

# LEMAG.

le Progrès

SEMAINE DU  
22 AU 28 OCTOBRE 2022

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

**SIMPLE  
PLAN**



POUR LES ADDOS D'HIER  
ET D'AUJOURD'HUI

PAGES M2 ET M3



Simple Plan a lancé l'album *Harder Than It Looks* au printemps dernier, 20 ans après la sortie de son premier opus. — COURTOISIE, ELLENOR ARGYROPOULOS



MARC-ANTOINE CÔTÉ  
macote@lequotidien.com

**Avec leur plus récent album, les membres de Simple Plan avaient envie de puiser à même «l'essence» du groupe, tout en y ajoutant un «son 2022». C'est peut-être cette philosophie qui explique pourquoi leurs spectacles, comme celui qui sera présenté le 2 novembre au Centre Georges-Vézina, attirent autant les ados d'hier, en quête de nostalgie, que ceux d'aujourd'hui, de plus en plus nombreux à prêter l'oreille au pop-punk.**

Parmi les ados d'hier, qui suivent la formation depuis ses tout débuts, certains sont aujourd'hui dans la mi-trentaine (alerte au coup de vieux), met en relief Chuck Comeau. Car il y a très exactement deux décennies qui séparent le premier opus, *No Pads, No Helms...Just Balls* (2002), du petit

dernier, *Harder Than It Looks*, lancé au printemps.

Et preuve que la popularité du quintette – devenu quatuor en 2020 – ne s'est aucunement altérée entre-temps, c'est depuis l'Allemagne que le batteur du groupe accorde une entrevue au *Progrès*. Lui et ses partenaires de longue date y donnent leurs plus gros spectacles à ce jour sur le Vieux Continent, qu'ils sillonnent en compagnie de Sum 41. Il y a quelques jours encore, 13 000 personnes s'étaient déplacées à Paris pour profiter d'un tel programme double sur scène.

La tournée nord-américaine au préalable avait été tout aussi fructueuse, et celle à venir, cet automne, au Québec, en compagnie de The Offspring, devrait susciter le même genre d'engouement, le public de Simple Plan n'ayant pas d'âge.

«Il y a des *fans* qui sont là depuis le début, et ça c'est le plus grand compliment pour un *band*, d'avoir des gens qui nous ont vus dix fois, 15 fois, mais qui reviennent encore. Ensuite, tu as tous ceux qui étaient trop jeunes à l'époque où notre premier album est sorti,

qui avaient 10-12 ans et ne pouvaient pas aller voir de *shows*. Là, ils ont 30-32 ans et ils ont le goût de revivre certaines de leurs années d'ados», explique Chuck Comeau au bout du fil.

#### DE NOUVELLES OREILLES

C'est un privilège, dit-il, d'avoir «la chance de faire une bonne première impression» sur scène, même 20 ans plus tard, tant auprès des *fans* de la première heure que des nouveaux venus. Ils sont plusieurs jeunes, par exemple, à avoir découvert le groupe par l'entremise de la plateforme TikTok, sur laquelle la chanson *I'm Just a Kid* a trouvé une seconde vie, enregistrant par la bande des milliards d'écoutes.

De nouvelles influences comme Machine Gun Kelly aident également à ramener le pop-punk à l'avant-scène, se réjouit le batteur, donnant envie aux nouveaux adeptes de tendre l'oreille aux groupes de la génération précédente.

«Ils décident d'aller voir d'où vient ce son-là, et on fait un peu partie des groupes qui ont façonné

cette scène, à nos débuts. [...] Il y a toute une génération qui découvre les bands comme nous, Blink 182, Sum 41, Green Day. Pour eux, c'est drôle à dire, mais c'est presque comme du Classic rock.»

#### UNE SUITE PROMETTEUSE

C'est un peu dans l'idée de plaire à tout ce beau monde que le dernier album a été créé. *Harder Than It Looks*, baptisé en référence à tous les sacrifices que demande une si longue carrière dans l'industrie – surtout lorsque tous les membres fondent leur propre famille au passage –, c'est à la fois un retour aux sources et un renouvellement, soutient Chuck Comeau. Le résumé d'une longue et prolifique carrière, mais aussi une fenêtre sur la suite. Suite qui s'annonce belle et longue, au grand bonheur du groupe.

«On réalise à quel point on est chanceux. Il y a tellement de gens talentueux, il y a des *drummers* tellement meilleurs que moi, mais qui n'ont pas la même chance. La musique, ce n'est pas juste une question de talent. Des fois, c'est d'avoir la persévérance,

la *drive*, l'ambition, c'est d'avoir de la chance, le bon *timing*, être à la bonne place, créer quelque chose qui connecte avec les gens à travers le monde.»

Après le départ du bassiste David Desrosiers, en 2020, à la suite de dénonciations pour des inconduites sexuelles, les membres de Simple Plan n'ont pas voulu mettre leur chimie à risque et imposer un remplaçant à leurs *fans*. Ni à eux-mêmes d'ailleurs.

Comme le font les Twenty One Pilots de ce monde en 2022, ils utilisent maintenant une trame préenregistrée de basse durant leurs spectacles, explique Chuck Comeau. C'est donc un quatuor original qui sera de retour à la maison, cet automne, en compagnie de The Offspring. Et cette tournée, qui prévoit un arrêt au Centre Georges-Vézina le 2 novembre, risque de plaire à plusieurs.

«C'est un peu comme un *greatest hits*, un survol de notre carrière, les chansons les plus connues, un peu de nouveautés aussi. Avec les six albums, on essaie de faire une rétrospective un peu de tout ce que les gens veulent entendre.»



Simple Plan a présenté son spectacle au Centre Georges-Vézina, en 2012. — ARCHIVES LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE

## SIMPLE PLAN

# POUR LES ADOS D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

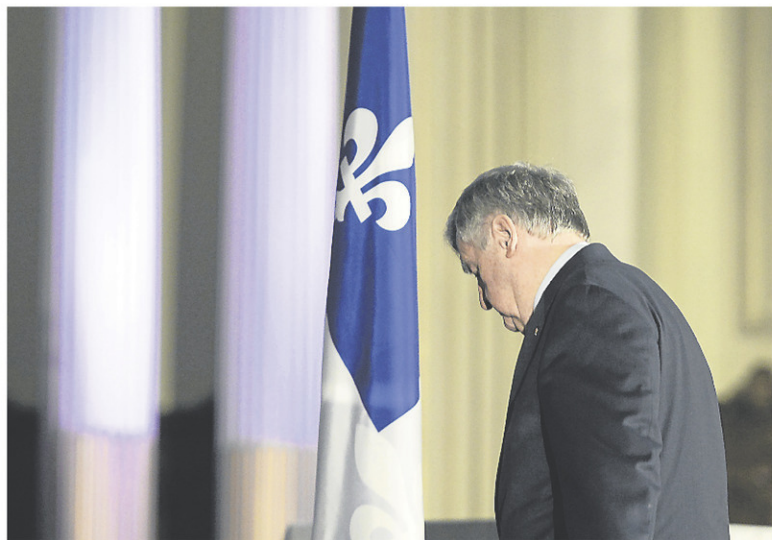




Jeannot Lévesque, des journaux *Le Quotidien* et *Le Progrès*, est l'un des photographes des Coops de l'information dont le travail est mis en valeur dans l'exposition présentée dans le hall de La Pulperie de Chicoutimi, jusqu'au 30 octobre. — PHOTO LE PROGRÈS, ROCKET LAVOIE



— PHOTO LE PROGRÈS, ROCKET LAVOIE



— PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE

Cette photo de Lucien Bouchard aux funérailles de l'ex-député de Chicoutimi Marc-André Bédard était un incontournable pour Jeannot Lévesque.



— PHOTO LE SOLEIL, YAN DOUBLET

Michel Tremblay montre ici toute la beauté du ciel d'Arvida, malgré la pollution.



— PHOTO LE PROGRÈS, MICHEL TREMBLAY

Le photographe Yan Doublet, du Soleil, propose un retour sur le Woodstock de la liberté, manifestation en opposition aux mesures sanitaires tenue en février 2022.

# Maison seule de Thomas Dufour

## DES LIEUX IMMUABLES POUR HUMAINS DE PASSAGE



MARC-ANTOINE CÔTÉ  
macote@lequotidien.com

Thomas Dufour est fasciné par ces lieux qu'il a habités autrefois et qui sont habités aujourd'hui par d'autres qu'il ne connaît pas. Pour aller jusqu'au bout de cette nostalgie spatiale, l'Almatois d'origine a imaginé une pièce de théâtre dans laquelle le rôle principal appartient à une maison, et où les humains défilent comme un décor, au gré des générations.

En fait, *Maison seule*, dont la

présentation en novembre au Pavillon Monument-National de Montréal mettra un point d'exclamation à ses études à l'École nationale de théâtre du Canada, c'est en quelque sorte celle de son enfance, à la Dam-en-Terre.

À ses murs se sont toutefois superposés les planchers de la demeure suivante, la porte d'un premier appartement, puis la fenêtre d'un deuxième. Au fil du processus d'écriture, qui se sera étalé sur un an, le décor de la production est devenu un heureux « mélange » de tous ces endroits où a vécu Thomas Dufour.

« Dans tous les lieux que j'ai quittés, en ce moment, il y a du monde qui bouge aux mêmes places où moi j'ai bougé, qui marchent, qui boivent du café, qui mangent. Ça m'a un peu obsédé, cette image-là, de me dire qu'on ne sait pas c'est qui, ces gens-là, qu'ils ne pensent jamais à nous, qu'on n'a aucun lien avec eux », raconte celui qui est aussi journaliste au *Quotidien*.

### TÉMOINS PRIVILÉGIÉS

Il s'est donc imaginé une maison dans laquelle les locataires s'envoleraient et se succéderaient, mais où le spectateur pourrait rester,

demeurant seul témoin privilégié de cette fascinante évolution, du mouvement des meubles à l'ascension de ces lignes aux murs qui indiquent à quel point les enfants ont grandi.

« Qu'est-ce qui arrive quand tu regardes une maison pendant 100 ans ? Qui passe ? Qu'est-ce que les gens font ? C'est quoi les différences entre les différentes générations ? La pièce raconte ça, l'histoire d'une famille qui habite une maison sur plusieurs générations. »

L'histoire prend forme dans un même lieu, mais n'est pas statique pour autant, le « manège » que se veut *Maison seule* étant à caractère temporel, comme une course à travers les années.

