

COUP de POUCE

La vie, en plus facile

Vive le barbecue!

Brochettes originales
Burgers alléchants
Une fête des Pères
100 % BBQ

Mode

23 maillots pour
plonger dans l'été

Beauté

Passer au gris sans
prendre une ride!

Psycho

Le yoga, un mode
de vie sain

Jardin

Comment réussir
ses boîtes à fleurs

*Salade César
à la laitue et au
poulet grillés*





GLUCKSTEINELEMENTS

UNE CONCEPTION ÉLÉGANTE AU CHARME INTEMPOREL.

Meubles-lavabos, miroirs et luminaires d'intérieur et d'extérieur, seulement chez Home Depot



Exclusivement chez



[homedepot.ca](https://www.homedepot.ca)

Soleil, soleil

Comme l'a fait Nana Mouskouri dans son hymne à l'astre de feu, nous avons mis de l'éclat et de la chaleur dans chaque parcelle de ce numéro de juin. Si l'été ne vient pas à nous, nous irons le chercher par le chignon du cou!

En cuisine, on jette notre dévolu sur le concombre. Avec sa couleur vibrante et sa texture craquante, il met un peu de fraîcheur autant dans nos salades que dans nos cocktails. Et parce que l'été est la saison du barbecue, on y grille une pléiade de brochettes (*Brochettes gagnantes*, en p. 86), de succulents burgers (*Chauds, les sandwiches*, en p. 98), de même qu'une salade César au poulet ultragourmande (la recette de notre couverture se trouve en p. 104). On cherche encore le menu parfait pour la fête des Pères? On se rend en page 78 pour faire le plein d'idées.

Après avoir rempli notre estomac, on nourrit notre âme en déroulant notre tapis de yoga. Bien plus qu'une activité physique, le yoga est une philosophie qui nous aide à traverser les aléas de la vie avec calme et bienveillance. Une belle façon d'être en harmonie avec la nature qui nous entoure.

Pour respecter l'adage qui dit «un esprit sain dans un corps sain», on s'assure de protéger notre peau avec un écran solaire efficace et l'on pose les bons gestes pour préserver notre flore cutanée.

Le voyez-vous, le bel été qui se dessine?
~ Bonne lecture!

L'équipe Coup de Pouce



Geneviève Guertin
Directrice de publication



Téléchargez gratuitement notre section Escapades Québec.

À la recherche de bons plans pour cet été?
On consulte jemagazine.ca/escapades
ou on scanne ce code QR.



Obtenez Prometrium[®] au prix* du générique.

Demandez la marque Prometrium[®] à votre pharmacien.



* Le prix correspond au prix de liste du fabricant; la marge bénéficiaire et les frais d'exécution d'ordonnance sont exclus. Pour les résidents du Québec.

Vous est offert par

sommaire

JUIN 2022
VOLUME 39
N° 04



118 *Manger
en plein air*



98

30 *Protection
solaire 101*



26
Maillots

À l'agenda

- 09** À VOIR, À LIRE, À FAIRE
- 13** ENTREVUE AVEC
Monia Chokri

Mode&beauté

- 15** LA TENDANCE
Bohème chic
- 16** MODE
Esthétique graphique
- 24** 1 PIÈCE 3 LOOKS
Une minijupe
- 26** SHOPPING
Maillots
- 30** SOLUTIONS BEAUTÉ
Protection solaire 101
- 32** BEAUTÉ
Aux petits soins pour notre peau
- 36** BEAUTÉ
Passer au gris sans prendre une ride
- 40** BANC D'ESSAI
Les écrans solaires en poudre



Ma vie

- 43** PERSO
Corps à l'ouest, cœur à l'est
- 45** AU QUOTIDIEN
- 46** SANTÉ
L'incontinence urinaire: il faut qu'on en parle!
- 50** SOCIÉTÉ
Où sont passés nos rituels?
- 54** PSYCHO
La zen attitude
- 58** FAMILLE
Se donner du temps en solo... On le fait!
- 62** PARENT
Maman, cette magicienne

Cuisine

- 65** ON AIME
Le concombre
- 70** MENU DE SEMAINE
Vite fait, bien fait
- 78** MENU DU WEEK-END
Menu cuisiné sur le gril
- 86** BROCHETTES GAGNANTES
- 98** BURGERS
Chauds, les sandwiches!
- 106** COLLATIONS ÉNERGISANTES
- 114** MANGER LOCAL
Le radis

Maison

- 117** LA TENDANCE
La grande envolée
- 118** DÉCO
Manger en plein air
- 124** PRATIQUE
Des jardinières bien agencées

Escapades

Pour télécharger cette section,
on scanne le code QR en page 04.

- 134** ON AIME
Montréal, Québec, Charlevoix
- 142** NOS PARCS NATIONAUX:
DE VRAIS JOYAUX
- 148** NOS 10 PLUS BELLES PLAGES
- 152** ÎLES DE RÊVE
- 156** 4 ITINÉRAIRES
- 165** NOS ESSENTIELS

- 04** ÉDITO
- 130** INDEX

Recette
page 104



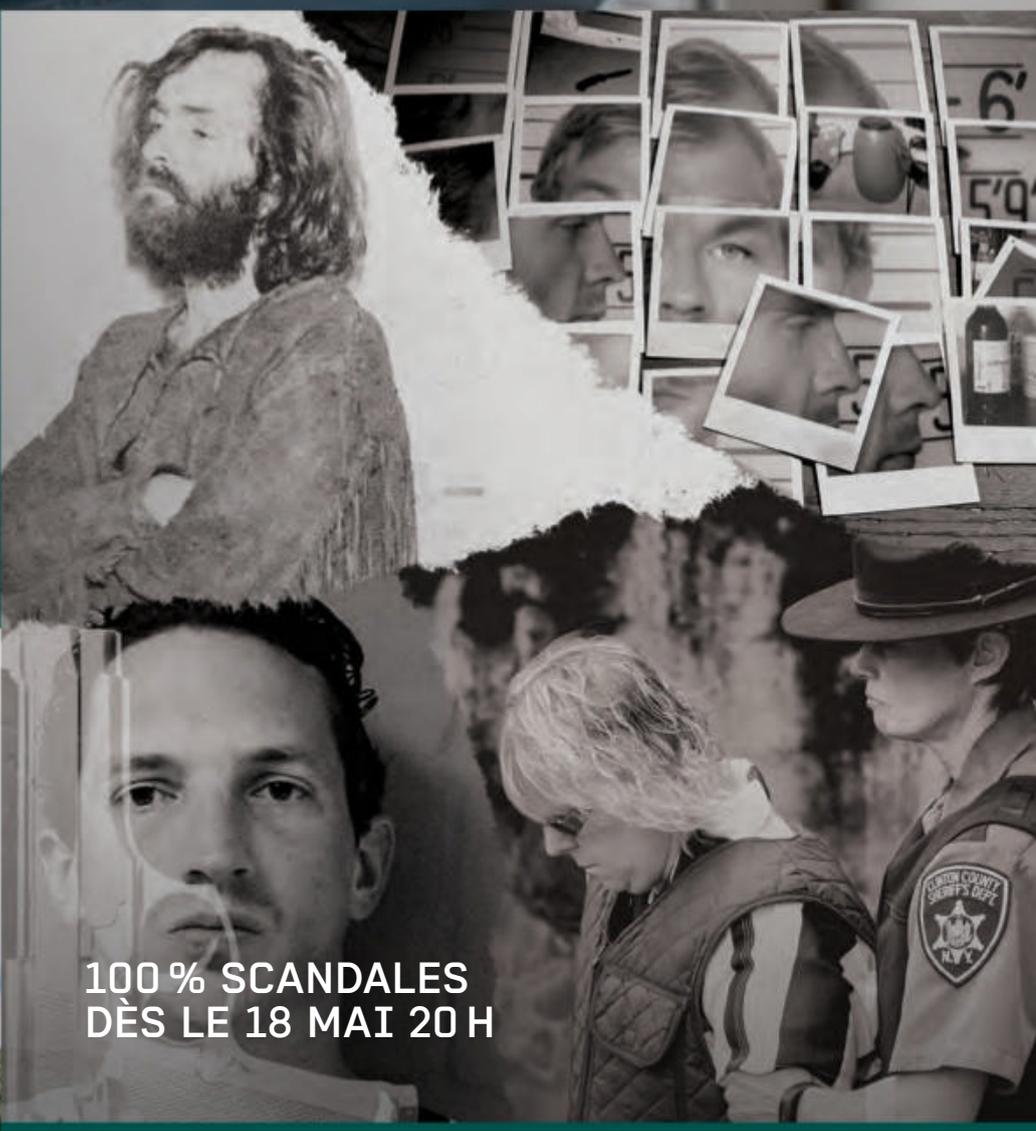
Page de couverture

Photo **Foodivine Studio/c**
Stylisme culinaire **Nataly Simard**
Stylisme accessoires **Caroline Simon**



ADOS ET ANXIEUX, LUNDI 21 H

**POUR VIVRE
DES HISTOIRES
VRAIES**



100 % SCANDALES
DÈS LE 18 MAI 20 H



VICTORIEUX À DEUX
DÈS LE 6 JUIN 21 H

CE PRINTEMPS SUR

**MOI
ET CIE**

À l'agenda

à voir
à lire
à faire

À ne pas
manquer!

Eddy
de
Pretto

Il a connu une ascension fulgurante grâce à son premier album, *Cure*, lancé en 2018. Même s'il a eu un beau succès public et critique avec son deuxième, sorti en pleine pandémie, l'artiste français commence tout juste à faire vivre ses nouvelles chansons sur scène. Pour vibrer au son des 15 pièces de l'album fédérateur *À tous les bâtards*, une «ode aux gens d'à côté, aux bizarres, aux freaks et aux étranges», il faudra se diriger du côté de la 33^e édition des Francos de Montréal. Yseult, elle aussi à l'affiche du festival, se joindra-t-elle à son comparse pour chanter les deux pièces qu'elle interprète avec lui sur l'album? On se le souhaite!

Vendredi 17 juin, au MTELUS,
à 21 h. Pour l'ensemble de la
programmation des Francos:
francosmontreal.com

JOËLLE BERGERON (JB) »

sur scène

À L'AGENDA



À voir!

Vaste panorama de l'art américain

Présentée en exclusivité mondiale à Québec, l'exposition *America. Entre rêves et réalités*, regroupe une centaine d'œuvres du XX^e et du XXI^e siècle, issues de la prestigieuse collection du Hirshhorn Museum and Sculpture Garden, à Washington. Mettant en vedette plus de 80 artistes, l'expo montre comment les créateurs ont contribué à définir et à réinventer le rêve américain. Les thèmes de l'identité, de la reconnaissance des droits civiques et du féminisme sont aussi abordés.

Du 9 juin au 5 septembre, au Musée national des beaux-arts du Québec. Info à mnbqa.org JB



À faire!

Revisiter une grande carrière

Nicole Martin nous a quittés le 19 février 2019. Pour rendre hommage à la chanteuse qui a vendu plus de 4 millions d'albums en 50 ans de carrière, Marie-Élaine Thibert, Marie Michèle Desrosiers et Annie Blanchard reprendront ses plus grands succès aux quatre coins du Québec. Le concert *Nicole: les chansons d'une vie* auquel prendront part huit musiciens sera présenté en première au théâtre Maisonneuve, à Montréal, le 25 mai.

Info à nicolemartin.ca JB

Sur nos écrans de cinéma



CODA

Drame de Claude Lalonde

Pour son premier long métrage en carrière, le réalisateur québécois a vu gros: il a fait appel aux vedettes internationales sir Patrick Stewart et Katie Holmes pour tenir les rôles principaux. Écrite par Louis Godbout, l'histoire est celle d'un illustre pianiste qui, souffrant de trac en fin de carrière, voit son trouble s'apaiser avec l'arrivée d'une jeune critique musicale dans sa vie. Mais la cure sera-t-elle temporaire? Gardons un mouchoir à la portée de la main, car nous serons touchés par la trame sonore planante (qui fait revivre des classiques de Beethoven et de Chopin), les réflexions sur l'art des personnages et les ravages d'une santé mentale fragile au crépuscule d'une vie. **Sortie: 3 juin**



PAS D'CHICANE DANS MA CABANE

Comédie familiale de Sandrine Brodeur-Desrosiers

Après s'être intéressée au parcours de deux enfants dans ses courts métrages *Larguer les amarres* et *Juste moi et toi*, la réalisatrice poursuit son exploration de l'univers de la jeunesse. Mettant en vedette Isabelle Blais, Pier-Luc Brillant et Charlotte St-Martin, son premier long métrage raconte les aventures d'une fille de 12 ans qui décide de monter son propre tribunal avec ses amis pour calmer les tensions entre ses parents. En voyant les scènes familiales cocasses et la douce innocence des jeunes personnages (qui font leurs premiers pas vers l'affirmation), nous aurons inévitablement envie de sourire. **Sortie: 10 juin**



ARSENAULT & FILS

Thriller familial de Rafaël Ouellet

Le réalisateur de *Camion* nous présente son long métrage le plus ambitieux jusqu'à présent. Portée par une distribution d'acteurs bien connus, dont Karine Vanasse, Guillaume Cyr, Luc Picard et Micheline Lanctôt, l'histoire s'articule autour des Arsenault, une famille de contrebandiers qui utilise son garage comme façade pour ses activités illégales. L'arrivée d'une animatrice de radio viendra cependant déjouer ses plans. Devant autant de cascades dans un décor rural, de rebondissements inattendus et d'aventures de chasse au gros gibier, nous serons cloués sur notre siège du début à la fin, tous impatients de connaître le sort des personnages principaux. **Sortie: 17 juin – ÉDITH VALLIÈRES**

Sur nos écrans télé



Du monde, des mots

L'auteur, poète et slammeur de grand talent, David Goudreault, part à la rencontre de jeunes raccrocheurs, de détenus, d'ainés et autres antilecteurs ayant trouvé dans la littérature des mots pour les guérir. Au cours des quatre épisodes de cette série documentaire, on découvre les auteurs des œuvres en question, de même que ceux qui les ont reçues comme un cadeau. On sent chez Goudreault, anciennement travailleur social, le désir de démocratiser toutes les formes de littérature tout en faisant rayonner ceux de qui elles émergent. **Le vendredi, à 21 h, dès le 6 mai, à ICI ARTV**



MIXMANIA: 20 ans plus tard

«C't'un party, c't'un party, c'est un bon party d'gars!» Si cette ritournelle vous est familière, c'est que vous avez suivi (comme nous!) le phénomène Mixmania. Pour souligner les 20 ans de cette aventure musicale télévisuelle, au cours de laquelle des groupes masculins et féminins étaient formés et qui a fait crier des centaines de milliers de jeunes, Crave présente un documentaire animé et réalisé par Bianca Gervais. Entrevues, archives et souvenirs marquants défileront tout au long de ces 60 minutes 100 % nostalgiques. «Tu t'en vas, c'est bien fait pour toi, des gars comme toi, j'en ai plein les bras.» Ok, on arrête! **En juin, à Crave**

Refuge animal-mission: Aristopattes

L'humoriste et amoureux des animaux, Stéphane Fallu, s'invite chez les Aristopattes, un organisme à but non lucratif venant en aide aux animaux domestiques abandonnés ou errants qui ont besoin de soins médicaux. Au cours des 8 épisodes de 30 minutes réalisés par Francis Darce, on suit l'animateur qui, après avoir été bénévole dans différents refuges, prête main-forte au seul organisme au Québec ayant cette spécialité. **Dès le 21 juin, à Vrai JB**

nos découvertes

Dans nos oreilles

PRÉSENTÉ PAR 

Deux albums à se procurer

Big Time, d'Angel Olsen



L'artiste de talent folk-rock derrière le succès *Shut Up Kiss Me* s'apprête à sortir son tout nouvel effort: *Big Time*! Écrit dans une période importante de la vie de l'auteure-compositrice-interprète américaine, qui venait de se définir comme queer avant le décès de ses deux parents, l'album coréalisé avec Jonathan Wilson aborde les thèmes de l'amour, de la perte et de l'acceptation de soi. **À sortir le 3 juin sous l'étiquette Jagjaguwar.**

SZNZ: Summer (EP), de Weezer



Un microalbum par saison? Pourquoi pas! C'est le défi que le populaire groupe rock s'est donné pour 2022. Après *SZNZ: Spring*, Weezer fera la part belle à la saison estivale. On ne se casse pas la tête ici: c'est plutôt dans une bonne humeur un brin bon enfant que la formation aborde les cycles de la nature. Fait intéressant: chaque EP contient une chanson qui évoque un mouvement des *Quatre Saisons* d'Antonio Vivaldi! **À sortir le 20 juin sous l'étiquette Crush Music/Atlantic Records.**



Un album à découvrir

REWIND, d'Anique Granger

Après le succès de sa série de mini-documentaires entre chansons et balados *Le ruban de la cassette*, Anique Granger continue sur sa lancée dans ce deuxième volume, *REWIND*, en s'intéressant à des témoignages de femmes qu'elle a trouvés dans des archives. Un morceau, une histoire qui pousse l'auteure-compositrice-interprète originaire de la Saskatchewan à se questionner. Qu'est-ce qui la lie à ces femmes? Est-ce qu'on avance moins qu'on le pense, finalement? C'est accompagnée de cinq musiciens qu'elle trouve ses réponses.

Dès le 10 juin.

- MÉLISSA PELLETIER »

À L'AGENDA

À faire!

Embrasser la démesure des années 80

L'adaptation québécoise du grand succès de Broadway *Rock of Ages* fera vibrer les scènes de la Belle Province cet été. Après s'être parés de leurs plus beaux habits de cuir, les spectateurs pourront se déhancher au son des tubes *Don't Stop Believin'*, *The Final Countdown*, *Wanted Dead or Alive*, *Can't Fight this Feeling* ou encore *I Want To Know What Love Is*. De plus, la comédie musicale mise en scène par Joël Legendre nous permettra d'apprécier les voix de Lunou Zucchini, Jordan Donoghue, Rémi Chassé, Manuel Tadros, Joëlle Lanctôt et Tommy Joubert. Le spectacle passera par Québec, Trois-Rivières et Montréal.

Dès le 28 juin, au théâtre Capitol de Québec. Info et billets à musicorspectacles.com/artistes/rock-of-ages JB



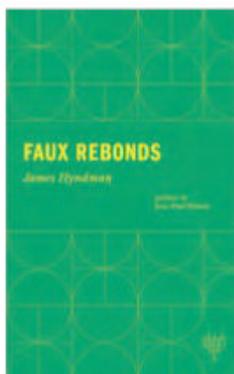
À voir!

Le Maroc à l'honneur

La 23^e édition du Festival du film de l'Outaouais, qui se tient pour la première fois en juin, célèbre le 60^e anniversaire de la collaboration diplomatique du Canada avec le Royaume du Maroc. Pour l'occasion, le FFO accueille le réalisateur Nabil Ayouch, qui présentera son film *Haut et fort*, une comédie musicale filmée dans l'esprit du documentaire. La projection d'une centaine de films à l'extérieur et en salle, des classes de maîtres, des ateliers, de même qu'un défilé et une exposition d'automobiles ayant été les stars de films marquants sont au menu. La programmation complète sera dévoilée en mai.

Du 2 au 10 juin, à Gatineau. Info à offestival.com JB

3 livres à lire



FAUX REBONDS

De James Hyndman

En cette période où les gazons retrouvent leur vert vif, les amateurs de tennis, qu'ils soient de salon ou de terrain, trépignent. Comédien élégant et frappeur de balles puissant, James Hyndman est aussi un auteur brillant au style profond et aux volées aériennes. Son troisième livre prend la forme d'un recueil d'une vingtaine de chroniques et de nouvelles, comme autant de manches inspirées par ce sport solitaire qu'il aime autant qu'il le honnit depuis sa tendre enfance. Poétique ou amusé, en mode éditorial ou introspectif, il échange avec rythme, fait rebondir les images, met de l'effet dans ses souvenirs. Il nous rappelle, en somme, que la vie n'est qu'un long match sur terre battue.

Éditions XYZ, 144 pages, 17,95 \$



UNE DÉCHIRURE DANS LE CIEL

De Jeanine Cummins

Adeptes du style *true crime*? Par ici! Cette histoire sordide a longtemps hanté le Missouri. En avril 1991, deux sœurs et leur cousin, en balade nocturne sur un vieux pont au-dessus du Mississippi, croisent quatre crapules du coin. Le quatuor improvise des horreurs avant de balancer sauvagement les innocents dans la rivière. Le garçon de 19 ans surviendra par miracle à sa plongée, mais son enfer ne fera que commencer. Les policiers feront de Tom Cummins le suspect du double meurtre odieux. C'est sa cadette qui, 30 ans plus tard, descelle ses souvenirs et ratisse la preuve pour se libérer de cette tragédie familiale. **Traduit de l'anglais par Christine Auché, Les éditions Philippe Rey, 296 pages, 39,95 \$**



RIEN DE GRAVE N'EST ENCORE ARRIVÉ

De Martha Wainwright

Le clan McGarrigle-Wainwright relève quasiment du mythe. Dans son arbre généalogique glorieux mais nouveau, Martha – fille de Kate et de Loudon, sœur de Rufus – a longtemps cherché sa place. «Mouton noir» de la famille, la Montréalaise signe ses mémoires avec la même transparence qu'elle écrit ses chansons. Elle y confesse des années de dérape, des chicanes d'orgueil et, surtout, une angoisse perpétuelle de ne pas être à la hauteur de sa dynastie. Cette autobiographie fiévreuse, peuplée de figurants célèbres, nous fait découvrir une femme solide qui est sortie de l'ombre de son sang sans perdre son intégrité.

Traduit de l'anglais par Fanny Britt, Québec Amérique, 288 pages, 29,95 \$

- LAURA MARTIN ♥



se prêtait aussi à un sujet dont on parle beaucoup de manière plus frontale, plus normale. Le fait de l'amener dans un conte donne une autre lecture.

C'était la première fois que vous jouiez un rôle aussi important dans l'un de vos films. Quels ont été vos défis liés à ce double chapeau d'actrice et de réalisatrice?

Ça s'est bien passé, parce que j'avais une équipe solide. Au départ, je ne pensais pas jouer. C'est Catherine et le producteur qui me l'ont demandé. J'ai accepté parce que, des quatre personnages, c'est Nadine (la conjointe de Cédric) qui est le plus en mode mineur. Comme elle est épuisée, elle observe beaucoup. Je sentais que je ne me mettais pas trop en danger. Le défi a été plus grand pour mon équipe de CCM (costumes/coiffure/maquillage) que pour moi, parce que je ne lui octroyais pas beaucoup de temps pour me préparer. On commençait à peine ma coiffure que déjà je devais me lever pour aller valider un cadrage. Ça a été un peu plus difficile pour elle, mais elle a été très accommodante.

Un tournage en pleine pandémie, une sortie repoussée à deux reprises... Avez-vous connu des moments de découragement?

Oui, beaucoup. Mais pas tellement par rapport à la sortie du film, parce que rendu là, ça ne m'appartient plus et je suis assez zen là-dessus. J'étais un peu plus découragée quand on tournait et qu'il y avait toutes les contraintes liées aux mesures sanitaires. C'était tout un casse-tête, mais une fois dedans, on a essayé d'en faire fi pour s'amuser.

Entrevue avec Monia Chokri

Pour son deuxième long métrage, la réalisatrice a choisi d'adapter la pièce de théâtre *Baby-sitter*, un texte de Catherine Léger qui est drôle, féministe et un brin décalé. Par Joëlle Bergeron

Cédric perd son emploi chez Ingénierie Québec après avoir fait une blague sexiste qui devient virale. Encouragé par son frère, il entame l'écriture d'un livre pour faire pardonner son geste et sa misogynie. Dans le film, vous jouez avec les codes du conte et de l'horreur, alors que le texte touche à des sujets de société bien ancrés dans le réel. Qu'est-ce qui vous a inspirée à aller dans cette voie?

Même si elle est campée dans un univers réaliste, il y a quelque chose d'étrange dans cette pièce. Catherine l'a écrite en plein post-partum, pendant qu'elle dormait peu. Ça m'a donné envie d'explorer ça. Quand on dort peu, notre réalité est distorsionnée. À un moment donné, la baby-sitter arrive dans un costume de bonne érotique! Si j'étais restée dans une dimension trop réaliste, on n'y aurait pas cru. C'était donc mon point d'ancrage. Dans un conte, on accepte la convention de la fantaisie. Je trouvais que la fable

LE LIVRE SUR SA TABLE DE CHEVET
Les Africains: histoire d'un continent,
de John Iliffe

LA SÉRIE QU'ELLE REGARDE
Succession. J'ai plongé là-dedans au cours de l'hiver et je trouve que c'est grandiose. Shakespearien!

LA MUSIQUE QU'ELLE ÉCOUTE
J'écoute tellement de choses diversifiées. Je ne suis pas censée l'avoir écouté, mais je peux vous dire que l'album de **Karelle Tremblay** (qui n'est pas encore sorti) va révolutionner des choses. Ce sera une bombe!

L'ARTISTE SUR SON RADAR
J'ai la chance d'avoir rencontré **Édouard Nardon**, un peintre d'origine française établi à New York, qui est vraiment un grand artiste. Je trouve qu'il n'est pas assez connu et mériterait certainement un plus grand rayonnement. ♥

Le film *Babysitter* prendra l'affiche le 3 juin, tandis que *Falcon Lake*, réalisé par Charlotte Le Bon, dans lequel Monia Chokri joue le rôle de Violette, arrivera sur nos écrans cet été.

Prenez le contrôle de votre santé vaginale

Dites adieu à la sécheresse vaginale et accueillez le **soulagement prolongé**

pHemme^{MC} rétablir

10 applicateurs
30 jours
d'hydratation

Gel hydratant pour la sécheresse vaginale

10 PRÉ-REMP LIS
conception brevetée
Applicateurs lisses et confortables®

Ingrédients naturels contribuant à rétablir l'hydratation et combattre la sécheresse
Agit rapidement / dure longtemps
pH équilibré / sans parfum
Sans parabènes

10 applicateurs (1,7 mL chacun)

pHemme^{MC} fraîche

10 applicateurs
30 jours
de fraîcheur

Gel vaginal nettoyant

10 PRÉ-REMP LIS
conception brevetée
Applicateurs lisses et confortables®

Aide à combattre les odeurs vaginales
Agit rapidement / dure longtemps
pH équilibré / sans parfum
Sans parabène

10 applicateurs (1,7 mL chacun)

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

pHemme^{MC}

PAS DE DOULEUR, PAS D'INCONFORT!

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



On porte ce type de vêtement sur un corps nu ou par-dessus des sous-vêtements dont la couleur ne contraste pas avec notre carnation.

Bohème chic

Cet été, le crochet rend bikinis, robes, pantalons et sacs absolument irrésistibles. Voici quelques pièces qui nous font chavirer!

- 1. CHAPEAU** en papier, 25,95 \$, chez La Vie en Rose et à lavieenrose.com. **2. HAUT** en coton et nylon, 36 \$, chez Suzy Shier et à suzyshier.com; TP-TG. **3. LUNETTES FUMÉES** en acétate, 200 \$, chez Acuitis. **4. Pantalon** en polyester recyclé, 69,99 \$, chez H&M et à hm.com; TP-TTG. **5. SANDALES** en raphia, cuir et caoutchouc, 200 \$, à ca.coach.com. ♥

MODE&BEAUTÉ

■
**On décline la silhouette noir
et blanc en 7 looks inspirants.**

Photos: Andréanne Gauthier/c

Stylisme: Camille Internoscia

Direction artistique: Elsa Rigaldies

Direction mode: Isabelle Vallée



**Esthétique
graphique**

◀
La combi ample en
coton est tout indiquée
pour la saison estivale.

Combinaison en coton
et élasthanne, 150 \$,
chez COS; TP-TG

Collier en laiton plaqué argent,
42 \$, à horacejewelry.com

Boucles d'oreilles
en argent sterling,
38 \$, à horacejewelry.com

Espadrilles en daim, nylon
et matières synthétiques,
114,99 \$, à newbalance.ca

Sac en cuir végane, 69,99 \$,
à bugatticollections.com

▶
La tenue d'inspiration
sportive n'est pas
réservée au gym!

Camisole en coton
et élasthanne, 40 \$, chez
Banana Republic et à
bananarepublic.gapcanada.ca;
TTP-TTG

Haut en polyester et
élasthanne, 19,99 \$, chez H&M
et à hm.com; TP-TTG

Pantalon en polyester,
200 \$, chez Simons; P-G »»

Les découpes infusent une dose de chic à cette combinaison toute simple.

Combinaison en nylon et élasthanne, 199,90 \$, chez RW&CO. et à rw-co.com; 00-14

Casquette en coton, 12,99 \$, chez H&M et à hm.com

Boucles d'oreilles en laiton, cristal et verre, 48 \$, chez Pilgrim et à pilgrimjewellery.ca »»





Celles qui aiment suivre les tendances à la lettre auront plaisir à intégrer un élément d'inspiration balnéaire dans une tenue quotidienne.

Haut en polyester, polyamide et élasthanne, 210 \$, à shan.ca; 02-16

Jupe en coton et lin, 395 \$, à elisa-c-rossow.com; TP-TG

Bracelet de cheville en fer et laiton, 59 \$, chez Pilgrim et à pilgrimjewellery.ca

Boucles d'oreilles en laiton et acier, 44 \$, chez Pilgrim et à pilgrimjewellery.ca

Sandaes en cuir, 190 \$, chez Maguire et à maguireshoes.com »»



Un haut blanc met en valeur
notre nuque comme le ferait
un collier ras de cou, bijou
phare de l'été.

Haut en coton bio et élasthanne,
39,90 \$, chez RW&CO.
et à rw-co.com; TTP-TG

Robe en coton bio, 345 \$,
à elisa-c-rossow.com; TP-TG

Sandales en cuir, 225 \$, chez
Maguire et à maguireshoes.com »»

On porte la veste cintrée à la taille et sur la peau nue!

Veste sans manches, en polyester, 49 \$, chez Suzy Shier et à suzyshier.com; TP-TG

Short en polyester, 32 \$, chez Suzy Shier et à suzyshier.com; TP-TG

Veste en lin, 325 \$, chez Michael Kors et à michaelkors.ca; 00-16

Ceinture en cuir, 49 \$, chez Simons et à simons.ca; P-M/M-G

Boucles d'oreilles en argent sterling, 105 \$, à mejuri.com

Bague en laiton, 48 \$, chez Pilgrim et à pilgrimjewellery.ca »»



Ce large chemisier nous permet d'arborer la minijupe sans fausse note!

Chemisier en coton, nylon et élasthanne, 85 \$, à noize.com; TTP-TG

Jupe en viscose et lin, 29,99 \$, chez H&M et à hm.com; 00-18

Collier en étain et en cuir, plaqué or 22 carats, 158 \$, à annemariechagnon.com

Lunettes en plastique recyclé, 79 \$, chez Pilgrim et à pilgrimjewellery.ca

Chaîne pour lunettes, en laiton, 29 \$, chez Pilgrim et à pilgrimjewellery.ca ♥





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

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



1 Gardez la peau au sec



2 Gardez la peau propre



3 Gardez la peau protégée



Routine de soins
TENA[®]
en 3 étapes

**Prendre mieux
soin de tous**
www.tena.ca

Une minijupe

3 looks

On dévoile nos jambes avec élégance en adoptant la minijupe, pièce clé de la saison.

Par Isabelle Vallée

Décontracté

On joue sur les contrastes en agencant notre minijupe à volants de style romantique avec un pull très ample et décontracté.

Chandail en coton et polyester recyclé, 70 \$, à noize.com; TTP-TG. **Bottillons** en cuir, 150 \$, chez Aldo et à aldoshoes.com. **Boucles d'oreilles** en laiton, 32 \$, à horacejewelry.com. **Sac à main** en cuir végétane, 39,99 \$, à bugatticollections.com.

Minijupe en viscose et rayonne, 65 \$, à noize.com; TTP-TG.



Tendance

On laisse nos escarpins au placard au profit de bottillons, de baskets de chaussures ou de sandales plates.

Veste en polyester et élasthane, 59,99 \$, chez H&M et à [hm.com](https://www.hm.com); TP-TTG. **T-shirt** en coton, 145 \$, à [elliemaestudios.com](https://www.elliemaestudios.com); TP-TG.

Chaussures en suède végétale, 64,99 \$, chez Call It Spring et à [callitspring.com](https://www.callitspring.com).

Boucles d'oreilles en émail coloré, 28 \$, à [horacejewelry.com](https://www.horacejewelry.com).



Romantique

En agencant jupe et haut ornés du même imprimé, on transforme notre ensemble en jolie robe!

Blouse en viscose et rayonne, 45 \$, à [noize.com](https://www.noize.com); TTP-TG. **Sandales** en cuir, 135 \$, à [sorelfootwear.ca](https://www.sorelfootwear.ca). **Chapeau** en laine, 24,99 \$, chez Winners. **Chaîne** en laiton, 79 \$, chez Pilgrim et à [pilgrimjewellery.ca](https://www.pilgrimjewellery.ca).

D'autres minijupes



Jupe de jean en coton biologique et élasthane, 100 \$, chez Banana Republic et à [bananarepublic.gapcanada.ca](https://www.bananarepublic.gapcanada.ca); TP-TG.



Jupe en lin, 131,50 \$, à [jcrew.com](https://www.jcrew.com); TTP-3X.



Jupe en polyester, 49,90 \$, chez Zara et à [zara.com](https://www.zara.com); TP-TG.



Jupe en lin, 98 \$, chez Arizia et à [arizia.com](https://www.arizia.com); 00-12.



Jupe en viscose, polyamide, élasthane, 29,99 \$, chez H&M ou à [hm.com](https://www.hm.com); 00-18. ♥

MODE&BEAUTÉ



BIKINI en nylon, élasthanne et jersey, 55 \$ le haut et 40 \$ le bas, à everydaysunday.com; 06-16



Pop

UNE-PIÈCE en nylon, élasthanne et jersey, 100 \$, à everydaysunday.com; 06-16



BIKINI en nylon et élasthanne, 40 \$ le haut, 30 \$ le bas, à nanathebrand.com; TP-TTG



BIKINI en polyamide recyclé et élasthanne, 70 \$ le morceau, à noize.com; TP-TG

Plein sud

Vous êtes plus du type une-pièce, bikini ou tankini? Voici quelques-uns de nos modèles préférés.

Par Isabelle Vallée



BIKINI en nylon, élasthanne et jersey, 55 \$ le haut et 42 \$ le bas, à everydaysunday.com; 06-16



UNE-PIÈCE en polyamide recyclé et élasthanne, 95 \$, à noize.com; TTP-TG



UNE-PIÈCE en polyamide recyclé et élasthanne, 95 \$, à noize.com; TTP-TG



UNE-PIÈCE en nylon, élasthanne et jersey, 110 \$, à everydaysunday.com; en 06-16



TANKINI en nylon et élasthanne, 55,95 \$ le haut et 29,95 \$ le bas, chez La Vie en Rose et à lavieenrose.com; TP-TTG pour le haut et TP-TG pour le bas



shopping



BIKINI en nylon, matériau métallique et élasthanne, 55 \$ le haut, 40 \$ le bas, à everydaysunday.com; TP-TG



UNE-PIÈCE en nylon, élasthanne et jersey, 110 \$, à everydaysunday.com; en 06-16

Neutre



BIKINI en micronylon, élasthanne et jersey, 76 \$ le haut, 50 \$ le bas, à everydaysunday.com; G-3G



BIKINI en nylon et élasthanne, 60 \$ le haut et 50 \$ le bas, à everydaysunday.com; 06-16



BIKINI en polyamide recyclé et élasthanne, 70 \$ le morceau, à noize.com; TP-TG



BIKINI en polyamide recyclé et élasthanne, 70 \$ le morceau, à noize.com; TP-TG >>>



MODE&BEAUTÉ



BIKINI en nylon et élasthanne, 60 \$ le haut et 45 \$ le bas, à everydaysunday.com; TP-TG



UNE-PIÈCE en nylon et élasthanne, 70 \$, à nanathebrand.com; TP-TTG

Pastel



UNE-PIÈCE en micronylon, élasthanne et jersey, 105 \$, à everydaysunday.com; TP-TG

shopping



UNE-PIÈCE en polyamide recyclé et élasthanne, 95 \$, à noize.com; TTP-TG



BIKINI en nylon et élasthanne, 40 \$ le haut et 30 \$ le bas, à nanathebrand.com; TP-TTG



BIKINI en nylon et élasthanne, 35,95 \$ le morceau, chez La Vie en Rose et à lavieenrose.com; TP-TTG



BIKINI en polyamide recyclé et élasthanne, 70 \$ le morceau, à noize.com; TP-TG



BIKINI en polyester recyclé et élasthanne, 35,95 \$ le haut et 29,95 \$ le bas, chez La Vie en Rose et à lavieenrose.com; TP-TTG ♥

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



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

Protection solaire 101

En 2022, on sait qu'il est essentiel d'appliquer un écran solaire tous les jours de l'année. Mais comment bien intégrer cette habitude à notre routine?

Par Mariève Inoue

Truc de pro

«L'important est de trouver un écran solaire qu'on aime, et non qu'on arrive simplement à tolérer. On ne prendra jamais l'habitude de porter notre écran solaire tous les jours si l'odeur, la texture, le fini ou la sensation du produit ne nous plaît pas. Une fois qu'on a déniché la formule gagnante, on est beaucoup moins susceptible de passer une journée sans en appliquer!»

— Kim Bubenko, spécialiste de l'éducation de marque chez Shiseido

Pourquoi porter un écran solaire au quotidien?

On nous le répète sans cesse: la meilleure façon de garder notre peau en santé est de la protéger des rayons UV. Si les rayons UVB, davantage associés aux coups de soleil, sont plus forts en été, les UVA endommagent notre peau à longueur d'année. Ils peuvent aussi avoir des effets indésirables à long terme, comme le cancer de la peau, les taches brunes et d'autres signes du vieillissement cutané. C'est pourquoi il est si important de s'armer d'une protection à large spectre (qui protège des rayons UVA et UVB) d'un facteur d'au moins 30 et de la porter tous les jours sans exception, peu importe la saison.

Où intégrer la crème solaire dans notre routine de soins?

