec, elles participent à un rituel douceur pour le cœur, que ce soit en célibataire... ou à deux. L'huile de bain aphrodisiaque et l'huile pour l'automassage corporel (en portion ou en entier) INSPIRATA Ayurveda sont le trait d'union entre herboristerie occidentale et sagesse ancestrale (l'ayurveda, la sœur du yoga!). Un #must à découvrir!

[inspiratanature.com](http://inspiratanature.com)

**Goutez le bon  
Végé-Pâté!**  
[biobon.ca](http://biobon.ca)

# index

RECETTES | MARS 2023



## CONDIMENT

Chapelure à l'italienne

## CROÛTONS ET TARTINES

Croûtons au fromage

Pain gratiné aux tomates et aux pois chiches

Tartines à l'avocat, au halloumi et aux oignons marinés

## DESSERTS

Boules de fudge au beurre d'arachides

Clafoutis pommes, érable et romarin

Croustade aux pommes et aux poires

Gâteau double chocolat

Gâteau roulé au pain d'épices

Panna cottas façon pina colada

Ramequins de pain doré au four

Tarte rustique aux framboises et au chocolat noir

## HORS-D'ŒUVRE ET BOUCHÉES

Ailes de poulet à la coréenne

Falafels et tzatziki à la coriandre

Minipogos de merguez

Nachos aux champignons

## ŒUFS

98 Cari aux œufs et aux petits pois 66

## PÂTES

97 One-pot pasta à la dinde et aux haricots rouges 62

## POISSON

67 Saumon et gnocchis au citron sur la plaque 75

## PORC

89 Plaque de saucisses, pommes de terre et choux de Bruxelles 65

## SALADES

88 Salade croquante au fromage bleu 64

86 Salade de nouilles au tofu à la thaïe 79

90 Salade d'hiver au kale et aux pois chiches rôtis 60

## SOUPE

74 Crème de champignons végétalienne 76

## TOFU

71 Brochettes de tofu chipotle à l'ananas 82

71 Mapo tofu 82

68 Tofu brouillé western 79

## LÉGENDE DES RECETTES



Sans gluten •



Sans lactose •



Sans noix



Sans œufs •



Local

**COUP  
de  
POUCE**

Carnet d'adresses

**ALDO**, [aldoshoes.com](http://aldoshoes.com)

**ANTHROPOLOGIE**, [anthropologie.com](http://anthropologie.com)

**BANANA REPUBLIC**, [bananarepublic.gapcanada.ca](http://bananarepublic.gapcanada.ca)

**BIOLAGE**, [matandmax.com](http://matandmax.com)

**BIOSSANCE**, [sephora.ca](http://sephora.ca)

**BOSCIA**, [pharmaprix.ca](http://pharmaprix.ca)

**CASA LUCA**, [casaluca.com](http://casaluca.com)

**CHI**, [avon.ca](http://avon.ca)

**CRATE AND BARREL**, [crateandbarrel.ca](http://crateandbarrel.ca)

**DEAN DAVIDSON**, [deandavidson.ca](http://deandavidson.ca)

**DERMALOGICA**, [dermalogica.ca](http://dermalogica.ca)

**DESIGNME**, [designmehair.ca](http://designmehair.ca)

**EDITH SEREI**, [edithserei.com](http://edithserei.com)

**FRESH**, [sephora.ca](http://sephora.ca)

**FURLA**, [simons.ca](http://simons.ca)

**GLOW RECIPE**, [sephora.ca](http://sephora.ca)

**H&M ET H&M HOME**, [hm.com](http://hm.com)

**HERITAGE STORE**, [amazon.ca](http://amazon.ca)

**HOMESENSE**, [homesense.ca](http://homesense.ca)

**HORACE JEWELRY**, [horacejewelry.com](http://horacejewelry.com)

**IKEA**, [ikea.com](http://ikea.com)

**INDIGO**, [chapters.indigo.ca](http://chapters.indigo.ca)

**KETCH SHOES**, [ketchshoes.ca](http://ketchshoes.ca)

**LA BAIE**, [labaie.com](http://labaie.com)

**LAMARQUE**, [lamarquecollection.com](http://lamarquecollection.com)

**LAMBERT**, [designlambert.com](http://designlambert.com)

**LE CHOIX DU PRÉSIDENT**, [lechoixdupresident.ca](http://lechoixdupresident.ca)

**LIVØM**, [livom.ca](http://livom.ca)

**L'ORÉAL PROFESSIONNEL**, [matandmax.com](http://matandmax.com)

**LOUVE**, [louvemontreal.com](http://louvemontreal.com)

**MAGUIRE**, [maguireshoes.com](http://maguireshoes.com)

**MATRIX**, [matandmax.com](http://matandmax.com)

**MICHAEL KORS**, [michaelkors.com](http://michaelkors.com)

**MYNI**, [myni.ca](http://myni.ca)

**NÉCESSAIRE**, [sephora.ca](http://sephora.ca)

**NEXXUS**, [nexxus.com](http://nexxus.com)

**OLD NAVY**, [oldnavy.gapcanada.ca](http://oldnavy.gapcanada.ca)

**ORIBE**, [oribe.ca](http://oribe.ca)

**PANDORA**, [ca.pandora.net](http://ca.pandora.net)

**PENNINGTONS**, [penningtons.com](http://penningtons.com)

**PILGRIM**, [pilgrim.ca](http://pilgrim.ca)

**REITMANS**, [reitmans.com](http://reitmans.com)

**RW&CO.**, [rw-co.com](http://rw-co.com)

**SCOTCH & SODA**, [scotch-soda.com](http://scotch-soda.com)

**SOHA**, [boutiquesoha.com](http://boutiquesoha.com)

**STOKES**, [stokesstores.com](http://stokesstores.com)

**STONE + LAIN**, [stonelain.co](http://stonelain.co)

**SUZY SHIER**, [suzyshier.com](http://suzyshier.com)

**TATA HARPER**, [sephora.ca](http://sephora.ca)

**V DE V**, [vdevmaison.com](http://vdevmaison.com)

**VOIR HAIRCARE**, [labaie.com](http://labaie.com)

**WELLA**, [amazon.ca](http://amazon.ca)

**WHITNEY LINEN**, [whitneylinen.com](http://whitneylinen.com)

**ZARA ET ZARA HOME**, [zarahome.com](http://zarahome.com)

# 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)



# FORENA

CITÉ THERMALE

## EXPÉRIMENTEZ L'ART DU LÂCHER PRISE

DÉCOUVREZ NOS RITUELS BIEN-ÊTRE  
INCLUS AVEC L'EXPÉRIENCE THERMALE

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

1-844-985-2500  
[FORENA.CA](http://FORENA.CA)