Les quatre comédiens doivent d'ailleurs y courir vite, eux qui cumulent pas moins de 12 personnages.

« C'est très cardio ; les gens sortent, rentrent, vont changer de costume, montent les marches, descendent les marches, claquent les portes. Il y a quelque chose comme une grande fête, une espèce de frénésie », soutient Thomas Dufour.

### MATÉRIALISER L'ÉCRIT

L'auteur ne cache pas sa fébrilité, à l'approche du grand jour, même si les coups d'œil jetés aux répétitions l'ont grandement rassuré. Cette pièce est la deuxième qu'il voit prendre vie sur scène. Mais cette fois, le contexte sanitaire ne viendra pas limiter le public à une poignée de spectateurs, et c'est un metteur en scène professionnel, en l'occurrence Philippe Boutin, qui porte son œuvre en « trois dimensions ».



Thomas Dufour est également journaliste au *Quotidien*. — TIRÉE D'INTERNET

« Juste le fait de questionner le texte avec des comédiens, de voir quel genre de questions un metteur en scène va poser, celles qu'un concepteur d'éclairage ou un scénographe va poser, ça change toute la vision du texte et ça le rend plus riche. »

Dans son métier de journaliste comme au théâtre, le Montréalais d'adoption, qui passe encore ses étés au Lac-Saint-Jean, se plaît à raconter des histoires, à « mettre le monde en récit ». Si c'est le désir d'une écriture plus libre, sans limites, qui l'a amené vers les arts, après son BAC en journalisme en 2019, il constate aujourd'hui que chaque profession l'aide à mieux accomplir l'autre.

« Je me rends compte après coup que les deux se nourrissent. Je pense que j'ai une écriture théâtrale qui est plus directe et plus limpide à cause du journalisme, et j'ai une écriture journalistique qui est plus créative, plus basée sur l'ambiance et le détail à cause du théâtre. Je vois ces deux démarches-là comme complémentaires. »

La pièce *Maison seule* sera présentée du 8 au 12 novembre à la Salle Ludger-Duvernay du Pavillon Monument-National, à Montréal.



La pièce *Maison seule*, de l'Almatois Thomas Dufour, sera présentée du 8 au 12 novembre à la Salle Ludger-Duvernay du Pavillon Monument-National, à Montréal. — COURTOISIE

LE CHANT DES CHOSES, DE MAGALI BARIBEAU-MARCHAND

# CES PETITES TROUVAILLES QUI MÈNENT AUX GRANDES

MARC-ANTOINE CÔTÉ  
macote@lequotidien.com

Magali Baribeau-Marchand est une sorte d'archéologue. En ce sens qu'elle s'emploie à faire réapparaître ces objets ou phénomènes sombrés dans l'inaperçu, à déterrer des « fragments révélateurs de plus grand qu'eux ». Ses plus récentes trouvailles sont présentées à l'Espace Séquence du Centre Bang, jusqu'au 5 novembre.

Mis à part la vidéo qui laisse échapper quelques sons à l'arrière, l'exposition présentée au Centre Bang est assez silencieuse, fait remarquer l'artiste. Il faut donc savoir écouter autrement pour entendre *Le chant des choses*, regarder d'un autre œil pour voir vers où elles peuvent mener.

Les dites choses sont banales, ou plutôt « humbles », nuance Magali Baribeau-Marchand. Car aussi fondues au décor soient-elles, aussi inaperçues finissent-elles par passer, elles ont toutes le potentiel d'être « réenchantées ».

« C'est un peu de dire que quand on regarde deux fois une chose, elle peut s'activer autrement. Ce qui me fait choisir quelque chose plutôt que d'autres, je pense que

c'est une espèce d'anticipation d'une signification plus poétique qui ouvrirait sur quelque chose de plus métaphorique », explique celle qui vient d'atterrir en Belgique pour sa prochaine résidence de création.

## HOMMAGE AUX DISPARUS

Au centre de la salle du Centre Bang se trouve une installation de bois soutenue par mille et un objets rassemblés au fil de cueillettes effectuées au cours des dernières années. De telles « trouvailles », comme l'artiste les appelle, forment ensemble une densité « affective » qui « nous ramène à la mémoire ».

Tout au-dessus, le visiteur peut lire, au coût d'un certain effort de déduction, ce qui reste d'un poème. C'est le dernier que le poète innu Édouard Itual Germain lui avait fait parvenir durant leur correspondance, avant qu'il ne perde la vie dans un accident de la route.

« On n'a pas pu se rencontrer, mais moi, c'est vraiment par ses textes que j'ai pu le rencontrer. [...] Pour commémorer sa disparition, j'ai retiré les lettres E. Le texte est gravé au CNC, et vers la fin, il y a eu un genre de bogue avec la machine, ça a créé des espaces vides

et j'ai décidé de les garder, un peu pour figurer une fin de vie où il y a des trous, qui n'est pas complètement achevée », indique-t-elle, ajoutant que le retrait des lettres E est par le fait même un clin d'œil au livre *La Disparition*, de Georges Perec, auquel elle s'est beaucoup intéressée durant sa maîtrise en art à l'UQAC.

## TOUTES SORTES D'INVENTAIRES

Non loin de cette œuvre, sur l'un des murs de l'Espace Séquence, Magali Baribeau-Marchand rend hommage à 11 autres disparus, les formes gravées sur le verre étant les contours d'objets la rappelant à eux.

« Une autre sorte d'inventaire », indique la principale intéressée. Différent de celui dressé quelques pas plus loin, qui se compose de vestiges de souvenirs accumulés « sans raison », dont on ne questionne la pertinence qu'au moment d'un énième déménagement. Deux écrans se tiennent côte à côte ; sur l'un défilent des objets qu'elle a gardés sans se souvenir pourquoi, sur l'autre des objets dont les liens d'attache sont encore clairs, comme cette boîte de bonbons Hello Kitty.

Et puisque les trouvailles de l'artiste ne sont pas toutes du genre à pouvoir être entassées dans une boîte, une vidéo à l'arrière, intitulée *Inventaire aléatoire des choses qui vibrent*, montre des séquences où des matériaux réfléchissants projettent des jeux de lumière sur des paysages d'ici, d'une magnifique simplicité.

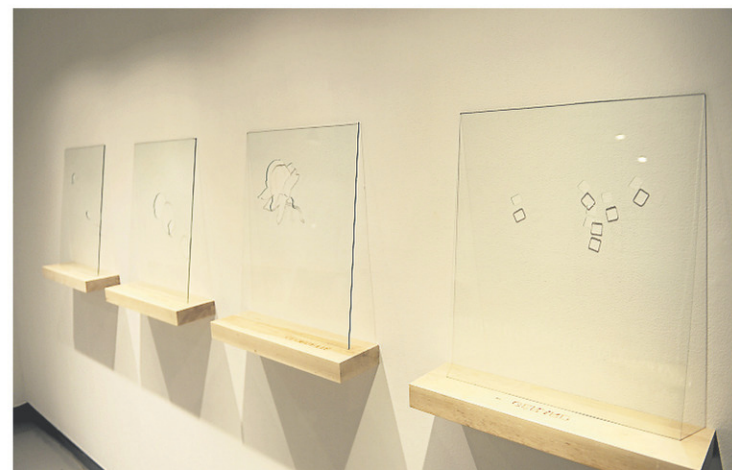
« Ça, c'est une piste que j'aimerais poursuivre. C'est un travail vidéo, mais qui est très pictural, plus proche des arts visuels, très gestuel aussi », conclut Magali Baribeau-Marchand, qui dit vouloir continuer dans cette direction au cours de sa présente résidence en Belgique.



L'une des œuvres de l'exposition *Le chant des choses*, présentée à l'Espace Séquence du Centre Bang jusqu'au 5 novembre, est composée de simples objets accumulés par l'artiste au fil des années. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE



Sur le dessus de cette œuvre est gravé un texte du défunt poète Édouard Itual Germain. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE



Avec ces gravures sur le verre, Magali Baribeau-Marchand rend hommage à 11 disparus. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE



L'artiste se plaît de plus en plus à utiliser la vidéo dans sa pratique. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE



DE CHOSES ET D'AUTRES, DE SAMUEL ST-AUBIN

# Quand robotique et poésie se rencontrent

SOLVEIG BEAUPUY  
sbeaupuy@lequotidien.com

Dans son exposition *De choses et d'autres*, l'artiste et technologue en nouveaux médias Samuel St-Aubin tire son inspiration des objets anodins du quotidien qui nous entourent et auxquels on ne fait pas attention. En les combinant avec des machines, il arrive à transformer le banal en œuvres d'art interactives, à la fois fascinantes et hypnotisantes, et qui n'imposent aucune limite dans l'interprétation que peut en faire le spectateur.

L'exposition se divise en deux thèmes. Elle propose d'une part des robots et des tableaux soulignant le comportement d'un aliment, et d'autre part des installations prototypes pour numériser

certaines matières. Une première version avait été exposée en 2013, et depuis, l'artiste la modifie au fil des années et de ses envies.

Elle sera visible jusqu'au 23 novembre à la galerie L'Œuvre de l'Autre, située dans le pavillon des arts de l'UQAC.

Alors qu'il écumait le milieu artistique depuis une quinzaine d'années, ce n'est qu'il y a sept ans que Samuel St-Aubin a commencé à développer ses créations dans le confort de son atelier, à la maison. Ayant touché un peu à l'électronique étant plus jeune, il a eu l'idée d'observer et de trier des aliments et des matières grâce à des robots qu'il a lui-même conçus et programmés.

À travers ses œuvres, l'artiste a voulu faire un clin d'œil à l'industrie agroalimentaire, et notamment aux machines dans les usines.

## MACHINE ET MINUTIE

Il a inventé une machine avec deux plateaux qui vient analyser et scanner chaque grain de riz placé sur le premier plateau pour venir l'aligner, grâce à une pince à épiler intégrée, sur le deuxième plateau, au degré près afin que le grain soit positionné sous le même angle qu'avant son déplacement. Sur le même principe, il a créé une machine similaire pour trier les graines de moutarde et les organiser sur une grille.

Le technologue a également souhaité observer la résistance d'un spaghetti avec une machine qui vient employer un rapport de force pour le plier jusqu'à ce qu'il cède. Chaque machine a un algorithme différent et tout est calculé au millimètre près. Et quand elles se mettent en marche, la magie opère.