Que notre routine de soins de la peau quotidienne comporte 2 étapes ou 10, on termine toujours par la protection solaire. Si l'on a la peau plus grasse, on peut appliquer l'écran solaire directement par-dessus notre sérum ou après avoir lavé notre visage. Si notre peau demande davantage d'hydratation, on peut superposer notre protection solaire à notre crème hydratante ou bien choisir un soin hydratant hybride au FPS intégré.

Lorsqu'on applique une crème hydratante et un écran solaire, on attend d'une à deux minutes entre les deux pour éviter que les produits se mélangent. La clé est de trouver une crème solaire – qu'elle soit dotée de filtres chimiques ou minéraux – à la consistance légère, qui ne laisse pas de traces blanches. On peut se monter une collection d'écrans solaires pour différentes occasions: résistante à l'eau pour les sorties actives, ultra-légère pour le quotidien et des versions plus ou moins hydratantes selon les besoins de notre peau au cours de l'année.

Ensuite, si l'on compte se maquiller, on attend quelques minutes que l'écran solaire forme une couche uniforme sur notre peau: le produit nous procurera ainsi une meilleure protection et risquera moins de faire boulocher notre maquillage du teint. On évite aussi les fonds de teint à base de silicone, car ils pourraient pelucher lorsque utilisés par-dessus une crème solaire.

Quand et comment en réappliquer?

On recommande de renouveler notre protection solaire toutes les deux à quatre heures. Bien qu'on puisse le faire avec une formule en crème, les versions en bâton ou en brume sont bien plus pratiques, surtout lorsqu'on doit réappliquer notre écran solaire par-dessus notre maquillage. Les poudres et les baumes à lèvres avec FPS intégré peuvent aussi nous aider à bonifier notre protection. ♥

MERCI À KIM BUBENKO, SPÉCIALISTE DE L'ÉDUCATION DE MARQUE CHEZ SHISEIDO (@SHISEIDO).

Les bons produits



- 1. ÉCRAN SOLAIRE** en bâton transparent FPS 50+, de Shiseido, 40 \$, aux comptoirs Shiseido, à shiseido.com et sephora.ca.
- 2. CRÈME SOLAIRE** Watermelon Glow FPS 50, de Glow Recipe, 45 \$, chez Sephora et à sephora.ca.
- 3. ÉCRAN SOLAIRE** à large spectre FPS 50+ Hydro UV Defense, de Laneige, 39 \$, chez Sephora et à sephora.ca.
- 4. BRUME FACIALE** FPS 45, de Sun Bum, 19,99 \$, en pharmacie.

Aux petits soins pour notre peau

Alors que la COVID-19 fait gonfler les ventes de savon, la science s'intéresse de plus en plus au microbiote de notre peau, constatant les multiples bienfaits des bonnes bactéries qui la colonisent. Et si l'on avait tendance à trop se laver? Voici l'abc des gestes essentiels à adopter, afin de maintenir l'équilibre de notre flore cutanée.

Par Jessica Dostie

Se laver, oui, mais pas trop! Voilà, en résumé, la prescription de Geneviève Thérien, dermatologue au CHUL. «C'est important de laver sa peau et son cuir chevelu, mais pas trop souvent et en utilisant les produits appropriés», fait-elle valoir.

Par «produits appropriés», on veut dire un gel, un lait ou encore un pain nettoyant dits «sans savon» et au pH légèrement acide, donc se rapprochant de celui de la peau, soit d'environ 5,5. Idéalement, le produit choisi ne sera ni parfumé ni coloré, afin de limiter l'irritation le plus possible. Pourquoi pas un simple savon? «Conçu principalement pour dégraisser, le savon, dont le pH tourne habituellement autour de 10, fait des merveilles pour la vaisselle,

mais on ne veut pas d'un produit qui retire complètement la barrière lipidique de la peau», affirme la D^{re} Thérien. Autrement dit, on évite les savons qui décapent!

«Ce sont les gras qui nourrissent notre microbiote, renchérit Mireille Vega, biochimiste et fondatrice de la marque québécoise V*GAM. On n'a vraiment pas besoin d'un double nettoyage ni de toutes sortes de manipulations pour sentir notre peau plus propre.» Notre peau tiraille après la douche? C'est parce que sa barrière de protection, ou plutôt les gras qui la composent, est compromise.

La plupart des experts s'entendent pour dire que se doucher une fois par jour suffit. Même chose pour le visage: on le nettoie le soir, afin de retirer toute trace de crème



solaire, de maquillage et de pollution. «Le matin, on peut simplement rincer notre visage», propose Mireille Vega. Celles qui ont une peau à tendance acnéique pourraient toutefois avoir besoin d'un nettoyage matinal avec le même nettoyant doux, mais attention aux produits asséchants, avertit la D^{re} Thérien. «Ce n'est pas vrai qu'on souffre d'acné parce qu'on ne se lave pas assez. Au contraire, les boutons et les accumulations de sébum s'accroîtront si l'on utilise des produits trop abrasifs.»

La même règle s'applique à nos cheveux: pas trop souvent. «Selon notre cuir chevelu, on les lave deux ou trois fois par semaine», recommande la dermatologue, un avis que partagent d'ailleurs de nombreux coiffeurs.

Hydrater, c'est la clé

S'il n'est pas obligatoire de faire suivre le démaquillage par une lotion tonique, un sérum, un masque et tutti quanti, la crème hydratante pour le visage, elle, est souvent incontournable, particulièrement dans un climat comme le nôtre, révèle la dermatologue Geneviève Thérien. Et ce, même si on a la peau grasse ou acnéique. Dans ce cas, on préférera peut-être une formule gel moins riche, mais gorgée d'ingrédients actifs désaltérants, bref, un produit spécialement conçu pour notre type de peau.

En revanche, «appliquer une crème pour le corps n'est pas essentiel dans tous les cas», convient la D^{re} Thérien. Notre peau tire, nous démange même? Voilà un bon indice qu'on a assurément besoin de l'hydrater. On opte alors pour un baume, une crème ou une lotion, en fonction de nos préférences, suggère-t-elle.

À chercher sur les étiquettes: les céramides, par exemple, connus pour préserver la barrière cutanée, ou encore l'acide hyaluronique, un ingrédient très populaire

par les temps qui courent et qui agit un peu à la manière d'une éponge pour retenir l'eau dans la peau. «Il faut parfois plusieurs essais et erreurs avant de trouver le produit qui nous conviendra le mieux, souligne la D^{re} Thérien. De nombreuses crèmes se valent, et aucun produit miracle ne fonctionne pour tout le monde.» Les plus chères sont-elles les plus efficaces? «Pas nécessairement! Je conseille à mes patients de tester quelques échantillons, puis de choisir le produit qui répond le mieux à leurs besoins tout en respectant leur budget et leurs valeurs.» >>>

«Ce n'est pas vrai qu'on souffre d'acné parce qu'on ne se lave pas assez. Au contraire, les boutons et les accumulations de sébum s'accroîtront si l'on utilise des produits trop abrasifs.»

– D^{re} Thérien, dermatologue au CHUL

Et la toilette intime?

Au rayon des nettoyants corporels, l'offre de produits spécifiquement conçus pour l'hygiène intime a explosé. Nécessaires? Non, répond la dermatologue. «Un nettoyant doux sans fragrance – le même qu'on utilise pour le reste du corps – convient tout à fait», fait-elle valoir, ajoutant qu'un simple rinçage à l'eau ne suffira cependant pas pour éliminer les odeurs et les mauvaises bactéries. À éviter à tout prix: les lingettes nettoyantes, souvent irritantes. «Comme pour les bébés, on les utilise seulement en voyage et on leur préfère une débarbouillette, parce qu'elles peuvent causer une dermatite de contact à la longue», conseille-t-elle. Peu importe le nettoyant choisi, on n'en abuse pas non plus! «Les gens ont tendance à trop laver leurs parties génitales, constate la dermatologue. Une fois par jour suffit amplement.»





Exfolier ou pas, là est la question

La peau se renouvelle naturellement en 21 à 28 jours. Pour Mireille Vega, les gommages et autres exfoliants ne sont donc nullement indispensables. Sauf dans certaines situations particulières, lorsque notre épiderme est déséquilibré, nuance-t-elle.

Si l'on a la peau grasse, sujette aux imperfections ou si l'on souffre d'une maladie telle que le psoriasis, recourir à un produit exfoliant peut aider à déloger les cellules mortes, précise la D^{re} Thérien. Mais attention! Ici encore,

on y va en douceur, par exemple avec un exfoliant enzymatique à base d'acide glycolique ou d'acide salicylique. «Si l'on utilise un gommage mécanique, on recherche les granules les plus fins possible», poursuit la dermatologue. Et peu importe le type d'exfoliant qu'on emploie, la peau ne devrait jamais picoter après le soin.

Enfin, dans tous les cas, on ne fait pas plus d'un gommage par semaine.

Essentielle protection UV

Impossible de parler de santé de la peau sans aborder brièvement la question des écrans solaires, rappelle la directrice scientifique internationale de Lancôme, Annie Black. «On devrait porter une protection solaire 365 jours par année, à la plage comme en ski!»

Selon la dermatologue, peu importe qu'on opte pour une crème solaire organique (minérale), à base d'oxyde de zinc ou de dioxyde de titane, ou inorganique (chimique): «Les deux types sont tout aussi efficaces. Si les écrans solaires inorganiques sont peut-être plus agréables à porter, parce qu'ils ne laissent pas de film blanchâtre sur la peau, les écrans organiques, eux, offrent l'avantage de protéger immédiatement. Ils causent aussi moins d'allergies.»

Les bons produits

1. Même s'il est conçu spécifiquement pour les peaux fragiles et sujettes aux rougeurs, ce démaquillant doux sans rinçage plaira aussi aux personnes qui aiment les produits tout-en-un. **Fluide Dermo-nettoyant visage et yeux Roséliane, d'Uriage, 22 \$, en pharmacie et à uriage.ca**

2. Cet écran solaire non irritant, à base de dioxyde de titane, forme un bouclier nous gardant des rayons UVA et UVB. En prime, il réduit les effets de la pollution et du stress. **Crème solaire antiâge minérale Solis+ FPS 30, d'IDC Dermo, 39,99 \$, en pharmacie**

3. Pour se laver sans pour autant détruire la barrière lipidique de la peau, on adopte ce gel nettoyant doux et sans fragrance qui convient à toute la famille. **Nettoyant non parfumé corps – gel nettoyant surgras Dexyane, de Ducray, 24 \$ les 400 ml, en pharmacie**

4. Grâce à des ingrédients actifs tels que les enzymes de papaye et d'ananas ainsi qu'à des dérivés de pelure d'orange amère, ce nettoyant à la texture gélifiée unique exfolie en douceur afin d'illuminer le teint. **Gelée nettoyante exfoliante à la mûre arctique GoopGlow, de Goop Beauty, 35 \$, chez Sephora et à goop.com**

5. Cet hydratant quotidien léger et sans huile renferme des céramides et de l'acide hyaluronique. En toute simplicité, il contribue à garder la peau souple et bien hydratée tout en restaurant son film protecteur. **Lotion hydratante visage et corps, de CeraVe, 20,99 \$ les 562 ml, en pharmacie, à jeancoutu.com, à pharmaprix.ca et à amazon.ca**

6. Cette nouvelle marque montréalaise propose entre autres des duos shampoing-revitalisant végétaliens enrichis de vitamines A, B1, B2, C et E, de même que de kératine. Résultat? Une crinière en santé, lisse et brillante. **Shampoing et revitalisant Pure, de Keratinworks, 36 \$ chacun, à keratinworks.com**

7. Pour un surcroît d'hydratation, on adopte ce gel frais gorgé d'ingrédients d'origine végétale. **Crème gélifiée teint éclatant à base de fleur de cerisier de Jeju, d'Innisfree, 32 \$, chez Sephora et à sephora.ca**

8. À la différence d'un simple savon, ce pain nettoyant à base de niacinamide et de beurre de karité nettoie la peau sans toutefois l'agresser ni la dessécher. Idéal même pour les épidermes les plus sensibles. **Pain nettoyant surgras Lipikar, de La Roche-Posay, 10,95 \$, en pharmacie et à laroche-posay.ca**

9. Voici un soin polyvalent dont la formule rafraîchissante – un incontournable en été – nous protège des UV au quotidien tout en hydratant notre peau. **Base de maquillage Aquagel Défense 50 UV Expert, de Lancôme, 45 \$, en pharmacie et à lancome.ca**

10. Enfin! Une crème pour les mains ultrahydratante qui ne laisse pas de résidus gras ou collants. Riche en émoullissants testés et approuvés, comme huiles et acides gras, céramides, beurre de cacao et squalane, cette formule protège de la sécheresse occasionnée par les lavages fréquents. **Crème main Biotik Emprint, de V*Gam, 40 \$, à vgambiome.ca** ♥



Passer au gris sans prendre une ride

On a admiré la luxuriante chevelure argentée de Daenerys Targaryen dans *Le Trône de fer*. Puis, dans la vraie vie, on a applaudi Sarah Jessica Parker et sa repousse grisonnante. De plus en plus de femmes assument leurs cheveux gris au naturel. On n'en peut plus de camoufler notre repousse chaque mois? Des pros nous expliquent comment grisonner en beauté.

Par Jessica Dostie



Couper court à la coloration pour laisser s'exprimer nos cheveux gris se fait rarement en criant ciseaux. «Le processus demande beaucoup de patience et peut s'étirer sur plusieurs rendez-vous», avertit d'emblée Alexandre Sénécal, copropriétaire du salon Espace K, situé à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Selon l'expert, qu'on soit blonde ou brunette, on doit accepter qu'il y ait une période transitoire avant d'en arriver au résultat voulu, car multiplier les décolorations pour éliminer notre ancienne couleur abîmerait irrémédiablement notre crinière. On y va donc étape par étape.

3 façons de grisonner en douceur

1

Bye-bye, colo!

Pandémie (et fermeture des salons de coiffure) aidant, la chevelure grise est devenue plus tendance que jamais. Laisser place à nos cheveux blancs en renonçant complètement à la teinture a cependant un prix: celui de devoir tolérer des repousses apparentes pendant plusieurs mois. Afin d'accélérer le processus, on en profite pour actualiser notre coupe – un luxe que les femmes qui sont passées à l'action pendant le confinement n'avaient pas!

«Sans aller très court, une petite coupe punchée va nous aider à éliminer une bonne partie des longueurs colorées», souligne Alexandre Sénécal. On détermine la coupe qu'il nous faut en fonction de la morphologie de notre visage et de la texture de nos cheveux. Un carré court et dégradé, par exemple, donne beaucoup de latitude, suggère-t-il.

2

L'entre-deux

Pour une transition en douceur sans trop user des ciseaux, on éclaircit progressivement notre couleur et on l'harmonise à nos racines naturellement grisonnantes grâce à des mèches papier (également appelées *babylights*). Objectif: fondre le plus possible nos repousses poivre et sel dans le reste de la chevelure. On compte deux ou trois rendez-vous pour obtenir l'effet subtil souhaité, calcule Alexandre Sénécal.

Autre technique à envisager: l'alubalayage (*foilyage*), sorte d'hybride entre le balayage et les mèches, qui apporte de la profondeur et de la lumière à notre couleur tout en exigeant peu d'entretien par la suite. Ici, on se concentre essentiellement sur les longueurs, les pointes et le contour du visage, puis on enveloppe les extrémités dans des papillotes. La chaleur ainsi créée contribue à pâlier les zones ciblées au maximum. Encore là, au moins deux rendez-vous chez le coloriste seront nécessaires.

3

La totale

On veut en finir avec notre marron glacé pour embrasser notre chevelure de neige une fois pour toutes, et ce, sans démarcation? La décoloration, qui consiste à pâlier l'ensemble de la chevelure le plus possible, nous permettra alors d'atténuer nos repousses et de retrouver graduellement notre couleur naturelle sans nous casser la tête.

S'échelonnant sur plusieurs mois, afin de ne pas trop abîmer nos cheveux – Alexandre Sénécal recommande une pause d'au moins trois mois entre chaque décoloration –, cette technique délicate exige parfois un démaquillage capillaire au préalable, surtout si l'on utilise une coloration foncée depuis des années, avertit-il. >>>

COUP D'ÉCLAT INSTANTANÉ: le traitement en salon qu'il nous faut

Le nec plus ultra pour sublimer une chevelure poivre et sel terne et en neutraliser les tons jaunes? Le gloss sans ammoniac, un traitement pigmenté à mi-chemin entre le soin revitalisant et la coloration que notre coiffeur applique au lavabo. En 20 minutes top chrono, notre blanc sera ravivé et les reflets dorés, éliminés. Pas de repousse, pas de tracas: l'effet brillance dure jusqu'à deux mois. **Le coût: environ 30 \$**



Comment entretenir le gris?

Ce n'est pas parce qu'on abandonne la coloration et les suivis réguliers en salon qu'on laisse tomber notre routine de soins capillaires. Au contraire! «Les cheveux blancs sont plus secs et plus rebelles, constate Alexandre Sénécal. On s'assure donc de les nourrir avec des masques hydratants qui contiennent de l'acide hyaluronique et de dompter les frisottis avec des produits à base de kératine.»

Enfin, on utilise un shampoing et un revitalisant violets quelques fois par semaine, afin de neutraliser les indésirables reflets jaunes. D'autres bons gestes pour prévenir le jaunissement: recourir aux protecteurs thermiques et UV, qui préservent notre capital cheveux autant de la chaleur de notre séchoir que des rayons du soleil.

Les fards à la rescousse

Ça y est, on a franchi le pas. Un petit ménage dans notre trousse de maquillage s'impose peut-être. Afin d'arborer une mine éclatante en phase avec notre nouvelle chevelure argentée, on mise sur un maquillage tout en transparence et en subtilité. On troque ainsi le crayon et le mascara noir charbon contre des teintes plus douces, un marron par exemple, conseille la maquilleuse et chroniqueuse Virginie Vandelac. On peut toutefois jouer d'audace avec le rouge à lèvres: rose, fuchsia, corail... on opte pour une nuance éclatante qui réveille le teint tout en contrastant joliment avec nos mèches grises. Effet bonne mine garanti!

MODE&BEAUTÉ

10 stars inspirantes

Les chevelures argentées sont de moins en moins taboues, même sur les tapis rouges. La preuve par 10 célébrités qui affichent leurs cheveux gris sans complexe.

Louise Latraverse: «J'aime vieillir!» a-t-elle déjà confié dans une entrevue accordée à Jean-Philippe Wauthier, ajoutant qu'elle assume complètement ses cheveux d'un blanc immaculé.

Cynthia Nixon: Comme son acolyte Sarah Jessica Parker dans la suite de *Sex and the City*, l'actrice rayonne avec ses cheveux gris.

Andie MacDowell: Le confinement a agi comme un puissant déclic pour celle qui a notamment été le visage des crèmes colorantes de L'Oréal. Sa crinière bouclée, désormais parsemée de fils blancs, lui a d'ailleurs valu plusieurs compliments.

Sophie Fontanel: La romancière et journaliste française, désormais bien connue pour sa crinière argentée, a décrit sa transition capillaire dans le livre *Une apparition*.

Salma Hayek: «Fière de mes cheveux blancs», a-t-elle affirmé sur Instagram, pendant le premier confinement du printemps 2020. De nombreuses femmes ont suivi son exemple depuis!

Jamie Lee Curtis: Sa coupe *pixie* argentée, qu'elle arbore depuis plusieurs années déjà, est un modèle du genre.

Jane Fonda: C'est le coloriste Jack Martin qui est à l'origine de cette transformation capillaire, juste à temps pour la cérémonie des Oscars 2020, qui a demandé plus de sept heures de travail, a-t-il raconté sur Instagram.

Louise Richer: La directrice générale et fondatrice de l'École nationale de l'humour a abandonné la crinière rousse qu'on lui connaissait.

Meryl Streep: Si sa coiffure change au fil des rôles qu'elle joue au cinéma, l'actrice américaine a cessé depuis longtemps de camoufler ses mèches argentées. Une coiffure marquante? Celle qu'elle arborait pour interpréter Miranda Priestly dans l'emblématique *Le diable s'habille en Prada*.

Katie Holmes: Comme de plus en plus de femmes de sa génération, la brunette de 43 ans ne se formalise pas de ses racines poivre et sel apparentes.



Pas besoin d'être coiffeur pour réaliser un chignon chic, grâce à cet **accessoire à chignon**, de Gibou, 25 \$, à gibou.ca.

Ce shampooing rend les cheveux lisses et soyeux sans les alourdir!
Shampooing Ultralight Smooth, de Nexxus, 14,99 \$, chez Pharmaprix, à pharmaprix.ca et à amazon.ca

Les bons produits



Pour protéger notre coiffure contre l'humidité, la statique et les frisottis, on utilise le **Fixatif de finition protecteur Humidity Blocker+**, de Joico, 25 \$, en salon et à matandmax.com.



Cette formule à base d'huile de graines de chanvre ajoute de l'éclat aux cheveux les plus ternes. En prime, elle nourrit les cuticules et élimine les frisottis: **Minisérum Gloss.Me**, de DesignMe, 14 \$, à designmehair.com



On protège nos cheveux de la chaleur et des rayons UV, afin de minimiser l'apparition de reflets dorés ou cuivrés: **Brume protection et prévention Color Complete**, de Moroccanoil, 34 \$, en salon, à amazon.ca et à sephora.ca



Un vrai antiâge pour les cheveux, enrichi d'acide hyaluronique et de vitamine E pour hydrater et garder nos cheveux soyeux: **Masque intense régénérant Chronologiste**, de Kérastase, 82 \$, en salon et à kerastase.ca, à matandmax.com et à sephora.ca



Cet outil coiffant tout-en-un permet de sécher les cheveux, de les démêler et de les lisser tout en leur donnant du volume: **Brosse-séchoir volumisante One-Step**, de Revlon, 59,99 \$, à amazon.ca, à canadiantire.ca et à walmart.ca



Quand on n'a pas le temps de faire une mise en plis en bonne et due forme, cette crème lissante nous sauve la mise: **Baume séchage à air libre lissant Caviar anti-aging**, d'Alterna, 40 \$, à sephora.com

Une brume légère pour démêler les cheveux et les protéger des stress mécaniques, comme le brossage et les outils chauffants: **Vaporisateur régénérateur sans rinçage Elements**, de Wella, 24 \$, en salon, à chatters.ca et à amazon.ca

Ses pigments bleutés préservent les reflets froids de notre gris ou de notre blanc: **Baume après-shampooing déjaunissant à la centaurée bio**, de Klorane, 13,99 \$, en pharmacie



Un essentiel pour espacer les shampooings et donner du corps à notre chevelure: **Shampooing sec Deep Clean**, de Redken, 29,99 \$, en salon, à chatters.ca et à amazon.ca



Un incontournable du régime de soins à la maison pour neutraliser les tons de jaune: **Shampooing éclat pour cheveux gris et blancs Magnesium Silver Serie Expert**, de L'Oréal Professionnel, 49,97 \$, en salon et à amazon.ca ♥



au banc d'essai

Les écrans solaires en poudre

Aérosol, crème, huile, gel... les protections solaires se déclinent sous différentes formes pour notre plus grand plaisir. Ce mois-ci, nous avons décidé de tester les produits en poudre. Voici ce que nous en avons pensé.

Les protections solaires en poudre possèdent de nombreuses qualités: elles sont souvent présentées dans un format pratique et facile à transporter, elles se réappliquent facilement par-dessus notre maquillage, elles sont bien tolérées par les peaux sensibles, elles sont légères et elles matifient notre peau. De plus, leur action est instantanée, car il s'agit de protections minérales.

1.



Joëlle, 35 ans

J'aime: Cette poudre libre offre un fini d'aspect naturel. Son application est plus facile et plus rapide que celle d'un fond de teint liquide. Le boîtier compact se transporte bien pour les petites retouches de mi-journée. C'est un produit végétalien.

J'aime moins: Elle couvre de façon très légère, ce qui fait que nos imperfections demeurent visibles. Elle assèche un peu mon épiderme. Comme j'ai une peau sèche et sensible, j'utilise rarement ce type de soin.

SOIN VISAGE MULTITÂCHE À LARGE SPECTRE FPS 15, 28 TEINTES, DE BAREMINERALS, 26 \$, À SEPHORA.COM

2.



Anne-Laure, 37 ans

J'aime: Son format compact avec pinceau intégré est pratique. On glisse le tube dans notre sac et il nous suit partout. En un clin d'œil, la poudre ultra-fine se répartit uniformément sur la peau et la matifie. Le tout sans dépôt sur les vêtements ni gras sur les doigts!

J'aime moins: Ce n'est pas évident de voir où j'en ai mis et de m'assurer que toute ma peau est protégée. Je l'utiliserai donc plutôt en retouche à l'extérieur, en complément de ma crème appliquée le matin.

POUDRE MINÉRALE SOLIS+ FPS 50, 2 TEINTES, D'IDC DERMO, 58,99 \$, EN PHARMACIE ET À IDCDERMO.COM

3.



Isabelle, 46 ans

J'aime: Ce produit québécois possède plusieurs avantages: grâce à son FPS 30, il protège la peau contre les rayons du soleil, et son format est hyper pratique. Il empêche également les polluants d'atteindre notre épiderme. Il peut être utilisé au bord de l'eau, car ses composants actifs naturels ne nuisent pas à la faune et à la flore aquatiques. La poudre est légère, confortable et presque imperceptible.

J'aime moins: Son prix... À 81 \$, cette poudre n'est pas à la portée de tous. Elle est également un peu asséchante.

POUDRE SOLAIRE MINÉRALE VISAGE SUNBRELLA^{MC}, FPS 30, 3 TEINTES, DE DAVINCIA, 81 \$, À DAVINCIA.CA

4.



Marie-Élaine, 41 ans

J'aime: Cette protection solaire en poudre est présentée dans un applicateur compact très pratique; à un bout, un réservoir rechargeable et à l'autre, une brosse douce, juste de la bonne taille. Je glisse ce produit dans mon sac avant de sortir, car il faut en remettre aux deux heures. Agréable à porter, il agit comme un léger voile protecteur sur la peau de mon visage, mon cou et mon décolleté.

J'aime moins: Je ne l'utiliserais pas pour une journée à la plage, car il est difficile de savoir la quantité de poudre qui s'est déposée lors de l'application.

POUDRE FPS 50 SUNFORGETTABLE, 4 TEINTES, DE COLORESCIENCE, 89,20 \$, À ETIKET.CA

5.



Geneviève, 52 ans

J'aime: J'utilise ce produit comme deuxième couche de protection solaire, je le transporte dans mon sac pour en réappliquer de temps en temps pendant la journée. La poudre est ultralégère, elle laisse une belle finition mate et protège bien du soleil. C'est un format très pratique à avoir avec soi lorsqu'on pratique un sport. De plus, sa formule est respectueuse des coraux.

J'aime moins: Ce produit n'est pas donné et la brosse peut être un peu difficile à utiliser.

POUDRE MINÉRALE LIBRE, FPS 50, 2 TEINTES, DE PRO-DERM, 60 \$, À PRO-DERM.COM

truc de pro

Pour maximiser l'efficacité de la poudre, il faut l'appliquer en petites touches par-dessus notre protection en crème. Il est déconseillé de l'employer seule si l'on veut vraiment une bonne protection. Si l'on mettait suffisamment de produit pour bloquer complètement les rayons, notre peau serait beaucoup trop poudrée! Ce type de formule ne nous garantit pas une application uniforme. ♥

SÉRIE ORIGINALE
club illico

LE TEMPS DES FRAMBOISES



OFFERT DÈS MAINTENANT



Corps à l'ouest, cœur à l'est

Liudmyla et sa famille ont quitté Kiev pour Montréal en 2016. Le 24 février, jour de l'invasion de l'Ukraine par l'armée de Poutine, son monde a éclaté.

*Propos recueillis par Victorine Michalon
Illustration: Lucila Perini, agoodson.com/e*

Je n'ai plus de mots. Même dans ma langue. Je fais des phrases courtes. On riait des avertissements alarmistes des Américains. Je n'ai pas cru mon neveu lorsqu'il m'a dit, le mercredi 23 février au soir, qu'il entendait des bombes. C'est quand on a vu la photo de cet immeuble résidentiel perforé par un missile, dans la banlieue de Kiev, qu'on a compris que c'était la guerre. La vraie. Celle qui tue les civils. >>>

Les premiers jours, j'étais dans une telle stupeur que je me suis abruti dans le sommeil. Je me couchais à 18 h. Mon bras droit est devenu douloureux.

La psychologue Nadia Timpov décrypte cette phase du choc traumatique, normale, mais particulièrement intense en émotions: «On voit se réaliser un scénario inimaginable, le monde perd brutalement ses repères de sécurité, et l'on prend conscience de dangers qui menacent soudainement la vie de nos proches, dangers qu'on croyait impensables, la veille encore!»

Dès que j'ouvre les yeux, je me jette sur les nouvelles, les officielles avant celles de mes amis. Je veux me préparer si une bombe les a touchés pendant que je dormais. Savoir si je peux appeler et trouver les bons mots, ceux qui montrent ma participation totale à ce qu'ils vivent, malgré la distance.

« Nous assistons actuellement à une vague de résilience humaine incroyable, et Liudmyla l'illustre très bien. Elle se saisit de sa peur pour passer à l'action. »

– Nadia Timpov, psychologue

Je ne peux pas leur demander comment ça va, voyons! Comment ça peut aller, c'est la guerre! Alors, je demande comment a été la nuit ou s'il y a du pain. Je vis sur deux fuseaux horaires. Je sursaute quand je vois le nom de mon petit pays surgir à la télévision.

Ma mère de 81 ans vit seule, sur la rive gauche de Kiev. Elle est comme un enfant qu'il faut rassurer en continu. Ma sœur, en Italie, et moi, à Montréal, nous relayons pour l'appeler toute la journée. Ma meilleure amie vient la voir chaque jour. Ça m'a donné une énergie nouvelle au boulot, car ce que je gagne, je l'envoie directement là-bas, aux soldats, aux voisins. Et ça me permet de rester concentrée à 100 % sur mon travail, malgré l'angoisse. On est comme



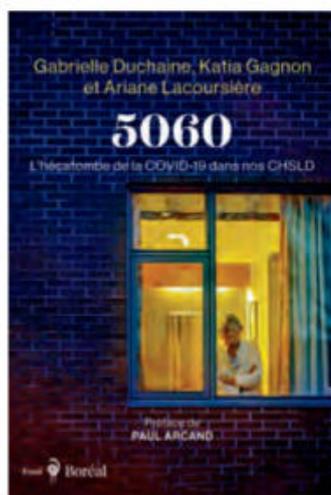
ça, les Ukrainiens. Forts. Comme cet homme qu'on a vu déterrer un obus, à mains nues, pour dégager la rue. Juste comme ça. Il l'a pris dans ses bras.

Avant la guerre, il y avait de la bisbille entre Ukrainiens de l'est, du centre, de l'ouest. Maintenant, l'unité de mon peuple et son courage me rendent tellement fière. Je pense même rentrer au pays, plus tard, pour participer à la reconstruction. C'est nouveau pour moi, cette envie. D'un autre côté, chacun vit la guerre à sa façon. Elle touche différemment les villes et les gens. La crise peut révéler des comportements très laids, et certains m'ont meurtrie.

D'après M^{me} Timpov, «nous assistons actuellement à une vague de résilience humaine incroyable, et Liudmyla l'illustre très bien. Elle se saisit de sa peur et de ses blessures pour passer à l'action, et ce, en se laissant guider par ses valeurs, le patriotisme, l'entraide, le soutien moral et matériel. Ce type de réaction nous permet de garder espoir en l'humanité malgré l'horreur qui se poursuit.»

Ce qui me fait pleurer, c'est de voir ces soldats russes qui ont l'âge de mon fils et qui doivent tirer sur leurs frères russophones. Ce sont des gamins! Et ce qui me révolte, ce sont les jugements rapides des gens mal informés ou qui manquent de sensibilité: non, ce n'est pas un conflit géopolitique que je vis. C'est une tragédie personnelle.

LIUDMYLA OSCILLE ENTRE L'IMPUISSANCE ET LA PEUR. ELLE TROUVE SON ÉQUILIBRE DANS L'ACTION. ♥



Deux livres sur notre système de santé

On parle beaucoup du fonctionnement de la machine, mais qu'en est-il de ceux qui la tiennent à bout de bras? Voici deux récits témoignant du dévouement des soignants, qui, à défaut d'obtenir davantage de ressources, méritent au moins notre reconnaissance.

5060, l'hécatombe de la COVID-19 dans nos CHSLD, par Gabrielle Duchaine, Katia Gagnon et Ariane Lacoursière, Boréal, 232 p., 29,95 \$.

Code bleu, comment le système de santé rend malades ceux qui nous soignent, par le Dr Simon Maltais, Les Éditions de l'Homme, 256 p., 29,95 \$.

Un coach de respiration intelligent

L'idéatrice de la nouvelle application Tripura Breath, Anne-Marie Denault, a découvert le pouvoir d'anciennes techniques de respiration à la suite d'un grave accident qui lui a fait perdre la voix. Maintenant guérie, elle s'est entourée d'une équipe de pneumologues, d'ingénieurs en informatique et d'experts en intelligence artificielle, afin de partager ses outils avec le plus grand nombre possible. Grâce à eux, tous pourront accroître leur niveau d'énergie et de concentration, leurs performances physiques et leur capacité de relaxation.

«La différence entre les techniques de respiration et la méditation est que la respiration est concrète. Elle peut être calculée et prolongée, elle a un effet immédiat sur le système nerveux. La méditation est plus abstraite, intangible. Elle représente un défi dans un monde truffé de stimulations. Il est presque impossible de se mettre dans un état méditatif entre deux réunions Zoom, mais vous pouvez certainement effectuer quelques exercices de respiration, qui réduiront aussitôt votre stress», indique M^{me} Denault, présidente-directrice générale de Tripura Breath.

Offert sur Apple Store et Google Play.



Transporter la zénitude du spa à la maison

Le spa Espace Nomad élargit son offre en lançant sa boutique en ligne. On y trouve de la sauge et des bracelets signés Lotus Light Himalaya vendus au profit du nettoyage de l'Himalaya, du chaga cueilli à la main par Derik (la tête créative du bar à jus d'Espace Nomad), des produits pour la peau à base de miel de la compagnie gaspésienne Forest Lili, des poteries faites main par l'artiste montréalaise ABe Ceramics et d'autres trouvailles écologiques, locales et naturelles. Afin de respecter encore davantage l'environnement, l'entreprise effectue la livraison de ses commandes à vélo dans les quartiers centraux de Montréal.

boutique-espacenomad.ca ♥

L'incontinence urinaire, il faut qu'on en parle

L'incontinence urinaire, qui peut affecter grandement la qualité de vie et l'estime de soi, touche une femme sur trois à un moment ou à un autre de sa vie. Nous sommes nombreuses à souffrir en silence, et pourtant des solutions existent.

Par Nathalie Vallerand

Quelques heures après avoir donné naissance à un bébé de plus de quatre kilos, Catherine a voulu se lever. «J'avais à peine mis les pieds au sol que ma vessie s'est vidée. Je n'avais même pas senti que j'avais envie d'uriner! Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait. Je pensais que j'étais la seule à vivre cela.»

Et pourtant, non. Comme Catherine, environ 10 % des femmes qui accouchent par voie vaginale ont des épisodes d'incontinence urinaire par la suite, selon la physiothérapeute Chantale Dumoulin. «Une longue poussée, une déchirure du vagin, un gros bébé et l'utilisation de forceps sont autant d'éléments qui augmentent le risque d'en avoir», indique la directrice du microprogramme en rééducation périnéale et pelvienne de l'Université de Montréal et titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur la santé urogynécologique et le vieillissement.

En fait, la grossesse elle-même est un facteur de risque. Le plancher pelvien, cet ensemble de muscles situés entre le pubis et le coccyx, peut en effet s'affaiblir sous le poids de l'utérus. La contraction de ces muscles est alors moins efficace pour resserrer l'urètre et ainsi retenir l'urine. On peut toutefois s'aider en effectuant des exercices de renforcement du plancher pelvien dès la vingtième semaine de grossesse.

Plus tard dans la vie, c'est la ménopause et le vieillissement qui prédisposent à l'incontinence. «La diminution du taux d'œstrogènes peut affecter la force du sphincter qui entoure l'urètre, explique la D^{re} Lysanne Campeau,

urologue spécialisée en troubles mictionnels. De plus, les muscles et les ligaments du bassin et du plancher pelvien peuvent perdre du tonus.» Après 60 ans, de 30 à 40 % des femmes ont des fuites urinaires.

L'obésité, la constipation et la toux chronique sont aussi des facteurs de risque, de même que la consommation de tabac et d'alcool. Même chose pour la pratique compétitive ou intensive d'un sport avec impact, comme la course, le volleyball et la trampoline. Enfin, l'incontinence est parfois une séquelle d'une infection urinaire ou d'une maladie, comme la sclérose en plaques, le diabète ou le Parkinson.

Un mal tabou

Il n'est pas facile de parler d'incontinence. Les personnes touchées ont honte et certaines ne révèlent pas leur état à qui que ce soit, même pas à leur conjoint. «Il y a beaucoup de stigmatisation autour de cette condition qui touche l'intimité, constate Chantale Dumoulin. Des femmes hésitent même à consulter. Et elles sont nombreuses à diminuer leurs activités sociales ou à s'empêcher de faire de l'activité physique parce qu'elles craignent de ne pas se rendre aux toilettes à temps.» Selon la Fondation d'aide aux personnes incontinentes du Canada, 84 % des personnes atteintes éprouvent de la gêne et 73 % du découragement. Catherine peut en témoigner: «Au début, j'étais troublée et inquiète de ce qui m'arrivait. Je me demandais à quoi ressemblerait ma vie. J'avais peur aussi que cela nuise à ma sexualité.» >>>



MA VIE

Cependant, si l'incontinence urinaire peut causer de la détresse et nuire considérablement à la qualité de vie, ce n'est pas toujours le cas. «Certaines femmes composent bien avec cette situation, remarque la D^{re} Campeau. Leurs activités quotidiennes ne sont pas affectées, ni leur santé mentale.»

Il faut dire qu'il y a une grande hétérogénéité parmi les femmes touchées. «Certaines perdent quelques gouttes d'urine ici et là, tandis que d'autres mouillent plusieurs serviettes d'incontinence par jour, poursuit l'urologue. Mais ce qu'il est important de savoir, c'est que l'incontinence se traite et ne doit pas être considérée comme normale, peu importe l'âge.»

Muscler le plancher pelvien

Dans un premier temps, l'approche préconisée pour enrayer ou atténuer l'incontinence est douce, c'est-à-dire non invasive et sans effets secondaires. Les exercices de renforcement du plancher pelvien, qui consistent à contracter les muscles de cette partie du corps, sont l'une des options à privilégier. Son taux de succès d'environ 70 % est assez remarquable.

C'est ce qui a changé la donne pour Catherine, qui a été suivie en physiothérapie périnéale après son accouchement. «Aujourd'hui, j'ai parfois des fuites lorsque je ris ou que j'éternue, mais c'est minime et je vis bien avec cela», dit la femme de 40 ans. Elle tient d'ailleurs à rendre hommage à «ces physiothérapeutes qui font un travail exceptionnel en redonnant aux femmes leur dignité».

Avec les exercices du plancher pelvien, la plupart des femmes voient en effet une réduction des pertes urinaires, tandis que d'autres n'en ont plus du tout, selon Chantale Dumoulin. Et il n'est jamais trop tard, insiste la chercheuse en santé urogynécologique. Elle donne en exemple une femme de 80 ans qui a pu améliorer son état, alors qu'elle souffrait d'incontinence depuis ses accouchements.

Pour être efficaces, les exercices doivent être exécutés quatre ou cinq fois par semaine pendant au moins trois mois. Ensuite, il est conseillé de les reprendre de une à trois fois par semaine pour maintenir ses acquis. Certes, il faut faire preuve de discipline, mais on sera heureuse de savoir qu'en prime, un plancher pelvien musclé augmente le plaisir sexuel. «Les femmes ont davantage de sensations lors des rapports sexuels et atteignent plus facilement l'orgasme», affirme Chantale Dumoulin.

Par ailleurs, il est prudent de consulter une physiothérapeute en réadaptation périnéale pour se faire montrer comment bien effectuer les exercices. «Jusqu'à 40 % des femmes ne font pas le bon mouvement, signale Chantale Dumoulin. Elles poussent au lieu de faire une contraction, ce qui peut empirer l'incontinence.» Une physiothérapeute nous préparera un programme d'exercices adapté à l'état de notre plancher pelvien. De plus, les exercices effectués sous la supervision d'une spécialiste donnent de meilleurs résultats.



Les trois principaux types d'incontinence urinaire

1. Incontinence d'effort

Perte involontaire d'urine qui survient lorsqu'on fait de l'exercice, qu'on soulève un objet lourd, qu'on rit, qu'on tousse, qu'on éternue, etc. Avec environ la moitié des cas, c'est la catégorie d'incontinence la plus fréquente chez les femmes.

2. Incontinence par impériosité (ou d'urgence)

Perte d'urine précédée d'une soudaine et pressante envie d'uriner. Ce besoin urgent de se rendre aux toilettes est fréquent et se manifeste de jour comme de nuit.

3. Incontinence mixte

Combinaison des deux précédents types d'incontinence.



Le hic, c'est que la physiothérapie périnéale n'est pas couverte par la Régie de l'assurance maladie du Québec, sauf dans certains hôpitaux où des services sont offerts aux femmes ayant subi de sévères dommages au vagin en accouchant. Les frais facturés en clinique privée sont toutefois remboursés par certaines assurances d'employeurs.

Les autres traitements

Les exercices du plancher pelvien sont souvent combinés à des changements dans les habitudes de vie. Pour traiter l'incontinence, il est ainsi recommandé de cesser de fumer et de limiter la consommation de boissons et d'aliments qui irritent la vessie (café, thé, chocolat, boissons gazeuses, alcool, mets épicés, tomates, fruits et jus acides). Il faut aussi prévenir ou soulager la constipation en adoptant une alimentation riche en fibres et en buvant au moins 1,5 litre d'eau par jour, la constipation pouvant affaiblir le plancher pelvien. Maintenir un poids santé et contrôler la toux chronique contribuent également à ménager cette partie du corps.

La rééducation de la vessie, elle, s'adresse aux personnes qui souffrent d'incontinence par impériosité. Elle les aide à réduire les visites aux toilettes et à maîtriser les envies pressantes. En gros, il s'agit d'allonger graduellement l'intervalle entre les mictions et d'apprendre à se retenir quelques minutes en contractant les muscles pelviens.

Si rien de tout cela ne fonctionne, on passe à une deuxième étape. Pour l'incontinence par impériosité, il existe des

médicaments. «Ils ne guérissent pas l'incontinence, mais ils réduisent de beaucoup la fréquence des pertes d'urine, indique la D^{re} Lyianne Campeau. Et si la patiente ne voit toujours pas d'amélioration, l'urologue lui proposera alors des méthodes plus avancées, comme l'injection de toxine botulique (Botox) dans la paroi de la vessie ou la neuromodulation, une technique qui consiste à envoyer de petites impulsions électriques aux nerfs sacrés qui commandent la vessie au moyen d'un dispositif placé sous la peau.»

Quant à l'incontinence d'effort, l'injection d'agents de comblement dans les tissus de l'urètre ainsi que différentes interventions chirurgicales peuvent être envisagées lorsque les méthodes douces ne suffisent pas. La pose d'une bandelette sous l'urètre (urétropexie) est l'intervention la plus commune. Il faut cependant savoir qu'un modèle en particulier, la bandelette transobturatrice (TOT ou TVTO), a causé des complications chez des centaines de femmes. Dans un rapport d'enquête, le Collège des médecins du Québec rapporte qu'environ 10 % des patientes éprouvent des effets indésirables, comme des douleurs chroniques (aux fesses, aux hanches, au dos, au bassin) et des douleurs lors des rapports sexuels, l'érosion de la paroi vaginale, des pertes de mobilité et des problèmes d'équilibre. Quatre centres d'expertise ont récemment été mis en place au Québec pour s'occuper de ces patientes.

Actuellement, la bandelette rétropubienne est la plus populaire, car elle présente un risque moins élevé de complications. Cependant, l'intervention chirurgicale devrait toujours être une solution de dernier recours, rappelle la D^{re} Campeau. «Avant de prendre une décision, il est important d'avoir une discussion franche avec son médecin pour bien peser le pour et le contre. Il ne faut surtout pas hésiter à poser des questions.» ♥

Pour aller plus loin

- **Avant et après bébé: exercices et conseils**, par Chantale Dumoulin, Éditions CHU Sainte-Justine, 2011.
- **L'incontinence urinaire: la prévenir, la traiter**, par Chantale Dumoulin, Les Éditions du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 2016.
- Application d'exercices du plancher pelvien: **tât** (en anglais).
- Pour participer à des projets de recherche: Laboratoire Incontinence et vieillissement, **santepelviennne.criugm.qc.ca** ou 514 340-3540, poste 4129.

Où sont passés nos rituels?

—
Depuis que le Québec a déserté ses églises, on ne sait plus quoi faire de nos rituels! On aimerait les perpétuer, mais en les laïcisant; les renouveler en les personnalisant... Et pourquoi pas?

Par Amélie Cournoyer



La pandémie qui n'en finit pas de finir nous a appris plusieurs choses, dont l'importance des rituels. En effet, du jour au lendemain, on ne pouvait plus se réunir en personne pour célébrer l'amour ou l'anniversaire de nos êtres chers, pour pleurer la mort d'un proche. On n'a pas pu partager de dinde en famille à Noël ni de jambon à Pâques. Les bals de finissants ont foutu le camp en même temps que les pendaisons de crémaillère, sans oublier les partys de bureau et de départ à la retraite. Et l'on en a souffert, n'est-ce pas?

C'est qu'on ne peut pas vivre sans rituels. «C'est comme une hygiène de vie pour moi», résume Stéphane Crête. L'acteur a entrepris il y a plusieurs années une démarche spirituelle qui l'a mené à s'intéresser aux rituels et aux façons de les réinventer, de les actualiser. Il est lui-même devenu célébrant et enseigne le travail rituel au Québec et en France depuis plus de 10 ans. L'automne dernier, il a publié un livre sur le sujet, *Marquer le temps. Entre profane et sacré, la recherche de nouveaux rituels* (éd. Le jour).

Une perte de repères

Au Québec, la religion catholique a longtemps été le chef d'orchestre de nos rituels, le prêtre faisant office de célébrant. La messe dominicale imposait un moment d'arrêt dans la semaine. Les différentes fêtes religieuses marquaient le cours du temps. C'est aussi à l'église que l'on célébrait les étapes importantes de la vie: la naissance, l'union, la mort.

Lorsque notre société s'est détachée de la religion catholique, à partir des années 1960, les rituels ont été grandement éprouvés, voire négligés ou écartés. «Ils étaient en quelque sorte obligatoires à l'époque. Mais avec la laïcisation est venue la possibilité de ne pas suivre les rites comme tout le monde ni en même temps, ou de ne plus les respecter du tout», indique Martine Roberge, professeure d'ethnologie au Département des sciences historiques de l'Université Laval et auteure de *Rites de passage au XXI^e siècle. Entre nouveaux rites et rites recyclés* (Presses de l'Université Laval).

Certains ont continué de se dire «oui pour la vie» devant l'autel (même s'ils ne fréquentent plus l'église depuis des années); d'autres se sont mariés au palais de justice, sur une plage dans le Sud, dans un endroit champêtre ou à Las Vegas. Les baptêmes ont laissé place aux célébrations de bienvenue; les funérailles religieuses, à des cérémonies laïques dans les maisons funéraires. Quant aux fêtes religieuses, elles se sont transformées avec le temps en simples jours de congé pour plusieurs. «Nous sommes actuellement dans une période de transition et de redéploiement des rites, poursuit la chercheuse. Ceux qui n'ont plus de sens, qui ne peuvent être réinventés pour s'adapter à la vie contemporaine ont tendance à disparaître.»

Or la perte de rituels entraîne une perte de repères...

Ce marqueur de temps

Le rituel répond à plusieurs besoins. «Dans un quotidien où tout va vite, le rituel nous aide à prendre conscience des étapes de notre vie, à les reconnaître et parfois à les célébrer. C'est donc un marqueur de temps précieux», écrit Stéphane Crête dans son livre. Individuellement, il donne du sens à notre existence, nous reconnecte avec les dimensions sacrées de la vie et à quelque chose de plus grand que nous. Collectivement, il nous permet de nous rassembler, de nous relier aux autres et de tisser des liens forts avec eux. Puis, lors des épreuves de la vie, le rituel est nécessaire puisqu'il permet de structurer le désordre provoqué par une crise, de laisser aller le passé pour mieux embrasser l'avenir.

L'auteur utilise une jolie image pour parler du rituel, dans laquelle notre vie devient une longue phrase ou un long poème qui a besoin d'une ponctuation «pour se déployer dignement». «Nos ponctuations peuvent prendre la forme de virgules (je reprends mon souffle un peu pour



« Dans un quotidien où tout va vite, le rituel nous aide à prendre conscience des étapes de notre vie, à les reconnaître et parfois à les célébrer. »

– Stéphane Crête, acteur, auteur et célébrant

mieux continuer), de points-virgules (je prends une distance pour contempler une nouvelle idée), de points d'exclamation (wow!), de points d'interrogation (qu'est-ce qui m'arrive?), jusqu'au moment du point final, notre dernier souffle rendu comme ultime ponctuation.»

Notre vie est remplie de moments qui nécessitent une ponctuation. On se réunit généralement autour de la naissance, de l'amour, de la mort, des anniversaires. Puis il n'est pas rare de se rassembler pour un départ à la retraite, une pendaison de crémaillère ou la fin des études. Certains vont également souligner les premières menstruations, la fin d'un traitement de chimiothérapie, l'obtention du permis de conduire ou leur divorce. «Alors, vivre peut devenir une fête de chaque instant. Pas une fête pour oublier, mais au contraire, une fête pour ne pas oublier de vivre», écrit aussi le ritualiste. >>>



Réinventer les rituels, un acte créatif

On comprend qu'en matière de rituels, il y a tout à inventer ou à réinventer. Mais comment? Stéphane Crête croit qu'il nous manque une culture commune sur les rituels. «Certaines personnes, qui les associent au *New Age* ou à la croissance personnelle, disent que ça ne les intéresse pas. Mais il y a moyen de poser des gestes qui ont du sens pour nous sans qu'ils soient accolés à la religion, désincarnés ou branchés sur des croyances qui n'évoquent rien pour nous.»

Chacun peut donc adapter son rituel pour qu'il réponde à sa réalité. «Et il n'y a pas de mal à reproduire un rite existant s'il est significatif», ajoute Martine Roberge. Mais avant de se lancer dans une logistique événementielle, il faut d'abord réfléchir au sens de la célébration, au besoin auquel elle répond: pourquoi souhaite-t-on organiser cette fête? Quelle est l'intention derrière ce rassemblement? Afin de créer un rituel à notre image, celui-ci doit également correspondre à nos valeurs... ce qui peut vouloir dire de se tenir loin des modes et de résister à la pression sociale ou à la quête de perfection. «J'ai souvent rencontré des couples qui me disent au départ vouloir organiser un mariage simple et sobre. Ils y parviennent rarement. Ça finit par un mariage de 300 invités qui

coûte 50 000 \$, parce que les gens croient que leur mariage doit atteindre un idéal de perfection et qu'il doit plaire à tout le monde.»

L'objectif est donc de préparer un événement qui est significatif pour nous et qui correspond à nos valeurs, mais qui aura aussi du sens pour les invités, qui les interpellera, précise Martine Roberge. C'est d'ailleurs pour cette raison que les rituels regroupent en général des éléments symboliques et qu'ils se déroulent selon une certaine séquence de gestes et d'actions, qui sont autant de référents pour l'ensemble d'entre nous. Une fête d'anniversaire, par exemple, comprend des décorations, un gâteau, une chanson et des cadeaux. Le mariage inclut pour sa part l'accueil solennel des futurs époux, l'échange de vœux et d'anneaux, le baiser, puis la réception. Après, les formes que peuvent prendre les rituels sont infinies et personnalisables...

«Le rituel n'attend que notre créativité pour répondre "présent". Il est là, prêt à nous soutenir. Que ce soit pour souligner les petits et les grands passages de l'existence, pour mettre de l'humanité au cœur de nos liens, pour célébrer le mystère de vivre, ou, bien entendu, pour marquer le temps», pense Stéphane Crête.

Le célébrant, un «gardien du sens»

Un célébrant n'est ni un prêtre, ni un gourou, ni un animateur de foule. Selon Stéphane Crête, le célébrant aide les gens qui cherchent à marquer les passages importants de leur vie de façon laïque en redonnant du sens à ces passages et en gardant la dimension sacrée de ces moments importants, mais sans dogmes. S'il n'est pas nécessaire de faire appel à un célébrant pour l'ensemble de nos rituels, la majorité des gens y ont recours pour les funérailles et les mariages, des rituels plus «costauds émotionnellement», donc plus propices pour recevoir un accompagnement. Une simple recherche sur Internet permet de repérer les célébrants dans notre région, notamment sur le site de l'Association des célébrants de la vie (officiantsfuneraires.org). Avant d'arrêter son choix sur un célébrant, il est recommandé de le rencontrer en personne, afin de discuter de ses valeurs, de sa vision du rituel et de son rôle dans la cérémonie. ♥

TENDANCE

YOD

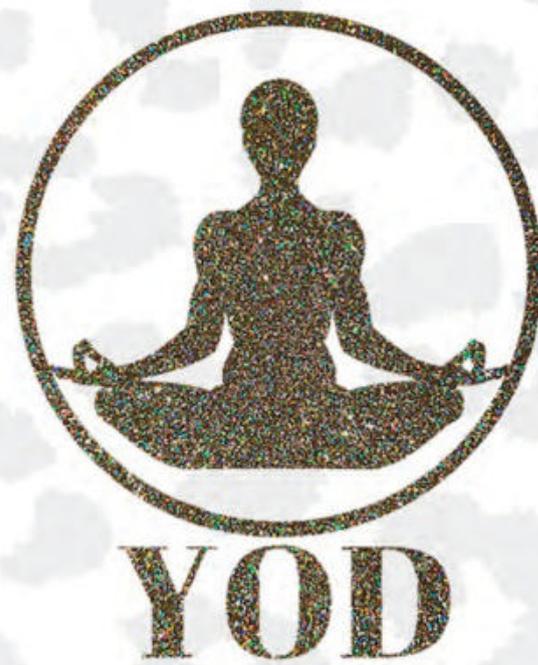
**IMPRIMÉ ANIMAL
AU YOGA CET ÉTÉ**

Seconde Peau!

Leggings DURGHA

Plusieurs imprimés
Extensibles comme une seconde peau

SEULEMENT **74 \$**



Entreprise Québécoise
Vêtements &
Accessoires de yoga

WWW.SHOPYOD.COM



**AUSSI DISPONIBLE DANS LES
STUDIOS DE YOGA SUIVANT :**

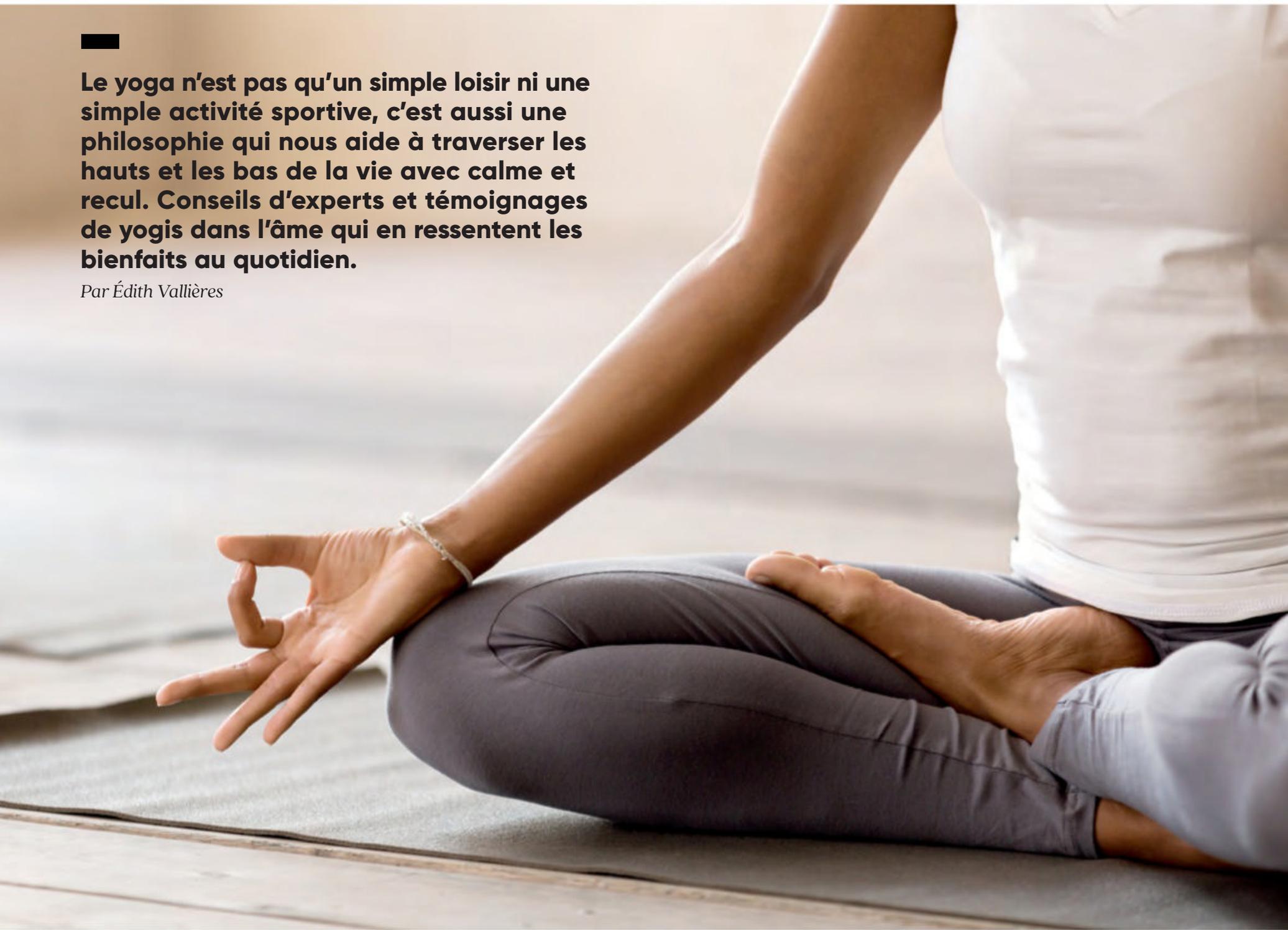
IDOLEM ST-JÉRÔME
IDOLEM BLAINVILLE
IDOLEM ST-EUSTACLE
IDOLEM LAVAL CENTROPOLIS

IDOLEM MTL ST-DENIS
IDOLEM VAUDREUIL
IDOLEM ST-JEAN

LA ZEN attitude

Le yoga n'est pas qu'un simple loisir ni une simple activité sportive, c'est aussi une philosophie qui nous aide à traverser les hauts et les bas de la vie avec calme et recul. Conseils d'experts et témoignages de yogis dans l'âme qui en ressentent les bienfaits au quotidien.

Par Édith Vallières



Le mot «yoga» est connu de tous, car ses enseignements découlent d'un texte millénaire (*Yoga Sutras*, de Patanjali) publié environ 200 ans avant Jésus-Christ. Signifiant «union» en langue sanskrite, le yoga traditionnel de l'Inde vise avant tout à harmoniser le corps, le «cœur» et l'esprit à travers des postures et de la méditation. Le tout dans le but d'atteindre une meilleure connaissance de soi et un meilleur équilibre.

En Occident, sa pratique a cependant évolué vers différentes formes (yoga chaud, *power yoga*, *hatha yoga*, etc.) pour répondre aux besoins de notre mode de vie fondé sur la productivité, le multitâche et l'entraînement

physique. «Quand les Occidentaux ont rapporté ici les enseignements yogiques de l'Inde, dans les années 1990, ils étaient motivés par un esprit de compétition et de comparaison», se souvient Lyne St-Roch, pionnière du yoga au Québec et coauteure du livre *La voie du cœur: yoga pour une santé globale*, paru aux Éditions La Presse. «Les instructeurs avaient tendance à ajouter, dans leurs cours, de la musique, un *mala* ou autre artifice pour plaire aux sens et élargir le plus possible le bassin d'adeptes.

«Mais en vérité, reprend Lyne St-Roch, ça ne prend quasi rien pour pratiquer le yoga. De nos jours, de

nombreux Occidentaux commencent à simplifier la pratique, car le yoga, tel que pratiqué traditionnellement par les Indiens, est avant tout un état d'esprit, voire un art de vivre, qui transcende la gymnastique et l'entraînement musculaire. Nous pouvons le porter en nous 24 heures sur 24 en ouvrant notre cœur.»

Si l'on s'y adonne avec la juste tension, de la régularité et de bonnes intentions, le yoga peut apporter une multitude de bienfaits psychologiques et ainsi devenir un puissant outil de transformation personnelle. Alors, quels sont ses effets bénéfiques sur notre cerveau et notre vie?

Être dans le moment présent

Qu'il soit pratiqué à la maison ou en studio, le yoga nous aide à être plus ancrés dans le moment présent, car notre attention se focalise sur deux tâches: faire des postures (appelées *asanas* en sanskrit, comme celles de l'arbre, du chat et de l'arc) en simultané avec des techniques de respiration profonde (*pranayama*, comme la diaphragmatique – voir l'encadré en page 56), et ce, sans jamais rien forcer.

Au fil de la séance, nous apprenons à «habiter» notre corps en nous concentrant sur des éléments précis: nos véritables limites physiques et mentales, ainsi que nos sensations dans l'ici et maintenant lorsque nous prenons telle ou telle posture. Cela calme l'agitation mentale, nous permet de nous défaire de ces limitations.

«Par cette pratique, les autres pensées sont de moins en moins présentes, explique Gilles Dupuis, professeur (à la retraite) du Département de psychologie de l'UQAM et professeur de yoga. Quand nous sommes au travail, en famille, avec des amis ou encore seuls pour réfléchir, notre mental jongle constamment entre le futur, avec le «tout à coup», et le passé, avec les «j'aurais donc dû» et «je n'aurais pas dû», car sa fonction première est de régler des problèmes. C'est cependant une perte d'énergie énorme et inutile, car le passé n'existe plus et le futur n'existe pas encore.» De plus, les scénarios que nous imaginons, eux, ont un effet réel sur nos réactions physiologiques (rythme cardiaque, respiration, tension musculaire, etc.). >>>

5 POSTURES ANTISTRESS

Envie de vaincre l'insomnie, le stress et l'anxiété? Ces postures libèrent les tensions accumulées dans notre corps et favorisent une respiration lente et profonde, ce qui calmera notre activité mentale. Elles peuvent autant être pratiquées sur notre tapis de yoga que dans la cour, avec les enfants.

1. Savasana (posture de repos)



S'allonger sur le dos, épaules roulées vers l'arrière, paumes vers le ciel, poids des orteils vers l'extérieur. Respirer.

BIENFAITS: Repose complètement le corps et le mental; favorise le lâcher-prise.

2. Supta Baddha Konasana (posture de la déesse du sommeil)



S'allonger sur le dos. Plier les jambes, puis laisser le poids des genoux tomber vers l'extérieur. Joindre la plante des pieds. Laisser les bras en croix, paumes vers le ciel. Respirer.

BIENFAITS: Relâche les muscles du bassin; évacue le trop-plein d'émotions.

3. Tadasana (posture de la montagne)



Rester debout, pieds à la largeur du bassin, épaules roulées vers l'arrière, paumes dirigées vers l'avant. Fermer les yeux. Respirer.

BIENFAITS: Stabilise le corps; ancre l'esprit.

4. Uttanasana (posture de la cigogne)



Debout, les pieds joints, incliner le haut du corps vers le bas. Délier légèrement les genoux. Laisser tomber le poids de la tête et des bras. Respirer.

BIENFAITS: Augmente l'afflux sanguin vers le haut du corps; diminue l'activité mentale.

5. Balasana (posture de l'enfant)



S'asseoir sur les talons, porter le ventre et la poitrine sur les cuisses. Allonger les bras. Déposer le front au sol ou le supporter avec les mains. Respirer.

BIENFAITS: Replie le corps sur soi; reconforte et calme.

En pleine séance de yoga, Wyclif Smith, un yogi de 45 ans, a réalisé que vivre l'instant présent est beaucoup plus difficile que d'avaler une pilule pour les nerfs. «Ça demande de la pratique et de l'autocompassion, avoue-t-il. Certains jours, je me trouvais poché de ne pas avoir été capable de chasser mes pensées négatives. J'ai fini par comprendre qu'une grande partie de mon stress venait du fait que j'étais trop dur envers moi-même. Plus je cherchais le calme, moins il venait à moi.»

Gérer nos émotions et notre stress

Dans la même veine, la pratique du yoga nous aide à mieux contrôler notre respiration et, ce faisant, à maîtriser nos émotions et nos impulsions. Après tout, un cerveau oxygéné est un cerveau qui voit plus clair! Chacune de nos inspirations vient ouvrir notre cœur, alors que chacune de nos expirations conduit au relâchement, en évacuant notre stress, nos peurs et nos tensions.

La tâche peut sembler complexe au départ, car la plupart d'entre nous ne savent pas respirer correctement, au dire de Gilles Dupuis: «En raison de nos vies stressantes ou de notre travail sédentaire, notre respiration tend à être saccadée et coupée au niveau de la cage thoracique. Cependant, lorsque nous portons attention à notre souffle dans des respirations plus lentes et plus complètes, nous nous détendons physiquement et mentalement. Cela réduit l'emprise que les pensées anxieuses, comparables à de petits *pop-ups*, ont sur nous.»



L'amoureuse du yoga, Eva Franc, en sait quelque chose. Alors qu'elle visitait le Mexique pour chasser le blues de l'hiver québécois, cette vingtenaire a été victime d'une série d'accidents à l'intérieur de trois semaines: elle s'est blessée en se baignant, s'est fracturé la clavicule et s'est brûlée au troisième degré à la main. Comme premier réflexe, elle aurait pu maudire son sort ou encore s'en être voulu d'avoir repoussé ses limites personnelles.

Elle a plutôt réussi à relativiser les choses en respirant profondément et lentement, tout en pratiquant la méditation pleine conscience inspirée de la tradition bouddhiste: «J'ai compris que je n'avais aucun contrôle sur les événements de la vie, mentionne-t-elle. Je pouvais seulement contrôler la manière avec laquelle je réagissais face à ceux-ci.»

Aujourd'hui, Eva profite de sa convalescence pour prendre soin d'elle et pour se donner de l'amour. Si elle commence sa journée avec une courte séance de méditation ou de yoga doux, elle la termine avec un bilan où elle se remémore son «merci», son «wow» et son «miam» des 12 dernières heures.

Reconnecter avec notre essence

À force de pratiquer le yoga et d'adopter sa philosophie avec bienveillance, nous pouvons atteindre l'un des plus grands bienfaits qui soient: la reconnexion avec soi. «Prendre soin de soi implique un investissement au-delà du corps physique, affirme Lyne St-Roch. En apprenant à entrer à l'intérieur de nous-mêmes, nous acceptons de toujours rester à l'écoute de la partie qui ne change jamais, c'est-à-dire notre essence. Nous ne sommes plus attentifs à la voix de notre égo (faite de toutes nos peurs, nos manques et nos souffrances), mais bien à celle de notre cœur.»

Résultat: plus nous restons près de nous, plus nous sommes capables de déterminer ce qui nous convient réellement, et ce, autant dans notre vie personnelle, spirituelle que professionnelle.

L'ancienne réalisatrice Line Lampron l'a expérimenté. À la tête de grosses productions télé, elle a longtemps vécu selon un horaire atypique. Avec le temps, elle a développé des maux de dos chroniques qui l'ont poussée à repenser sa vie. «Le yoga m'a permis d'aller à ma propre rencontre, admet-elle. C'est notamment à force de méditer que j'ai décidé de quitter progressivement le monde des médias pour poursuivre une nouvelle carrière: devenir massothérapeute et propriétaire d'un studio de yoga à Longueuil.» Line n'a jamais regretté sa décision, car celle-ci était évidente et saine à ses yeux.

Au bout du compte, experts et yogis s'entendent pour dire que les effets positifs du yoga sont propres à chacun d'entre nous: ils évoluent en fonction de notre capacité à nous laisser aller dans le plaisir et la découverte de la pratique. «Le yoga est tout sauf une performance, rappelle Gilles Dupuis. Moins nous nous inquiétons du résultat, meilleure est l'action.» Un seul score final doit exister: 0 pour le stress, 1 pour le yoga. ♥



Retrouve ta **PAIX** *intérieure*



Découvre
nos essentiels
pour le yoga

YOGA15

*pour 15\$ de rabais
sur ton premier achat*

MYROSEBUDDHA.COM

Se donner du temps en solo...

On le fait!

Pour plusieurs, pouvoir se réserver du temps en solo, quand on est parents, est peu réaliste. Certains y voient un geste égoïste, d'autres se sentent coupables de le faire... particulièrement les mères. Et si, malgré tout, c'était important? *Par Maude Goyer*



PHOTOS: STOCKSY/E

Pendant la pandémie, Anaïs Perron, 40 ans, en couple depuis 15 ans et mère de deux préadolescentes, a réalisé que son rôle de mère avait pris le dessus sur toutes les autres facettes de sa vie. Isolée et confinée avec son clan, elle a décidé que les choses allaient changer. «J'ai eu une grosse discussion avec mon conjoint, nous confie-t-elle. Je me suis rendu compte que j'avais des besoins et qu'ils n'étaient pas écoutés, pas respectés. Pourquoi, lui, partait-il sans souci en voyage de plein air avec ses amis, tandis que moi, j'avais l'impression que je ne pouvais pas quitter la maison, même pas 24 heures, sans quoi on me faisait sentir que tout s'effondrerait?»

Anaïs voulait absolument profiter de l'accalmie entre deux vagues de COVID-19 pour partir en solo... sans se sentir jugée. «Au contraire, je voulais être soutenue et encouragée», lance celle qui est partie une semaine, seule, au Mexique, à l'automne. «Et il n'était pas question que je prépare quoi que ce soit avant de partir. J'ai dit à ma famille: "Oubliez-moi! Je n'existe plus. Débrouillez-vous. Je vous aime, on se reparle dans une semaine.»

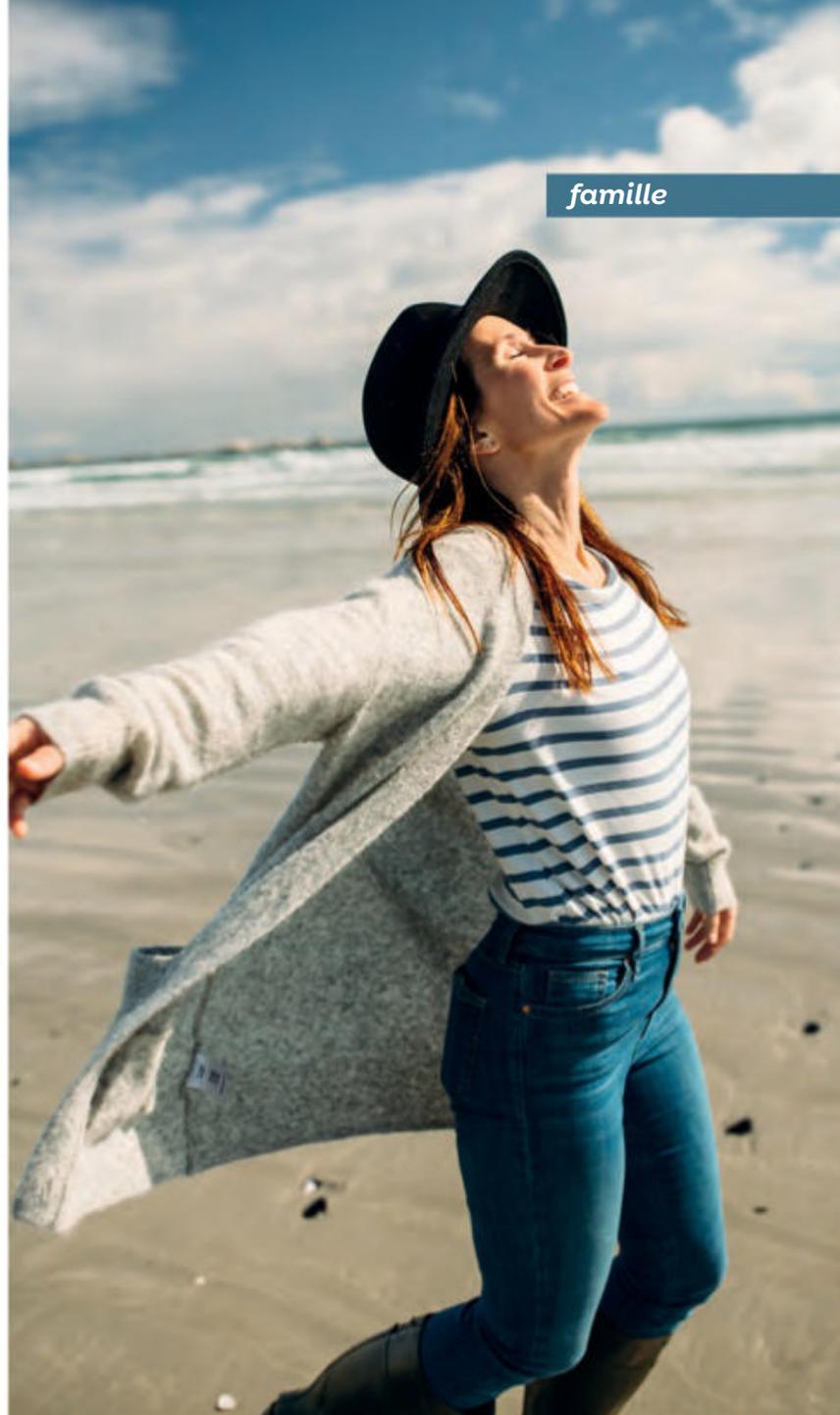
Ce besoin de se retrouver, de faire de l'introspection, d'être totalement libre et de se redécouvrir, en quelque sorte, a fait le plus grand bien à Anaïs. «Ce n'est pas facile de passer du temps en solo, mais... c'est essentiel, raconte-t-elle. J'ai pu réfléchir, en continu, sans interruption, et faire le point. Je suis revenue calme, détendue et... je m'étais ennuyée de ma gang!»

Passer en premier

L'animatrice et conférencière Marcia Pilote est intraitable: passer du temps seule avec soi-même n'est pas seulement important, c'est un devoir. «C'est un peu mon cheval de bataille depuis 20 ans, souligne-t-elle. Je pense qu'il y a un interdit concernant les mères qui veulent prendre du temps en solo, car la société nous martèle qu'être une bonne mère, une bonne femme, c'est prendre soin et être au service des autres, et donc qu'il est normal de se faire passer en dernier. C'est la chose altruiste à faire.»

Poser un geste qui va à l'encontre de ce modèle de personne empathique, douce et gentille, c'est renverser des millénaires de conditionnement, avance-t-elle, une tâche peu aisée... même en 2022! «Oui, mon message est féministe, dit-elle, car je considère qu'on parle ici de sexisme ordinaire. Pourquoi une personne dans le couple a le droit de faire ce qu'elle veut et l'autre pas? La peur d'être jugée et de sortir du moule empêche l'épanouissement des femmes.»

Isabelle Marjorie Tremblay, chroniqueuse, animatrice et mère de deux enfants de 15 et 11 ans, est souvent partie seule en voyage. Et si elle le fait d'abord pour le boulot, elle aime prolonger ses séjours juste «pour le fun». «Je le fais sans remords et sans culpabilité, affirme-t-elle. Ça fait



partie de mon équilibre. Partir seule me permet de faire le vide, de prendre du recul, de ne penser qu'à moi, qu'à mes envies et mes intérêts. Il y a un effet thérapeutique à se retrouver en tête-à-tête avec soi-même!»