« J'ai déjà vu des jeunes

## De choses et d'autres Samuel St-Aubin

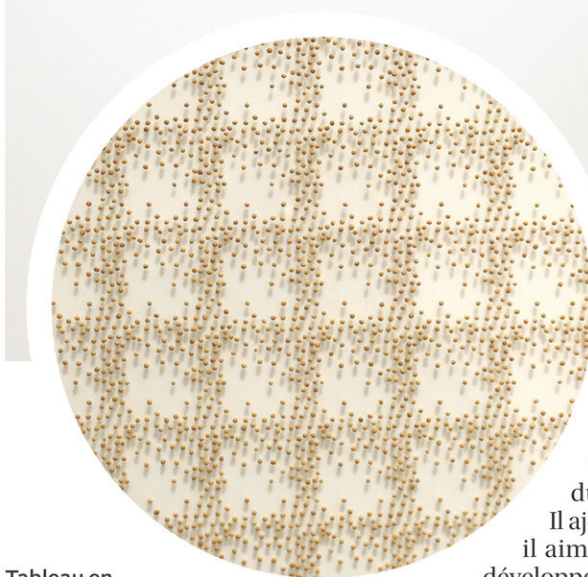


Tableau en graines de moutarde. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE

rester 30 minutes devant la machine à spaghetti pour le voir casser, raconte Samuel St-Aubin. On a aussi l'appréhension de voir si la machine va réussir à attraper le grain de riz, on se projette dans la fragilité de la machine. Chacun peut faire sa propre interprétation, j'aime laisser une part d'incertitude et de questionnements.»

Le spaghetti qui casse pourrait éventuellement être interprété comme une métaphore de l'humanité : on n'a pas tous la même résistance, et on ne casse pas tous au même moment.

Pour l'anecdote, Samuel St-Aubin a ses petites préférences en termes de marque de riz et de pâtes. Dès qu'il doit se rendre dans un nouvel endroit pour exposer, il emporte avec lui son paquet de spaghettis, parce qu'il n'est pas sûr de trouver les mêmes sur place.

## QUAND L'ARTISTE DEVIENT ROBOT

Samuel St-Aubin a également endossé le rôle d'un robot pour créer une série de tableaux empreints d'une géométrie et d'une poésie délicates. Dans un travail d'une minutie et d'une précision hors norme, il a reproduit des mosaïques en grains de riz, composé avec des graines de moutarde ou encore des taches de thé et des gouttes d'eau.

« Tout a été fait à la main, il y a un côté méditatif, explique l'artiste. Pour le tableau avec les graines de moutarde, j'ai jeté les graines sur la

table, je les ai prises en photo, et j'ai reproduit un *pattern*. » Il ajoute qu'à l'avenir, il aimerait davantage développer cet aspect-là.

Dans une deuxième partie de l'exposition, Samuel St-Aubin présente des prototypes qui explorent le monde micro et macroscopique.

Il a notamment inventé une machine pour répertorier et observer la poussière en gros plan. Sur un écran, il a déposé de la poussière de chez lui et une caméra microscopique vient analyser chaque poussière et les enregistrer sous un numéro. Elles sont ensuite visibles sur un autre écran.

« Chaque poussière est différente et je trouvais intéressant de voir en gros plan ce petit monde invisible qui évolue sous nos pieds », confie-t-il.

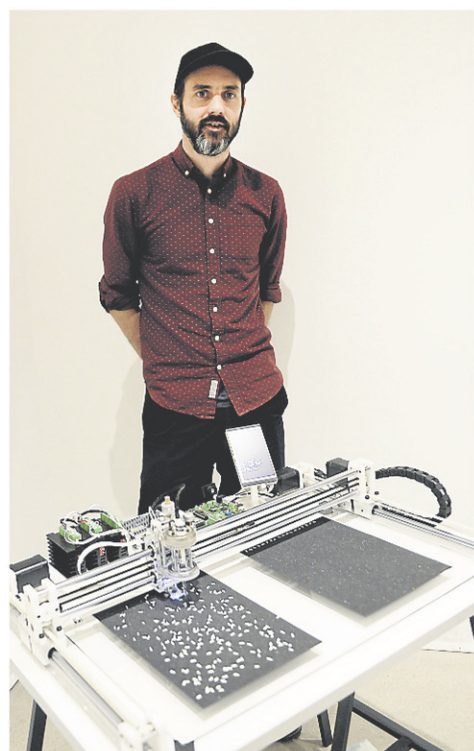
Dans un coin, un véhicule robotique attire l'attention. Il s'agit en réalité d'une machine qui va venir scanner le sol pour cartographier la moindre aspérité. Sous les yeux du visiteur, la carte prend forme, donnant l'impression d'un



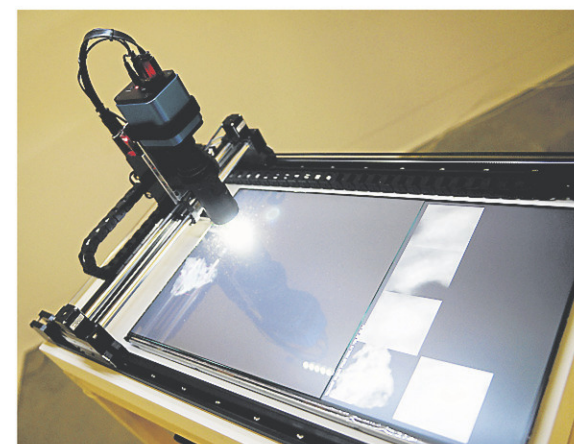
Samuel St-Aubin, artiste et technologue en nouveaux médias. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE

véritable relief montagneux invisible à l'œil nu.

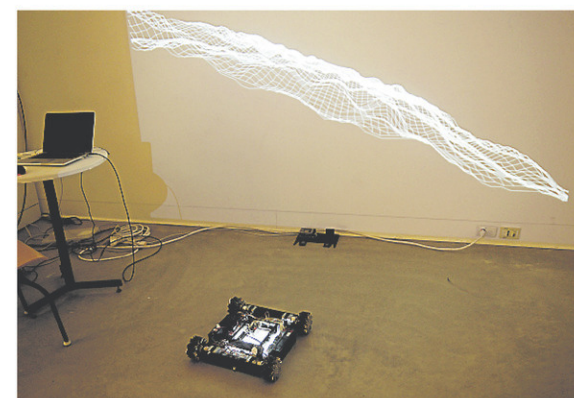
Samuel St-Aubin travaille en parallèle avec un performeur pour monter un spectacle avec ses machines. « L'idée, ce serait d'automatiser des objets du quotidien et de laisser les gens déambuler entre eux », de conclure l'artiste.



La machine à riz vient scanner et analyser les grains de riz présents sur le premier plateau pour les aligner sur le second plateau exactement dans le même angle. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE



Une caméra microscopique vient analyser des poussières trouvées chez Samuel St-Aubin pour les répertorier et les observer en gros plan. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE



Cette voiture robotisée vient scanner le sol pour cartographier la moindre aspérité. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE

CHRONIQUE ANIMALE

**DAVID PAGÉ**  
Directeur conservation et éducation

**ZOO SAUVAGE**  
de St-Félicien



## DANS LES COULISSES DU ZOO SAUVAGE

# Une Halloween enrichissante



Chaque année, l'équipe du Zoo sauvage est heureuse d'organiser des activités spéciales pour célébrer l'Halloween. Le site s'anime alors de personnages et de décorations. Même Gobi, notre chameau de Bactriane, prend part aux festivités et enfile ses plus beaux déguisements. Cette année, nous fêtons l'Halloween en gros. Toutes les fins de semaine d'octobre, les visiteurs peuvent venir découvrir nos rallyes, notre labyrinthe ensorcelé et nos étranges personnages. Il y a même un concours pour ceux qui viennent costumés!

Une autre tradition de l'Halloween est celle de concevoir des enrichissements thématiques pour les animaux. Il s'agit d'une façon de stimuler les animaux, de les encourager à explorer leur habitat et à adopter des comportements naturels. Par exemple, les enrichissements que nous offrons peuvent solliciter les sens ou l'instinct de prédation de certaines espèces.

Au Zoo sauvage, c'est Christine qui est responsable de l'entraînement et de l'enrichissement. Elle fait preuve de créativité dans son emploi et, chaque Halloween, on peut observer d'intrigantes créations dans les habitats. Ces enrichissements particuliers jouent le même rôle que ceux qu'elle prépare tout au long de l'année; ils prennent toutefois une thématique particulière, pour le plaisir de nos visiteurs, de nos animaux, et bien sûr de Christine!

Quels genres d'enrichissements organise-t-elle pour l'Halloween? La variété en impressionnera plus d'un! D'abord, il faut savoir que ceux-ci peuvent prendre bien des formes dans la vie quotidienne du Zoo. Les enrichissements alimentaires sont les plus connus du public, et on peut souvent observer nos gardiens en distribuer à nos animaux. Il s'agit d'aliments qui sortent de la routine. Dans le cadre de l'Halloween, on a pu voir des glaçons de sang qui avaient la forme de pieds

ou de mains et de très nombreuses citrouilles, ainsi que d'autres enrichissements bien plus imposants.

Pour stimuler nos félins, on a aussi vu de petits et de grands fantômes, conçus par Christine pour les amuser. À voir comment les cougars sautaient pour les attraper, on se doute très bien que cela a été un véritable succès. Un autre enrichissement qui a fait beaucoup parler de lui est la gigantesque araignée qu'elle a

conçue pour nos trois jeunes grizzlis, l'an dernier. Composée d'une grosse boîte et de tuyaux, elle avait été décorée à l'aide de poils de chameau et de laine de mouton, deux produits très intéressants pour les ours en raison de leur odeur. La belle araignée avait également été remplie de croquettes, de fruits et de gras que nos grizzlis devaient trouver.

Cette année, la tradition se poursuit, et Christine a préparé diverses surprises pour nos pensionnaires. Entre autres, elle a fait un mignon petit sorcier en blé d'Inde pour nos porcs-épics. Les chiens de prairie ont quant à eux eu droit à des balais de sorcière en légumes!