Pour la psychologue Lory Zephyr, le discours voulant qu'une mère qui se retire de son rôle, même momentanément, «abandonne» sa famille est encore très nourri en société. «Par exemple, on va applaudir une mère qui prend congé et qui retire son enfant de la garderie ce jour-là pour passer du temps de qualité avec lui, glisse-t-elle, mais je crois que ça prend un équilibre entre le temps qu'on consacre aux autres et celui qu'on se réserve à soi. Si j'ai ce besoin-là et que je n'y réponds pas, je peux devenir irritable, anxieuse ou avoir des symptômes dépressifs. Il y a un coût à se déconnecter de soi-même!»

Être autre chose qu'un parent

Nancy Doyon, éducatrice spécialisée et coach familiale, rappelle qu'être un bon parent, c'est d'abord et avant tout être un parent heureux. Et cela ne signifie pas qu'il faille répondre toujours, totalement, à la minute près, aux besoins de nos enfants. «Évidemment, ça dépend de leur âge, nuance-t-elle, on ne parle pas de la période 0 à 4 ans, où il est normal que le rôle de parent prenne beaucoup de place. Mais ensuite, je pense qu'il est important de dépoussiérer les autres chapeaux: on n'est pas que des travailleurs et des parents!» >>>

MA VIE

Elle considère d'ailleurs que c'est un piège de tout faire en famille... ou en couple! La notion de modèle entre en considération, indique-t-elle. «Si je sacrifie tous mes plaisirs pour l'autre, je suis en train de dire que tout le monde devrait le faire... C'est comme montrer que si tu aimes quelqu'un, qu'il s'agisse d'amitié ou d'amour, tu dois mettre tout le reste de côté, tu dois cesser d'avoir une vie!» Une porte grande ouverte pour les relations toxiques...

La globe-trotter et journaliste voyage Marie-Julie Gagnon a vite compris que son besoin de solitude était fondamental. Mère d'une adolescente et en couple depuis 20 ans, elle estime que cet espace lui permet de devenir plus autonome, d'avoir davantage confiance en elle et en son instinct... Étonnamment, ça l'aide aussi à réduire son anxiété. «Quand tu es seule, tu apprends à être bien avec toi-même, note-t-elle, et tu t'aperçois que tu peux te sortir de n'importe quelle situation. Il y a une grande bouffée de liberté qui vient avec ce temps précieux passé en solo.»

«Partir seule me permet de faire le vide, de ne penser qu'à moi. Il y a un effet thérapeutique à se retrouver en tête-à-tête avec soi-même! »

– Isabelle Marjorie Tremblay, mère de deux enfants

Si Marcia Pilote parle de retrouver sa «vitalité» et son «essence» en passant du temps seule, Lory Zephyr invoque quant à elle une meilleure connaissance de soi et une définition plus claire de ses besoins et de ses limites. «Il y aura de nouvelles émotions et de nouvelles sensations qui vont émerger après un certain temps, explique la psychologue. C'est utile, ça permet de découvrir de nouvelles facettes de soi, de s'ouvrir et d'être curieux.»

Le plein d'énergie

Nancy Doyon ajoute qu'il y a là un vase communicant: un parent plus fatigué sera plus stressé, plus chargé émotionnellement, et donc forcément moins patient avec les enfants. À l'inverse, un parent qui a fait le plein de temps pour lui-même sera plus serein et épanoui. «Notre présence sera de plus grande qualité, précise-t-elle, et ce n'est pas bon que pour les enfants, c'est aussi bon pour soi!»

Et si on ne l'a jamais fait? Et si, comme Anaïs, on n'a jamais osé, on a refoulé trop longtemps cette envie, cette soif de



famille

temps en solo? «Il faut en parler avec notre conjoint, nos enfants et nos proches, et se mettre en priorité, se mettre à l'agenda», révèle la principale intéressée, qui raconte avoir beaucoup «lu, dormi, marché et écouté des séries en rafale» pendant cette semaine passée seule dans le Sud.

Partir pour mieux revenir

Isabelle Marjorie raconte à quel point les retrouvailles sont «fabuleuses», le partage d'expériences et d'anecdotes est riche. Pour Marcia Pilote, c'est l'un des avantages non négligeables du temps passé en solo: nourrir son partenaire et ses enfants d'histoires, de nouveautés, d'aventures. «Quand tu reviens, tu t'es ennuyée, tu as plein de choses à raconter, indique-t-elle. C'est une richesse d'être stimulée à l'extérieur du nid et de stimuler à son tour ses proches!»

Marie-Julie jure qu'une fois la décision prise et communiquée à son clan, il faut bloquer ce temps dans son calendrier «comme on le ferait pour un cours de Pilates», dit-elle. De son côté, elle part en solo «au moins une semaine par année».

Marcia recommande au moins «quatre heures par semaine» de temps à soi... et pas pour faire son épicerie! «Ce n'est pas obligé d'être extravagant. On en profite pour se promener, lire, écrire, ne rien faire du tout, s'adonner à une nouvelle activité ou renouer avec une ancienne.»

La plongée en apnée a été la grande découverte d'Anaïs lors de son voyage en solo. «Je croyais avoir peur des poissons et de me baigner au large... mais pas du tout! Je me suis même payé un petit voyage en bateau, et je me suis surprise moi-même. Je suis fière de moi.» ♥



IDOLEM

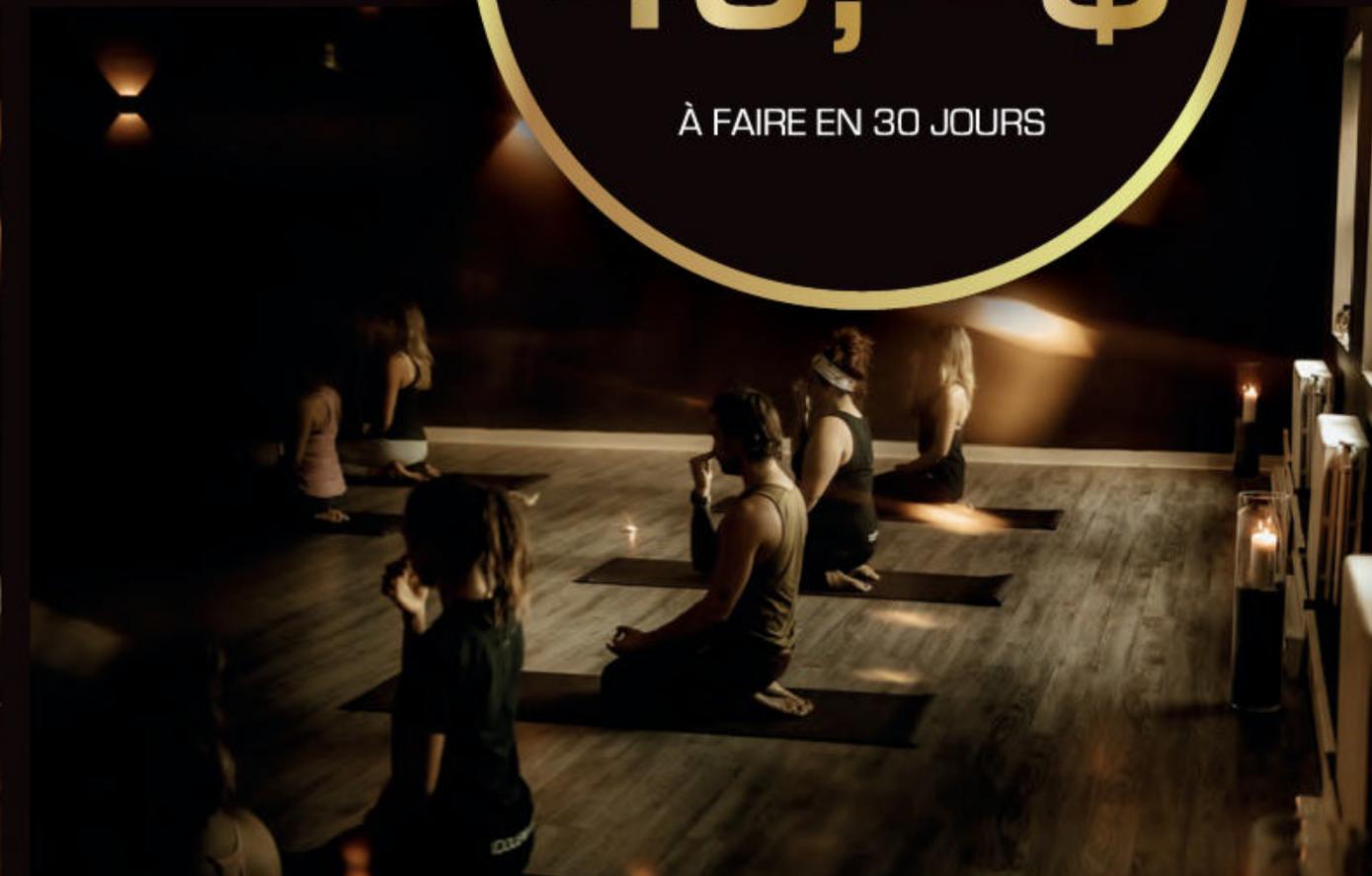
HOT YOGA CHAUD

BLAINVILLE - BOIS-FRANC - BOUCHERVILLE - BROSSARD - CENTROPOLIS - GRANBY
GRIFFINTOWN - JOLIETTE - LE PLATEAU - LONGUEUIL - LORRAINE - MASCOUCHE - ST-DENIS - ST-EUSTACHE
ST-JEAN - SAINT-JÉRÔME - TERREBONNE - VAUDREUIL - ROUSSILLON

OUVERTURE 2022

8 COURS
POUR
49,99\$^{+TX}

À FAIRE EN 30 JOURS



IDOLEM.com    

Client n'ayant jamais eu de Tuango ou d'offre similaire. Maximum de 1 par client.

Maman, cette magicienne



«Les enfants, on part en voyage!» Assis l'un derrière l'autre sur des chaises de cuisine, ils s'imaginent partir en train. Monica leur demande où ils souhaitent aller. «En Afrique? Super! Que voyez-vous par la fenêtre?»

Par Joëlle Bergeron

Illustration: Anne Villeneuve/c.

Il y a de ces parents qui savent créer de la magie avec de petits riens et qui font en sorte que chaque jour, même le plus gris, prend des airs de fête. Des jeux pour stimuler l'imaginaire, ils en ont une pléiade dans leur manche. Des genres de Mary Poppins des temps modernes. Monica est assurément une de celles-là. L'ex-éducatrice, qui a accueilli une centaine d'enfants dans son foyer, en plus d'en élever trois, sait y faire avec les tout-petits. «Peut-être parce que je suis demeurée une enfant moi-même», dit la femme de 71 ans, l'œil rieur.

Désormais retraitée – elle a eu sa garderie en milieu familial pendant près de 40 ans! –, elle continue de garder trois enfants de son quartier, deux fois par semaine.

«Quand j'arrive, ils sont tellement contents, ça n'a pas de bon sens! J'ai tout le temps des surprises dans mon sac et l'on fait toutes sortes de jeux. Ça ne prend pas grand-chose pour les amuser. Il faut juste y mettre du nôtre», estime-t-elle.

La psychoéducatrice Solène Bourque abonde dans ce sens. Elle précise qu'il n'est pas nécessaire de dépenser une fortune en matériel ou encore de passer la soirée à préparer le programme du lendemain pour que l'enfant y trouve son compte. «On peut faire des activités amusantes et créatives sans que ça demande trop d'énergie. Sortir de la routine, ça peut être aussi simple que: "Aujourd'hui, on fait un *bed-in* en pyjama avec une pile de livres." Ce dont l'enfant a besoin, avant tout, c'est une connexion, un contact avec son parent.»

Avec Monica, une simple balade dans le voisinage se transforme en parcours exploratoire. Les bosquets deviennent des dinosaures, et l'eau, de la peinture multicolore.

Quand ses enfants étaient en bas âge, elle confectionnait leurs pyjamas et costumes d'Halloween avec sa machine à coudre. En décembre, elle transformait sa demeure jusqu'aux vacances: «Le premier jour, ça sentait Noël, le lendemain, il y avait de la musique, un autre jour, l'ajout d'une décoration... et je demandais aux enfants de trouver ce qu'il y avait de nouveau dans la maison. C'était parfois des niaiseries, mais je prenais plaisir à créer cette magie-là. Pour moi, ce n'était pas une corvée. J'aimais ça.»

La clé, selon M^{me} Bourque, est de respecter sa personnalité et ses limites. «La créativité, l'inventivité, la facilité dans le jeu; certains parents ont ça en eux et se plaisent là-dedans, alors que pour d'autres, c'est plus exigeant. Ce qu'il faut savoir (et ça risque d'en déculpabiliser beaucoup!), c'est que nous n'avons pas nécessairement besoin de nous transformer en animateur pour stimuler la créativité de notre enfant; même que celle-ci va souvent naître de l'ennui.»

*« La créativité,
l'inventivité, la facilité
dans le jeu; certains
parents ont ça en eux et se
plaisent là-dedans, alors
que pour d'autres, c'est
plus exigeant. »*

– Solène Bourque, psychoéducatrice

Alors qu'elle assistait à une conférence organisée par le bureau coordonnateur de sa garderie, Monica a entendu une phrase qui l'a marquée: «Soyez les mantes folles de ces enfants-là!» Et c'est ce qu'elle s'est efforcée de faire. «De la rigueur et de la discipline, il y en avait [dans ma garderie], mais je n'avais presque pas à en faire, parce que les enfants étaient bien», indique-t-elle.

Et à voir tous les parents et enfants qui continuent de lui témoigner leur amour, on ne doute pas que cette douce folie aura su en marquer plusieurs. ♥

RECETTES ET INSPIRATION pour les gourmets

Z E S T E



À découvrir tous les **SAMEDIS**

LE JOURNAL
DE MONTRÉAL

LE JOURNAL
DE QUÉBEC

Le concombre

On l'aime pour sa texture croquante et sa couleur vibrante qui se prêtent si bien aux salades estivales, mais pas que!

À goûter cuit

Principalement consommé cru, le concombre peut aussi être cuit à la manière des courgettes. Par exemple, les petits concombres libanais sont excellents grillés, puis arrosés de jus de citron et parsemés de fromage féta. On peut aussi apprêter un concombre anglais en chips croustillantes ou le faire sauter avec de l'ail et des épices. >>>



Agua fresca concombre, ananas et menthe

Rapide • Végétalien



4 à 6 portions | Préparation 15 min

3 t (750 ml)	concombres anglais ou concombres des champs non pelés, épépinés et coupés en gros morceaux
2 t (500 ml)	ananas frais, coupé en cubes
2 c. à soupe (30 ml)	gingembre frais, haché grossièrement
1/4 t (60 ml)	feuilles de menthe fraîche, légèrement tassées
4 t (1L)	eau froide
1/4 t (60 ml)	jus de lime
2 c. à soupe (30 ml)	sirop d'érable
	glaçons
	gin (facultatif)
	tranches fines de concombre
	brins de menthe fraîche

1. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire en purée les concombres, l'ananas, le gingembre et les feuilles de menthe avec l'eau, le jus de lime et le sirop d'érable. Filtrer la préparation dans un tamis fin, placé sur un pichet. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. (L'agua fresca se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

2. Au moment de servir, verser l'agua fresca dans des verres remplis de glaçons. Ajouter du gin, si désiré, et mélanger. Garnir les verres de tranches de concombre et de brins de menthe.

Par portion (1/6 de la recette sans alcool)

cal. 50 | prot. 1 g | m.g. aucune (aucun sat.) | chol. aucun | gluc. 11 g (11 g sucres, aucune fibre) | fer 0,4 mg | sodium 5 mg | potassium 150 mg.



dans
notre
verre

On transforme cette eau fruitée en cocktail en y ajoutant une larme de Fou Gin (environ 1 oz/30 ml par verre). Ce gin plein de fraîcheur, aux valeurs écoresponsables et fabriqué au Québec, intensifie les saveurs du concombre de l'agua fresca ou de toute autre boisson désaltérante. 46 \$, à la SAQ >>>

Fans de concombre? Célébrez l'été
avec le gin québécois le plus frais qui soit.

Ode aux créatifs de l'apéro

fou
GIN

fougin.ca



Balayez pour découvrir des recettes créatives
faites avec le gin dont tout le monde parle cet été.

Disponible en



Une protection
pour vos objets
connectés



LE WI-FI LE PLUS
SÉCURITAIRE

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS



VIDÉOTRON.COM



1 888 433-6876



MAGASINS VIDÉOTRON

Bouchées de concombre au fromage à la crème

Rapide · Végé



Donne environ 24 rouleaux | Préparation 20 min

1 t (250 ml)	fromage à la crème ramolli
1/2 t (125 ml)	crème sure
1	grand concombre anglais
2 c. à soupe (30 ml)	mélange d'assaisonnements à bagels (voir recette)
	sel et poivre

1. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique ou d'un fouet, bien mélanger le fromage à la crème et la crème sure. Saler et poivrer.

2. À l'aide d'une mandoline ou d'un économe large, couper le concombre en rubans fins d'environ 6 po (15 cm) de longueur. Éponger le concombre avec du papier essuie-tout. Tartiner uniformément chaque ruban de 1 c. à soupe (15 ml) du mélange de fromage à la crème et rouler délicatement. Parsemer du mélange d'assaisonnements.

Par rouleau

cal. 50 | prot. 1 g | m.g. 4 g (3 g sat.) | chol. 15 mg | gluc. 2 g (1 g sucres, aucune fibre) | fer 0,1 mg | sodium 110 mg | potassium 60 mg.

Mélange d'assaisonnements à bagels

Donne environ 1/2 t (125 ml)

Dans un petit bol, mélanger 1 1/2 c. à soupe (22 ml) chacune de **graines de sésame blanches**, légèrement grillées, de **graines de sésame noires** et de **graines de pavot**, et 1 c. à soupe (15 ml) chacun d'**ail émincé séché**, d'**oignon émincé séché** et de **flocons de sel**. (Le mélange se conservera jusqu'à 2 mois à la température ambiante, dans un pot hermétique à l'abri de la lumière.) ♥

Le bon truc

Pour assembler ces bouchées encore plus rapidement, on peut simplement couper le concombre en 24 tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur, puis, à l'aide une poche à douille munie d'un embout étoilé, garnir chacune de 1 c. à soupe (15 ml) du mélange de fromage à la crème.

Parsemer du mélange d'assaisonnements.

Vite fait bien fait

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

Vinaigrette à l'ail et à l'origan

Donne environ 1/2 t (125 ml)

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 1/3 t (80 ml) d'huile d'olive, 3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre balsamique, 1 c. à soupe (15 ml) d'origan frais, haché, 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail et 1/2 c. à thé (2 ml) de flocons de piment fort, si désiré.

Poivrer. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

Lundi

Salade-repas de gnocchis à l'italienne

Rapide



4 portions | Préparation 20 min | Cuisson 10 min

1 lb (500 g)	gnocchis
1 c. à soupe (15 ml)	huile d'olive
4	tranches de prosciutto
4 t (1L)	roquette tassée
1 t (250 ml)	tomates cerises coupées en quatre
1	pot de minicœurs d'artichauts marinés, égouttés et coupés en deux (250 ml)
1/4 t (60 ml)	olives noires dénoyautées, hachées grossièrement
	vinaigrette à l'ail et à l'origan (voir recette)
1/2 t (125 ml)	copeaux de parmesan
1 c. à soupe (15 ml)	origan frais, haché
	sel et poivre

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les gnocchis de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Les égoutter.

2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajouter les gnocchis et cuire, en brassant, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Saler et poivrer. Laisser tiédir.

3. Entre-temps, couper les tranches de prosciutto en deux sur la longueur, puis en deux sur la largeur, de manière à obtenir 16 lanières en tout. Rouler chaque lanière sur elle-même. Réserver.

4. Dans un grand bol, mélanger la roquette, les tomates, les cœurs d'artichauts, les olives et la vinaigrette. Ajouter les gnocchis et mélanger pour bien les enrober. Répartir la salade dans des assiettes. Garnir des rouleaux de prosciutto réservés, des copeaux de parmesan et de l'origan.

Par portion

cal. 525 | prot. 13 g | m.g. 28 g (6 g sat.) | chol. 20 mg | gluc. 54 g (2 g sucres, 6 g fibres) | fer 1,7 mg | sodium 1100 mg | potassium 305 mg.



Sauce crémeuse moutarde et érable

Donne environ 1/2 t (125 ml)

Dans un petit bol, mélanger 1/3 t (80 ml) de **yogourt grec nature 2 %** et 2 c. à soupe (30 ml) chacun de **moutarde de Dijon** et de **sirop d'érable**.

Saler. (La sauce crémeuse se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

Mardi

Filets de poulet en croûte de bretzels

Rapide

4 portions | Préparation 15 min | Cuisson 15 min



4 t (1 L)	bretzels en bâtonnets
1 c. à thé (5 ml)	paprika fumé
1/2 c. à thé (2 ml)	poudre d'oignon
1/2 c. à thé (2 ml)	poudre d'ail
1/2 t (125 ml)	farine
2	œufs
1 1/4 lb (625 g)	poitrines de poulet désossées, coupées en lanières
	huile végétale à vaporiser
	sauce crémeuse moutarde et érable (voir recette)
	sel et poivre

1. Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant l'appareil, mouline grossièrement les bretzels avec le paprika et les poudres d'ail et d'oignon. Transvider le mélange dans un plat peu profond. Mettre la farine dans un autre plat peu profond, puis battre légèrement les œufs dans un troisième plat.

2. Saler et poivrer les lanières de poulet, puis les passer dans la farine en les retournant pour bien les enrober (les secouer pour enlever l'excédent). Tremper le poulet dans les œufs battus, en laissant s'égoutter l'excédent, puis le passer dans le mélange de bretzels, en le retournant pour bien l'enrober. Mettre les lanières de poulet sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Vaporiser légèrement d'huile.

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

Par portion

cal. 350 | prot. 42 g | m.g. 9 g (2 g sat.) | chol. 190 mg | gluc. 24 g (9 g sucres, 1 g fibres) | fer 2,6 mg | sodium 350 mg | potassium 430 mg. >>>

Mercredi

Salade aux pois chiches barbecue dans un pot

Rapide · Végétalien



4 portions | Préparation 20 min | Cuisson 10 min



- 1 boîte de pois chiches rincés et égouttés (19 oz/540 ml)
- 1/4 t (60 ml) sauce barbecue
- 1 vinaigrette lime et coriandre (voir recette)
- 1 poivron rouge coupé en petits dés
- 1 t (250 ml) grains de maïs
- 1/3 t (80 ml) oignon rouge haché
- 2 t (500 ml) jeunes épinards
- 1/2 t (125 ml) noix de cajou grillées, non salées
- sel et poivre

1. Dans un poêlon, mélanger les pois chiches avec la sauce barbecue pour bien les enrober. Cuire, à feu moyen, en brassant régulièrement, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les pois chiches commencent à dorer. Mettre les pois chiches dans une assiette et laisser refroidir.

2. Dans 4 pots en verre d'une capacité de 2 t (500 ml) chacun, répartir en couches successives la vinaigrette, les pois chiches refroidis, le poivron, le maïs, l'oignon, les épinards et les noix de cajou. (La salade se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

3. Au moment de servir, secouer le pot pour enrober les ingrédients de la vinaigrette. Servir dans un bol ou une assiette.

Par portion

cal. 560 | prot. 12 g | m.g. 36 g (6 g sat.) | chol. aucun
gluc. 47 g (17 g sucres, 10 g fibres) | fer 4,4 mg | sodium 400 mg | potassium 685 mg.

Vinaigrette lime et coriandre

Donne environ 4/5 t (200 ml)

Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger 2 t (500 ml) de **coriandre fraîche**, tassée, 1/2 t (125 ml) d'**huile de canola**, 3 c. à soupe (45 ml) de **jus de lime** et 1 **gousse d'ail** jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Saler et poivrer. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.) >>>

SAVOURA

SAVOURA
BI



Ça donne le **GOÛT!**



Jeudi

Carpaccio de saumon fumé au basilic et au citron

Rapide

4 portions | Préparation 20 min



1 t (250 ml)	feuilles de basilic frais, tassées
1/3 t (80 ml)	huile d'olive
1	citron, le zeste râpé finement et le jus
1	pincée de sel
1	gros paquet de saumon fumé en tranches (300 g)
1/4	oignon rouge coupé en tranches très fines
1/4 t (60 ml)	fromage de chèvre émietté
2 c. à soupe (30 ml)	noix de pin grillées
	micropousses, au choix (facultatif)
	poivre

1. Au robot culinaire, mélanger le basilic, l'huile d'olive, le jus de citron et le sel jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Réserver. (L'huile au basilic se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.)

2. Disposer les tranches de saumon fumé sur une assiette de service. Garnir de l'oignon, du fromage de chèvre et des noix de pin. Arroser d'un peu de l'huile au basilic. Parsemer du zeste de citron et de micropousses, si désiré. Poivrer. Servir avec le reste de l'huile au basilic. Accompagner de pain et d'une salade de légumes, si désiré.

Par portion

cal. 315 | prot. 16 g | m.g. 27 g (5 g sat.) | chol. 25 mg | gluc. 2g (1 g sucres, 1 g fibres) | fer 1,2 mg | sodium 1500 mg potassium 210 mg. >>>



Qui dit printemps, dit vent de fraîcheur! Quand la neige fond et que les bourgeons se pointent le bout du nez, on est tous à la recherche de nouveautés à se mettre sous la dent.

PUBLIREPORTAGE

PRÉSENTÉ PAR

SUBWAY



Leylah Fernandez



Mark McMorris

Le 25 avril prochain, Subway^{MD} Canada lancera la campagne **Y'A DU NOUVEAU. MANGEZ FRAIS**, qui pousse les restaurants du pays à faire peau neuve.

La chaîne adorée des Québécois s'aligne sur les attentes changeantes des consommateurs et des gourmands à l'égard de l'industrie de la restauration à service rapide.

Comme toujours, la marque veut dépasser les attentes de ses fidèles. C'est pourquoi on vous promet un menu amélioré, de meilleurs ingrédients et une expérience incomparable - rien de moins!

UN NOUVEAU MENU ALLÉCHANT

Ce printemps, un total de huit nouveaux ingrédients (ou ingrédients améliorés) feront leur apparition dans les succursales Subway^{MD} du pays.

Le menu comprendra, entre autres, la dinde, le jambon et le poulet grillé d'élevage canadien de style charcuterie.

Du côté des sauces, on ajoute la ranch au poivre, la BBQ sucrée et fumée et la déesse verte à la liste. D'autres nouveautés: le fromage Cheddar canadien et la purée d'avocat!

Subway^{MD} ajoutera également cinq nouveaux sandwichs d'inspiration gastronomique à son offre actuelle. Ceux-ci seront en vedette tout le mois d'avril:

- Jambon et bacon fumé à l'érable
- Poulet, bacon et ranch au poivre
- Grand club de Subway
- Purée d'avocat et dinde
- Steak sud-ouest et avocat

DES ÉGÉRIES INSPIRANTES

Le menu n'est pas le seul à être revampé! Trois grands athlètes canadiens figureront dans les campagnes de Subway^{MD} Canada pour inciter les Canadiens à voir plus grand, à défier le statu quo, à accueillir le changement et à (re)découvrir comment intégrer des repas frais.

Les nouvelles égéries annoncées sont le planchiste et médaillé de bronze olympique Mark McMorris, la vedette du tennis professionnel Leylah Fernandez, et l'un des plus grands joueurs de soccer canadien de l'histoire, Patrice Bernier.

chang en 2018 et la dernière à Beijing, l'hiver dernier. L'athlète a lancé la Fondation McMorris afin d'inspirer les jeunes à développer leur passion pour le sport, et ce, peu importe la situation financière de leur famille.

Quant à elle, Leylah Fernandez est une championne de tennis féminin qui a grandi à Montréal. À seulement 19 ans, elle est nommée « joueuse de l'année 2021 » par Tennis Canada pour une deuxième année consécutive.

À l'échelle locale, c'est la vedette du soccer Patrice Bernier qui sera l'ambassadeur pour la campagne de Subway^{MD} au Québec. Véritable légende du soccer canadien, ancien capitaine de l'Impact de Montréal (CF Montréal) et analyste soccer à TVA Sports, coach et père de famille, Patrice est un passionné de sport et de bien-être.

Avec ces personnes inspirantes appuyant les améliorations « Y'a du nouveau. Mangez frais. » de Subway^{MD}, on peut s'attendre à une campagne vivifiante, énergique et surprenante!

Ça vous donne faim? C'est normal. Subway^{MD} veut vous mettre l'eau à la bouche et réinventer son menu... tout en vous offrant des produits de haute qualité auxquels les Québécois savent s'attendre. Ce printemps, le mot d'ordre: fraîcheur!

Dès le 25 avril, mordez à pleines dents dans les nouveautés de Subway^{MD} Canada avec la campagne Y'A DU NOUVEAU. MANGEZ FRAIS!



Patrice Bernier

Mark McMorris a remporté trois médailles de bronze: une aux Jeux de Sotchi en 2014, une à Pyeong-

Vendredi

Sandwichs cubains au porc grillé

Barbecue · Rapide



4 portions | Préparation 20 min | Cuisson 10 min

1 c. à soupe (15 ml)	huile d'olive
1 c. à soupe (15 ml)	jus de lime
1 c. à thé (5 ml)	cumin moulu
1	gousse d'ail hachée finement
1 lb (500 g)	escalopes de porc
2 c. à soupe (30 ml)	moutarde jaune
4	petits pains ciabatta rectangulaires, coupés en deux
12	tranches fines de jambon Forêt-Noire (5 oz/150 g)
8	tranches de cornichons à l'aneth
8	tranches de fromage suisse
	sel et poivre

1. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de lime, le cumin et l'ail. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les escalopes de porc du mélange. Saler et poivrer.

2. Régler le barbecue à puissance moyenne-élevée. Mettre les escalopes de porc sur la grille huilée du barbecue et cuire de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et encore légèrement rosées à l'intérieur (les retourner à mi-cuisson).

3. Étendre la moutarde à l'intérieur des pains et les garnir des escalopes de porc grillées (les couper au besoin), du jambon, des cornichons et du fromage. Déposer les sandwichs sur la grille du barbecue, fermer le couvercle et cuire de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit marqué et que le fromage ait fondu (retourner les sandwichs à mi-cuisson).

Par portion

cal. 650 | prot. 56 g | m.g. 31 g (4 g sat.) | chol. 145 mg
gluc. 37 g (6 g sucres, 2 g fibres) | fer 4,1 mg | sodium 1025 mg | potassium 645 mg.



bon à savoir

Cette recette s'inspire du cubano, un sandwich au rôti de porc, au jambon et au fromage popularisé par les immigrants cubains installés en Floride. Traditionnellement, la viande est marinée dans du mojo, un mélange de jus d'orange et de lime, d'ail et de cumin. On vous propose ici une version plus rapide à cuire sur le gril. ♥



CANADA SAUCE

*Genuine
Condiments
Authentiques*



www.canadasauce.com

Week-end gourmand

Beaux jours et barbecue font bon ménage pour célébrer la fête des Pères. À cette occasion, voici un menu entièrement cuisiné sur le grill!

Pelures de pommes de terre grillées style poutine

Barbecue



6 portions | Préparation 30 min | Cuisson 45 à 60 min

6	petites pommes de terre Russet, brossées et coupées en deux sur la longueur
2 c. à soupe (30 ml)	huile de canola
1/2 lb (250 g)	tranches de bacon coupées en fines lanières
1	échalote française hachée finement
1 t (250 ml)	fromage en grains frais, haché grossièrement
1/4 t (60 ml)	fromage mozzarella râpé
1/4 t (60 ml)	cheddar vieilli râpé
3	oignons verts hachés
1/2 t (125 ml)	sauce à poutine chaude sel et poivre



Petits pois, oignon, poivron ou encore porc effiloché... On adapte la garniture des pommes de terre en fonction de notre poutine préférée!

1. Préparer le barbecue pour une cuisson indirecte à puissance moyenne-élevée. Badigeonner les pommes de terre de l'huile, de chaque côté, puis saler et poivrer. Mettre les pommes de terre sur la grille huilée du barbecue, au-dessus du brûleur éteint, le côté coupé vers le bas. Fermer le couvercle et cuire de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et que la peau commence à dorer. Laisser tiédir.

2. Dans un poêlon en fonte, cuire le bacon au-dessus du brûleur allumé, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Ajouter l'échalote et poursuivre la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait ramolli. Égoutter la préparation dans une assiette tapissée d'essuie-tout.

3. À l'aide d'une petite cuillère, retirer délicatement la chair des pommes de terre en laissant une paroi d'environ 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. Mettre la chair dans un grand bol et la piler à l'aide d'un presse-purée. Ajouter la préparation de bacon, les fromages et les deux tiers des oignons verts, et bien mélanger. Saler et poivrer. Farcir les pommes de terre de la purée.

4. Remettre les pommes de terre sur la grille du barbecue, au-dessus du brûleur éteint. Fermer le couvercle et cuire de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Mettre les pommes de terre garnies dans une assiette de service. Arroser de la sauce chaude et parsemer du reste des oignons verts.

Par portion

cal. 335 | prot. 20 g | m.g. 13 g (6 g sat.) | chol. 50 mg | gluc. 34 g (2 g sucres, 2 g fibres) | fer 1,9 mg | sodium 650 mg | potassium 1075 mg. >>>





*Biftecks d'ailoyau
grillés au beurre
d'anchois
p. 82 >>>*

Épicez votre été!

ENROBAGE
AU SUCRE D'ÉRABLE
DU QUÉBEC

ENROBAGE
CHIC N°5

ENROBAGE
AU CAFÉ BRÉSILIEN
FRAÎCHEMENT
TORRÉFIÉ

La
pincée®



VISITEZ LAPINCEE.CA POUR DÉCOUVRIR NOTRE COLLECTION
DE MÉLANGES D'ÉPICES CRÉATIFS FABRIQUÉS À LA MAIN AU QUÉBEC.



Biftecks d'ail au beurre d'anchois

Barbecue · Se congèle



4 à 6 portions | Préparation 15 min | Repos 35 min | Cuisson 6 à 8 min

1/2 t (125 ml)	beurre salé ramolli
2 c. à soupe (30 ml)	ciboulette fraîche, ciselée
2 c. à soupe (30 ml)	persil italien frais, haché finement
2 c. à soupe (30 ml)	câpres rincées, égouttées et hachées
3	filets d'anchois conservés dans l'huile, hachés
1/2	citron, le zeste râpé et le jus
1	gousse d'ail hachée finement
4	biftecks d'ail (T-bone) d'environ 3/4 po (2 cm) d'épaisseur
	sel et poivre

1. Dans un bol, mélanger énergiquement le beurre, la ciboulette, le persil, les câpres, les anchois, le zeste, le jus de citron et l'ail. Répartir le beurre d'anchois dans 4 petits ramequins et poivrer sur le dessus. Couvrir les ramequins et réfrigérer 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre soit ferme. (Le beurre d'anchois se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

2. Entre-temps, dans une assiette, saler et poivrer les biftecks. Laisser reposer 30 minutes à la température ambiante.

3. Régler le barbecue à puissance moyenne-élevée. Mettre les biftecks sur la grille huilée du barbecue et cuire de 6 à 8 minutes pour une cuisson mi-saignante ou jusqu'au degré de cuisson désirée (les retourner à mi-cuisson). Déposer les biftecks sur une planche et laisser reposer 5 minutes. Servir avec le beurre d'anchois.

Par portion (1/6 de la recette avec 1 c. à soupe/15 ml de beurre)
cal. 695 | prot. 83 g | m.g. 40 g (18 g sat.) | chol. 265 mg | gluc. aucun (aucun sucre, aucune fibre) | fer 10,7 mg | sodium 450 mg | potassium 875 mg.

Chou-fleur grillé entier façon Casablanca

Barbecue · Végé



4 portions | Préparation 10 min | Cuisson 35 à 40 min

1	chou-fleur
2 c. à soupe (30 ml)	beurre salé ramolli
2 c. à soupe (30 ml)	tahini
2 c. à soupe (30 ml)	miel liquide
1 c. à soupe (15 ml)	pâte de tomates
1 c. à soupe (15 ml)	poudre de cari
1 c. à soupe (15 ml)	poudre d'ail
2 c. à thé (10 ml)	paprika fumé

1. Retirer les feuilles du chou-fleur et couper le pied de façon à ce que le chou-fleur puisse tenir droit. Dans un bol, mélanger le beurre, le tahini, le miel, la pâte de tomates et les épices jusqu'à ce que la préparation forme une pâte homogène. Badigeonner le chou-fleur de la pâte d'épices.

2. Préparer le barbecue pour une cuisson indirecte à puissance moyenne-élevée. Déposer le chou-fleur sur la grille huilée du barbecue, au-dessus du brûleur éteint. Fermer le couvercle et cuire de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.

Par portion

cal. 185 | prot. 5 g | m.g. 10 g (4 g sat.) | chol. 15 mg | gluc. 19 g (12 g sucres, 5 g fibres) | fer 2,1 mg | sodium 105 mg | potassium 590 mg. >>>

le bon truc

On veut faire griller les biftecks en même temps que le chou-fleur Casablanca? Il suffit de mettre la viande sur la grille, au-dessus du brûleur allumé, durant les dernières minutes de cuisson du chou-fleur.

bon à savoir

Pour assaisonner nos biftecks et autres grillades en un clin d'œil, on apprécie les mélanges d'épices frais et originaux de La pincée. Des compositions créatives dont les ingrédients locaux de première qualité sont toujours à l'honneur dans chacun des pots. Rendez-vous à lapincee.ca



MCKEOWN

Bonne fête des pères



ALIMENTS DU
QUÉBEC

Robert et Liam McKeown

UNE CIDRERIE FAMILIALE DEPUIS 2004

Clafoutis à la rhubarbe sur le barbecue

Barbecue - Végé



8 portions | Préparation 25 min | Cuisson 30 à 40 min

3 t (750 ml)	rhubarbe parée et coupée en tronçons de 3/4 po (2 cm) (environ 3 tiges)
2 c. à soupe (30 ml)	sucre granulé
2	gros œufs
1/4 t (60 ml)	sucre d'érable
2 t (500 ml)	lait 3,25 %
1 t (250 ml)	farine non blanchie
1/4 t (60 ml)	beurre non salé fondu
1 c. à thé (5 ml)	extrait de vanille
	pistaches non salées, hachées grossièrement (facultatif)
	crème glacée à la pistache (facultatif)

1. Dans un bol, mélanger la rhubarbe et le sucre granulé. Réserver à la température ambiante.

2. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, battre les œufs et le sucre d'érable jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Incorporer le lait, en alternant avec la farine. Ajouter le beurre et la vanille, et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

3. Préparer le barbecue pour une cuisson indirecte à 400 °F (200 °C) en allumant la moitié des brûleurs. Répartir la rhubarbe dans un poêlon en fonte de 10 po (25 cm), beurré, et verser la pâte par-dessus. Mettre le poêlon sur la grille du barbecue, au-dessus du brûleur éteint, et fermer le couvercle. Cuire de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le clafoutis ait pris et soit doré (tourner le poêlon d'un quart de tour toutes les 10 minutes pour une cuisson uniforme). Laisser reposer 5 minutes avant de servir. Parsemer de pistaches et accompagner de crème glacée, si désiré.