Du côté des primates aussi, l'Halloween apporte son lot de gâteries. Alors que l'an dernier, les géladas avaient reçu une amusante maison hantée remplie de surprises, ils ont eu droit cette année à un paquet de décorations dans leur habitat. Fantômes et chauve-souris de carton les y attendaient au matin, à l'intérieur desquels les géladas pouvaient trouver des morceaux de légumes. C'est cependant les épouvantails en blé d'Inde

qui ont eu le plus de succès auprès d'eux cette année! Quant aux macaques, c'est une belle guirlande d'Halloween, elle aussi remplie de gâteries, qui les attendait pour l'occasion.

On peut donc dire que si l'Halloween apporte de beaux souvenirs à nos visiteurs, c'est aussi une fête dont profitent nos animaux. C'est un rendez-vous à ne pas manquer toutes les fins de semaine d'octobre, que ce soit pour participer aux activités ou simplement pour admirer les fabuleux enrichissements qui font le plaisir de nos animaux.



## EN VEDETTE

**NOM:**  
Sultan

**ESPÈCE:**  
Cougar  
*Nom binominal: Puma concolor*

**ORDRE:**  
Carnivores

**FAMILLE:**  
Félinés

**SEXE:**  
Mâle

**ÂGE:**  
7 ans

**TEMPÉRAMENT:**  
Espégle

**ALIMENT PRÉFÉRÉ:**  
La viande

**ACTIVITÉ PRÉFÉRÉE:**  
Chasser les piñatas fantômes

**SECTEUR AU ZOO:**  
Montagnes Rocheuses

## SAVIEZ-VOUS QUE ?

L'enrichissement, ce n'est pas seulement de la nourriture! En fait, tout ce qui peut stimuler l'animal et apporter du nouveau dans son environnement est une forme d'enrichissement. Dans le cadre de son travail, Christine va explorer plusieurs facettes lui permettant d'intéresser nos animaux de bien des manières. Comme elle connaît bien le comportement de nos espèces, et même de nos individus, elle peut prévoir ce qui risque d'avoir plus de succès avec certains de nos pensionnaires. Par exemple, pour une espèce qui a un bon odorat, les nouvelles odeurs peuvent être très intéressantes, alors que d'autres animaux vont préférer les textures ou même les boîtes de carton dans lesquelles ils peuvent se cacher – un peu comme nos chats à la maison!



Tous les ans, pour l'Halloween, les animaux du Zoo reçoivent de belles citrouilles en guise d'enrichissement. Ici, l'une de nos loutres de rivière découvre de délicieux morceaux de poisson dans la sienne.



PATRICIA RAINVILLE prainville@lequotidien.com



NORMAND BOIVIN nboivn@lequotidien.com

# entre elle et lui

## Une Petite sirène d'aujourd'hui, un Ovila d'antan

**D'**un côté, on milite pour la représentation culturelle dans nos écrans, d'un autre, certains chialent et s'indignent parce que la nouvelle Petite sirène est noire.

D'un côté, on dénonce la censure et d'un autre, on retire un épisode des *Filles de Caleb* parce qu'on y voit un Ovila déguisé en roi mage de couleur.

Parfois, je me demande où on s'en va, passant ainsi d'un extrême à l'autre. On ne prend même plus la peine de réfléchir.

Pour faire une histoire courte, des milliers, que dis-je, des millions d'internautes ont fait savoir leur mécontentement devant le choix d'une actrice noire pour camper le rôle de la Petite sirène au cinéma. Et certains commentaires n'avaient absolument rien d'élogieux.

Honnêtement, je ne comprends pas ce que ça peut bien faire que la Petite sirène ne soit pas blanche. Je ne vous apprends sans doute rien en précisant qu'une sirène est une créature imaginaire et, non, ce n'est pas un personnage historique. Elle pourrait bien être verte, bleue, ou recouverte d'écaillés et ça ferait pareil. C'est une femme-poisson, quand même!

Je n'ai pas relu la version originale d'Anderson, mais je doute que la couleur de la peau de son notoire personnage ait été le détail le plus important de son conte. Les dessins d'époque sont en noir et blanc, alors on peut bien l'imaginer comme on veut. Ah, et elle était seins nus aussi, si on veut vraiment être respectueux de l'oeuvre originale...

Si les petites filles noires d'aujourd'hui peuvent s'identifier à une petite sirène qui

leur ressemble, tant mieux.

Autant ces commentaires racistes m'ont choquée, autant le retrait d'un épisode des *Filles de Caleb* par Netflix m'a fait rouler les yeux. Vraiment, on préfère parfois censurer que se questionner.

Si vous n'avez pas suivi ce petit tollé, voilà. Netflix a préféré retirer un épisode complet de la série culte, car on y voyait Ovila avec le visage peint en noir, puisqu'il campait le rôle d'un roi mage lors d'un spectacle de Noël.

L'acteur Roy Dupuis s'est d'ailleurs indigné de cette décision et je ne peux que partager son opinion. « C'est une erreur de vouloir effacer l'histoire », a-t-il dit. Et il a bien raison.

J'ose croire qu'on ne reproduirait pas la même scène si elle était tournée aujourd'hui, mais elle a une trentaine d'années.

Le nombre d'oeuvres qu'on devrait censurer aujourd'hui si on suivait le raisonnement de Netflix donne le vertige. On n'a qu'à penser à pratiquement toutes les séries québécoises et d'ailleurs dont les personnages autochtones ont été joués par des acteurs blancs...

C'est une excellente chose qu'aujourd'hui ces personnages soient campés par des acteurs de la même nationalité ou culture. Qu'on ne déguise plus les acteurs blancs en Noirs ou en Autochtones.

Mais un moment donné, ce qui a déjà été fait est fait. Saluons plutôt ce qui a été réalisé comme progrès et améliorons nos façons de faire d'aujourd'hui plutôt que de vouloir réécrire toute l'histoire. **PATRICIA RAINVILLE**

## A-t-on vraiment besoin de ce débat?

**N**on, mais quand est-ce que ça va arrêter les folies ?

L'appropriation culturelle, selon ce que me dicte la logique, c'est un groupe de Québécois d'origine caucasienne, celle ayant fondé la Nouvelle-France, qui déciderait de faire un groupe de musique créole, mexicaine ou encore autochtone. C'est faire du business avec la culture des autres. Que l'on dise qu'on n'a pas le droit de faire de l'argent sur le dos d'une autre culture en se déguisant et pire, en se barbouillant la face, je veux bien. À moins que ce soit dans le cadre d'un hommage, une opération désintéressée. En passant, est-ce que nous sommes les seuls à pouvoir chanter du Paul Piché ou du Gilles Vigneault ? Non, je ne répondrai pas à ça. À la différence de la lumière, il y a des choses qui ne vont pas dans les deux sens.

Mais qu'on censure un épisode des *Filles de Caleb* parce que Ovila se déguise en Balthazar pour la crèche en se barbouillant avec du charbon en 1920... les mots me manquent. C'est un roman historique cibole ! On montre ce qui se faisait il y a 100 ans. Personnifier quelqu'un qui se déguise ce n'est pas assumer son opinion, la partager, c'est jouer un rôle ; et quand on joue un rôle, sauf si c'est dans sa propre biographie, il faut se déguiser. On dirait que les gens du mot en « w » ne font pas la distinction entre un gars qui joue le rôle d'un individu qui se déguise en Noir et celui qui se maquille pour jouer un Noir, usurper la place d'un acteur noir. C'est l'arbre qui cache la forêt, l'idiot qui regarde le doigt quand on lui montre la Lune. Et le pire, c'est que les gens embarquent.

C'est trop ! Ça va revirer de bord. Comme le disait Jacques Parizeau en paraphasant Talleyrand : « Quand c'est trop gros, ça devient insignifiant ! »

À trop vouloir en faire, est-ce qu'on ne risque pas de susciter la réaction

contraire ? Un ras-le-bol qui mène à d'autres extrêmes ?

On a failli l'échapper au Québec avec l'épisode censuré de la « *Petite vie* » où Pôpa se met une peau de lion sur le dos pour accueillir le chum noir de Caro, heureusement incarné par Normand Brathwaite. Ce n'est pas des Noirs dont on se moque ; mais des Québécois épais !

On avait fait la même chose avec le monologue d'Yvon Deschamps sur le « Nigger Black ». Deschamps se moque des racistes comme il se moque des capitalistes et de tous les travers des Québécois.

Cet été, j'écoutais les reprises de « *Caméra café* » et des « *Bougons* ». Ayoye, nous étions à une autre époque. Mais je n'ai vu personne s'en plaindre. Heureusement.

Là, on s'en prend maintenant aux enfants qui vont passer l'Halloween. D'après ce que j'ai compris des dernières divagations, il faut s'en tenir à sa couleur, son origine ethnique, sa culture et son sexe. Bref, à l'Halloween, on ne se déguise plus. Pas de plumes si on est blanc ; alors pas de fausses moustaches si on est prépubère ?

Qui pourra se déguiser en génie d'Aladin ? Il est bleu. Il faudra que les enfants retiennent leur respiration ?

Quelqu'un avec qui j'en discutais me faisait cette réflexion : ça veut donc dire que les enfants noirs ne pourront pas se déguiser en Superhéros, sauf en Black Panther ? Et les Autochtones ? La liste est courte des personnages imaginaires issus des Premières Nations à part Pocahontas. Et c'est seulement pour les filles.

Moi, j'ai la barbe et les cheveux longs et blancs. Je vais poursuivre ceux qui se déguisent en père Noël ?

Tout ce que je viens d'écrire est complètement ridicule. Je n'aurais jamais imaginé en venir là un jour. Pourtant, c'est bien là qu'on est rendu et peut-être que ce n'est pas fini. Mon seul espoir c'est de dire comme ma blonde : « Rendu au boutte, ça r'vire ! » **NORMAND BOIVIN**



PHOTO COURTOISIE



PHOTO COURTOISIE

# spiritualité

## Place à l'écoute! Une richesse au centre de nos vies

**A** l'approche de la Journée de l'écoute qui se tiendra le 24 octobre prochain, l'Association des centres d'écoute téléphonique du Québec (ACETDQ) et ses membres nous rappellent avec enthousiasme que l'écoute empathique est un art qui s'apprend. Il s'agit d'un ensemble de techniques et de postures qui procurent du bien-être tant aux personnes qui les pratiquent qu'à celles qui les reçoivent. Plusieurs le font pour briser leur solitude, pour le plaisir de partager des anecdotes du quotidien ou pour ventiler des émotions inconfortables et retrouver une certaine légèreté.