Par portion

cal. **200** | prot. **6 g** | m.g. **9 g (5 g sat.)** | chol. **70 mg**
gluc. **24 g (11 g sucres, 1 g fibres)** | fer **1,0 mg** | sodium
45 mg | potassium **275 mg**. ♥

Le bon truc

On peut également cuire le clafoutis au four, dans un poêlon en fonte ou un moule à tarte profond de 10 po (25 cm), beurré. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le clafoutis ait pris et soit doré.

Dans ce cas, il est inutile de tourner le poêlon pendant la cuisson.



Brochettes gagnantes!

Parce que barbecue rime avec brochettes, voici cinq recettes originales et savoureuses pour nos prochains repas en plein air!

Brochettes de tofu
et chou grillé
à la coreenne
p. 89





RECETTES: MICHAEL LINNINGTON; PHOTOS: FOODVINE STUDIO/C; STYLISME CULINAIRE: NATALY SIMARD; STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON; ASSIETTE DE SERVICE: CASA LUCA; ASSIETTE ROSE: HOMESENSE; FOURCHETTE: IKEA (TOFU); ASSIETTE: INDIGO; VERRE ET LINGE: HOMESENSE; NAPPERON: CASA LUCA (CREVETTES).

Brochettes
de crevettes géantes
en robe de pancetta
p. 89 >>>

Ajoutez
une touche
de *fraîcheur*



**casa
GRECQUE**



*recette
secrète* →

nouveau



Collection
Épicerie
LES MARQUES QUE VOUS AIMEZ



Brochettes de tofu et chou grillé à la coréenne

Barbecue · Se congèle · Végétalien



4 ou 5 portions | Préparation 20 min | Marinage 1 à 12 h | Cuisson 8 min

1/3 t (80 ml)	sauce soya à teneur réduite en sel
1/3 t (80 ml)	vinaigre de cidre de pomme
1/3 t (80 ml)	oignons verts hachés
1 c. à soupe (15 ml)	eau
1 c. à soupe (15 ml)	sucré
1 c. à soupe (15 ml)	huile de sésame grillé
1 c. à soupe (15 ml)	gingembre frais, râpé
1 c. à soupe (15 ml)	sriracha (facultatif)
1	gousse d'ail hachée finement
1	paquet de tofu extraferme égoutté, épongé et coupé en cubes de 1 po (2,5 cm) (454 g)
12	cubes de chou nappa de 1 po (2,5 cm)
1/3 t (80 ml)	arachides rôties, hachées grossièrement

1. Dans un plat peu profond, mélanger la sauce soya, le vinaigre, les oignons verts, l'eau, le sucre, l'huile, le gingembre, la sriracha, si désiré, et l'ail. Ajouter le tofu et mélanger pour bien l'enrober. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur 1 heure ou jusqu'au lendemain. (Le tofu mariné se conservera jusqu'à 3 mois au congélateur.)

2. Retirer le tofu de la marinade (la réserver). Sur des brochettes en métal ou en bois préalablement trempées dans l'eau, enfiler délicatement les cubes de tofu en alternant avec les cubes de chou. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les cubes de chou de marinade.

3. Régler le barbecue à puissance moyenne-élevée. Mettre les brochettes sur la grille huilée du barbecue. Fermer le couvercle et cuire 8 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit doré (retourner souvent les brochettes pour marquer tous les côtés et les badigeonner de marinade en cours de cuisson). Au moment de servir, parsemer les brochettes des arachides et d'oignons verts hachés, si désiré. Servir avec le reste de la marinade.

Par portion (1/5 de la recette)

cal. 185 | prot. 13 g | m.g. 11 g (2 g sat.) | chol. aucun | gluc. 8 g (4 g sucres, 2 g fibres) | fer 2,4 mg | sodium 625 mg | potassium 310 mg.

Brochettes de crevettes géantes en robe de pancetta

Barbecue



4 ou 5 portions | Préparation 20 min | Marinage 1 à 4 h | Cuisson 5 min

2 c. à soupe (30 ml)	huile d'olive
2 c. à thé (10 ml)	thym frais, haché
2 c. à thé (10 ml)	zeste de citron râpé
2 c. à thé (10 ml)	jus de citron
1	gousse d'ail hachée finement
20	crevettes géantes crues, décortiquées (calibre 16-20)
20	tranches fines de pancetta ou de bacon
	quartiers de citron (facultatif)
	poivre

1. Dans un grand bol, mélanger l'huile, le thym, le zeste, le jus de citron et l'ail. Bien poivrer. Ajouter les crevettes et mélanger pour bien les enrober. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur de 1 à 4 heures.

2. Enrouler une tranche de pancetta autour de chaque crevette marinée, puis enfiler les crevettes sur des brochettes en métal ou en bois préalablement trempées dans l'eau.

3. Régler le barbecue à puissance moyenne-élevée. Mettre les brochettes sur la grille huilée du barbecue et cuire de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées et marquées (les retourner à mi-cuisson). Au moment de servir, parsemer de thym et accompagner de quartiers de citron, si désiré.

Par portion (1/5 de la recette)

cal. 235 | prot. 46 g | m.g. 5 g (1 g sat.) | chol. 220 mg | gluc. 2 g (1 g sucres, aucune fibre) | fer 0,9 mg | sodium 1000 mg | potassium 1135 mg.

Variante

Brochettes de pétoncles et pancetta

Pour une version de luxe, remplacer les crevettes par de gros pétoncles.



Brochettes de poulet mariné au cola et au paprika
p. 92

ASSIETTE: HOMESENSE; VERRES: IKEA; LINGE: CASA LUCA.

brochettes

Brochettes de saucisses
et chou-fleur à la bière
p. 92 >>>

Brochettes de poulet mariné au cola et au paprika

Barbecue · Se congèle



4 portions | Préparation 15 min | Marinage 2 à 12 h | Cuisson 15 à 20 min

1 t (250 ml)	cola
1/4 t (60 ml)	paprika doux
1/4 t (60 ml)	huile de canola
1 c. à soupe (15 ml)	origan séché
1 c. à soupe (15 ml)	cumin moulu
1 c. à soupe (15 ml)	sauce piquante (de type Frank's RedHot) (facultatif)
3	gousses d'ail hachées
1 1/2 lb (750 g)	hauts de cuisses de poulet désossés, sans la peau, coupés en cubes de 1 1/2 po (4 cm)
	coriandre fraîche, hachée (facultatif)
	quartiers de lime (facultatif)
	sel et poivre

1. Dans un plat peu profond, mélanger le cola, le paprika, l'huile, l'origan, le cumin, la sauce piquante, si désiré, et l'ail. Ajouter le poulet et mélanger pour bien l'enrober. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur 2 heures ou jusqu'au lendemain. (Le poulet mariné se conservera jusqu'à 3 mois au congélateur.)

2. Retirer le poulet de la marinade (la réserver). Sur des brochettes en métal ou en bois préalablement trempées dans l'eau, enfiler les cubes de poulet en les espaçant de 1/4 po (5 mm). Saler et poivrer.

3. Régler le barbecue à puissance moyenne. Mettre les brochettes de poulet sur la grille huilée du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur (tourner les brochettes trois fois en cours de cuisson).

4. Entre-temps, verser la marinade réservée dans une petite casserole et porter à ébullition. Laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait légèrement épaissi. Au moment de servir, parsemer les brochettes de coriandre hachée. Accompagner de la marinade et de quartiers de lime, si désiré.

Par portion

cal. 475 | prot. 44 g | m.g. 29 g (6 g sat.) | chol. 230 mg | gluc. 9 g (5 g sucres, 3 g fibres) | fer 4,1 mg | sodium 250 mg | potassium 650 mg.

Brochettes de saucisses et chou-fleur à la bière

Barbecue



4 portions | Préparation 15 min | Cuisson 20 min

1 t (250 ml)	bière blonde
1	oignon coupé en deux, puis en tranches fines
2	branches de thym frais
1	chou-fleur défait en 12 bouquets d'environ 2 po (5 cm)
1/4 t (60 ml)	sirop d'érable
3 c. à soupe (45 ml)	moutarde à l'ancienne
4 à 6	saucisses de porc fumées (de type bratwurst)
2 c. à soupe (30 ml)	persil italien frais, haché
	sel et poivre

1. Dans un poêlon, mélanger la bière, l'oignon et le thym. Porter à ébullition à feu moyen. Réduire à feu moyen-doux, couvrir et cuire 8 minutes. Ajouter le chou-fleur et poursuivre la cuisson, à couvert, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli.

2. À l'aide d'une écumoire, retirer le chou-fleur du poêlon, et réserver dans une assiette. Dans le poêlon, ajouter le sirop d'érable et la moutarde, et laisser mijoter jusqu'à ce que la préparation ait réduit de moitié. Saler et poivrer.

3. Entre-temps, couper les saucisses en tronçons de 2 po (5 cm) de longueur. Sur des brochettes en métal ou en bois préalablement trempées dans l'eau, enfiler les morceaux de saucisses en alternant avec les bouquets de chou-fleur.

4. Régler le barbecue à puissance moyenne. Mettre les brochettes sur la grille huilée du barbecue. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que les saucisses et le chou-fleur soient bien marqués (les tourner régulièrement en cours de cuisson). Au moment de servir, mettre les brochettes dans une assiette. Napper de la préparation d'oignon et parsemer du persil.

Par portion

cal. 475 | prot. 19 g | m.g. 32 g (11 g sat.) | chol. 80 mg | gluc. 28 g (16 g sucres, 3 g fibres) | fer 1,4 mg | sodium 1200 mg | potassium 905 mg. >>>



On accompagne ces brochettes d'une salade de chou et de pommes de terre vapeur au beurre.



CUISINEZ
FACILEMENT
AVEC LA VRAIE
MAYO 100% DE
CHEZ NOUS!

Inspirez-vous sans retenue!

mayonnaisemag.com

GYROS DE POULET ET SAUCE TZATZIKI

DONNE 4 GYROS

INGRÉDIENTS :

- 2 poitrines de poulet, coupées en cubes
- ½ concombre tranché
- ⅓ tasse de tomates cerises coupées en deux
- 4 pains naan ou pains pita

MARINADE :

- 1 c. à thé de paprika
- 3 gousses d'ail
- 1 ½ c. à soupe d'origan
- ⅓ tasse de mayonnaise MAG
- Sel et poivre

TZATZIKI :

- ½ concombre râpé
- ⅓ tasse de mayonnaise MAG
- ½ tasse de yogourt grec
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 c. à soupe d'aneth hachée finement

PRÉPARATION :

1. Mélanger dans un bol tous les ingrédients de la marinade. Verser dans un sac de plastique refermable et y déposer le poulet. Fermer le sac en s'assurant de bien retirer l'air, puis masser le poulet pour bien l'enrober de la marinade. Laisser mariner entre 2 et 12 heures au réfrigérateur.
2. Préchauffer le four à 400°F.
3. Enfiler le poulet sur des bâtons à brochettes. Puis, déposer les brochettes sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire 20 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
4. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger les ingrédients pour faire la sauce tzatziki. Réserver au réfrigérateur.
5. Garnir les pains naan de sauce tzatziki, de cubes de poulet, de tomates et de concombres tranchés.

Keftas de bœuf à la menthe et à la grenade

Barbecue · Se congèle



4 portions | Préparation 20 min | Repos 10 min | Cuisson 25 min

2 c. à soupe (30 ml)	huile d'olive
1 c. à soupe (15 ml)	piment d'Alep doux ou paprika doux
2 c. à thé (10 ml)	graines de cumin
2 c. à thé (10 ml)	graines de fenouil
2 c. à thé (10 ml)	coriandre moulue
1/2 c. à thé (2 ml)	muscade moulue
1	petit oignon, haché finement
3	gousses d'ail hachées finement
4 c. à thé (20 ml)	gingembre frais, râpé
1 1/4 lb (625 g)	bœuf haché maigre
1/2 t (125 ml)	menthe fraîche, hachée
1/4 t (60 ml)	mélasse de grenade
1 t (250 ml)	yogourt grec nature
2 c. à thé (10 ml)	jus de citron
1/4 t (60 ml)	arilles de grenade (facultatif)
	sel et poivre

1. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-doux. Ajouter le piment d'Alep, les graines de cumin et de fenouil, la coriandre et la muscade, et cuire 10 secondes en brassant sans arrêt. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre, et mélanger pour bien les enrober des épices. Cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli (ne pas faire colorer). Retirer le poêlon du feu et laisser tiédir 10 minutes.

2. Dans un grand bol, mélanger le bœuf haché avec la préparation d'oignon et la moitié de la menthe. Saler et poivrer. Diviser la préparation en 8 portions d'environ 1/3 t (80 ml) chacune. Presser chaque portion sur une brochette en métal ou en bois préalablement trempée dans l'eau en lui donnant la forme d'une saucisse légèrement aplatie. (Les keftas se conserveront jusqu'à 2 mois au congélateur.)

3. Régler le barbecue à puissance moyenne-élevée. Mettre les keftas sur la grille huilée du barbecue et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur (tourner les brochettes régulièrement en cours de cuisson). Retirer les keftas du barbecue et les badigeonner de la mélasse de grenade.

4. Dans un bol, mélanger le yogourt, le jus de citron et le reste de la menthe. Saler et poivrer. Au moment de servir, déposer les keftas dans une assiette de service. Les parsemer des arilles de grenade et de menthe hachée, si désiré. Accompagner de la sauce crémeuse à la menthe.

Par portion

cal. 410 | prot. 33 g | m.g. 23 g (7 g sat.) | chol. 85 mg | gluc. 17 g (2 g sucres, 10 g fibres) | fer 5,9 mg | sodium 250 mg | potassium 670 mg. >>>



dans
notre
verre

On accompagne les keftas de Bottega Rose Gold, un vin mousseux brut 100 % pinot noir. Parfait à l'apéritif ou en fin de repas, il se marie également très bien avec les légumes, sushis, poissons et fromages. Offert à la SAQ.

c'est quoi?

Le piment d'Alep est un piment séché et broyé, cultivé en Turquie et en Syrie. Fruité et parfumé, il relève de nombreuses recettes moyen-orientales. On le trouve en version douce ou piquante dans certains supermarchés et dans les épiceries moyen-orientales.

LA SAISON

Dion

DU BARBECUE

C'EST LA VIE
AVEC DU
GOÛT!

EN ÉPICERIE
DÈS
MAINTENANT



La collection BBQ de Dion Herbes et Épices fera un succès de vos repas sur le gril entre amis! Retrouvez nos produits en épicerie et savourez la vie avec du goût!

epicesdion.com

brochettes

*Keftas de bœuf
à la menthe
et à la grenade
p. 94*

*dans
notre
assiette*

Pour un plat complet, on sert ces brochettes avec une salade de concombres libanais et des pains pitas grillés. ♥

BOTTEGA

LA VIE PÉTILLANTE ITALIENNE



DISPONIBLE SUR
WWW.SAQ.COM

BOTTEGASPA.COM

Chauds, les sandwiches!

Généreux et gourmands, les burgers font toujours des heureux autour du grill. Alors, à vos petits pains!

le bon truc

Avant d'allumer le barbecue, il est préférable de déposer un moule en métal ou en aluminium rempli de 1 po (2,5 cm) d'eau sous la grille, à l'endroit où l'on mettra la viande, pour recueillir les jus de cuisson.



Sandwichs de porc effiloché à l'érable et au chipotle

Barbecue · Se congèle



12 portions | Préparation 25 min | Réfrigération 4 à 12 h | Cuisson 3 à 4 h

Porc effiloché

2 c. à soupe (30 ml)	paprika fumé
2 c. à soupe (30 ml)	cassonade tassée
1 c. à soupe (15 ml)	assaisonnement au chili
1 c. à soupe (15 ml)	cumin moulu
1 c. à soupe (15 ml)	thym séché
1 c. à thé (5 ml)	sel
1 c. à thé (5 ml)	poivre moulu
1	rôti d'épaule de porc désossé (environ 3 lb/1,5 kg)

Sauce barbecue à l'érable et au chipotle

1 c. à soupe (15 ml)	huile d'olive
1	oignon rouge coupé en dés
3	gousses d'ail hachées finement
1	boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml)
1/2 t (125 ml)	sirop d'érable
1/4 t (60 ml)	vinaigre de cidre
1 c. à soupe (15 ml)	paprika fumé
1 c. à thé (5 ml)	piment chipotle moulu
1 c. à thé (5 ml)	sel

Sandwichs

12	pains à burger briochés
	salade de chou crémeuse lime et coriandre (voir recette)
12	petits cornichons marinés (facultatif)

Préparation du porc effiloché

1. Dans un grand bol, mélanger le paprika, la cassonade, l'assaisonnement au chili, le cumin, le thym, le sel et le poivre. Déposer le rôti dans le bol et l'enrober du mélange d'épices en frottant bien pour le faire pénétrer. Couvrir le bol d'une pellicule plastique et réfrigérer 4 heures ou jusqu'au lendemain.

2. Préparer le barbecue pour une cuisson indirecte à puissance moyenne (environ 350 °F/180 °C). Déposer le rôti sur la grille huilée du barbecue, du côté éteint, la couenne sur le dessus. Fermer le couvercle et cuire de 3 à 4 heures ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée, piqué au centre du rôti, indique 160 °F (71 °C). Transférer le porc sur une planche à découper et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 10 minutes. À l'aide de deux fourchettes, effiloche le porc (jeter le gras) et le mettre dans un grand bol.

Préparation de la sauce barbecue

3. Entre-temps, dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail, et cuire 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli (ne pas faire dorer). Ajouter les tomates, le sirop d'érable, le vinaigre, le paprika, le piment et le sel, et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, 20 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait légèrement réduit. Au mélangeur ou au pied-mélangeur, réduire la préparation en purée lisse.

4. Verser 1 1/2 t (375 ml) de la sauce barbecue sur le porc effiloché et mélanger pour bien l'enrober. (Le porc effiloché se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

Assemblage

5. Au moment de servir, garnir les pains de porc effiloché et de salade de chou. À l'aide d'un cure-dents, piquer un petit cornichon au-dessus de chaque sandwich, si désiré. Servir avec le reste de la sauce barbecue.

Par portion

cal. 450 | prot. 32 g | m.g. 14 g (3 g sat.) | chol. 80 mg | gluc. 48 g (17 g sucres, 3 g fibres) | fer 4,5 mg | sodium 900 mg | potassium 720 mg. >>>

Salade de chou crémeuse lime et coriandre

Donne environ 3 t (750 ml)

Dans un grand bol, mélanger 1/4 t (60 ml) de **yogourt grec nature**, 2 c. à soupe (30 ml) de **coriandre fraîche**, hachée, 1 c. à thé (5 ml) de **zeste de lime** râpé, et 1 c. à soupe (15 ml) chacun de **jus de lime** et d'**huile végétale**. Saler et poivrer. Ajouter 2 t (500 ml) de **chou vert** coupé en fines lanières, 1 t (250 ml) de **chou rouge** coupé en fines lanières, 1 **carotte** râpée et 2 **oignons verts** hachés. Mélanger pour bien enrober les ingrédients. Couvrir et réfrigérer 1 heure. (La salade de chou se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

Burgers de bœuf à la japonaise

Barbecue · Se congèle



6 portions | Préparation 30 min | Cuisson 11 à 13 min

4	tranches de pain blanc, les croûtes enlevées
2/3 t (160 ml)	bouillon de bœuf à teneur réduite en sel
2 c. à soupe (30 ml)	miso blanc
2 lb (1 kg)	bœuf haché maigre
2	gousses d'ail hachées finement
2 c. à soupe (30 ml)	gingembre frais, râpé
2 c. à thé (10 ml)	assaisonnement japonais (shichimi togarashi)
	glace bière, érable et moutarde (voir recette)
6 oz (180 g)	cheddar ou brie, coupé en tranches fines
6	pains à hamburger coupés en deux
	garnitures, au choix (sauce coriandre et jalapeno, tranches de tomates, légumes marinés) (voir recettes)

1. Dans un bol, déchiqueter les tranches de pain en bouchées. Ajouter le bouillon et le miso, et travailler le mélange avec les mains jusqu'à ce qu'il ait la texture d'une pâte fine. Ajouter le bœuf haché en l'émiettant grossièrement. Ajouter l'ail, le gingembre et l'assaisonnement, et bien mélanger. Façonner la préparation de viande en 6 galettes de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur. (Les galettes se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

2. Régler le barbecue à puissance moyenne-élevée. Mettre les galettes sur la grille huilée du barbecue et les badigeonner de la moitié de la glace. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que les galettes aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner et les badigeonner du reste de la glace à mi-cuisson). Couvrir les galettes du fromage et poursuivre la cuisson 1 minute ou jusqu'à ce qu'il soit fondu. Griller les pains pendant les 2 dernières minutes de cuisson.

3. Au moment de servir, garnir les pains grillés des galettes et des garnitures choisies.

Par portion

cal. 660 | prot. 45 g | m.g. 28 g (13 g sat.) | chol. 118 mg | gluc. 53 g (20 g sucres, 2 g fibres) | fer 6 mg | sodium 1106 mg | potassium 575 mg.

Légumes marinés

6 à 8 portions

Dans un grand bol, mettre 1 1/2 t (375 ml) de **carotte** coupée en fine julienne et 1 t (250 ml) chacun de **radis** et de **concombre anglais** coupés en fines rondelles. Dans un petit bol allant au micro-ondes, mélanger 1/3 t (80 ml) de **vinaigre de riz** ou de vin blanc, 3 c. à soupe (45 ml) de **sucré** et 1 c. à thé (5 ml) de **sel**. Chauffer au micro-ondes à intensité maximum de 45 à 50 secondes ou jusqu'à ce que le mélange soit très chaud. Mélanger, verser sur les légumes et remuer délicatement pour bien les enrober. Réfrigérer 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient refroidi (remuer le mélange toutes les 5 minutes). Égoutter les légumes avant de servir.

Par portion (1/8 de la recette)

cal. 14 | prot. aucune | m.g. aucune (aucun sat.) | chol. aucun | gluc. 3 g (2 g sucres, 1 g fibres) | fer traces | sodium 60 mg | potassium 106 mg.



Sauce coriandre et jalapeno

6 à 8 portions

Dans un petit poêlon, à feu moyen, faire griller à sec 1/2 c. à thé (2 ml) de **graines de moutarde** et 1/2 c. à thé (2 ml) de **graines de cumin** 1 minute ou jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme. Au mélangeur, réduire en purée lisse 2 t (500 ml) de **coriandre fraîche**, légèrement tassée et hachée, 1/2 **piment jalapeno frais**, épépiné et haché, 1 c. à soupe (15 ml) de **jus de citron** et 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) d'**eau** avec les graines grillées (ajouter un peu d'eau au besoin). Saler. Verser la sauce dans un petit bol et incorporer 1/3 t (80 ml) de **mayonnaise légère**. (La sauce se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

Par portion (1/8 de la recette)

cal. **37** | prot. **aucune** | m.g. **4 g (1 g sat.)** | chol. **3 mg** | gluc. **1 g (1 g sucres, aucune fibre)** | fer **0,3 mg** | sodium **107 mg** | potassium **48 mg**.

Glace bière, érable et moutarde

Donne environ 1 t (250 ml)

Dans un poêlon, porter à ébullition 1 t (250 ml) de **bière (de type IPA ou pale ale)**, 1/2 t (125 ml) de **sirop d'érable** et 2 c. à soupe (30 ml) de **moutarde à l'ancienne**. Réduire à feu moyen et cuire, en brassant souvent, de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la glace ait réduit à environ 1 t (250 ml). Retirer du feu et laisser refroidir. (La glace épaissira en refroidissant; si elle est trop épaisse, incorporer de 1 à 2 c. à soupe/30 ml d'eau chaude avant de l'utiliser.)

*c'est
quoi?*

Le shichimi togarashi est un mélange d'épices utilisé dans la cuisine japonaise. Cet assaisonnement piquant est composé, entre autres, de flocons de piment fort, de graines de sésame noires et blanches, de graines de pavot, de zeste d'orange et d'algues séchées. Il relève à merveille les plats de nouilles et les grillades, et ajoute de la texture aux boulettes de viande.

>>>



Burgers de veau à la méditerranéenne

Barbecue · Rapide · Se congèle

4 portions | Préparation 20 min | Cuisson 8 à 10 min



1/4 t (60 ml)	concombre anglais râpé
1/2 t (125 ml)	yogourt grec nature
1 c. à thé (5 ml)	harissa
1 1/2 c. à thé (7 ml)	miel liquide
1/2 c. à thé (2 ml)	jus de citron
1 lb (500 g)	veau ou poulet haché
2	gousses d'ail hachées finement
1	œuf battu légèrement
2 c. à soupe (30 ml)	menthe fraîche, hachée finement
1 c. à soupe (15 ml)	coriandre moulue
2 c. à thé (10 ml)	cumin moulu
4	pains pitas grecs
	garnitures, au choix (tranches de radis melon d'eau, rubans de concombre, fromage féta émietté, tranches d'oignon rouge, micropousses)
	sel

1. Presser le concombre dans un torchon propre pour en extraire l'eau, puis le mettre dans un bol. Ajouter le yogourt, la harissa, le miel et le jus de citron, et mélanger. Dans un grand bol, mélanger 1/4 t (60 ml) de la préparation au yogourt, le veau, l'ail, l'œuf, la menthe, la coriandre et le cumin. Saler. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en 4 galettes de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur. (Les galettes se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

2. Régler le barbecue à puissance moyenne-élevée. Mettre les galettes sur la grille huilée du barbecue et fermer le couvercle. Cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à mi-cuisson). Griller les pains pendant la dernière minute de cuisson.

3. Au moment de servir, garnir les pains du reste de la préparation au yogourt, des galettes et des garnitures choisies.

Par portion

cal. 375 | prot. 29 g | m.g. 9 g (2 g sat.)
chol. 70 mg | gluc. | 45 g (4 g sucres,
2 g fibres) | fer 2,6 mg | sodium 700 mg
potassium 435 mg. ♥

le bon
truc

Pour de belles galettes qui ne rapetissent pas à la cuisson, on presse légèrement le pouce au centre de chacune, avant de les faire griller.



LA NOUVELLE COULEUR DU BBQ



POUR DES RECETTES FACILES À PRÉPARER FAMILLEFONTAINE.CA



Salade César à la laitue et au poulet grillés

Barbecue



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

- | | |
|----------------------|--|
| 1 lb (500 g) | poitrines de poulet désossées, sans la peau |
| | vinaigrette César (voir recette) |
| 2 c. à soupe (30 ml) | huile d'olive |
| 1 | gousse d'ail hachée finement |
| 2 | tranches de pain de campagne de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur |
| 2 | cœurs de laitue romaine coupés en deux sur la longueur |
| 1 | oignon rouge coupé en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur |
| 2 | citrons coupés en deux |
| 1/2 t | parmesan râpé |
| | sel et poivre |

1. Dans un plat peu profond, arroser les poitrines de poulet de 1/3 t (80 ml) de la vinaigrette César et les retourner pour bien les enrober. Laisser mariner 15 minutes.

2. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger 1 c. à soupe (15 ml) de l'huile et l'ail. Badigeonner les tranches de pain de ce mélange, de chaque côté. Saler et poivrer. Badigeonner le côté coupé des cœurs de romaine et l'oignon du reste de l'huile. Saler et poivrer. Réserver.

3. Régler le barbecue à puissance moyenne. Mettre les poitrines de poulet marinées sur la grille huilée du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré et qu'un thermomètre à lecture instantanée piqué au centre de la poitrine indique 165 °F (74 °C). Mettre les poitrines de poulet sur une planche à découper et couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 5 minutes avant de couper en tranches.

4. Entre-temps, mettre les oignons sur la grille du barbecue. Fermer le couvercle et cuire 5 minutes. Retourner délicatement les oignons. Mettre les tranches de pain, les cœurs de romaine et les citrons sur la grille du barbecue, le côté coupé vers le bas. Sans fermer le couvercle, cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient bien marqués (retourner le pain à mi-cuisson). Couper le pain grillé en cubes.

5. Déposer les cœurs de romaine grillés dans une assiette de service, le côté coupé vers le haut. Les arroser de 1/4 t (60 ml) du reste de la vinaigrette. Ajouter les poitrines de poulet tranchées et les citrons grillés. Défaire les tranches d'oignon en rondelles et les répartir dans l'assiette. Parsemer du parmesan. Servir avec les croûtons et le reste de la vinaigrette.

Par portion

cal. 595 | prot. 38 g | m.g. 35 g (7 g sat.) | chol. 95 mg | gluc. 32 g (5 g sucres, 4 g fibres) | fer 3,8 mg | sodium 775 mg | potassium 690 mg. ♥

Vinaigrette César

Donne environ 1 t (250 ml)

Dans une tasse à mesurer ou un petit bol, à l'aide d'un pied-mélangeur, mélanger 1/2 t (125 ml) d'**huile de canola**, 1/4 t (60 ml) de **parmesan râpé** finement, 2 c. à soupe (30 ml) chacun de **jus de citron** et de **vinaigre de vin rouge**, 2 c. à thé (10 ml) de **sauce Worcestershire**, 1 c. à thé (5 ml) chacun de **moutarde de Dijon** et de **miel liquide**, 4 **filets d'anchois** hachés et 2 **gousses d'ail** hachées jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Poivrer. (La sauce se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

El·ma·mia®

Pour un
BBO
parfait!

**Des épices de plus gros calibre
pour un goût plus relevé!**

Découvrez nos assaisonnements pour **poissons
et fruits de mer, poulet BBQ, steak** et **porc**!

Pour en savoir plus sur nos produits ou
découvrir nos recettes, visitez **elmamia.com**.

Tous ces produits sont en vente chez IGA.
Vérifiez la disponibilité de nos produits chez les autres épiciers sur notre site Internet.



elmamia.com

Le plein d'énergie!

Ces collations nutritives créées par Madame Labriski nous donneront un coup de fouet sur les sentiers de randonnée, au bord de la piscine ou au bureau!



Boules d'énergie fondantes à l'orange

Rapide · Végétalien

Donne 30 bouchées | Préparation 20 min



3 t (750 ml)	quinoa soufflé
1 t (250 ml)	amandes moulues
1 t (250 ml)	noix de cajou moulues
1/2 t (125 ml)	purée de dattes (voir recette)
2	oranges, le zeste râpé finement
2 c. à soupe (30 ml)	jus d'orange
2 c. à soupe (30 ml)	graines de chia
1	pincée de fleur de sel ou de sel rose de l'Himalaya

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

Par bouchée

cal. 65 | prot. 2 g | m.g. 3 g (aucun sat.) | chol. aucun | gluc. 7 g (3 g sucres, 1 g fibres) | fer 0,4 mg | sodium 10 mg | potassium 85 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.)

bon à savoir

Ces petites boules concentrent toute la saveur d'une sucette glacée à l'orange, mais sans le sucre raffiné habituellement ajouté. L'utilisation de noix dans cette recette permet aussi d'obtenir une bonne part de gras mono-insaturés, un type de lipides favorable à la santé du cœur.

*le bon
truc*

Ces boules sont collantes. Si l'on préfère une texture plus sèche, les cuire 5 minutes au four préchauffé à 350 °F (180 °C). »»

Rondelles sucrées-salées

Rapide · Végé

Donne 12 rondelles | Préparation 10 min | Cuisson 15 à 18 min



2 c. à soupe (30 ml)	graines de lin moulues
1 c. à soupe (15 ml)	purée de dattes (voir recette p. 106)
1 c. à soupe (15 ml)	sirop d'érable ou mélasse
1	blanc d'œuf
1/2 c. à thé (2 ml)	cannelle moulue
1/4 c. à thé (1 ml)	fleur de sel ou sel rose de l'Himalaya
1/8 c. à thé (0,5 ml)	piment chipotle moulu (facultatif)
1 t (250 ml)	graines de citrouille non salées
1/2 t (125 ml)	flocons d'avoine à cuisson rapide
1/4 t (60 ml)	brisures de chocolat noir ou au lait

1. Dans un bol, mélanger les graines de lin, la purée de dattes, le sirop d'érable, le blanc d'œuf, la cannelle, la fleur de sel et le piment, si désiré. Ajouter les graines de citrouille, les flocons d'avoine et les brisures de chocolat, et mélanger pour bien enrober les ingrédients.

2. Répartir la préparation dans le fond de 12 moules à muffins en silicone ou en métal, huilés, environ 2 c. à soupe (30 ml) à la fois. Presser la préparation avec le dos d'une cuillère pour bien la compacter. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour commence à dorer. Déposer les moules sur une grille et laisser refroidir complètement avant de démouler. (Les rondelles se conserveront jusqu'à 1 semaine à la température ambiante.)

Par rondelle

cal. 115 | prot. 5 g | m.g. 7 g (2 g sat.) | chol. aucun | gluc. 8 g (4 g sucres, 2 g fibres) | fer 1,3 mg | sodium 60 mg | potassium 145 mg.

bon à
savoir

Comparativement aux barres tendres du commerce, ces rondelles contiennent 2 à 3 fois moins de sucre par portion. Une option intéressante lorsqu'on souhaite maintenir un niveau d'énergie stable tout en évitant les gros pics de glycémie causés par un apport élevé en sucre.

bon à savoir

La protéine en poudre est généralement utilisée en récupération, après un entraînement physique. Toutefois, ajoutée en petite quantité, elle rend notre collation encore plus nourrissante.

*Bouchées
de granola
cacao-arachides
p. 111 >>>*

Mélange de noix rôties aux figes et à la cannelle

Rapide · Végétalien



Donne 3 t (750 ml) | Préparation 10 min | Cuisson 15 à 18 min

3 c. à soupe (45 ml) purée de dattes
(voir recette p. 106)

3 c. à soupe (45 ml) huile végétale

1 1/4 t (310 ml) amandes naturelles

1 1/4 t (310 ml) noix de cajou

1/2 t (125 ml) figes séchées
coupées en dés

1 c. à soupe (15 ml) cannelle moulue

1/2 c. à thé (2 ml) fleur de sel ou sel rose
de l'Himalaya

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

2. Étendre la préparation sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 15 à 18 minutes, en remuant toutes les 5 minutes jusqu'à ce que les noix soient dorées. Laisser refroidir complètement. (Les noix rôties se conserveront jusqu'à 1 semaine à la température ambiante.)

Par portion (1/4 t/60 ml)

cal. 225 | prot. 6 g | m.g. 16 g (2 g sat.) | chol. aucun
gluc. 15 g (6 g sucres, 3 g fibres) | fer 1,7 mg | sodium
100 mg | potassium 265 mg.

bon à savoir

Les noix sont riches en minéraux, tels que le manganèse et le magnésium. Elles représentent également un apport intéressant en vitamine E, un puissant antioxydant qui aide le corps à lutter contre les dommages causés aux cellules. Voilà de petites grignotines de loin préférables aux chips!



Bouchées de granola cacao-arachides

Rapide · Végétalien



10 portions | Préparation 15 min | Cuisson 15 min

1/2 t (125 ml)	purée de dattes (voir recette p. 106)
1/2 t (125 ml)	beurre d'arachides crémeux
1/4 t (60 ml)	huile végétale
1/4 t (60 ml)	poudre de protéine végétale ou lait en poudre
2 c. à soupe (30 ml)	poudre de cacao tamisée
2 t (500 ml)	gros flocons d'avoine ou flocons d'avoine à cuisson rapide
2 t (500 ml)	céréales de riz brun croustillant
2 c. à soupe (30 ml)	graines de chia ou de lin

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la purée de dattes, le beurre d'arachides et l'huile jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporer la poudre de protéine et le cacao en fouettant. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger avec une cuillère de bois pour bien les enrober.

2. Étendre la préparation sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, en la pressant fermement. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit dorée. Laisser refroidir complètement avant de casser en morceaux. (Les bouchées se conserveront jusqu'à 5 jours à la température ambiante.)

Par portion

cal. 195 | prot. 5 g | m.g. 8 g (1 g sat.) | chol. aucun | gluc. 26 g
(7 g sucres, 4 g fibres) | fer 1,7 mg | sodium 60 mg
potassium 210 mg.

Variante

Boules d'énergie crues

Avec les mains, façonner la préparation cacao-arachides en boules, environ 1 c. à soupe (15 ml) à la fois. (Les boules se conserveront jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.)

Muffins aux fraises et aux amandes

Se congèle · Végé



Donne 12 muffins | Préparation 20 min | Cuisson 30 min

1/2 t (125 ml)	purée de dattes (voir recette p. 106)
1/4 t (60 ml)	huile végétale
1/4 t (60 ml)	boisson végétale, au choix
2	œufs
2 c. à soupe (30 ml)	graines de chia
1 c. à soupe (15 ml)	poudre à pâte
1/2 c. à soupe (7 ml)	extrait d'amande
1	pincée de sel
1 t (250 ml)	farine d'avoine ou de blé
1 t (250 ml)	flocons d'avoine à cuisson rapide
1 1/2 t (375 ml)	fraises fraîches ou surgelées et décongelées, coupées en dés
1/2 t (125 ml)	amandes tranchées

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la purée de dattes, l'huile, la boisson végétale et les œufs. Incorporer les graines de chia, la poudre à pâte, l'extrait d'amande et le sel. Ajouter la farine et les flocons d'avoine, et mélanger à l'aide d'une cuillère de bois. Incorporer délicatement les fraises et les amandes jusqu'à ce que la préparation soit homogène, sans plus (ne pas trop mélanger).

2. Répartir la pâte dans des moules à muffins huilés ou tapissés de moules en papier. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents piqué au centre des muffins en ressorte propre. Mettre les moules sur une grille et laisser refroidir 5 minutes. Retirer les muffins des moules et laisser refroidir complètement sur la grille. (Les muffins se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

Par muffin

cal. 175 | prot. 5 g | m.g. 9 g (1 g sat.) | chol. 30 mg | gluc. 19 g
(7 g sucres, 3 g fibres) | fer 1,3 mg | sodium 120 mg
potassium 200 mg.



Pour une version sans gluten, on opte pour une farine et des flocons d'avoine certifiés sans gluten. >>>



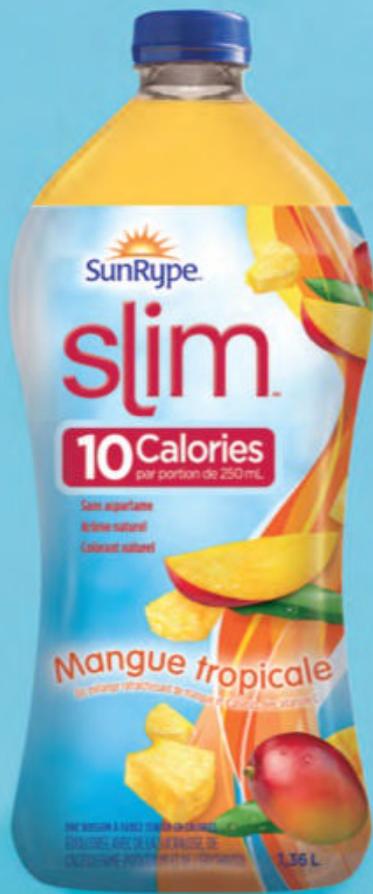
*Muffins
aux fraises et
aux amandes
p. 111*



Énergie en réserve!

Pour faire le plein de collations nourrissantes, gourmandes et sans sucre raffiné ajouté, on se procure le dernier livre de Madame Labrisky. Il contient plus de 75 recettes, offertes en version sans gluten et sans produits laitiers.

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



Ce n'est pas
juste Slim, c'est

slimmmmmmmmm



Le radis

Rouges, violets, blancs ou roses, ronds ou allongés, les radis frais sont une vraie joie de début d'été!



Manger local

par Julie Aubé,
nutritionniste



À cuisiner

Le radis nature est exquis, soit en crudité ou bien coupé en rondelles ou en quartiers sur les salades. Pour le plaisir de varier, il est intéressant de le cuisiner! On peut en faire un gaspacho de début d'été, une tartinade (voir recette ci-contre), une salade crémeuse, une vinaigrette punchée ou même des conserves si on le marine. Sans oublier que le radis se mange aussi cuit.

Cuit? Eh oui!

Bien qu'on ait rarement le réflexe de le servir chaud, le radis cuit est excellent! On peut, par exemple, l'ajouter à des sautés de légumes ou à des papillotes, le poêler au beurre, le rôtir au four ou en faire des brochettes à griller sur le barbecue. À nous de jouer!

Trop piquant?

Le caractère piquant du radis diffère selon la variété, mais aussi en fonction des conditions de culture. Au jardin, on gagne à maintenir le sol frais et humide pour favoriser la douceur de cette racine. À l'inverse, lorsque le temps est chaud et sec, le radis peut développer son côté piquant s'il n'est pas suffisamment arrosé. Si nos radis du jardin ou du marché nous semblent trop forts, il suffit de les faire tremper quelques instants dans l'eau, de les blanchir ou de les peler pour les adoucir.

Délicieuses fanes

Les fanes de radis frais sont comestibles et se mélangent bien à nos légumes et fines herbes préférées dans de nombreuses recettes: sauté de légumes, omelette et frittata, trempette, farce de raviolis, soupe et potage, ainsi que spanakopita.

Deux en un

Cette recette valorise les radis de deux façons pour nous permettre de profiter pleinement de l'abondance du début d'été: en tartinade pour le côté gourmand, ainsi qu'en rondelles fines pour le croquant... et un look d'enfer! La garniture crémeuse de radis, exquise, s'utilise en tartine, comme ici, mais peut aussi servir de trempette avec des crudités de saison ou du pain plat.

Tartines aux radis



4 tartines | Préparation **20 min** | Repos **15 min**

1 lb (500 g)	radis frais
1/4 c. à thé (1 ml)	sel
1/2 t (125 ml)	fromage de chèvre frais
2 à 4 c. à soupe (30 à 60 ml)	yogourt nature épais
1/4 t (60 ml)	ciboulette fraîche, hachée (environ)
1/4 t (60 ml)	aneth frais, haché (environ)
2 c. à soupe (30 ml)	fanés de radis hachés
4	beurre
	grandes tranches de pain de campagne frais, grillées
	huile locale
	fleur de sel

1. À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé, couper 4 radis en tranches fines. Réserver. Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant l'appareil, hacher le reste des radis avec le sel pour obtenir des morceaux d'environ 1/4 po (5 mm). Mettre le mélange dans une passoire et laisser égoutter 15 minutes.

2. Entre-temps, dans un bol, mélanger le fromage de chèvre et le yogourt. Incorporer la ciboulette, l'aneth, les fanés de radis et les radis hachés, égouttés. Saler, si désiré.

3. Beurrer généreusement les tranches de pain grillées et y répartir la tartinade de radis. Garnir des tranches de radis réservées et parsemer de ciboulette et d'aneth, si désiré. Arroser d'un filet d'huile et parsemer de fleur de sel.

Par portion

cal. **300** | prot. **9 g** | m.g. **17 g (8 g sat.)** | chol. **30 mg** | gluc. **28 g (4 g sucres, 3 g fibres)** | fer **2,5 mg** | sodium **575 mg** | potassium **410 mg.** ♥



Le bon truc

La quantité de yogourt nécessaire varie selon la texture du fromage de chèvre utilisé. On l'incorpore graduellement jusqu'à ce que la consistance du mélange soit similaire à celle du fromage à la crème.



évasion

Entre terre et mer



BONVELO
mercredi 21 h | dès le 11 mai



PRENDRE LE VENT
mercredi 20 h

Un bain d'oiseaux, ça demande de l'entretien: il faut changer l'eau tous les jours s'il fait chaud et effectuer un nettoyage en profondeur une fois par mois à l'aide d'un mélange contenant une mesure de vinaigre blanc pour neuf mesures d'eau.



La grande envolée

Les oiseaux adorent la baignade! Leur offrir de l'eau douce est un bon moyen de les attirer dans notre jardin.

1. **POTS SUSPENDUS** en terre cuite, 17,95 \$ ch., chez CB2 et à [cb2.com](https://www.cb2.com).
2. **BAIN D'OISEAUX** en argile, sable, minéraux et mélange de silicone, 199 \$, chez CB2 et à [cb2.com](https://www.cb2.com).
3. **ARROSOIR** en cuivre, 49,95 \$, chez CB2 et à [cb2.com](https://www.cb2.com). ♥



Manger en plein air

La saison estivale est courte sous nos latitudes, alors on profite au maximum des beaux jours. Pour cela, le marché nous propose d'ailleurs de superbes cuisines d'extérieur. Notre budget nous dit non? Aucun problème! Il existe des solutions simples et abordables pour créer un coin popote sympathique dans notre jardin. *Par Emmanuelle Mozayan-Verschaeve*

Cuisine de rêve

Armoires en inox assorties à un barbecue rutilant, comptoir de granit impeccable, évier et réfrigérateur intégrés... les cuisines d'extérieur, si populaires depuis quelques années, font rêver. Elles ne sont cependant pas à la portée de toutes les bourses, comme nous le fait remarquer Yannick Laflamme, président de l'entreprise Laflamme Concept: «Il faut compter au moins 8500 \$ pour un aménagement durable, car il doit être réalisé avec des matériaux de haute qualité pour résister aux grandes différences de température qui existent au Québec. On aura ainsi la garantie que notre cuisine restera longtemps en bon état.»



Cuisine sur mesure réalisée par Laflamme Concept

déco extérieure



Cuiseur 3-en-1 Master Chef avec brûleur au propane pour frire, fumer ou rôtir les aliments à l'extérieur. Fonction de friture à l'air sans huile. Peut cuire une dinde de 20 lb (9 kg). 249,99 \$, à canadiantire.ca

Un barbecue bien positionné

Le fait d'adosser le barbecue à la maison pour s'en servir l'hiver, de l'installer à l'ombre d'une structure de bois ou près de végétaux risque de causer un incendie. «La loi exige un dégagement de 39 po (1 m) ou plus par rapport aux matériaux inflammables. Sinon, l'assurance ne couvre pas les dégâts», explique la designer Jacinthe Leroux. Seuls des matériaux non combustibles comme le métal, le béton, la pierre ou la maçonnerie doivent se trouver à proximité de l'appareil de cuisson. «Il faut également placer le BBQ à bonne distance (au minimum 6 pi ou 2 m) de la zone repas pour éviter d'incommoder nos hôtes avec la chaleur et la fumée.» »



À l'abri

Pour que rien ne tombe sur les aliments, on évite de disposer son îlot sous un arbre. En revanche, ajouter un auvent métallique au-dessus du coin préparation permet de protéger l'espace des déjections des oiseaux, mais aussi des intempéries et des rayons du soleil quand on cuisine.



Abri pour barbecue à toit rigide en acier et aluminium CANVAS Skyline, 5 pi x 8 pi, 899,99 \$, à canadiantire.ca



Chariot refroidisseur à roulettes habillé de rotin Gazebo Penguin, 35 po x 44 po x 21,75 po, 519 \$, à homedepot.ca

Garder les boissons au frais

Il existe des petits réfrigérateurs pour l'extérieur qui coûtent quelque 200 \$, mais si on laisse ce type d'électroménager dehors tout l'hiver, il risque de rouiller et d'être bon à jeter au bout de trois ans. On doit pouvoir le remiser à l'intérieur. L'option de la glacière à roulettes se révèle économique et pratique. On y met les aliments et les boissons nécessaires, afin de tout avoir à portée de main pendant le repas. «J'aime aussi beaucoup utiliser des bacs à fleurs en plastique en guise de seau à glace. L'eau s'écoule facilement puisque le fond est percé, et on peut y mettre toutes les bouteilles pour la fête», conseille Mme Leroux.



Glacière à roulettes et poignées pivotantes Coleman Hard, capacité 61,5 L, supporte un poids de 250 lb (113 kg), 119,99 \$, à canadiantire.ca

Avoir accès à de l'eau

Les plus bricoleurs peuvent fabriquer une structure en bois à l'aide de planches, y fixer un comptoir de bois de récupération ou de contreplaqué multiplis, protéger le tout avec un vernis marin, puis percer le dessus afin d'y glisser un évier ordinaire, acheté neuf ou d'occasion. Il suffit ensuite de relier le robinet de l'évier au robinet extérieur pour avoir de l'eau froide, ce qui se révèle fort pratique pour rincer les légumes et se laver les mains. Encore plus simple, une bassine posée sur une petite table placée près du robinet extérieur fait tout aussi bien l'affaire. Elle peut également servir à transporter la vaisselle sale dans la maison après le repas.



Collection de meubles modulaires évier et barbecue en acier Grillskär, de 350 \$ à 1095 \$, à ikea.ca



Corbeilles en rotin naturel tressé, 59,99 \$ et 79,99 \$, à boutiquekozy.ca



Panier en fibres tressées avec anses, 139 \$, à zarahome.com

Un rangement adéquat

Prévoir un rangement qui reste à l'extérieur, afin de tout avoir à portée de main quand on mange dehors, n'est pas une très bonne idée, selon Jacinthe Leroux. «Les animaux ont le nez fin. Il reste toujours des odeurs de nourriture qui vont attirer notamment les écureuils, les marmottes et les rats laveurs. Je préfère donc tout rassembler dans la maison, dans un panier ou une caisse qu'il suffit de sortir au moment opportun», recommande la designer. »



Structure en bois et acier avec filet, 9,8 pi x 9,8 pi, 898 \$, et chariot de service à roulettes coordonné Hampton Bay, 279 \$, à homedepot.ca



Centre pour boissons en acier et grain de bois Hampton Bay, 32,3 po x 32 po x 12,5 po, 149 \$, à homedepot.ca

Indispensable comptoir!

Un petit îlot est essentiel pour entreposer tout ce dont on a besoin à table et pour cuisiner (vaisselle, linge, planche à découper, condiments...). Il sert à la fois de dessert et de comptoir de préparation. On peut l'acheter tout fait ou le réaliser soi-même en bois. «On le personnalise en l'habillant d'une belle céramique convenant à l'extérieur. On pense à utiliser une colle qui supporte les températures extrêmes, à moins de mettre l'îlot à l'abri pendant la saison froide. Sinon, les carreaux risquent de se décoller», précise la designer Jacinthe Leroux. Autre possibilité: peindre le bois avec une peinture spécialement conçue pour l'extérieur. Il faudra refaire le travail tous les deux ans, mais ce sera une bonne occasion de changer de couleur! On veille juste à découper les aliments sur une surface appropriée et non sur le bois peint ou verni, qui risque d'être toxique.



Lot de 3 linges à vaisselle en coton bio, 14,99 \$, à hm.ca

Carafe en porcelaine au fini satiné, 94,99 \$, à arloca.com



déco extérieure

Nappe à rayures maritimes en polyester, à partir de 24 \$, à simons.ca



S'équiper de jolis accessoires

Napperons, sac à pain, torchons, plateaux, corbeilles, vaisselle en mélamine et autres objets utiles: on équipe les zones préparation et repas d'articles tendance qui embellissent le jardin sans nous ruiner. ♥



Table d'appoint pliante, 26,4 po x 11,8 po, 39,99 \$, à bouclair.com



Sac à pain en pur lin fabriqué à la main au Québec, 24,99 \$, à arloca.com



Linges à vaisselle en pur coton absorbant, 12 \$ la paire, à simons.ca



Vaisselle en mélamine noire mate, de 5,50 \$ à 11,95 \$, à cb2.com

Napperon à feuillage blanc, 5,99 \$, à boutiquekozy.ca



Plateau en plastique rond fleuri, 34,99 \$, à bouclair.com



Des jardinières bien agencées

Rien de plus facile que d'embellir notre extérieur grâce à des jardinières qui croulent sous une mer de jolies fleurs.

Par Larry Hodgson



PHOTOS: PROVEN WINNERS/C (JARDINIÈRES); SHUTTERSTOCK/E (AMBIANCE).

le bon truc

Les plantes groupées dans un même contenant doivent avoir des besoins identiques, surtout en matière d'ensoleillement et d'arrosage. Bonne nouvelle! L'étiquette de la plupart des plantes de pépinière indique, à l'aide de petits symboles, si elles aiment le soleil, la mi-ombre ou l'ombre ainsi que leurs besoins en arrosage. Faire de beaux mariages devient alors tout simple!



L'ABC de la plantation

- Faire des trous de drainage si le contenant n'en possède pas. En laissant sortir le surplus d'eau, ils empêcheront les plantes de pourrir.
- Choisir un pot de bonne taille. On privilégie les pots d'au moins 12 po (30 cm) de hauteur et de diamètre, car le terreau séchera moins vite.
- Placer un filtre au fond du pot (filtre à café, essuie-tout ou morceau de papier journal). Ainsi, lorsqu'on arrose, le surplus d'eau sort du pot... mais pas le terreau!
- Remplir de terreau de qualité jusqu'à 4 po (10 cm) du bord. Il se vend des terreaux pour jardinières. Cependant, un terreau d'empotage conviendra bien aussi.
- Mélanger au terreau un engrais tout usage à dégagement lent en granulés. Pour les quantités, on suit les recommandations du fabricant.
- Enlever les plants de leur pot et les placer dans la jardinière pour voir l'effet donné. Pour l'espacement, on serre davantage les plantes en pot que celles en pleine terre. Un espacement de 4 po (10 cm) convient pour la plupart des annuelles, et jusqu'à 8 po (20 cm) de plus pour les très grandes. On place la plante la plus haute au centre, les plantes de remplissage autour et les plantes retombantes près du bord.
- Remplir l'espace entre les plants avec de la terre quand l'effet est satisfaisant.
- Arroser abondamment pour bien humidifier le terreau. S'il se tasse, on ajoute de la terre pour que le haut de la motte de racines soit à égalité avec le terreau.

1. Rêves en améthyste

Que des plantes retombantes pour un mélange qui convient parfaitement à un pot suspendu, sur piédestal ou à une jardinière haute. Dans un pot de 12 po (30 cm), on plante deux **calibrachos 'Superbells White'** (fleurs blanches), deux **calibrachos 'Superbells Grape Punch'** (fleurs violettes à cœur sombre) et deux **verveines 'Superbena Sparkling Amethyst'** (fleurs bicolores blanc et améthyste). Pour le soleil ou la mi-ombre.



2

2. Invitation aux papillons

On attire tous les papillons du coin avec ce petit jardin créé spécialement à leur intention. Au centre, on place un **arbre aux papillons nain Lo & Behold 'Lilac Chip'**. Autour, on dépose trois plants de **verveine 'Superbena Scarlet Star'** (fleurs écarlates) et trois plants de **calibrachoa 'Superbells White'** (fleurs blanches). Il faut un assez gros contenant – de 2 pi (60 cm) environ – pour supporter cet arrangement, car l'arbre aux papillons est volumineux. Cet arrangement tolère la sécheresse... mais il ne faut pas exagérer. Pour le soleil.

3. Joyeux feuillage

Les caladiums, ou oreilles d'éléphant, fascinent par leurs feuilles en forme de cœur qui se déclinent dans une vaste gamme de couleurs. Non, il n'y aura pas de fleurs... mais avec un feuillage si coloré, on n'en a pas besoin! On mélange, dans un pot de 12 po (30 cm), trois **caladiums Heart to Heart 'Heart and Soul'** et trois **caladiums Heart to Heart 'Fast Flash'**. Il faut maintenir le sol un peu humide et éviter de placer ces plants dehors avant que la température nocturne dépasse 12 °C. Pour l'ombre ou la mi-ombre. >>>



3

4

4. Soleil brûlant

Un mélange tout simple pour un emplacement ensoleillé et sec. Dans une jardinière de 12 po (30 cm), on mélange deux plants de **pourpier** 'Mojave Tangerine' (orange), deux plants de 'Mojave Yellow' (jaunes) et deux plants de 'Mojave Fuchsia' (magenta).



5

5. Bouquet flamboyant

Cet arrangement suspendu est idéal pour ceux qui apprécient les couleurs chaudes. Dans un pot de 12 po (30 cm), on plante au centre le **pennisetum** 'Fireworks', une graminée aux feuilles striées vertes, pourpres et roses. Autour, on place deux plants de **calibrachoa** 'Superbells Tropical Sunrise', aux fleurs rouges striées de jaune, deux plants de **pétunia** 'Supertunia Honey', aux fleurs variables jaunes, orange, saumon et roses, et un plant de **scaevola** 'Whirlwind Pink' à fleurs roses. Le plein soleil est préférable.

la recette du succès!

Pour un effet wow!, on choisit une plante vedette, plus grande ou plus voyante, qu'on place au centre; autour, on dispose des plantes de remplissage au port plus buissonnant et, en bordure, des plantes retombantes. Il y a beaucoup d'autres possibilités, mais cette recette fonctionne à coup sûr!

6

6. Beauté sombre

Voici une sélection spéciale pour les emplacements ombragés, car toutes les plantes sont très à l'aise sans soleil direct. Dans un pot de 14 po (35 cm), on plante au centre le **bégonia 'Pegasus'**, aux feuilles vert sombre rehaussées de marques argentées. Autour de lui, deux **torénias 'Catalina Pink'**, aux fleurs roses bicolores, un plant de **patate douce 'Sweet Caroline Sweetheart Jet Black'**, aux feuilles en cœur presque noires, et un plant du **coléus 'ColorBlaze Newly Noir'**, aux feuilles pourpre foncé. On maintient le terreau toujours un peu humide.



7



7. Pour les romantiques

Une jardinière qui appelle à la douceur grâce aux formes des fleurs choisies et au camaïeu de rose. L'arrangement pour un pot de 12 po (30 cm) comprend un plant central de **pétunia 'Supertunia Royal Magenta'** (violet magenta) et, autour, deux plants chacun de **pétunia 'Supertunia Lovie Dovie'** (fleurs blanches avec une étoile rose) et de **verveine 'Superbena Whiteout'** (fleurs blanches). Pour le plein soleil et la mi-ombre.

L'entretien

- On vérifie le niveau d'humidité du terreau deux ou trois fois par semaine en y enfonçant un doigt ou à l'aide d'un humidimètre. Si c'est sec, on arrose bien. Sinon, on attend.
- On ajoute plus d'engrais quand les plantes sont bien établies, soit au bout de trois à quatre semaines. On choisit un engrais soluble et l'on n'utilise que le quart de la dose recommandée, car on a déjà donné un engrais de démarrage lors de la plantation. On l'ajoute chaque semaine à l'eau d'arrosage pour maintenir une floraison abondante.
- Si le pot est mobile, on effectue une rotation d'un quart de tour chaque semaine, toujours dans le même sens, pour que la croissance soit égale.
- On enlève les feuilles jaunies et les tiges brisées lorsqu'elles apparaissent. La plupart des plantes recommandées ici sont «autonettoyantes». Il n'est donc pas nécessaire de supprimer les fleurs fanées. ♥

SERVICE AUX ABONNÉS

Gérez votre abonnement en ligne en toute simplicité!

RENOUVELLEMENT

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

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

CHANGEMENT D'ADRESSE

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

PAIEMENT EN LIGNE

Vérifiez votre solde et effectuez un paiement en toute sécurité.

ABONNEMENT CADEAU

Offrez ou renouvelez un abonnement cadeau en seulement quelques clics!

EXPIRATION DE VOTRE ABONNEMENT

Trouvez à quel moment prendra fin votre abonnement.

DÉLAI DE LIVRAISON

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

AUTRES QUESTIONS

Consultez notre Foire aux questions.

COUP de POUCE

Rendez-vous au
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
Chargée de contenus culture et reportage Joëlle Bergeron
Rédactrice en chef, cuisine Anne-Laure Rique
Adjoints au contenu, cuisine Marie Breton (diététiste), Claire Cabot, Louise Faucher
Conceptrices graphiques Marie-Elaine Michaud, Jacynthe Vallières
Responsable de mise en ligne, magazines Marie-Claude Viola
Révision-correction Josée Dufour, Johanne Girard

OPÉRATIONS ET PRODUCTION

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

DIFFUSION ET MARKETING

Directrice principale diffusion et marketing, journaux et magazines Martine Aubin
Directrice diffusion 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
Coordonnatrices, ventes publicitaires Rosina De Rose, Maria Perrotti, Chantal Simard (intérim)
QUÉBEC ET RÉGIONS 418 688-9330 poste 7501
Directrice générale et ventes, TVA Québec Nathalie Langevin
TORONTO 416 227-8248
Gestionnaire de comptes nationaux Lynda Kaiser

ADMINISTRATION

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

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 MAGAZINE COUP DE POUCE

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

TARIF D'ABONNEMENT

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

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

NOTRE POLITIQUE DE LA PROTECTION DE LA CONFIDENTIALITÉ

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

Le magazine *Coup de Pouce* est publié 10 fois par année, à l'exception des numéros occasionnels combinés, spéciaux ou en prime par TVA Publications inc., dont le siège social est situé au 1600, boul. de Maisonneuve Est, Montréal (Québec) H2L 4P2. Téléphone: 514 526-9251. Les prix indiqués sont modifiables sans préavis. La marque de commerce *Coup de Pouce*, est détenue par TVA Publications inc. Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque nationale du Canada. ISSN 0822-3033.

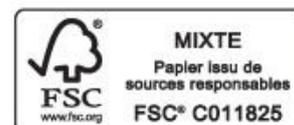
Le contenu de ce magazine est produit sur serveur vocal par l'Audiothèque pour personnes handicapées de l'imprimé du Québec. Tél. (Québec): 418 627-8882 Tél. (Montréal): 514 393-0103.

© Tous droits réservés textes et photos 2022

TVA
PUBLICATIONS

Financé par le gouvernement du Canada

Canada



PROMOTION

COUP de POUCE Plus

trouvailles, nouveautés
et offres spéciales
de nos annonceurs



Prenez le contrôle de votre santé vaginale

Le gel transparent et non parfumé pHemme^{MC} rétablir vous aide à retomber amoureuse de votre vagin. Avec sa formule éprouvée en clinique et son applicateur breveté Smooth Comfort[®], il apaise et soulage la sécheresse vaginale à l'aide d'hydratants naturels qui rétablissent la lubrification naturelle. Le pH équilibré de pHemme^{MC} rétablir permet de soulager l'inconfort souvent ressenti après l'accouchement et pendant la ménopause. En vente dans les pharmacies partout au Canada.

pHEME.CA



Un vélo prêt et propre pour la belle saison

MINT'N DRY propose une gamme de produits d'entretien pour vélo, fièrement conçus et fabriqués au Québec. Le nettoyage de votre vélo n'aura jamais été aussi simple et rapide ni plus sûr pour sa mécanique, puisque les produits MINT'N DRY requièrent peu ou pas de rinçage. Un cadeau parfait à faire à votre cycliste préféré.

MINTNDRY.COM

Mettez-y un peu de piquant!

La Pimenterie se spécialise dans la création de condiments épicés, savoureux et originaux. Que ce soit une salsa, une sauce BBQ, une sauce piquante ou même un sirop d'érable au chipotle, La Pimenterie possède le condiment qui vous surprendra. Oubliez vos préjugés sur le piquant et ouvrez-vous à un monde de saveurs!

LAPIMENTERIE.COM



Complice de votre bien-être, naturellement!

Offrant des produits 100 % naturels et écoresponsables, PuresSENTIEL répond aux besoins de santé et de bien-être de toute la famille. Au-delà des huiles essentielles biologiques de qualité supérieure, on aime la commodité de ses produits prêts à l'emploi et l'on craque pour son produit iconique: le Spray Assainissant. PuresSENTIEL, c'est l'efficacité à l'état pur!

FR.PURESSENTIEL.COM

index

RECETTES | JUIN 2022



BŒUF Biftecks d'ailoyau grillés au beurre d'anchois	82	Mélange de noix rôties aux figues et à la cannelle	110
BOISSON Agua fresca concombre, ananas et menthe	66	Muffins aux fraises et aux amandes	111
BROCHETTES Brochettes de crevettes géantes en robe de pancetta	89	Rondelles sucrées-salées	108
Brochettes de poulet mariné au cola et au paprika	92	DESSERT Clafoutis à la rhubarbe sur le barbecue	84
Brochettes de saucisses et chou-fleur à la bière	92	ENTRÉES ET ACCOMPAGNEMENTS Bouchées de concombre au fromage à la crème	69
Brochettes de tofu et chou grillé à la coréenne	89	Chou-fleur grillé entier façon Casablanca	82
Keftas de bœuf à la menthe et à la grenade	94	Pelures de pommes de terre grillées style poutine	78
BURGERS ET SANDWICHS Burgers de bœuf à la japonaise	100	Tartines aux radis	115
Burgers de veau à la méditerranéenne	102	POISSON Carpaccio de saumon fumé au basilic et au citron	74
Sandwichs cubains au porc grillé	76	POULET Filets de poulet en croûte de bretzels	71
Sandwichs de porc effiloché à l'érable et au chipotle	99	SALADES Salade aux pois chiches barbecue dans un pot	72
COLLATIONS Bouchées de granola cacao-arachides	111	Salade César à la laitue et au poulet grillés	104
Boules d'énergie fondantes à l'orange	106	Salade-repas de gnocchis à l'italienne	70

LÉGENDE DES RECETTES



COUP de POUCE Carnet d'adresses

ALTERNA , sephora.ca	KERATINWORKS , keratinworks.com
ANNE-MARIE CHAGNON , annemariechagnon.com	LA BAIE , labaie.com
ANTHROPOLOGIE , anthropologie.com	LANCÔME , lancome.ca
ARLOCA , arloca.com	LANEIGE , sephora.ca
BANANA REPUBLIC , bananarepublic. gapcanada.ca	LA ROCHE-POSAY , laroche-posay.ca
BAREMINERALS , sephora.ca	LA VIE EN ROSE , lavieenrose.com
BOUCLAIR , bouclair.com	L'ORÉAL PROFESSIONNEL , amazon.ca
BOUTIQUE KOZY , boutiquekozy.ca	MAGUIRE , maguireshoes.com
BUGATTI , bugatticollections.com	MEJURI , mejuri.com
CANADIAN TIRE , canadiantire.ca	MICHAEL KORS , michaelkors.ca
CASA LUCA , casaluca.com	NANA THE BRAND , nanathebrand.com
CB2 , cb2.com	NEW BALANCE , newbalance.ca
CERAVE , amazon.ca	NOIZE , noize.com
CRATE AND BARREL , crateandbarrel.ca	PILGRIM , pilgrimjewellery.ca
DAVINCIA , davincia.ca	PUREOLOGY , matandmax.com
DESIGN.ME , designmehair.com	REDKEN , amazon.ca
ELISA C-ROSSOW , elisa-c-rossow.com	REVLON , amazon.ca
EVERYDAY SUNDAY , everydaysunday.com	RW&CO. , rw-co.com
GIBOU , gibou.ca	SCIENCE , etiket.ca
GLOW RECIPE , sephora.ca	SHAN , shan.ca
GOOP , goop.com	SHISEIDO , shiseido.com
H&M HOME , hm.com	SIMONS , simons.com
HOME DEPOT , homedepot.ca	STOKES , stokesstores.com
HOMESENSE , homesense.ca	SUZY SHIER , suzyshier.com
HORACE JEWELRY , horacejewelry.com	URIAGE , uriage.ca
IDC , idcdermo.com	V DE V , vdevmaison.com
IKEA , ikea.com	V*GAM , vgambiome.ca
INDIGO , chapters.indigo.ca	WELLA , amazon.ca
INNISFREE , sephora.ca	ZARA HOME , zarahome.com
KÉRASTASE , kerastase.ca	

ASSAISONNEMENTS POUR GRILLADES



Garno continue d'innover avec des savoureux mélanges d'épices pour rehausser viandes et volailles grillées d'une façon inégalée.

9 saveurs offertes

- Bifteck Montréal
- Charbon de bois
- Grillades de lardon
- Piri Piri
- Poivre à l'érable
- Poulet BBQ
- Rôtis de boeuf
- Rub BBQ Montréal
- Steak haché et hamburger

*Aussi offert
en portion individuelle*

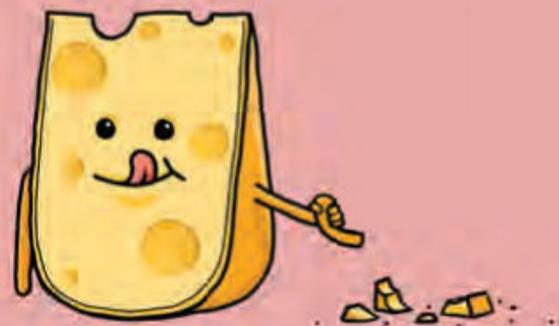
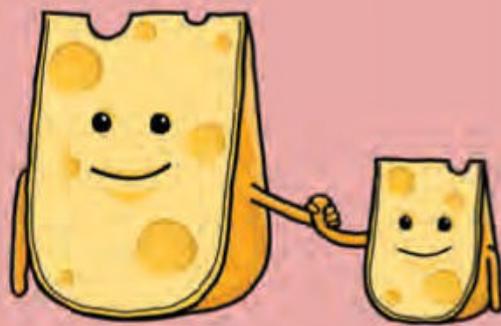


Commandez
en ligne

garno.com

LA
JARDINIÈRE





*fromages
d'ici* *Juste trop bons*

Vacances au Québec

À la recherche de bons plans pour faire le plein de souvenirs cet été? Pour savoir où se trouvent nos plus belles plages et nos joyaux de parcs nationaux, c'est par ici!

Parc national du Bic

ON AIME Montréal

Réputée pour son effervescence créative et artistique, la métropole québécoise n'est pas en reste quand vient le temps de se la couler douce et de profiter des petits plaisirs de la vie.

Par Malik Cocherel

1 Plage de l'Horloge

Direction le Vieux-Port pour profiter d'un moment de détente dans un vrai décor de vacances à la mer. Située au pied de l'emblématique Tour de l'Horloge, cette jolie plage urbaine dispose de chaises longues et de parasols colorés plantés dans le sable fin. Sans oublier une belle vue sur le pont Jacques-Cartier et l'île Sainte-Hélène. L'endroit idéal pour prendre un bain de soleil ou quelques cocktails, le soir venu. vieuxportdemontreal.com



Plage de l'Horloge

2 Canal de Lachine

Trait d'union entre la ville et la nature, le canal qui relie le Vieux-Port au lac Saint-Louis offre un bel itinéraire de 14,5 km à parcourir à pied, en vélo ou en bateau. De quoi s'évader un peu du tumulte de la vie urbaine dans un cadre bucolique. Ne pas oublier de s'arrêter au marché Atwater pour faire le plein de produits frais, surtout si l'on prévoit pique-niquer sur les berges du canal. mtl.org



Canal de Lachine

3 Musée McCord

Après avoir fêté son 100^e anniversaire en 2021, le musée McCord continue de célébrer la richesse du patrimoine artistique montréalais, avec des expositions toujours aussi passionnantes. L'occasion de découvrir notamment (dès le 10 juin) la plus grande collection de photographies d'Alexander Henderson, qui a consacré sa vie à immortaliser la richesse des paysages canadiens, des environs de Montréal jusqu'aux Rocheuses. musee-mccord.qc.ca

4 Les murales de « la Main »

Depuis 10 ans, le boulevard Saint-Laurent accueille chaque début d'été des artistes du monde entier pour le Festival MURAL. Au fil des ans, la fameuse artère commerciale s'est transformée en fabuleux musée à ciel ouvert, avec des fresques impressionnantes. On peut aussi réserver des visites guidées pour tout savoir sur les œuvres qui égayent les façades des immeubles de « la Main », comme on surnomme le boulevard Saint-Laurent. murfestival.com



Musée McCord



5 choses à savoir sur MONTRÉAL

Le parc du Mont-Royal a été conçu par Frederick Law Olmsted, le paysagiste à l'origine de Central Park, à New York.

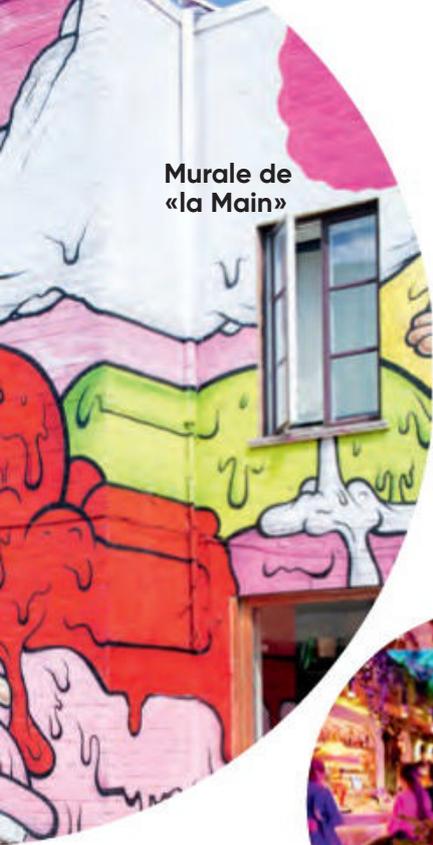
La chanson *Give Peace a Chance*, de John Lennon et Yoko Ono, a été composée en 1969, à l'hôtel Queen Elizabeth.

Gratte-ciel le plus élevé de Montréal, Le 1000 De La Gauchetière est aussi haut que le mont Royal.

En 1976, la métropole québécoise a accueilli les premiers Jeux olympiques organisés au Canada.