### LA PRATIQUE DE L'ÉCOUTE ACTIVE

Le centre d'écoute Tel-Aide Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais, Côte-Nord est heureux de souligner cette journée tout à fait spéciale qui nous rappelle combien il est important d'écouter. Malgré la course folle de nos journées, il ne faut pas oublier de s'arrêter et de tendre l'oreille à ceux qui nous entourent. Des bienfaits sont d'ailleurs observables, bien sûr, pour la personne écoutée, mais également chez la personne écoutant. En effet, la pratique de l'écoute active permettrait d'augmenter la confiance en soi, les capacités de résolution de conflits, et d'anticiper les besoins et les craintes. L'écoute active permettrait également à la personne qui la pratique de prendre plus facilement du recul et de trouver plus rapidement des solutions dans sa vie quotidienne. Ultimement, on observe aussi une amélioration des relations interpersonnelles.

L'équipe de bénévoles Tel-Aide participe activement à faire de l'écoute bienveillante pour toute personne qui cherche une oreille attentive pour se confier. Si les nouveaux bénévoles arrivent chez Tel-Aide avec le désir de faire don de leur temps pour aider son prochain et faire une différence dans le quotidien des appelants, plusieurs notent rapidement combien la pratique de l'écoute active peut leur être bénéfique.

Certains mentionnent que les compétences développées leur sont bénéfiques dans leur vie professionnelle autant que personnelle et familiale. D'autres soulignent comment cette expérience a pu leur apporter une vision nouvelle et empathique de la détresse qui est présente dans la communauté.

### VALEUR INESTIMABLE DE L'ÉCOUTE

« Une précieuse connexion » est le thème sous lequel nous célébrerons cette année la 4<sup>e</sup> journée de l'écoute. Cette idée met bien en valeur le caractère indispensable et la valeur inestimable de l'écoute. Tel-Aide Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais, Côte-Nord souhaite humblement pouvoir créer cette connexion, le temps d'un appel avec les usagers. C'est un privilège pour nous d'être au service de la population. L'organisme souhaite aussi vous rappeler que cette connexion se manifeste aussi dans notre

propre dialogue intérieur, entre nos émotions et nos pensées, lorsque nous traversons une situation marquante.

### ACCÈS À UNE ÉCOUTE NEUTRE

Avoir besoin d'écoute, c'est humain, parfois avoir accès à une écoute neutre, confidentielle et respectueuse peut faire un changement important dans notre journée, dans notre vie. Au-delà de contacter le service téléphonique pour parler à quelqu'un lorsque nous allons moins bien, il est également possible de contacter Tel-Aide lorsque nous avons simplement envie de partager une bonne nouvelle ou de discuter du déroulement de notre journée.

Derrière les 20 centres d'écoute du Québec se cachent plus de 1000 écoutants, prêts à répondre aux quelque 140 000 appels provinciaux annuels. Ces personnes bienveillantes sont soutenues par leurs équipes respectives ainsi que par l'Association des Centres d'Écoute Téléphonique du Québec (ACETDQ). Cette association ayant pour but de « regrouper, soutenir et représenter les organismes communautaires qui offrent un service d'écoute active confidentiel et gratuit au Québec tout en promouvant, au sein de la société, les rôles et les bienfaits de l'écoute active pour la santé ». Toutes ces organisations ont comme valeurs l'empathie, le respect, l'écoute, la solidarité et l'importance du bénévolat dans une société.

Besoin d'écoute? N'hésitez pas à téléphoner au 1 888 600 AIDE ou 1 888 6 002 433. Partout dans la région du Saguenay Lac-Saint-Jean, Chibougamau et Chapais, ainsi que sur la Côte-Nord. Nos services sont disponibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Vous souhaitez faire la différence et vous joindre à l'équipe de bénévoles de Tel-Aide Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais, Côte-Nord? Contactez Marie-Pier Abbott au 418 545-9110 poste 2226.

**Annie Larouche,**  
superviseure de la salle  
d'écoute et des ressources  
bénévoles;  
**Claudia Tremblay,**  
superviseure  
aux communications;  
**Mélanie Lapierre,**  
coordonnatrice des services de prévention,  
formation  
et communication



# RÉGAL.



## LES SÉLECTIONS MONDIALES DES VINS CANADA



Un concours comme les Sélections mondiales des vins Canada nécessite une organisation colossale à l'arrière-scène. — PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE, NATALIE RICHARD

### PLANÈTE VINS



**NATALIE RICHARD**  
Collaboration spéciale  
natalierichardmedia@gmail.com

Pour sa 29<sup>e</sup> édition qui avait lieu à la mi-octobre à l'ITHQ de Montréal, le concours Sélections mondiales des vins Canada a pu compter sur la participation de 65 membres d'un jury professionnel, originaire du Canada et de différents pays européens, qui a dégusté un total de 1705 vins en provenance de 29 pays. Je vous ai fait une sélection parmi les meilleurs vins retenus et offerts présentement à la SAQ.

À titre d'information, voici les grandes lignes du déroulement du concours. D'abord, les juges sont divisés en 13 commissions de cinq personnes représentant divers pays, qui dégustent à l'aveugle 45 produits sur une durée de trois jours. Les sessions débutent à 8 h et se terminent vers midi. Les vins sont notés sur leur qualité visuelle, olfactive et gustative, selon les critères habituels de dégustation soit, la franchise (évaluation de défauts

s'il y a lieu), l'intensité positive, la persistance et la qualité, pour un total de 100 points. Les lauréats sont répartis en trois catégories et doivent mériter 85 points pour la médaille d'argent, 89 pour la médaille d'or et 93 pour le Grand or.

Il faut aussi mentionner le travail colossal qu'un concours comme celui-ci nécessite à l'arrière-scène. Les 1705 produits sont classés et numérotés, puis mis au frais pour assurer la température de service idéale de chacun des vins. Par la suite, les vins sont servis de façon anonyme, selon l'ordre de la feuille de route de chacune des commissions. Comme le concours a lieu à l'ITHQ, l'organisation peut compter sur la participation de plusieurs étudiants en sommellerie, sous la direction de leurs professeurs qui supervisent l'ensemble des opérations. Cela représente une brigade d'une quinzaine de personnes au service, sans compter une vingtaine de membres de l'équipe des Sélections mondiales, présidée par Réal Wolfe, un professionnel de l'industrie, idéalisateur du concours dans les années 1990.

#### LAURÉATS GRAND OR

**1** V8+ Vineyards Sior Carlo Brut Millesimato Prosecco 2021  
18,55\$ • 13 734 177 • 11% • 8,1 g/L  
V8+ est une abréviation pour

Ottopiu Vineyards, en Vénétie – un concept basé sur le chiffre 8, symbole de l'infinité et de la jeunesse éternelle. Un prosecco bien festif et bien équilibré, qui se boit tout seul ou en spritz, avec une petite touche d'Apérol. À table, il accompagnera tout ce qui vient de la mer et même un saumon grillé «umami» mariné à la sauce soya et au sirop d'érable.

**2** DOMAINE LA HITAIRE  
CÔTES DE GASCogne  
CHARDONNAY  
12,30\$ • 12 699 031 • 12,5% •  
1,7 g/L

Un chardonnay des Côtes de Gascogne à propos duquel on ne tarit pas d'éloges depuis plusieurs millésimes. Le Domaine La Hitaire appartient à la famille Grassa, vigneron de père en fils, aussi propriétaire du Domaine Tariquet. Il est bon de constater que ce ne sont pas toujours les vins les plus chers qui sont parmi les plus appréciés. Une pépite!

**3** DONA MARIA AMANTIS  
ALENTEJO RESERVA 2017  
26,40\$ • 14 504 947 • 14% • 3 g/L  
Il en reste seulement quelques

bouteilles dans le réseau, mais il y en aura d'autres. Voici un vin qui témoigne du potentiel extraordinaire de la région de l'Alentejo au Portugal, que l'on découvre de plus en plus chaque année, grâce à des vins hautement qualitatifs comme celui-ci.

**4** DOMAINE DE LA BORIE  
BLANCHE MINERVOIS  
LA LIVINIÈRE TERROIRS  
D'ALTITUDE 2019

22,35\$ • 14 453 191 • 14% • 2,1 g/L  
Un assemblage de 70% syrah, 20% mourvèdre et 10% grenache qui poussent sur un terroir de 14 hectares de vignes, plantées sur un sol de calcaire et de schistes à 350 mètres d'altitude sur l'appellation Minervois La Livinière. Influence méditerranéenne et fraîcheur du Causse, tout y est pour produire des vins spectaculaires.

**5** CHÂTEAU ST-THOMAS LES  
ÉMIRS VALLÉE DE BEKAA  
2015

18,40\$ • 927 822 • 13,5% • 3,4 g/L  
Un vin à découvrir, si ce n'est déjà fait. Un classique du Liban, médaillé or en 2015, et qui a mérité à nouveau une médaille d'or pour son

millésime 2016, qui sera offert prochainement. Un rouge concentré et ensoleillé aux tannins élégants, du cabernet sauvignon bien mûr, assemblé avec juste assez de syrah et de grenache.

#### MENTION SPÉCIALE GRAND OR

**6** Vignoble de l'Orpailleur  
Cuvée Signature Chardonnay  
2020  
30\$ • 14 788 513 • 13,5% • 2,7 g/L  
À mettre sur votre liste et à surveiller, car c'est un vin qui ne reste pas longtemps sur les tablettes. Le millésime 2020 est présentement épuisé, mais ça vaut la peine d'attendre la cuvée 2021, un millésime qui selon les vigneron, correspond à la meilleure année de production de vin au Québec, depuis les débuts il y a de cela une quarantaine d'années. Ce vin sera éventuellement offert à la SAQ ou directement au vignoble, pour achat sur place ou en ligne.

Pour des suggestions quotidiennes de vins, suivez-moi sur Instagram @nrartdevivre ou sur mon site natalierichard.com.

## BIÈRES

## Une NEIPA 100 % locale

PHILIPPE WOUTERS

CHRONIQUE

philippe.wouters@lescoops.ca



**B**rasser de la bière au Québec ne veut pas forcément dire que l'on brasse une bière 100 % locale. La production de bière locale est assez basse comparée à la production de bière avec des ingrédients importés du monde entier. Mais le marché de la bière s'adapte et la consommation locale se vit aussi dans la bière. Une NEIPA 100 % Québec aux notes riches et parfumées, personne n'aurait osé y croire il y a quelques années.