En 2006, Montréal a été la première ville d'Amérique du Nord à obtenir la désignation de Ville créative de design de l'UNESCO. ♥

Murale de «la Main»



Le casino de Montréal



Cocktail Le Swan



La Voie lactée des cocktails

Connue pour ses *speakeasies*, Montréal n'a rien à envier aux autres grandes métropoles en matière de bars. Situé dans le quartier de Pointe-Saint-Charles, le Milky Way a même réussi l'exploit de se hisser au sommet de la liste du magazine *Time Out* des bars les plus cools au monde. Ses savoureux cocktails tropicaux y sont pour beaucoup, tout comme son séduisant décor exotique.

milkywaycocktails.com

Place Ville Marie

Dans le cadre du projet de revitalisation du centre-ville, l'Esplanade PVM s'est métamorphosée de façon impressionnante. Symbole de ce renouveau, le jardin intérieur abrite, sous un imposant pavillon de verre, le Cathcart avec ses restaurants et son Biergarten. Ce lieu unique baigné de lumière et de végétation propose une expérience culinaire variée et une vaste sélection de bières de micro-brasseries. lecathcart.com

Le Cathcart



Parc Jean-Drapeau

Pour prendre une bouffée d'air frais, l'île Sainte-Hélène est toujours une destination de choix. Avec sa plage publique, ses trois piscines extérieures, son parc d'attractions et son fameux casino, le parc Jean-Drapeau ne manque pas d'intérêt. On peut aussi s'offrir une visite guidée en kayak du lac de la plage Jean-Doré et des lagunes avec Éco Tours Montréal. parcjeandrapeau.com

Jardin botanique

Impossible de passer à côté d'un des plus grands jardins botaniques du monde. Avec ses 22 000 espèces de plantes et ses 10 serres d'exposition, ce havre de verdure est l'endroit rêvé pour faire le plein d'air pur. Ses magnifiques jardins culturels d'inspiration asiatique permettent aussi de s'évader dans de lointaines contrées pendant quelques heures, le temps de douces flâneries.

espacepourelavie.ca

Le jardin botanique



ESCAPADES



Musée national
des beaux-arts
du Québec



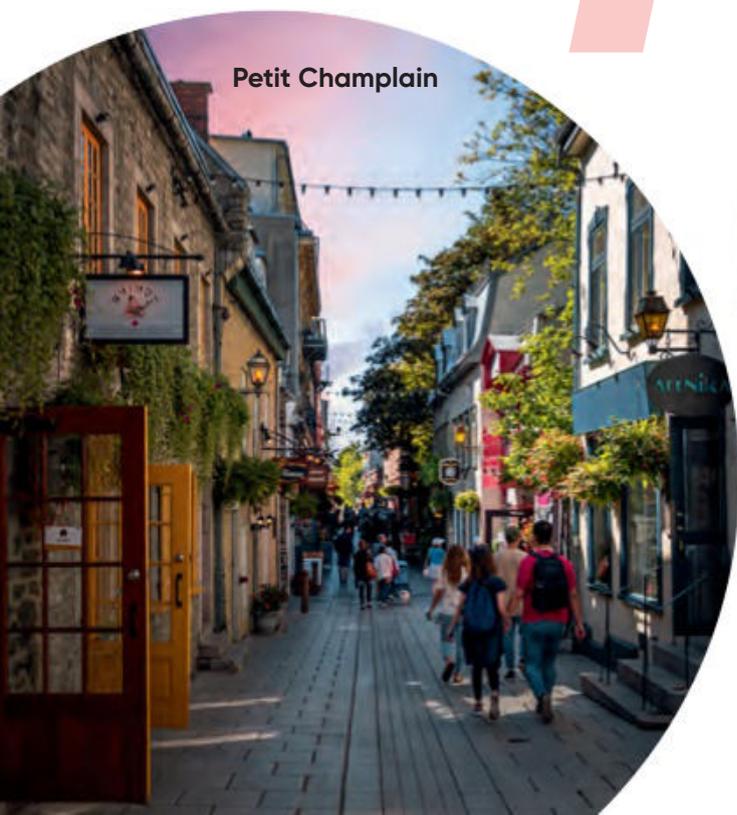
Parc de la
Chute-Montmorency

ON AIME Québec

Connue pour ses fortifications et ses rues pavées, la ville de Québec a beaucoup plus à offrir que des pierres anciennes. Ce joyau du patrimoine mondial de l'UNESCO recèle bien des trésors dans ses murs, et même au-delà. Par Malik Cocherel

Petit Champlain

Les maisons traditionnelles en pierre et les rues piétonnières de ce quartier niché en Basse-Ville, sous le Château Frontenac, possèdent ce cachet européen propre au Vieux-Québec. Avec ses boutiques d'artisans locaux, la rue du Petit-Champlain, une des plus vieilles artères commerciales en Amérique du Nord, est aussi l'endroit rêvé pour trouver de merveilleux cadeaux et autres souvenirs authentiques. quartierpetitchamplain.com



Petit Champlain

Parc de la Chute-Montmorency

Situé à 15 minutes du centre-ville, ce site historique peut se targuer d'avoir une chute d'eau encore plus haute (de 30 m) que ses cousines du Niagara. Un téléphérique permet de se rendre au sommet pour jouir d'une vue panoramique sur la Vieille Capitale. Les plus courageux peuvent aussi gravir l'escalier de 487 marches et parcourir un vertigineux pont suspendu. sepaq.com/destinations/parc-chute-montmorency



Arbraska Chauveau

Musée national des beaux-arts du Québec

Les quatre pavillons du MNBAQ exposent un vaste panorama de l'histoire de l'art québécois, du 17^e siècle à aujourd'hui. Plus de 42 000 œuvres d'art ancien, d'art contemporain, d'art inuit et d'arts décoratifs nous attendent au cœur des plaines d'Abraham. Véritable bijou d'architecture, le magnifique Pavillon Lassonde est aussi une attraction en soi. Il fait régulièrement le bonheur des instagrammeurs. mnbaq.org

Arbraska Chauveau

Aussi étonnant que cela puisse paraître, on peut pratiquer l'hébertisme aérien au cœur de Québec. À quelques minutes du centre-ville, Arbraska Chauveau propose aux familles des parcours de difficultés variables pour se balader d'arbre en arbre. Un Ziptour permet aussi de survoler la rivière Saint-Charles en se laissant transporter par des mégatyroliennes. arbraska.com/parc/chaudeau

5 choses à savoir sur QUÉBEC

C'est à Québec que la première brasserie a été ouverte au Canada, par Jean Talon, en 1668.

La ville tient son nom du mot algonquin signifiant «passage étroit», qui fait référence à l'endroit où le fleuve se rétrécit.

Le fameux Château Frontenac détient le record de l'hôtel le plus photographié au monde selon le livre des records Guinness.

En 1985, l'UNESCO a inscrit le Vieux-Québec et ses fortifications sur sa prestigieuse liste du patrimoine mondial.

Québec est la seule ville encore fortifiée en Amérique du Nord. ♥



La Citadelle de Québec



Aquarium du Québec

La Citadelle de Québec

Bâtie pour défendre la ville, la plus importante forteresse britannique en Amérique du Nord cumule au-delà de 300 ans d'histoire. Elle offre en outre une vue spectaculaire sur le Saint-Laurent. Au sein de la Citadelle, le Musée Royal 22^e Régiment, baptisé en l'honneur de la fameuse unité d'infanterie franco-phonie, possède une des plus grandes collections militaires au Canada. lacitydelle.qc.ca

Épicerie J.A. Moisan

Fondée en 1871, l'institution culinaire de la rue Saint-Jean est unique en son genre. On y vient pour ses produits issus du terroir québécois, comme pour replonger dans un décor et une ambiance musicale d'antan, au milieu d'antiquités et autres trésors du passé. jamoisan.com



Épicerie J.A. Moisan

Aquarium du Québec

Il y a là un univers fascinant où cohabitent près de 10 000 animaux marins, dont 300 espèces, des ours blancs aux morses en passant par les hippocampes et les méduses. On y trouve aussi une foule d'activités à faire en famille, dont la nouvelle attraction imMERsion, pour un voyage virtuel au milieu des cachalots, calmars géants et baleines. sepaq.com/ct/paq

Village Vacances Valcartier

Le plus important complexe récréotouristique de l'Est du Canada est à seulement 20 minutes de Québec. Avec plus de 35 glissades, 100 jeux d'eau, deux rivières thématiques et une piscine à vagues en extérieur, le Village Vacances Valcartier a tout ce qu'il faut pour qui veut faire le plein de sensations fortes et de fraîcheur pendant les chaudes journées d'été. valcartier.com



Village Vacances Valcartier



VIDÉOTRON



DU
CONTENU
— AUSSI —
EXCITANT
QUE SON
CONTENANT

club illico
mobile

Vrai



OFFRES EXCLUSIVES AUX CLIENTS MOBILES

SUR UNE FOULE DE CONTENUS ORIGINAUX

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS



VIDEOTRON.COM



1 888 433-6876



MAGASINS VIDÉOTRON

Certaines conditions s'appliquent. Offre d'une durée limitée.

ESCAPADES

on aime

Moulin de l'Isle-aux-Coudres

Petite-Rivière-Saint-François

1 *Petite-Rivière-Saint-François*

On dit que celui qui n'a pas vu Petite-Rivière-Saint-François n'a pas vu Charlevoix. Ce village, où l'écrivaine Gabrielle Roy venait trouver l'inspiration chaque été, est l'un des trésors de la région. Formé d'une étroite bande de terre qui épouse les contours du Saint-Laurent, ce coin de paradis entouré de montagnes offre, par ailleurs, de très beaux sentiers de randonnée. petiteriviere.com

ON AIME

Charlevoix

On y vient pour faire le plein d'air frais et d'aventure, mais aussi pour se familiariser avec de vieilles traditions et goûter de savoureux produits. Autant de bonnes raisons de se laisser séduire par la belle région de Charlevoix. Par Malik Cocherel

2 *Les Moulins de l'Isle-aux-Coudres*

Plantée au cœur du fleuve Saint-Laurent, l'île découverte par Jacques Cartier ne manque pas d'attraits. Très prisée par les amoureux de la nature en quête de tranquillité, l'Isle-aux-Coudres vaut aussi le détour pour ses moulins à eau et à vent du 19^e siècle. L'occasion d'apprendre sur l'histoire fascinante des premiers habitants de l'île et le processus de fabrication du pain d'antan.

tourismeisleauxcoudres.com

Baie-Saint-Paul

3 *Domaine de la Vallée du Bras*

Réputée pour ses produits du terroir, la région de Charlevoix est une terre d'agrotourisme. Sur la fameuse Route des saveurs, le Domaine de la Vallée du Bras, à Baie-Saint-Paul, produit une boisson artisanale unique en son genre, l'Omerto. Le propriétaire des lieux est heureux de nous faire déguster ce délicieux vin de tomate issu de la culture biologique.

omerto.com

4 *Musée maritime*

Logé dans un ancien chantier naval, au sein du village de Saint-Joseph-de-la-Rive, ce musée à ciel ouvert a tout pour plaire aux petits comme aux grands. Visiter ses quatre bateaux en cale sèche, dont la célèbre goélette *Marie Clarisse*, offre toute une expérience pour s'immerger pleinement dans l'histoire très riche du cabotage sur le Saint-Laurent.

museemaritime.com >>>

PHOTOS: TOURISME CHARLEVOIX - FRANCIS GAGNON/C (DOMAINE DE LA VALLÉE DU BRAS); VÉRONIQUE TANGUAY/C (PETITE-RIVIÈRE-SAINTE-FRANÇOIS); CAROLINE PERRON/C (BAIE-SAINT-PAUL); FRANCIS GAGNON/C (MOULINS DE L'ISLE-AUX-COUDRES); TOURISME CHARLEVOIX - ANDRÉ-OLIVIER LYRA/C (MUSÉE MARITIME).

Omerto

Musée maritime

5 choses à savoir sur CHARLEVOIX

Charlevoix doit son relief à l'impact d'une météorite ayant frappé la région il y a 400 millions d'années.

Très prisée par les artistes, Baie-Saint-Paul est la ville ayant le plus de galeries d'art par habitant au Canada.

C'est le père jésuite Pierre-François-Xavier de Charlevoix, premier historien de la Nouvelle-France, qui a donné son nom à la région.

Le parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie possède les plus hautes parois rocheuses de l'Est du Canada.

Le premier Club Med du Canada a été inauguré au pied du Massif de Charlevoix à la fin de 2021. ♥

Train de Charlevoix



Canyoning

7 Canyoning au Massif

Le Massif de Charlevoix est un terrain de jeu rêvé pour les amateurs de sensations fortes qui pourront y explorer des canyons sauvages en descendant des chutes d'eau en rappel. Les guides de Canyoning-Québec proposent également des initiations familiales (dès 8 ans) pour s'essayer à l'aventure le temps d'une demi-journée (de mi-juin à mi-octobre). lemassif.com

8 Bateau-mouche sur la Malbaie

Avec ses vallées encaissées et ses parois rocheuses impressionnantes, le parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie en met plein la vue. Et quoi de mieux qu'une balade en bateau-mouche pour admirer ces paysages? Le *Menaud* nous embarque pour un trajet aller-retour de 10 km sur la rivière Malbaie, avec les commentaires instructifs d'un garde-parc. sepaq.com/pq/hgo

Bateau-mouche sur la Malbaie



5 Le Train de Charlevoix

Une escapade mémorable nous attend à bord du train reliant Québec à La Malbaie, un parcours de 125 km entre les flancs de la montagne et les berges du fleuve. Au menu: des panoramas à couper le souffle ainsi que de bons produits du terroir, servis à bord. On peut faire escale dans plusieurs villages côtiers, dont Petite-Rivière-Saint-François. Une merveilleuse façon de découvrir Charlevoix (dès le 17 juin). traindecharlevoix.com

6 Le Miel des Grands Jardins

Implantée dans Charlevoix depuis 1996, cette miellerie artisanale est une autre étape de la Route des saveurs à ne pas manquer, du côté de La Malbaie. L'apiculture y est pratiquée dans le respect de l'environnement et des abeilles. Et l'on peut visiter les lieux pour en apprendre plus sur ces merveilleux insectes, avec une savoureuse dégustation de miel tout droit sorti de la ruche (sur réservation).

tourisme-charlevoix.com/attraits/miel-des-grands-jardins

Le Miel des Grands Jardins



Club Med Québec Charlevoix: la nouvelle destination tendance pour les vacances!

Hiver comme été, printemps comme automne, le Club Med Québec Charlevoix est une destination de choix pour faire le plein de bien-être, de divertissements et de plaisirs gourmands. Les activités les plus en vogue attendent les couples et les familles au sein du nouveau Village inauguré en décembre dernier.



Maintenant que les équipements de ski sont remisés, le Club Med Québec Charlevoix présente une nouvelle offre sportive dans son forfait tout inclus.

C'est l'occasion de goûter aux dernières activités à la mode, comme le vélo de montagne et le *spinning*, qui séduisent de plus en plus d'adeptes de *fitness*. Dans le Village implanté au pied du massif de Charlevoix, les guides expérimentés de l'école de randonnée vous accompagnent également en pleine nature, pour se remplir les poumons d'air pur et découvrir des paysages de toute beauté.

Difficile de trouver meilleur endroit que ce cadre enchanteur pour venir se ressourcer en toute saison. Le Club Med Québec Charlevoix est le lieu rêvé pour se relaxer à l'aide d'activités innovantes et branchées, dont le Chroma Yoga, qui combine les postures de yoga et la luminothérapie, et la très prisée méditation avec bols tibétains qui, en nous aidant à lutter contre le stress, nous fait goûter à la paix intérieure. Ce lieu de mise en forme et de repos offre par ailleurs une grande piscine intérieure chauffée avec vue imprenable sur le massif.



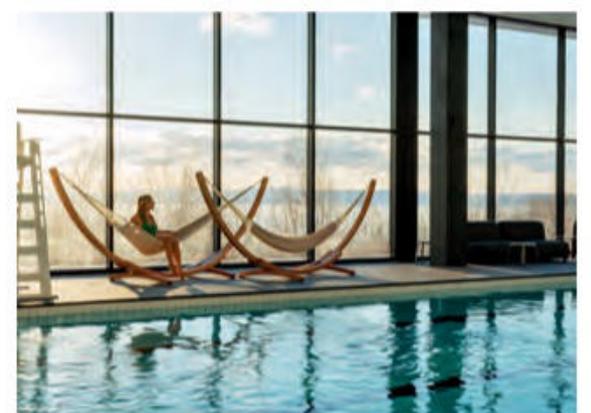
CLUB MED QUÉBEC CHARLEVOIX
- ESPACE COLLECTION
EXCLUSIVE - LE SAINT-LAURENT

De la ferme au Village

Une fois les batteries rechargées, ce sont de belles soirées animées qui vous attendent. Après de longs mois d'hiver et une pandémie qui a imposé son lot de restrictions, le besoin de se divertir n'a jamais été aussi fort. Et les occasions de s'amuser ferme ne manquent pas au Village. Le Club Med Québec Charlevoix, qui dispose d'un bar ouvert, propose tout un éventail de spectacles et de prestations artistiques. Sans oublier les fameux G.O. (gentils organisateurs) qui se chargent de réchauffer l'ambiance sur la piste de danse.

De plus en plus tendance, le mouvement de la ferme à table est également à l'honneur au sein du premier Village Club Med tout inclus au Québec. Les restaurants du Village se fournissent auprès de producteurs locaux réputés, dont la Famille Migneron, la Ferme

Basque et les Viandes Biologiques de Charlevoix, pour composer d'alléchants menus qui célèbrent la richesse du terroir charlevoisien et s'adaptent au fil des saisons. De quoi s'assurer un séjour aussi inoubliable que savoureux!



Réservez dès maintenant votre séjour au Club Med Québec Charlevoix, à partir de 210 \$ par personne, par nuit, sur clubmed.ca.



Nos parcs nationaux: de vrais bijoux

À la recherche d'une escapade mémorable au milieu de paysages à couper le souffle? Avec son large éventail de parcs nationaux, le Québec a tout ce qu'il nous faut.

Par Malik Cocherel



Parc du Bic

Direction l'estuaire du Saint-Laurent pour prendre une bonne bouffée d'air marin et rester bouche bée devant les somptueux décors dessinés par la mer. Entre ses montagnes, ses anses et ses îlots, le Bic a tout d'un lieu enchanteur. Il est d'ailleurs l'un des meilleurs endroits, au Québec, pour venir observer les phoques gris. Les plus aventureux peuvent aussi se lancer en kayak à travers les îles.

sepaq.com/pq/bic





Parc des Grands-Jardins

S'immerger dans ce parc de 318,9 km², c'est s'offrir un ticket pour le Grand Nord. Avec sa flore composée de lichens, ce parc situé près de Baie-Saint-Paul présente un paysage typique de la toundra. Il constitue une des aires centrales de la réserve mondiale de la biosphère de Charlevoix. L'endroit rêvé pour organiser une escapade et admirer l'astroblème de Charlevoix du haut du fameux mont du Lac des Cygnes.

sepaq.com/pq/grj

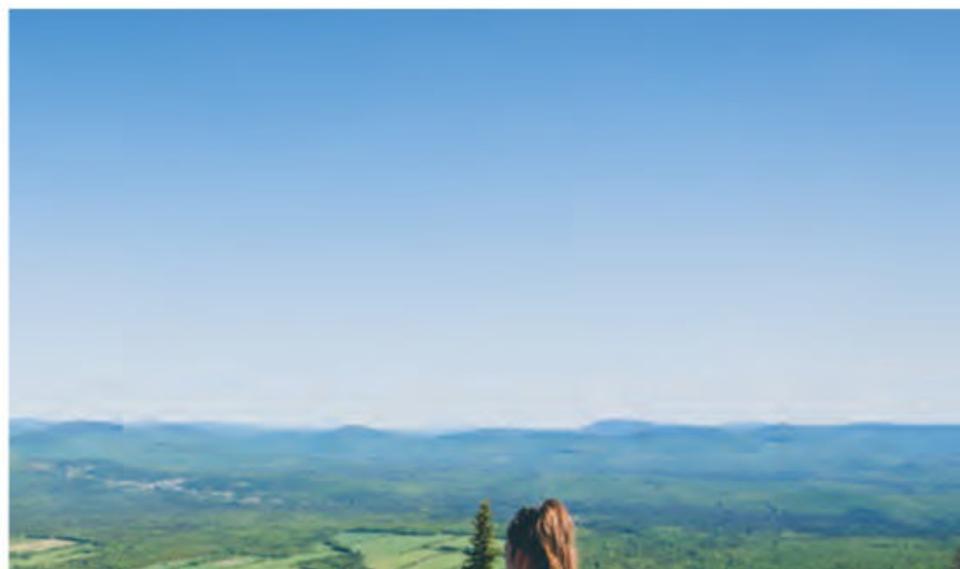


Parc de la Jacques-Cartier

L'une des plus belles vallées glaciaires de la province se trouve à tout juste 30 minutes de Québec. C'est un merveilleux terrain de jeu pour les amateurs d'activités en plein air. On peut explorer le parc en canot, en kayak, en vélo ou à pied. Parmi les 100 km de chemins de randonnée, le sentier des Loups offre une vue spectaculaire sur la vallée et sur la rivière qui serpente en son fond.

sepaq.com/pq/jac »»

ESCAPADES



Parc du Mont-Mégantic

C'est un coin de paradis pour les passionnés d'astronomie. Planté au sommet du mont Mégantic, l'ASTROLab permet d'observer les étoiles au cœur de la nature. Pour limiter la pollution lumineuse environnante, le parc situé à une heure de Sherbrooke a été déclaré Réserve internationale de ciel étoilé. Dans le secteur de l'observatoire, des sentiers donnent aussi accès à des points de vue exceptionnels sur la région.

sepaq.com/pq/mme



Parc du Mont-Tremblant

D'une superficie de 1510 km² au cœur de la forêt laurentienne, ce parc est l'un des plus vastes du réseau de la Sépaq. On y trouve 6 grandes rivières ainsi que 400 lacs et ruisseaux, soit autant de bonnes raisons de venir s'y ressourcer l'été, soit pour se baigner, pêcher, faire une randonnée en kayak ou, pour les plus téméraires, se lancer à l'assaut de la via ferrata surplombant la sinieuse rivière du Diable.

sepaq.com/pq/mont-tremblant



PHOTOS: RÉMI BOUCHER-TOURISME RÉGION DE MÉGANTIC/C (ASTROLAB); 4000 HIKES-TOURISME RÉGION DE MÉGANTIC/C (RANDONNÉE); TOURISME LAURENTIDES/C (MONT-TREMBLANT); CHARLES-DAVID ROBITAILLE /C (FJORD); PARC NATIONAL DU FJORD-DU-SAGUENAY/C.

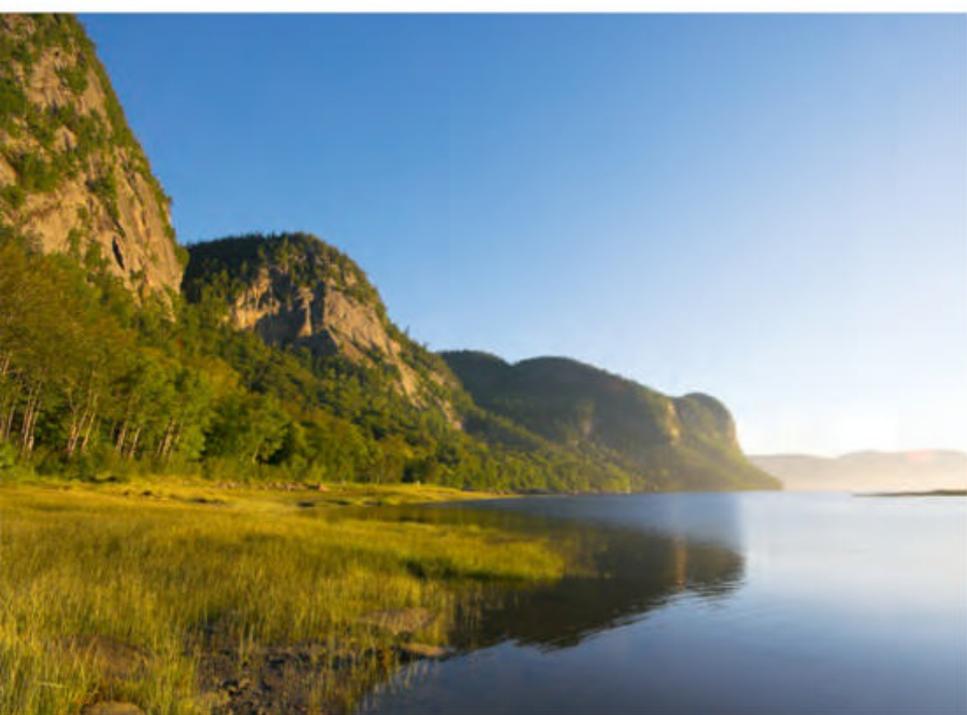
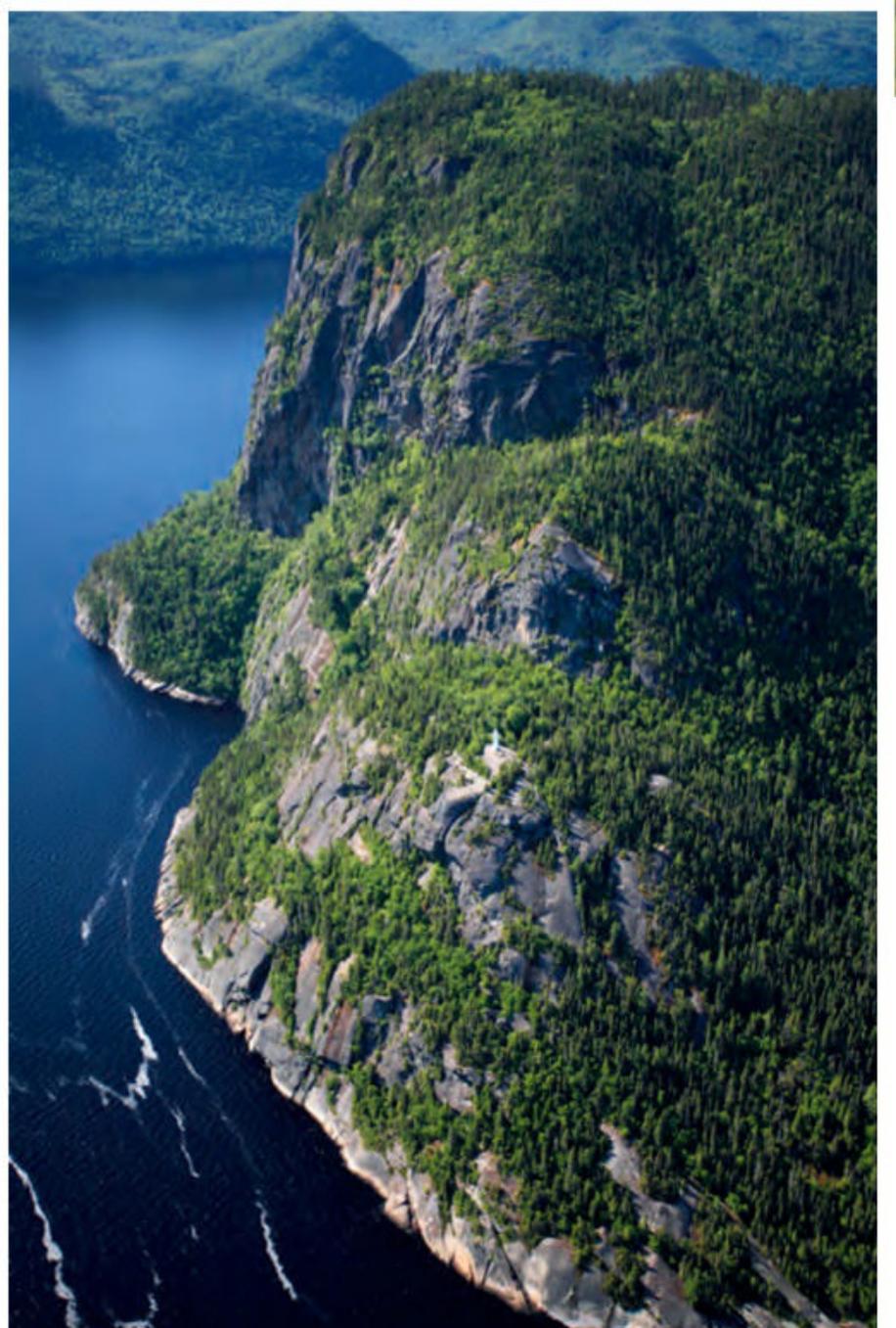


Parc du Fjord-du-Saguenay

Ses paysages spectaculaires ont été façonnés par le passage des glaciers il y a plusieurs millions d'années. L'un des plus beaux points de vue sur le fjord se trouve à l'Anse-de-Tabatière, accessible en voiture.

En chemin, il est possible d'apercevoir quelques bélugas. Avec sa passerelle de 85 m de long, la via ferrata des Géants permet aussi de faire le plein de sensations fortes et de souvenirs mémorables.

sepaq.com/pq/sag »»





Parc d'Aiguebelle

À 45 minutes de Rouyn-Noranda, ce parc d'une superficie de 268,3 km² est le théâtre de divers phénomènes géologiques, des coussins volcaniques aux marmites de géant. Des sentiers d'interprétation nous renseignent sur les formations rocheuses vieilles, pour certaines, de plus de 2,7 milliards d'années, et sur la faune de ce vaste territoire qui abrite la plus grande concentration d'originaux de toute l'Abitibi.

sepaq.com/pq/aig

Parc de la Mauricie

Situé à 15 km au nord-ouest de la ville de Shawinigan, ce parc se caractérise par ses collines arrondies recouvertes de conifères et de feuillus, et par une multitude de lacs, de ruisseaux et de rivières. L'endroit possède 104 km de sentiers de randonnée faciles, intermédiaires et difficiles qu'il est agréable de parcourir à pied ou à vélo. On fait trempette dans les cascades et l'on tombe sous le charme du lac Wapizagonke lors d'une balade en canot.

pc.gc.ca/fr/pn-np/qc/mauricie





Parc de la Gaspésie

Ce haut lieu de la randonnée au Québec se trouve à près de 200 km à l'est de Rimouski. Les sentiers ne manquent pas dans cette mer de montagnes, avec 25 sommets culminant à plus de 1000 m, dont les célèbres monts Albert et Jacques-Cartier. On y trouve des parcours de niveaux de difficulté plus ou moins élevés pour s'imprégner d'une nature sauvage et profiter de fabuleux panoramas.

sepaq.com/pq/gas



Parc Tursujuq

Avec sa superficie de plus de 26 000 km², c'est de loin le plus grand parc provincial du Canada. Ce vaste territoire sauvage dispose d'attraits naturels exceptionnels, comme les cuestas hudsoniennes qui rappellent les formations rocheuses des reliefs de l'Ouest américain. Autre joyau du parc, le lac Wiyâshâkimî, formé par un double impact météoritique, est très prisé des kayakistes en quête d'aventure.

sepaq.com/pq/tur ♥



Nos 10 plus belles plages

Nul besoin de prendre l'avion pour aller se dorser sur le sable et s'adonner aux plaisirs de la baignade. Des lacs au fleuve Saint-Laurent, la Belle Province regorge de plages magnifiques où poser sa serviette, l'été venu. *Par Malik Cocherel*



1

LA PLAGE DE SAINT-IRÉNÉE

Charlevoix

Certaines maisons du coin pourraient laisser penser qu'on est à Cape Cod. Mais c'est bien au cœur de la somptueuse région de Charlevoix que se trouve la charmante plage de sable et de galets de Saint-Irénée. Si l'eau y est un peu froide, c'est toujours un très bel endroit pour pique-niquer ou pour pratiquer l'équitation. À l'extrémité ouest de la plage, la Jetée des Capelans offre, par ailleurs, une fabuleuse vue sur le fleuve Saint-Laurent. saintirenee.ca

2

LA PLAGE DU PARC NATIONAL DE LA POINTE-TAILLON

Saguenay-Lac-Saint-Jean

Destination très prisée pour le camping sauvage, le parc national de la Pointe-Taillon possède une plage qui s'étend à perte de vue, sur près de 15 km. Son sable strié de minéraux écarlates présente une couleur cassonade de toute beauté. On y vient aussi pour se baigner dans cette mer intérieure qu'est le lac Saint-Jean, dont les eaux se réchauffent rapidement sous le soleil de l'été. saguenaylacsaintjean.ca

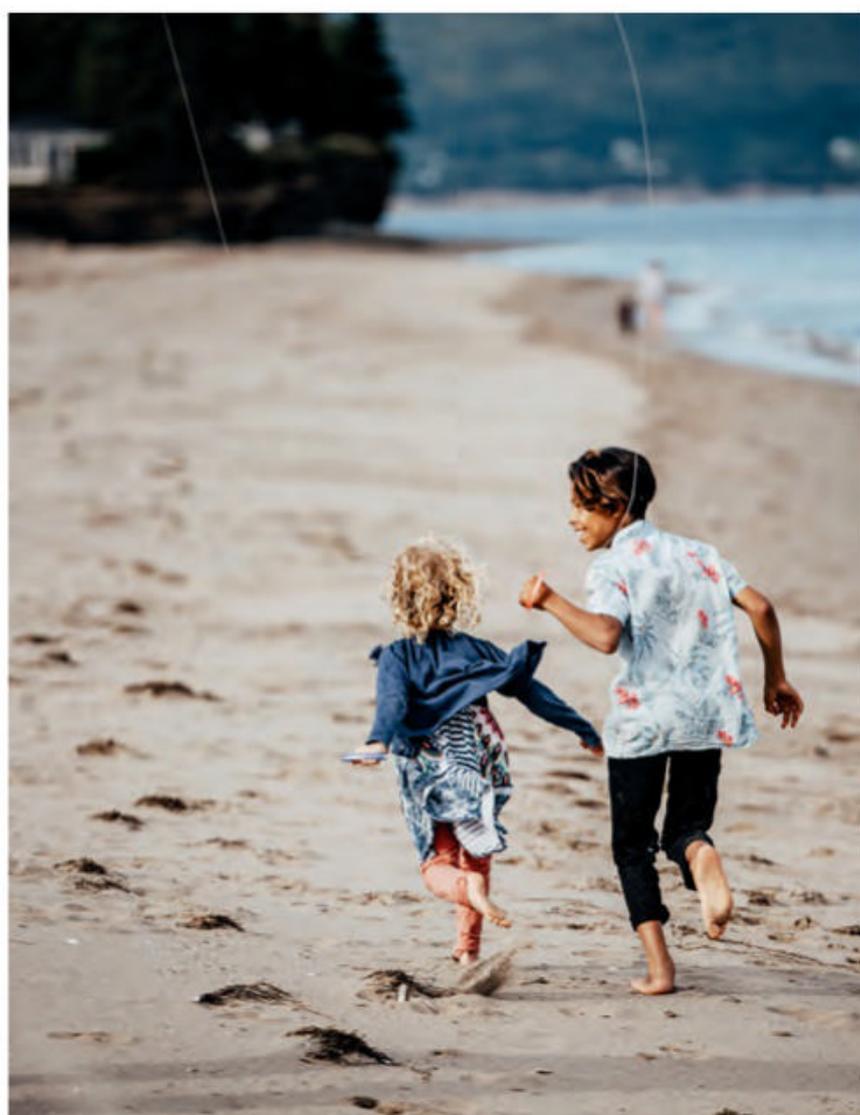


3

LA POINTE-AUX-ANGLAIS

Côte-Nord

Elle doit son nom au naufrage de la flotte de l'amiral anglais Walker venue conquérir la colonie française en 1711. Aujourd'hui, cette plage sauvage qui s'étend sur 11 km de long, jusqu'à Rivière-Pentecôte, est l'un des plus beaux endroits de la Côte-Nord où venir observer des oiseaux et mammifères marins. La Pointe-aux-Anglais représente également un lieu de choix pour la pratique du *fatbike*, du surf et du kitesurf. tourismecote-nord.com



4

LA PLAGE DE HALDIMAND

Gaspé

Avec son sable blond et sa magnifique vue sur le parc Forillon, Haldimand trône régulièrement au sommet des classements des plus belles plages du Québec. Située non loin du centre-ville de Gaspé, la longue et large étendue sablonneuse fait le bonheur des familles, qui peuvent profiter des eaux peu profondes propices à la baignade. L'endroit est aussi réputé pour son traditionnel concours de châteaux de sable organisé à la fin juillet. tourisme-gaspesie.com

5

LA PLAGE DE LA POINTE-FINE
DU LAC TAUREAU*Lanaudière*

L'immense réservoir d'eau que constitue le lac Taureau compte plusieurs îles désertes et offre pas moins de 32 km de berges sablonneuses. La plage de la Pointe-Fine est l'une des plus faciles d'accès. C'est aussi l'endroit rêvé pour fuir le quotidien, à quelques minutes seulement de Montréal. On y vient pour avoir la sensation de s'évader dans une lointaine et chaude contrée, comme pour admirer un beau coucher de soleil. lanaudiere.ca »»





6

LA PLAGE DE LA GRANDE ÉCHOUIERIE

Îles-de-la-Madeleine

On dit que ses eaux sont les plus chaudes des îles de la Madeleine. Au-delà de la baignade, la Grande Échouerie est un formidable terrain d'aventure qui s'étend sur 8,5 km de long. Les plus téméraires peuvent se rendre jusqu'à sa pointe pour observer les phoques s'ébattre dans l'eau ou partir à la découverte des grottes accessibles lorsque la marée est suffisamment basse. tourismeilesdelamadeleine.com



7

LA PLAGE DE LA DUNE DU SUD

Îles-de-la-Madeleine

Ce ne sont pas les belles plages qui manquent dans l'archipel des îles de la Madeleine. Par exemple, la plage de la Dune du Sud se distingue par ses falaises rouges et son sable clair qui tranchent avec le bleu des eaux du golfe du Saint-Laurent. Située sur l'île du Havre aux Maisons, elle s'étend sur 22 km de long où l'on peut faire de grandes marches pour s'en mettre plein les yeux.

tourismeilesdelamadeleine.com

PHOTOS: TOURISME ÎLES-DE-LA-MADELEINE/C; MICHEL LAPOINTE/C (TADOUSSAC); TOURISME LAURENTIDES/C (OKA); CHRISTIAN LEDUC/C (ABITIBI-TÉMISCAMINGUE);



8

LA PLAGE DE TADOUSSAC

Côte-Nord

Facile d'accès, elle se trouve en plein cœur du village et de la magnifique baie de Tadoussac. Un incontournable quand on visite la région touristique de la Côte-Nord, que ce soit pour se baigner ou se poser sur le sable et profiter de la vue dans ce décor de carte postale. C'est aussi un bon point de départ pour se rendre jusqu'à la pointe de l'Islet où il est possible d'observer les baleines et les bélugas. tadoussac.com

9

LA PLAGE D'OKA

Laurentides

Situé à 45 minutes de Montréal, le parc national d'Oka attire les foules chaque été autour du lac des Deux-Montagnes. Même si elle est très fréquentée, la célèbre plage a pour avantage de s'étirer sur une longue étendue de sable bordée par une jolie forêt. Il est donc possible de se trouver un petit coin tranquille si l'on s'éloigne de la zone de baignade surveillée. On y trouve aussi un secteur naturiste officieux dont le surnom, Okapulco, fleure bon les tropiques. laurentides.com



10

LA PLAGE DU LAC FAILLON

Abitibi-Témiscamingue

Ce coin de paradis se cache au cœur de la forêt Mégiscane, à moins d'une heure de route de Senneterre. C'est sur les bords du lac Faillon qu'a été prise, en 1974, la fameuse photo du coucher de soleil figurant sur la carte d'assurance maladie. Mais c'est surtout la beauté de sa plage et la qualité de son eau qui ont fait sa réputation. On apprécie aussi l'Auberge du Lac Faillon qui offre des services d'hébergement et de restauration. lacfaillon.com ♥



Îles de rêve

Elles ont des airs de bout du monde, et pourtant elles sont toutes accessibles par la route ou par bateau. Voici quatre régions insulaires exceptionnelles où se dépayser sans avoir besoin de dégainer son passeport.