Pour réaliser cette version saisonnière 100 % Québec de la NEIPA Cry-O-Loup, la brasserie La Souche a travaillé avec différents partenaires de la province. Les malts de Maltbroué, Caux-Laflamme et du Maltraiteur se mélangent avec les céréales des Moissons Dorées et le houblon

de l'houblonnière Les Jarrets Noirs.

D'ailleurs, c'est très stimulant de voir du Galena, Rakau et Cascade pousser chez nous, signe que le houblon, ce n'est pas uniquement un marché pour l'Ouest américain.

Le style NEIPA (New England India Pale Ale) est issu du croisement d'un corps légèrement malté et soyeux avec des houblons très aromatiques, sur une amertume douce. De l'avoine, du blé et de l'orge, tout le monde en produit; les brasseurs québécois peuvent donc en trouver facilement.

Côté houblon, c'est plus difficile. L'arôme du houblon se doit d'être dominant, et les techniques de houblonnage à cru sont souvent développées en partenariat avec des techniques d'extraction des saveurs

réservées aux grandes houblonnières internationales.

Sans compter que bon nombre de houblons ont des droits protégés et qu'il est donc interdit de les faire pousser sans autorisation. Un phénomène connu dans le monde des céréales depuis de nombreuses années.

Brasser une bière avec des houblons tendance, mais qui poussent au Québec, c'est un pas de plus vers l'indépendance brassicole du Québec. Certes, nous n'avons pas le même climat que dans l'ouest, mais nous avons des techniques et un savoir-faire qui démontrent que le travail commence à porter ses fruits: mangue, pêche, abricot et agrumes dans ce cas particulier.

J'aime comparer le monde du houblon québécois à celui du vin québécois. Le savoir-faire empirique de l'ensemble de la filière développe de plus en plus de compétences et cela se ressent dans les produits. Sauf que dans la bière, ça va beaucoup plus vite...

Cette bière est disponible en quantité limitée jusqu'à épuisement des stocks.



Pour réaliser cette version saisonnière 100 % Québec de la NEIPA Cry-O-Loup, la brasserie La Souche a travaillé avec différents partenaires de la province. — PHOTO TIRÉE DU SITE WEB DE LA SOUCHE

## MONSIEUR COCKTAIL

## LE MEILLEUR DE LA CITROUILLE



PHOTOMAEILLALEPAGE



PATRICE PLANTE

Collaboration spéciale

**A**vec ces deux derniers week-ends ensoleillés et inoubliables et cet automne orangé qui tire à sa fin, j'ai eu envie de créer un tout nouveau cocktail à base de citrouille et aux couleurs de la saison.

Il existe plusieurs méthodes sans faille pour entreprendre la création d'un cocktail. Vous pouvez suivre un thème (par exemple, le Japon) ou alors vous inspirer d'un plat que vous aimez particulièrement, afin d'aller chercher les accords de saveurs que vos instincts culinaires connaissent depuis toujours (fraise et basilic, vanille et chocolat, etc.).

Ma technique préférée consiste à m'appuyer sur une recette de cocktail existante et de simplement changer ses ingrédients par d'autres, en conservant les mêmes mesures. Je vous suggère fortement cette technique. Elle est solide et fonctionnera la plupart du temps.

Par exemple? Vous prenez la recette du mojito. Vous conservez les mêmes quantités, et vous changez le rhum pour du bourbon, la lime pour du citron, la menthe pour du romarin, l'eau pétillante pour de la bière de gingembre et hop, vous avez un cocktail délicieux sous la main. Les possibilités sont infinies.

Pour ce cocktail particulier, je me suis basé sur une recette de Daiquiri. Je désirais changer le sirop simple par du sirop de citrouille et de la marmelade à l'orange. Le résultat n'était pas convaincant, jusqu'à ce que je mette du romarin pour ajouter une note végétale! N'hésitez pas à ajouter un ingrédient à piler ou en garniture pour venir sceller le goût de votre cocktail!

Le résultat? Outre le nom — dont je ne suis pas peu fier —, c'est l'un des meilleurs cocktails automnaux que j'ai jamais créés! Santé!

## Pump up the Jam

## INGRÉDIENTS

- 1,5 oz de rhum brun
- 0,5 oz de sirop de citrouille épice Monsieur Cocktail (ou du commerce)
- 0,5 oz de marmelade à l'orange
- 0,5 oz de jus de lime frais
- 1 branche de romarin frais, pilée
- Romarin (pour décorer)

## PRÉPARATION

- 1 Dans un *shaker*, piler la branche de romarin dans le sirop.
- 2 Ajouter le reste des ingrédients et mélanger avec de la glace.
- 3 Filtrer au tamis fin dans une coupe refroidie.
- 4 Décorer de romarin frais.

# TOIT&MOI

## BIENVENUE À LA PLANTOMANIE DES ANNÉES 2020!

LARRY HODGSON  
Collaboration spéciale

**V**ous avez sûrement remarqué que les plantes d'intérieur sont très à la mode. Elles sont présentes dans tous les décors modernes et les influenceurs sur les réseaux sociaux en font une grande promotion. Elles sont bonnes pour la santé physique, bonnes pour la santé mentale, embellissent nos maisons, rendent viable notre lieu de travail, etc. Elles sont tellement populaires d'ailleurs qu'on commence à parler d'une «plantomanie»... ce qui me rappelle une période pas si lointaine où la même chose est arrivée. Durant la plantomanie des années 1970-80.

À cette période, il y a une première vague de passion pour les plantes de maison. C'était l'époque des jeunes boomers qui quittaient la maison familiale pour un premier appart et qui, faute de pouvoir se payer des meubles, se contentaient de décorer avec les plantes. Le macramé était à la mode et servait souvent de support pour les suspensions. Beaucoup des plantes couramment à la mode l'étaient alors aussi : succulentes, orchidées, tillandsias, etc.

Je suis assez vieux pour m'en souvenir. D'ailleurs, j'ai lancé mon premier magazine, *À fleur de pot* (1985-1990), entièrement consacré aux plantes d'intérieur, à l'époque... mais un peu trop tard. 1985 signalait environ la fin de la plantomanie, pas le début. Ainsi, la revue n'a jamais connu un grand succès.

Mais nous ne sommes qu'au début de celle des années 2020, qui a commencé tout juste avant le confinement de la COVID pour, par la suite, y prendre son essor. Donc, profitez-en pour découvrir d'extraordinaires plantes d'intérieur nouvelles, encore faciles à trouver, car les

magasins de plantes ont poussé comme des champignons partout... et qu'il y a désormais des sources de végétaux disponibles sur Internet aussi. On peut même commander des boutures de cette façon!

### UN CERTAIN APPRENTISSAGE

Malgré la popularité des plantes d'intérieur, elles ne sont pas nécessairement si faciles que cela à réussir. Après tout, il y a plusieurs éléments dont il faut tenir compte. Voici les plus importants :

➤ **Éclairage** : Toute l'énergie des plantes vient de la lumière. En plein air, la lumière est abondante et les plantes poussent bien. À l'intérieur, moins.

Normalement, il faut placer les plantes devant une grande fenêtre faisant face à l'est, au sud ou à l'ouest. Plus vous reculez la plante de la fenêtre, moins elle reçoit de soleil. On peut toutefois facilement compenser un manque de lumière naturelle avec un éclairage artificiel aux lampes DEL. Pas les lampes qui donnent un éclairage rose pourpré, mais celles qui dégagent une lumière blanche à grand spectre.

Il suffit de les placer entre 30 et 75 cm au-dessus des plantes. Visez 12 à 16 heures totales d'éclairage

par jour pour contenter les plantes. Donc, peut-être 9 à 10 heures de lumière naturelle complétée, en matinée ou en soirée, par cet éclairage artificiel. Cet apport supplémentaire de lumière est surtout important l'automne et l'hiver, quand les jours sont naturellement courts.

➤ **Arrosage** : Quand vous aurez trouvé l'éclairage nécessaire, l'arrosage devient plus facile. Car, contrairement à la croyance populaire, la pourriture — qui tue tant de plantes — n'est pas causée par trop d'eau, mais par un manque de lumière qui fait que la plante n'est pas capable d'absorber un surplus d'eau.

Notez que, de nos jours, la plupart des plantes d'une certaine valeur sont vendues dans un empotage double : on les a plantées dans un pot de culture muni de trous de

drainage, souvent un pot noir ou transparent. Puis, la pépinière a inséré ce pot de culture drainant dans un cache-pot très serré qui ne draine pas du tout. Cet empotage double est très chic, mais très embêtant quand vient le temps d'arroser. Voici alors comment faire pour bien arroser une plante en cache-pot :

- Vérifiez que la plante a besoin d'eau (le terreau sera alors sec lorsqu'on y enfonce un doigt).
  - Enlevez du cache-pot le pot de culture (avec la plante dedans).
  - Placez le pot de culture dans un plateau et remplissez jusqu'à sa mi-hauteur avec de l'eau tiède.
  - Laissez la plante y tremper pendant 10 à 30 minutes. Surtout jamais plus de 24 heures.
  - Videz le plateau.
  - Laissez le pot se drainer au moins 5 minutes.
  - Remettez la plante dans son cache-pot.
- Voilà! Votre plante est maintenant bien arrosée!

➤ **Humidité** : L'humidité relative baisse sérieusement lors de la saison de chauffage. Souvent, l'humidité relative est inférieure à 40 %, ce qui est insuffisant pour les plantes, exception faite des succulentes (cactées, echevérias, aloès, etc.). Elles ont évolué dans des régions arides où l'air est naturellement très sec et peuvent tolérer un air aussi sec dans nos maisons. Pour les autres plantes

(philodendrons, fougères, palmiers, etc.), il faut viser une humidité relative de 60 % si possible. À cette fin, il peut être nécessaire d'utiliser un humidificateur portable pour améliorer l'humidité ambiante.

### LES AUTRES SECRETS DU SUCCÈS

Voilà pour les complications. Le reste est facile :

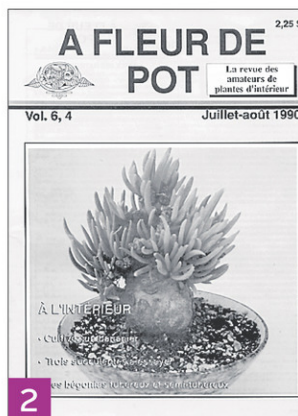
- Une température normale d'intérieur convient à la plupart des plantes d'intérieur.
  - Utilisez peu d'engrais : seulement un quart de la dose recommandée et seulement au printemps et en été. Donc... pas d'engrais pendant les mois à venir!
- Voilà votre clé d'entrée dans la plantomanie des années 2020! Amusez-vous!

**1** Ces plantes ont subi un double empotage : chacune est cultivée dans un pot de culture muni de trous de drainage et ce pot est placé à son tour dans un cache-pot sans trous de drainage. — PHOTO 123RF/DIDECS

**2** Pendant six ans, j'ai publié une revue pour les amateurs de plantes d'intérieur : *À fleur de pot*. — PHOTO JARDINIERPARESSEUX.COM



1



2

# RÉPONSES À VOS QUESTIONS



Le laurier-rose est une plante de terrasse et de balcon. — PHOTO 123RF/BOTONDHORVATH

## ENTRETIEN DU LAURIER-ROSE L'HIVER

**Q** J'ai deux lauriers-roses en pot que je rentre l'automne. Ils se sont beaucoup développés durant ces deux derniers étés et semblent très heureux. Dans mon enfance, ma grand-mère cultivait un laurier-rose dans sa platebande. Il était aussi beau, grand et rempli de fleurs qu'en Méditerranée. Mais cet arbuste était dans une platebande en Gaspésie. Alors en région de Montréal, pourrais-je les mettre en terre? Sinon, quoi faire si je les rentre dans la maison? Taille légère ou drastique?  
— **Manon**

**R** D'accord, le climat montréalais est plus doux que celui de la Gaspésie, mais quand même très éloigné du climat subtropical ou tropical du pourtour de la Méditerranée, d'où vient le laurier-rose (Nerium oleander). Donc, vous ne pouvez pas laisser vos plantes en plein air à Montréal, même emmitouffées comme une momie. Il faudrait les rentrer à l'abri. Idéalement, elles ne devraient subir aucune touche de gel. Quand la température la nuit baisse à 5°C, placez les plantes dans un sous-sol frais ou dans un garage à peine chauffé, avec ou sans lumière, en réduisant les arrosages au maximum. Malgré cette dormance, elles conserveront la plupart de leurs feuilles. Ou encore, cultivez-les comme plantes de maison, en leur offrant un éclairage intense et des arrosages réguliers. Et pour garder un certain contrôle, taillez-les d'un tiers en les rentrant pour l'hiver. Notez que le laurier-rose est très toxique. Placez-le toujours hors de la portée des enfants et des petits animaux.

## HIVERNER LES DAHLIAS EN PLEINE TERRE

**Q** Je me demandais si je peux laisser en terre les bulbes de mes dahlias. Sinon, quoi faire si je veux les replanter l'été prochain?  
— **Michèle Tardif**

**R** Les bulbes de dahlias (en fait, il s'agit de racines tubéreuses) ne tolèrent pas le gel et, de ce fait, ne peuvent pas

passer l'hiver en pleine terre au Québec. Quand le gel a tué le feuillage, déterrez-les et faites-les sécher à l'abri du gel, peut-être dans un cabanon ou dans un garage. Après une semaine ou deux, brossez-les doucement pour enlever le gros de la terre (mais sans les humidifier) et coupez aussi ce qui reste du feuillage. Conservez les bulbes dans une boîte ajourée, les recouvrant d'un paillis protecteur quelconque : papier journal, papier décheté, mousse horticoles, vermiculite, etc. Placez-les au frais, si possible : entre 8 et 12°C. Si vous les conservez à la température de

la pièce, par contre, ils risquent de s'assécher. Dans ce cas, prenez l'habitude de vérifier leur état mensuellement et de les vaporiser d'eau pour les faire



Faites sécher les racines tubéreuses de dahlia avant de les conserver à l'intérieur pour l'hiver. — PHOTO 123RF/ANDRII ZHEZHERA

regonfler si jamais ils commencent à se ratatiner.

Au printemps, il suffira de les replanter en pleine terre (certains jardiniers préfèrent les démarrer l'intérieur en mars/avril) pour obtenir une deuxième saison de floraison.

### Des questions svp!

Vous pouvez nous joindre par courriel à **courrierjardinierparesseux@yahoo.com**

Par courriel à  
Le jardinier paresseux  
**Le Soleil**  
C.P. 1547, succ. Terminus  
Québec (Québec) G1K 7J6

## Votre nouvelle Maisonnée avec nos courtiers!

|   |   |  |   |   |   |  |  |  |   |  |   |
|---|---|--|---|---|---|--|--|--|---|--|---|
| <br>Marie-Josée<br>GRENON<br>418 812-9660<br>grenonmarjosee@gmail.com     | <br>Hélène<br>LAVOIE<br>418 693-4293<br>helenelavoie@lavoieaucare.com         | <br>Jacques<br>LAVOIE<br>418 557-4293<br>jacqueslavoie@lavoieaucare.com      | <br>Jean-Michel<br>LAFONTAINE<br>418 376-1952<br>jmlafontaine@viacapitale.com | <br>André<br>LESSARD<br>418 690-6765<br>alesard2106@gmail.com     | <br>Réjean<br>MARTIN<br>418 815-2320<br>rejean.martin@qc.aira.com | <br>Sylvain<br>PERREAULT<br>581 668-6202<br>sperreault@viacapitale.com | <br>Claude<br>POTVIN<br>418 815-1114<br>claudp@viacapitale.com     | <br>Kevin<br>POTVIN<br>418 812-6677<br>kevinpotvin@hotmail.com       | <br>Jean-François<br>POTVIN<br>418 550-4848<br>jfpotvin@viacapitale.com | <br>Jean-Marc<br>PRINCE<br>418 812-1777<br>jeanmarcprince777@gmail.com | <br>Nadine<br>SÉNÉCHAL<br>418 820-5643<br>nadinesenechal@hotmail.com    |
| <br>André<br>SIMARD<br>418 690-6996<br>simardandre@videotron.ca           | <br>Guy<br>SIMARD<br>418 550-6561<br>guy@equipesimard.ca                      | <br>Pierre-Olivier<br>SIMARD<br>418 550-5136<br>po@equipesimard.ca           | <br>Richard<br>SIMARD<br>418 818-0976<br>rsimard@digicom.qc.ca                | <br>Hélène<br>TALBOT<br>418 944-1251<br>helenetalbot@bell.net     | <br>Denise<br>TRDINA<br>418 557-5556<br>dtrdina@viacapitale.com   | <br>Bertrand<br>TREMBLAY<br>418 818-8858<br>btremblay@videotron.ca     | <br>Chantale<br>TREMBLAY<br>418 668-9551<br>chantale9551@gmail.com | <br>Daniella<br>TREMBLAY<br>418 290-3871<br>daniella8001@hotmail.com | <br>Hélène<br>TURGEON<br>418 590-1818<br>heleneturgeon@videotron.ca     | <br>Linda<br>TURGEON<br>418 540-0575<br>lindaturgeon2000@hotmail.com   | <br>Lisa-Marie<br>TREMBLAY<br>418 817-1990<br>lisamarietremblay@live.ca |
| <br>Serg<br>TREMBLAY<br>418 693-4011<br>sergtremblay@viacapitale.com      | <br>Réjean<br>AUBRY<br>418 591-3131<br>courtierrejeanaubry.com                | <br>André<br>BILODEAU<br>418 695-1240<br>acbcapi@bell.net                    | <br>Denise<br>BLANCHETTE<br>418 820-6277<br>deniseblanchette1@hotmail.com     | <br>Brenda<br>BOIVIN<br>418 376-4057<br>brenda.boivin12@gmail.com | <br>Marylène<br>BOIVIN<br>418 944-9533<br>mboivin@viacapitale.com | <br>Audrey<br>BOLDUC<br>418 812-2286<br>audreybolduc@hotmail.com       | <br>Louis<br>BRODEUR<br>418 590-3422<br>lbrodeur@viacapitale.com   | <br>Chen<br>CHEN<br>418 550-5501<br>cchen@viacapitale.com            | <br>Sara<br>CORMIER<br>418 817-6419<br>sara.cormier@live.ca             | <br>Andrée<br>CÔTÉ<br>418 720-2486<br>andreecote1@hotmail.com          | <br>Jérôme<br>CÔTÉ<br>418 818-2411<br>jeromecote@viacapitale.com        |
| <br>Jean-Philippe<br>CÔTÉ<br>418 815-4780<br>jean-philippe.cote@fbroep.ca | <br>Marc-André<br>DESBIENS<br>418 817-5333<br>marcandredesbiens77@hotmail.com | <br>Jonathan<br>DESJARDINS<br>418 817-3306<br>jonathandjardins03@hotmail.com | <br>André<br>DUBÉ<br>418 818-6677<br>andredube76@hotmail.com                  | <br>Éric<br>DUBÉ<br>418 815-0545<br>edube@viacapitale.com         | <br>Marc<br>DUBOIS<br>418 812-6004<br>courtiernarc@gmail.com      | <br>Carl<br>DUCASSE<br>418 540-7976<br>cducasse@viacapitale.com        | <br>Michel<br>DUFOUR<br>418 818-4747<br>dufomic@hotmail.com        | <br>Vicky<br>DUFRESNE<br>418 818-2987<br>vdufresne@viacapitale.com   | <br>Cynthia<br>GAGNÉ<br>418 321-0044<br>cynthiagagne1@hotmail.com       | <br>Guylaine<br>GAGNON<br>418 540-4830<br>guylainegagnon1@gmail.com    | <br>Josée<br>GAGNON<br>418 541-0528<br>jgagnon@viacapitale.com          |

**viacapitalesaglac.com**

# TOURBILLON DE FRAMBOISES, LA COULEUR DE L'ANNÉE DE BENJAMIN MOORE



**LA COULEUR DE L'ANNÉE CHEZ BENJAMIN MOORE**

**Tourbillon de framboises**  
2008-30



**Cannelle**  
2174-20



**Crépuscule de Tofino**  
CC-156



**Vert Savane**  
2150-30



**Vert de la Mer du Nord**  
2053-30



**Bleu Nuit Étoilée**  
2067-20

**MARIANE GUAY**  
mguay@lequotidien.com

**C'est la teinte Tourbillon de framboises qui a été choisie comme couleur de l'année chez Benjamin Moore. Le fabricant en a fait l'annonce le 12 octobre dernier, en indiquant que ce rouge orangé égaye les espaces et encourage l'utilisation de la couleur en toute confiance.**

Selon la directrice du Marketing et du développement de la couleur chez Benjamin Moore, Andrea Magno, les gens sont prêts à faire entrer des couleurs plus vives à l'intérieur de leur espace de vie.