Par Marie-Julie Gagnon



L'île d'Anticosti Côte-Nord

Plus grande île de la province, Anticosti renferme de nombreux trésors géologiques. Reconnue pour ses fossiles exceptionnels, cette terre d'à peine 200 habitants étonne par sa faune et sa flore, mais aussi pour son histoire et ses légendes. Ici, pas de réseau de téléphone cellulaire, mais des scènes qui semblent tout droit sorties d'un film d'animation. À Port-Menier, où la Sépaq offre en été des forfaits tout compris depuis juin 2021, les chevreuils se baladent tranquillement entre les voitures et dans les cours des résidents. Habités de côtoyer les humains, ils ne semblent pas les craindre le moins du monde. Attention de bien fermer la porte, car ils pourraient s'inviter à souper!

Propriétaire de l'île de 1895 à 1926, le chocolatier français Henri Menier a introduit l'animal à l'époque où sa demeure opulente se dressait à Baie-Ellis – aujourd'hui Port-Menier. Seule une tourelle reconstituée rappelle le bâtiment, incendié en 1953. Heureusement, à l'écomusée, des photos nous offrent une incursion dans l'univers de l'homme d'affaires, mais aussi dans l'histoire fascinante d'Anticosti, convoitée par plusieurs au fil des ans, dont les Allemands.

Bien sûr, les amoureux de plein air, de chasse et de pêche trouveront à Anticosti des airs de paradis. Sportifs ou contemplatifs, tous tomberont sous le charme du canyon de l'Observation, de la chute Vauréal et de la baie de la Tour, où l'eau cristalline contraste avec la plage de galets et les falaises de roches.

On y accède en avion ou en bateau, à bord du légendaire *Bella Desgagnés* de Relais Nordik. Depuis 1984, c'est la Sépaq qui gère la plus grande partie du territoire. Des forfaits en formule tout compris sont proposés pendant l'été, mais il est recommandé de réserver plus d'un an à l'avance. En attendant, on écoute le captivant balado *Anticosti et ses histoires*, produit par La Fabrique culturelle.





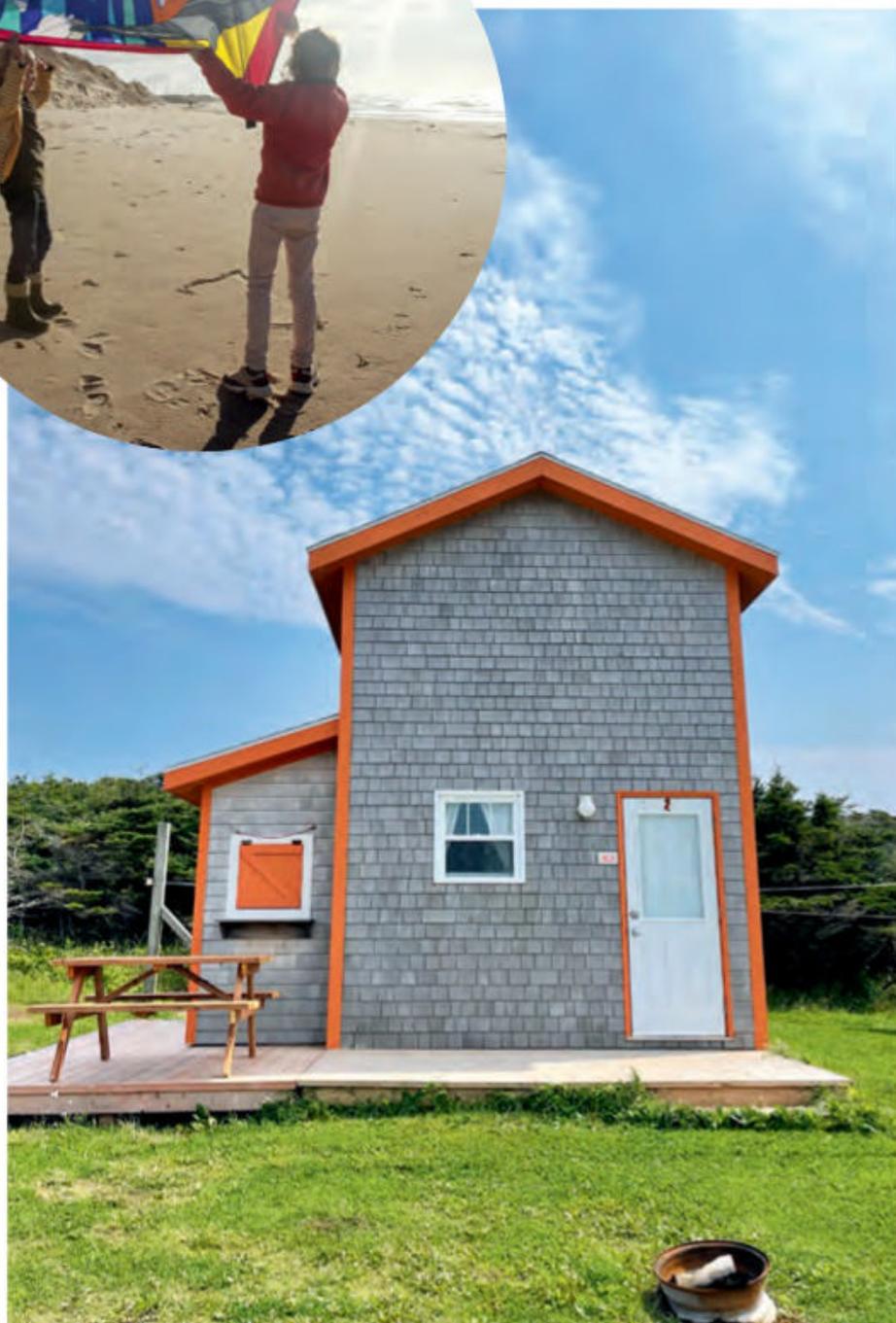
Les îles de la Madeleine

La grande question: par quelle plage commencer? Car elles semblent toutes plus splendides les unes que les autres. Pas étonnant qu'elles attirent chaque été de nombreux visiteurs. C'est cependant loin d'être le seul atout des îles de la Madeleine. L'archipel envoûte tant les randonneurs que les mordus de sports de vent – planche à voile, kitesurf, cerf-volant –, les gourmets et les artistes. S'y rendre comporte son lot de défis et exige une bonne planification, mais une fois sur place, les récompenses sont nombreuses. Les deux pieds dans le sable, les enfants comme les parents se synchronisent doucement au rythme des Îles. Au-delà des cartes postales où se déploient les falaises de grès rouge, la chaleur des Madelinots nous convainc de revenir avant même qu'on ait quitté Cap-aux-Meules.

En matière d'hébergement, on trouve de tout aux Îles. Le hic? Il faut réserver tôt, idéalement plus d'un an avant le voyage. Si la location de maisons est très prisée par les familles, deux auberges fort sympathiques sont aussi à considérer: La Salicorne, à Grande-Entrée, et l'auberge de jeunesse Paradis Bleu, à Fatima. D'anciennes écoles de rang ont aussi été transformées en hébergements, l'Auberge La Butte Ronde à Pointe-Basse, à Havre-aux-Maisons, et La réCréation, à Bassin, sur l'île du Havre Aubert. Les campeurs apprécient quant à eux particulièrement le Parc de Gros-Cap, où l'on trouve aussi des cabanes en formule *glamping* inspirées des salines d'autrefois. L'entreprise d'économie sociale propose également de nombreuses activités nautiques.

Surtout, on ne résiste pas aux plaisirs gourmands du Circuit des Saveurs! On se laisse tenter par les délices de la Fromagerie du Pied-De-Vent, du Fumoir d'Antan et de Gourmande de Nature, puis on s'arrête chez Les Biquettes à l'Air pour faire connaissance avec les chevreaux et goûter le fromage concocté sur place. Envie de sensations fortes? On se rend à l'est de l'archipel pour explorer des grottes accessibles en longeant les falaises de la Bluff; on enfile pour cela une combinaison isothermique, et l'activité se déroule en compagnie d'un guide de la Salicorne. Un peu partout, planches à pagaie et kayaks peuvent aussi être loués.

Et si on souhaite user nos souliers, on parcourt les Sentiers entre Vents et Marées, qui ont été balisés par des pèlerins passionnés du Chemin de Compostelle. Il n'est pas nécessaire de compléter les treize étapes de 10 à 28 km du circuit qui totalise 230 km pour apprécier les paysages traversés. »»





L'île d'Orléans

Québec

Le parc maritime de Saint-Laurent, où l'on fabriquait jadis chaloupes et goélettes, à Saint-Laurent-de-l'île-d'Orléans, constitue un bon point de départ pour explorer l'île chantée par Félix Leclerc. On en profite pour remonter le temps avec la visite guidée, avant de replonger dans le présent en prenant part à une excursion en kayak chez le voisin, Quatre Natures. C'est l'occasion de découvrir le chemin Royal sous un autre angle et d'en apprendre autant sur l'histoire de l'île que sur les oiseaux qui traversent notre champ de vision.

Parmi les arrêts incontournables, mentionnons d'emblée Cassis Monna & Filles, ne serait-ce que pour savourer un cornet de crème glacée (au cassis, bien sûr!). Mais ce serait dommage de ne pas prendre le temps de manger sur la terrasse et de flâner sur le superbe site avec vue sur le fleuve. Bien sûr, on va saluer la statue de Félix, juste à côté, et on traverse la rue pour aller visiter le musée qui lui est consacré.

Pour notre hébergement, l'une des adresses les plus connues est la légendaire auberge Goéliche, à Sainte-Pétronille, sur la pointe ouest de l'île. Pour dormir sous la tente, le Camping de la Pointe, à Saint-François-de-l'île-d'Orléans, est à considérer. On y trouve aussi quelques prêts-à-camper. Entre les deux, le Motel Île d'Orléans, où il est possible de louer vélos électriques et scooters, convient à ceux qui cherchent petits prix, propreté, convivialité et qui se fichent de la déco!

Si on préfère opter pour une excursion guidée d'un jour au départ de Québec, Quebec Bus Tours propose des circuits en autobus. Différentes thématiques sont au programme, dont La Route des saveurs et La Route des vins. Une belle manière d'avoir un condensé d'histoire et de goûter à plusieurs produits qui ont fait la renommée de l'île.



PHOTOS: MARIE-JULIE GAGNON/C (ÎLE D'ORLÉANS PARC MARITIME DE SAINT-LAURENT; BOUTEILLE DE VIN ET VIGNOBLE SAINT PIERRE).



L'île aux Lièvres

Bas-Saint-Laurent

Besoin d'une pause... de tout? Gérée par Duvetnor, qui veille à sa conservation, l'île aux Lièvres séduit autant les ornithologues que les amateurs de randonnée. Ici, pas de voitures, un nombre limité d'humains et un emploi du temps rythmé par les marées. C'est le dépaysement total! On s'y rend en bateau depuis Rivière-du-Loup. Le trajet d'une vingtaine de minutes est l'occasion d'observer les goélands, les guillemots à miroir, les eiders à duvet et les petits pingouins, selon la période où l'on y va.

Une fois installé, on redécouvre le plaisir des longues promenades, de la contemplation et d'une trame sonore 100 % nature. Une quarantaine de kilomètres de sentiers balisés attendent les visiteurs.

Les plus douillets opteront pour l'auberge de neuf chambres fraîchement rénovée, qui propose des forfaits incluant les repas, ou la location d'un chalet. À noter que les enfants de 10 ans et moins ne sont pas acceptés à l'auberge, à moins de la réserver en entier. Des emplacements de camping rustiques peuvent aussi être réservés. Un petit café se trouve à l'entrée de l'île, qui s'est vu attribuer le statut de réserve de biodiversité protégée par le gouvernement du Québec en 2013. ♥



Carnet d'adresses

- Tourisme Îles de la Madeleine: tourismeilesdelamadeleine.com
- Sépaq Anticosti: sepaq.com/sepaq-anticosti
- Tourisme Anticosti: destinationanticosti.ca
- Duvetnor: duvetnor.com
- Tourisme Côte-Nord: tourismecote-nord.com
- Destination Île d'Orléans: destinationiledorleans.ca
- Québec cité: quebec-cite.com

De Belœil à Sherbrooke

Voici 4 itinéraires qui nous permettrons de faire de belles découvertes.

Cette escapade de 255 km de Belœil à Sherbrooke nous fera apprécier les attraits de la Montérégie et des Cantons-de-l'Est. On profite des belles journées pour contempler les paysages, prendre une pause et se familiariser avec le patrimoine britannique de la région.

Par Nathalie Labelle



2

ASSISTER À UN EXERCICE MILITAIRE

Chambly

Dans la cour du fort Chambly, la musique retentit. En se rapprochant, on remarque une horde de soldats en uniforme du 18^e siècle de la Nouvelle-France en train d'exécuter une chorégraphie rythmée. On surveille l'horaire, car cet exercice militaire, bien qu'il se répète au cours de la journée, ne dure que 15 minutes.

Plusieurs autres activités sont offertes: démonstration de la mécanique des armes, visite archéohistorique dans le parc, uniforme à enfiler, etc.

pc.gc.ca/fr/lhn-nhs/qc/fortchambly

3

CUEILLIR DE LA LAVANDE

Knowlton

On raffole des arômes de lavande?

On s'arrête chez Joie de Lavande pour y faire de la cueillette, pique-niquer et se prélasser au bord de l'étang. Et afin que dure le plaisir, on rapporte des produits pour le bain et le corps.

Comme cette délicate plante à fleur mauve a des vertus relaxantes, les propriétaires avaient envie que le site appelle à la détente. Une pause qui nous fera grand bien!

joiedelavande.ca



1

PIQUE-NIQUER DANS UN VIGNOBLE

Belœil

La mission de Vinēterra: offrir une expérience de dégustation dans un endroit accessible à tous. Une aire extérieure est aménagée pour qui veut savourer les vins et pique-niquer en admirant le mont Saint-Hilaire. L'autocueillette de raisins de table est aussi possible au mois d'août. Si la fibre du vigneron résonne en nous, on participe aux vendanges à partir de la mi-août.

vineterra.ca





4

PRENDRE UN BOL D'AIR EN NATURE

Sutton

Le Parc d'environnement naturel de Sutton a pour mission de protéger la nature en y assurant un accès public bien encadré. On y propose plusieurs boucles de randonnée dont la durée s'étend d'une heure à une journée entière. Une classique pour commencer: la Boucle des lacs, qui passe par le sentier du lac Spruce. À mi-parcours, on profite du point de vue sur la Montérégie. De toute beauté!

parcsutton.com

5

FAIRE DU VÉLOVOLANT

Sutton

Au Diable Vert offre une activité unique au Canada: le VéloVolant, premier vélo sur câble aérien. Assis bien confortablement, en position allongée, on pédale en plein cœur de la forêt. À travers ce parcours qui nous transporte parfois au-dessus de la cime des arbres, on profite de la vue spectaculaire sur les montagnes. Le trajet de 1 km dure 40 minutes. audiablevert.com/activites-estivales/velovolant



6

SE RESSOURCER

Saint-Benoît-du-Lac

On fait une halte à l'abbaye de Saint-Benoît-du-Lac pour visiter les lieux et y admirer l'architecture. Pour méditer, réfléchir ou prendre un petit bain de forêt, on longe le sentier de 2 km qui se trouve à proximité. On souhaite y passer la nuit? Les moines offrent l'hébergement à ceux qui désirent prolonger ce moment de silence et de quiétude. On s'arrête à leur boutique pour se gâter avec de bons fromages et des compotes fabriqués de façon artisanale.

abbaye.ca

7

BOIRE LE THÉ À L'ANGLAISE

Sherbrooke

Au Centre culturel et du patrimoine Uplands, l'heure du thé fait partie des traditions depuis plus de 30 ans. Si la température est clémente, le thé à l'anglaise sera offert dans les jardins ou sur la véranda. Tout est mis en place pour que les visiteurs y vivent une expérience authentique: l'argenterie, les tasses en porcelaine et les guides vêtus de costumes d'époque.

uplands.ca

8

S'IMPRÉGNER DE BEAUTÉ URBAINE

Sherbrooke

Le Circuit des murales est un prétexte pour visiter Sherbrooke différemment. Grâce à l'application Balado découverte, on apprend tout sur les œuvres immenses parsemées aux quatre coins de la ville. Il est possible de télécharger le contenu audio, les photos et les films d'archives avant notre visite pour éviter d'utiliser notre bande passante. Bien entendu, on participe au jeu d'observation.

baladodecouverte.com >>>



De Montréal à Aylmer

On profite d'une longue fin de semaine ou de quatre jours pour parcourir cet itinéraire de 229 km en bordure du fleuve Saint-Laurent et de son principal affluent, la rivière des Outaouais. Et si le temps le permet, on poursuit notre voyage sur les Chemins d'eau, la route touristique par excellence pour profiter du patrimoine culturel et naturel de l'Outaouais. *Par Nathalie Labelle*



1

DORMIR DANS LE PLUS GRAND BÂTIMENT DE BOIS ROND AU MONDE

Montebello

De style scandinave, le Château Montebello a été construit en un temps record. Plus de 3000 hommes y ont travaillé 7 jours sur 7, 24 heures sur 24, pendant 111 jours. Une impressionnante cheminée de pierre à faces multiples trône au beau milieu de l'immense hall rustique. Les activités proposées y sont variées: randonnée pédestre, feu de joie, BBQ en plein air, piscine, spa, etc.

fairmont.fr/montebello

2

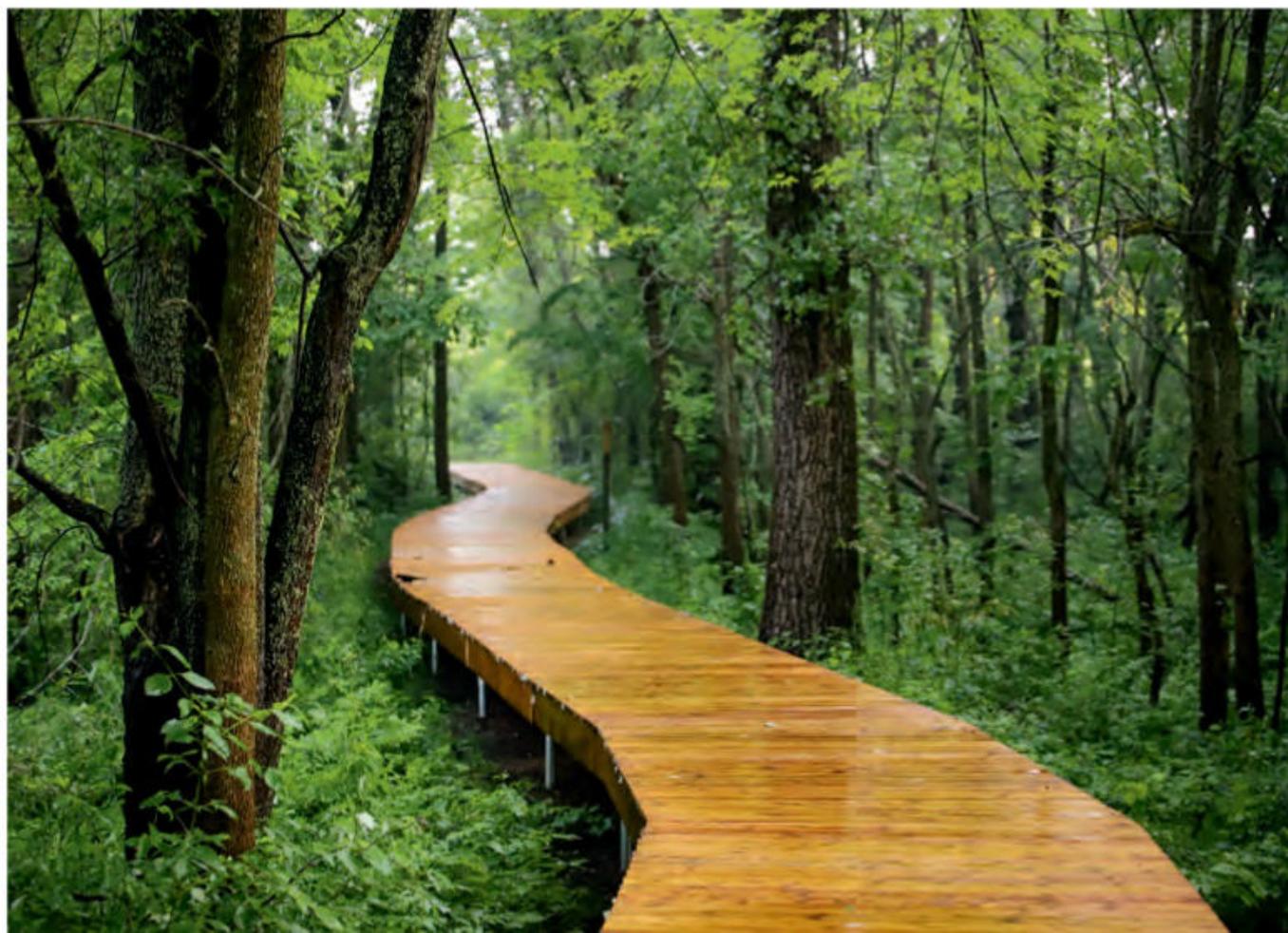
OBSERVER LES CASTORS ET CANOTER DANS LES BAYOUS

Plaisance

Le parc national de Plaisance est un territoire protégé. C'est le paradis des canards, des hérons, des balbuzards et d'une dizaine d'autres espèces. On s'y promène à pied ou à vélo.

Plusieurs types d'embarcations sont également à notre disposition pour nos excursions maritimes. Le rabaska convient parfaitement à un petit groupe accompagné d'un garde-parc naturaliste. Il est même permis de pêcher si l'on détient un permis.

sepaq.com/pq/pla



3

PARTICIPER À UNE DÉGUSTATION DE VIN

Vieux-Hull

Chez Soif Bar à vin, la propriétaire-sommelière Véronique Rivest propose des vins naturels, en majorité issus de la culture bio ou biodynamique. Pour accompagner le jus de vigne, l'endroit offre des petites assiettes et des plats à partager se renouvelant au gré des saisons. Les produits régionaux sont à l'honneur.

Le site Internet annonce

une panoplie d'ateliers de dégustation

animés par la sommelière elle-même. Un lieu de découvertes et de partage.

soifbaravin.ca



4

REDÉCOUVRIR LE MUSÉE CANADIEN DE L'HISTOIRE

Gatineau

Le Musée canadien de l'histoire met en valeur le riche patrimoine culturel de notre pays. L'architecture de la Grande Galerie est aussi impressionnante que les magnifiques mâts totémiques qui y sont exposés. De son côté, la nouvelle salle de l'Histoire canadienne nous explique les événements, les personnes et les courants ayant façonné le pays. Pour en apprendre davantage sur les Premières Nations, les Métis et les Inuits, on met le cap sur la salle des Premiers Peuples.

museedelhistoire.ca



5

EFFECTUER GATINEAU-OTTAWA EN TYROLIENNE

Gatineau

Les amoureux des sensations fortes apprécieront particulièrement ce saut dans le vide! L'Interzip, qui relie Gatineau à Ottawa, est la seule tyrolienne interprovinciale du monde. Après avoir grimpé tout en haut de la tour de lancement, l'équivalent de neuf étages, on s'élance dans le vide et on survole la rivière des Outaouais à une vitesse de 40 km/h. Prudence oblige, les règles de sécurité et de freinage nous ont été bien expliquées, au préalable. Le départ de l'Interzip Rogers est situé du côté de Gatineau.

interzip.ca



6

SE GÂTER CHEZ L'UN DES MEILLEURS PÂTISSIERS DU QUÉBEC

Gatineau

Sacré chef pâtissier de l'année aux Lauriers de la gastronomie québécoise en 2021, Benjamin Oddo est un autodidacte passionné. On arrête à la Maison Oddo pour y déguster de magnifiques pâtisseries au visuel soigné et au goût raffiné. Pains de toutes sortes, viennoiseries, tartes salées et sucrées remplissent le comptoir de cette halte obligée.

maisonoddo.com

8

FAIRE UN CIRCUIT HISTORIQUE

Vieux-Aylmer

À l'aide de l'application Balado découverte, on s'initie au patrimoine architectural du Vieux-Aylmer. Ce circuit historique de 1,5 km nous guide vers de merveilleuses demeures bourgeoises et des maisons de commerçants de l'époque tout en nous racontant leur histoire. De petits cafés, des restaurants et de jolies boutiques animent le trajet. On s'arrête à la Place du marché pour faire provision de produits du terroir.

baladodecouverte.com



7

RELAXER AU SPA

Aylmer

Le Kōena Spa («kōena» signifie «équilibre» en hawaïen) est situé le long de la rivière des Outaouais. L'installation balnéaire se divise en trois sections: silencieuse, murmure et sociale. On s'y rend pour relaxer dans les bassins chauds, la salle d'exfoliation, le sauna sec en baril, la salle de sel rose de l'Himalaya et l'expérience thermale complète.

koenaspa.com

De Laval à Ferme-Neuve

Ces 322 km raviront les amoureux de plein air et d'agrotourisme. Pour profiter pleinement des activités en nature, on prévoit idéalement une semaine. En traversant la plaine agricole, puis les nombreuses collines et montagnes des Laurentides, on découvre un terroir riche et créatif.

Par Nathalie Labelle



1

PAGAYER DANS UN REFUGE FAUNIQUE

Laval

Le Parc de la Rivière-des-Mille-Îles abrite une faune diversifiée qu'il est possible d'observer tout en se baladant. On loue un kayak, un canot ou encore une planche à pagaie et l'on part à l'aventure dans les îles et les marais. Peu habitué à diriger une embarcation? On suit les cours d'initiation donnés par le refuge ou l'on choisit de se promener le long des berges, tout simplement. Pour une expérience unique, on fait du kayak au crépuscule.

parc-mille-iles.qc.ca

2

FAIRE DE L'AUTOCUEILLETTE

Laval

De la fin de juin à octobre, la Ferme Forget offre une variété d'options d'autocueillette. On s'y déplace pour les petits fruits, les courges, les citrouilles ou encore pour les magnifiques zinnias et les tournesols. On consulte le calendrier pour connaître la meilleure période de récolte. En août, on s'aventure dans le labyrinthe de maïs. Les plus courageux le feront à la tombée du jour! L'aire de jeu et la miniferme plairont aux enfants. Plusieurs produits prêts-à-manger locaux sont offerts sur place.

fermeforget.ca



3

VISITER UN VIGNOBLE

Saint-Joseph-du-Lac

La Bullerie est le premier vignoble spécialisé en vins mousseux dans la province. Vin blanc pétillant, rosé effervescent, rouge mousseux et autres nectars peuvent y être dégustés sans réservation. Plusieurs aires aménagées nous invitent à y pique-niquer tout en profitant du paysage. On n'a rien apporté? On se procure sur place des boîtes à pique-nique (à réserver) ou de la pizza au four à bois.

labullerie.com



4

EXPLORER LE SENTIER DU P'TIT TRAIN DU NORD

Prévost

Le Parc linéaire le P'tit train du Nord est une piste multifonctionnelle de 234 km traversant 26 municipalités. C'est aussi 13 gares patrimoniales, dont celle de la Station km 14, la gare de Prévost datant de 1897. On s'y arrête pour découvrir les 16 km de sentiers pédestres de la réserve naturelle Alfred-Kelly. On profite du lieu d'accueil et des cafés aux alentours.

ptittraindunord.com



5

RENCONTRER DES ARTISANS CÉRAMISTES

Val-David

L'événement 1001 pots se déroulera cette année du 8 juillet au 21 août. Cette exposition réunit des artisans céramistes passionnés. On y échange sur les différentes techniques de fabrication, on participe à des démonstrations et on y fait l'acquisition de pièces uniques. Un artisan est mis en valeur chaque jour. Une belle façon de mieux connaître l'artisanat d'ici et le village de Val-David.

1001pots.com



4 itinéraires

6

VIVRE DES SENSATIONS FORTES

Sainte-Agathe

La via ferrata nous offre un parcours sur paroi rocheuse. Attachés à un câble d'acier, les intrépides progressent de façon sécuritaire grâce à différentes prises métalliques. C'est donc une activité se situant à mi-chemin entre l'escalade et la randonnée. Seulement quelques endroits au Québec proposent cette expérience unique, dont le Tyroparc, à Sainte-Agathe-des-Monts. Possibilité de jumelage avec les mégatyroliennes. Une structure d'hébertisme aérienne se trouve à deux pas du chalet d'accueil. On a le vertige? On passe notre tour.

tyroparc.com

7

PARCOURIR UN SENTIER ILLUMINÉ

Mont-Tremblant

Pour se remettre de nos émotions, on se dirige vers Mont-Tremblant. Sur place, on s'offre l'expérience Tonga Lumina, une marche nocturne de 1,5 km en forêt. Moment Factory a créé un univers multisensoriel unique où géants, totems et esprits du peuple oublié se côtoient.

Munies d'une amulette, les âmes curieuses partent sur les traces du géant Tonga et se laissent envoûter par la magie.

tongalumina.tremblant.ca



8

DÉCOUVRIR L'APICULTURE

Ferme-Neuwe

Dans les Hautes-Laurentides, à 240 km de Laval, se trouvent les Miels d'Anicet. En plus des miels et autres produits dérivés, on peut y voir une ruche en verre et profiter d'une foule d'explications éducatives. On s'arrête à la Cantine Pollens & Nectars pour déguster une cuisine de saison et contempler la montagne du Diable, où 1000 ruches ont été installées. Il est préférable de réserver si l'on veut manger à la Cantine.

mielsdanicet.com >>>

De Berthier-sur-Mer à Rimouski

Au cours de ce périple, on emprunte la route en suivant un des plus grands fleuves d'Amérique du Nord. On rentre dans les terres pour y traverser collines et montagnes, et voir de magnifiques lacs. Le trajet de 462 km nous fera découvrir les beautés de ce riche territoire. Un minimum de six jours est nécessaire pour pratiquer l'ensemble des activités proposées. *Par Nathalie Labelle*

1

DÉCOUVRIR GROSSE-ÎLE

Berthier-sur-Mer

Direction Berthier-sur-Mer pour vivre une expérience insulaire hors du commun. Principal accès au Canada, Grosse-Île a fait office de station de quarantaine pour les immigrants irlandais. Il est facile de s'imprégner de l'ambiance à travers les vestiges et les récits des guides de Parcs Canada. Le lieu historique national de la Grosse-Île-et-le-Mémorial-des-Irlandais est accessible uniquement par bateau. Le forfait de six heures comprend la croisière et le temps nécessaire pour faire le parcours d'interprétation.

pc.gc.ca/fr/lhn-nhs/qc/grosseile
croisiereslachance.com



2

ADMIRER LES PLUS BEAUX COUCHERS DE SOLEIL

Kamouraska

Kamouraska, la porte d'entrée du Bas-Saint-Laurent, possède un terroir unique. Le restaurant Côté Est a su exploiter ces saveurs locales pour nous servir une cuisine simple, conviviale et authentique. Atablés dans la cour extérieure de cet ancien presbytère, nous avons droit aux plus beaux couchers de soleil. Une réservation à la Buvette ne nous permet pas d'assister au spectacle, mais rien ne nous empêche de boire un verre au bar en plein air de la Cantina.

cote-est.ca

3

VOIR LE FLEUVE DES PAROIS ROCHEUSES

Saint-André-de-Kamouraska

Du haut des falaises de Saint-André, une vue imprenable sur le fleuve s'offre à nous. Le port du casque et un laissez-passer sont requis pour y grimper. Le billet, donnant accès à une centaine de voies de tous les niveaux, est en vente au bureau d'accueil de la SEBKA. Si l'escalade n'est pas dans nos cordes, on emprunte le sentier des Écoliers et l'on marche jusqu'au point de vue.

sebka.ca/activites/escalade





4

CUEILLIR DES CHAMPIGNONS

Saint-Bruno-de-Kamouraska

Avec ou sans guide, on s'engage dans les bois, à la découverte de champignons comestibles. En échange d'une pièce d'identité, on nous prêtera panier et couteau pour faciliter notre cueillette. C'est notre première expérience? Consacrer trois heures à une initiation à l'identification et à la cueillette de champignons peut être bénéfique. La réservation est obligatoire pour avoir accès aux activités mycotouristiques.

pourvoiredestroislacs.com



5

VISITER LE FORT INGALL

Témiscouata-sur-le-Lac

Le Fort Ingall est la reconstitution d'une fortification de campagne érigée à cet emplacement en 1839. L'exposition permanente raconte l'histoire de la guerre d'Aroostook opposant la couronne britannique aux États-Unis d'Amérique. On peut y voir des artefacts, des démonstrations militaires et des tirs au mousquet. Les animations historiques en costumes sauront plaire autant aux petits qu'aux grands. Une belle visite éducative et ludique.

fortingall.ca

6

DÉGUSTER UN VIN DE SÈVE D'ÉRABLE

Auclair

On choisit le forfait cave-cocktail pour en apprendre davantage sur l'art de la fermentation de la sève d'érable, pour visiter les caves et découvrir le chai. La visite se termine par la dégustation des quatre vins du Domaine Acer. On profite ensuite de la terrasse en prenant un verre et en savourant des produits gourmands artisanaux. Membre de Terego ou de Harvest Hosts? Il est possible de stationner gratuitement notre VR sur le site (trois places sans services) pour y passer la nuit. Réservation requise pour toutes les activités.

domaineacer.com



4 itinéraires

7

PAGAYER SUR DES EAUX HISTORIQUES

Parc national du Lac-Témiscouata

Territoire riche de 10 000 ans d'histoire, le parc longe le lac Témiscouata, le plus majestueux lac de la région. Le magnifique panorama qui invite au calme et à la contemplation est donc idéal pour la pratique du kayak. En pagayant sur le lac Témiscouata, de même que sur le Petit lac Touladi et le Grand lac Touladi, on aura peut-être la chance d'apercevoir l'emblème du parc: le pygargue à tête blanche. D'autres embarcations, telles que le canot, le rabaska et le pédalo peuvent également être louées. Deux terrains de camping figurent dans ce parc national.

sepaq.com/pq/tem



8

DORMIR DANS UNE MINIMAISON

Rimouski

On rêve d'un havre de paix où l'on a l'impression d'être presque seul au monde? On jette notre dévolu sur une des sept minimaisons du Domaine Floravie. Érigées au milieu d'un champ de fleurs, ces constructions sur roues sont complètement autonomes et offrent une vue imprenable sur le fleuve. Cet hébergement insolite, sans wifi, est parfait pour décrocher. Le Domaine Floravie est situé sur la presqu'île qui rejoint le fleuve Saint-Laurent, à quelques lieues de Pointe-au-Père et du parc national du Bic.

domainefloravie.com ♥



Tourisme
Témiscouata

Témiscouata

LE BONHEUR QUOI !



© Stéphane Audet, parc national du Lac-Témiscouata



© Marie-Josée Dubé

Parc linéaire
interprovincial
Petit Témis



© Marc Loiseleur,
parc national du
Lac-Témiscouata, Sépaq

Parc national du
Lac-Témiscouata



© Patrick Noël

Camping Plage
Pohénégamook

TOURISME
BAS-SAINT-LAURENT



MRC de
Témiscouata

1 877 303-6725 #4412

tourismetemiscouata.qc.ca

Nos essentiels

Peu importe la formule que l'on choisit pour nos vacances, voici les articles indispensables à apporter. Par Isabelle Vallée et Joëlle Bergeron



En ville

1. Sac en cuir, 178 \$, chez L'Intervalle et à lintervalleshoes.com. 2. Trousse de voyage, d'Anello, 69 \$, chez Simons et à simons.ca. 3. Tampons démaquillants réutilisables, de Garnier, 10,49 \$, à amazon.ca. 4. Lunettes de soleil en plastique, 165 \$, à michaelkors.ca. 5. Gel antibactérien hydratant pour les mains, de Paume, 16 \$, à chapters.indigo.ca. 6. Bagage de cabine à coque rigide, de Bugatti, 149,99 \$, à bugatticollections.com. 7. Short en lycell, 49 \$, Veromoda, à kubikboutique.com; TP-TG. 8. Coffret à bijoux, 45 \$, chez Simons et à simons.ca. 9. Sandales en cuir synthétique, 80 \$, chez Aldo et à aldoshoes.com. >>>



Dans la nature

1. Lampe frontale, 39,99 \$, de Petzl, chez Atmosphère et à sportsexperts.ca. 2. Blouson en polyester, 150 \$, à hunterboots.com; TTP-TG. 3. Déodorant Rêve de thé (50 ml), de Nuxe, 14 \$, chez Jean Coutu. 4. Lunettes de soleil polarisées The Radical, de Pit Viper, 125,99 \$, à altitude-sports.com. 5. Montre avec bracelet en silicone, de Timex, 268,99 \$, à altitude-sports.com. 6. Sac à dos, de The North Face, 119,99 \$, à altitude-sports.com. 7. Guirlande de lumières solaires, 59,99 \$, de Luci, chez Atmosphère et à sportsexperts.ca. 8. Chapeau en coton, 35 \$, à taikaneverything.com. 9. Gourde Rambler^{mc} (769 ml), de Yeti, 50 \$, à yeti.ca. 10. Short en lyocell, 94,99 \$, de Vallier, à altitude-sports.com; TP-TTG. 11. Vaporisateur Chasse-insectes (75 ml) Puresentiel, 12,99 \$, chez Jean Coutu. 12. Bottes de randonnée Columbia, 149,99 \$, chez Sports Experts.



À la plage

1. Robe en coton et polyester recyclé, 70 \$, à noize.com; TTP-TG. 2. Chapeau en paille de papier, 39 \$, chez Simons et à simons.ca. 3. Tapis de plage en coton, 28 \$, à nanathebrand.com. 4. Lunettes de soleil en plastique, 30 \$, à nanathebrand.com. 5. Maillot en polyamide recyclé et élasthane, 95 \$, à noize.com; TP-TG. 6. Sac de plage en coton et polyester, 25,95 \$, chez La Vie en Rose et à lavievenrose.com. 7. Glacière solide Roadie, de Yeti, 350 \$, à yeti.ca. 8. Bâton solaire minéral sans odeur FPS 30, d'Attitude, 19,95 \$, à labonneattitude.com. 9. Sandales en cuir, 120 \$, à cougarshoes.com. 10. Soin nourrissant après-soleil, de Dr. Hauschka, 45 \$, à drhauschka.ca. ♥

BAS- SAINT- LAURENT

Prendre le temps de *vivre*

© Maël/Marc Loiseau/RollingVan



bonjour
québec

TOURISME
BAS-SAINT-LAURENT

BasSaintLaurent.ca