«Les gens sont prêts à ramener la couleur dans leur décor en sortant de leur zone de confort en matière de couleur, affirme-t-elle. Tourbillon de Framboises 2008-30 et toutes les autres teintes de la palette Tendances Couleur 2023 favorisent l'utilisation de couleurs d'exception pour créer des décors ravissants et uniques.»

En plus de Tourbillon de framboises, la palette Tendances Couleur 2023 est composée de sept autres teintes éclatantes nommées Crépuscule de Tofino CC-156, Wengé AF-180, Cannelle 2174-20, Nouvel Âge 1444, Bleu Nuit Étoilée 2067-20, Vert de la Mer du Nord 2053-30 et Vert Savane 2150-30.

— PHOTOS TIRÉES DU SITE INTERNET DE BENJAMIN MOORE

## Éconologis: l'efficacité énergétique des propriétés pour tous



— 123RF

**MARIANE GUAY**  
mguay@lequotidien.com

**Encore cet automne, le programme Éconologis, qui permet aux propriétaires ou aux locataires à revenu modeste de recevoir un accompagnement gratuit pour améliorer l'efficacité énergétique de leur domicile, reprend du service.**

Le programme se décline en deux volets: une visite à domicile d'un conseiller en efficacité énergétique et la visite d'un spécialiste pour l'installation de thermostats électroniques. Le but est de sensibiliser et d'améliorer le confort du domicile à l'approche de la saison hivernale.

De 2008 à 2022, ce sont 103 409 participants qui ont pu bénéficier du programme. Au Saguenay-Lac-Saint-Jean seulement, 3980 personnes ont pu bénéficier du programme depuis la saison 2013-2014 selon les données

du ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles.

Un tableau représentant la participation au programme depuis 2013-2014 au Saguenay-Lac-Saint-Jean démontre que le nombre de personnes qui utilisent les ressources offertes tend à descendre. En effet, rien qu'en 2013-2014, 1089 personnes avaient participé. Au cours des deux dernières saisons combinées, les données indiquent que 285 participants ont bénéficié du programme toujours en place. La tendance semble également à la baisse au niveau provincial.

Pour être admissible au programme, il est nécessaire de respecter les seuils de revenu avant impôt. Tous les détails du programme sont disponibles au <https://transitionenergetique.gouv.qc.ca/residentiel/programmes/econologis>.

Il est possible de bénéficier du programme à compter de maintenant, et ce jusqu'au 31 mars 2023.

# PLUS DE DEUX DÉCENNIES POUR «CONSTRUIRE» UNE MAISON MINIATURE



**FÉLIX LAJOIE**  
flajoie@lesoleil.com

**Produire une maquette à l'échelle 1/8 d'une maison ancestrale a demandé pas moins de 25 années de travail à Raynald Bilodeau, un maquettiste de Lévis. Pourtant, ce dernier n'avait jamais pensé qu'il produirait une œuvre aussi complète et complexe.**

L'aventure a commencé il y a plus de 40 ans, à la fin des années 70, avec une simple petite chaise à l'échelle 1/8, soit huit fois plus petite que la grandeur réelle. Il s'agissait d'une reproduction d'une chaise que M. Bilodeau avait chez lui.

Le maquettiste avait déjà un peu d'expérience en la matière, et il avait pris beaucoup de plaisir à réaliser cette pièce. Après l'avoir exposée au pavillon Pollack de l'Université Laval à l'automne 1978, M. Bilodeau a continué à produire d'autres reproductions de chaises.

Mais des chaises toutes seules ne forment pas un ensemble complet... l'artisan a donc produit une table pour accompagner le tout. Le processus de création a continué de cette manière, du début à la fin... parce qu'un artefact est toujours relié à un autre!

«Par exemple, à un moment donné, j'ai trouvé une toute petite plume qui était parfaite pour en faire une miniature. Mais si j'ai une plume? Il faut que je fasse un encrier!» explique Raynald Bilodeau en entrevue avec *Le Mag*.

«Qu'est-ce que ça prend avec une plume et un encrier? Ça prend du papier et un écrit!» ajoute le maquettiste, qui raconte que son œuvre était devenue une véritable «obsession».

À force de produire des meubles et des artefacts, M. Bilodeau a fini par construire l'intérieur complet d'une maison. «Je n'avais plus le choix!» lâche-t-il. Cela était nécessaire non seulement pour avoir une œuvre entière... mais aussi parce que ça rendait le tout «beaucoup plus facile à transporter», rigole le maquettiste.

En 1988, à l'ouverture du Musée de la Civilisation, une version préliminaire de l'œuvre de M. Bilodeau avait été exposée au grand public. Une fois achevée, la maison miniature a été installée à la Maison Chevalier et y a passé près de 17 ans.

Depuis cet été, l'œuvre de M. Bilodeau est de retour au Musée de la Civilisation, dans l'exposition *Ma Maison*, qui est destinée aux enfants. Il s'agit d'une grande maison, avec toutes ses pièces, qui sont toutes remplies de meubles surdimensionnés.

Au grenier, les enfants tombent sur la maison miniature de M. Bilodeau, qui offre un contraste percutant avec le reste de l'exposition.



Le petit coffre est parsemé de minuscules épingle que M. Bilodeau a plantées pour reproduire les ornements métalliques.

## LES PORTES, LA CRÉMAILLÈRE... TOUT FONCTIONNE!

En passant rapidement au-dessus de l'œuvre du maquettiste, il serait facile de croire qu'elle est faite de plastique et de colle, un peu comme les modèles réduits d'automobiles.

En regardant de plus près, il est toutefois facile de s'apercevoir que chaque pièce a été entièrement travaillée et façonnée par M. Bilodeau avec toute la minutie du monde. De plus, chaque élément est fonctionnel, comme dans une vraie maisonnée.

Le bois, les morceaux de métal, les céramiques, les tissus, même les papiers peints (!) : la quasi-totalité des matériaux est fidèle à l'original et façonnée à la main. L'artiste est même allé jusqu'à reproduire la patine et l'usure sur certains éléments.

Les portes des chambres sont montées sur de minuscules pentures, ce qui permet de les ouvrir et de les refermer. Les portes et tiroirs de chaque meuble sont aussi fonctionnels, tout comme le sont les couvercles des chaudrons et des coffres.

«Pour chaque pièce, je me suis basé sur un modèle original grandeur nature pour reproduire le plus parfaitement possible tous les éléments», explique M. Bilodeau.

Même les petites feuilles déposées sur la table sont parsemées de réelles écritures : «Ça provient d'un écrit qu'on a trouvé dans une maison abandonnée de Portneuf», raconte le maquettiste.

Pour fabriquer des pièces aussi diverses, il a utilisé tous ses talents de «patenteux» et ses connaissances



L'artiste est même allé jusqu'à reproduire la patine et l'usure sur certains éléments

fois, je me disais que je ne serais jamais capable d'y arriver», relate le maquettiste, qui avait finalement trop de passion pour ne pas persévérer.

Même s'il travaillait toujours avec des morceaux minuscules, M. Bilodeau soutient ne jamais avoir utilisé d'outil pour améliorer sa vision. «Je n'avais pas de loupe... j'avais une bonne vue! Sauf que je ne serais plus capable de faire ça aujourd'hui», confie-t-il.

Lorsqu'il a été informé que son œuvre a été de nouveau exposée au Musée, M. Bilodeau s'est tout de suite demandé comment les employés ont fait pour transporter toutes les petites pièces des entrepôts jusqu'à la salle d'exposition.

«Moi, je faisais comme un vrai déménagement : je remplissais les coffres avec les chaudrons et la vaisselle, en les séparant avec des petites guenilles et ainsi de suite... s'ils n'ont pas fait ça, ça du leur prendre une éternité!» rigole M. Bilodeau en guise de conclusion.

PHOTOS : RAYNALD BILODEAU



Produire une maquette à l'échelle 1/8 d'une maison ancestrale a demandé pas moins de 25 années de travail à Raynald Bilodeau, un maquettiste de Lévis.

## Marie-Eve Rathé

Courtier immobilier résidentiel  
PHOTOGRAPHIE IMMOBILIÈRE • HOME STAGING

418 817-4933

marieratte@hotmail.com

À vendre  
par le proprio...  
et son courtier!

# VOYAGES.

## LE FORMIDABLE BESTIAIRE DES GALAPAGOS DE L'OUEST

STÉPHANIE MORIN

La Presse

**La mémoire est une faculté qui oublie, dit l'adage populaire.**

On pourrait donc croire qu'il ne me reste rien, ou presque, de la croisière autour des Galapagos occidentales effectuée avant que la pandémie ne paralyse la planète, et y a de cela une éternité.

Et pourtant... Certaines images restent très nettes. On ne visite pas ce coin du globe sans en revenir transformé par la beauté de la biodiversité, mais aussi par sa grande vulnérabilité. Dans cet archipel planté au cœur du Pacifique, la vie évolue à son propre rythme et selon ses propres règles.

C'est donc pour pouvoir admirer des espèces animales uniques aux Galapagos que je suis montée

à bord du *Santa Cruz II* en février 2020 en compagnie de 56 autres passagers (sur une capacité de 90). Cinq guides naturalistes — tous d'origine équatorienne — étaient aussi à bord pour diriger les visites à pied dans l'île ou les excursions en bateau pneumatique. Pendant cinq jours, nous avons exploré les îles de l'ouest à la recherche de cette faune étonnante. Et chaque excursion hors du navire a été riche en découvertes.

De grands iguanes terrestres aux couleurs de Noël (vert et rouge), des cormorans qui ont perdu l'habileté de voler parce qu'il n'y a aucun prédateur pour les chasser, des fous à pieds bleus à l'étonnante danse nuptiale, différentes espèces de tortues terrestres vieilles de plusieurs centaines d'années, des manchots qui ont évolué loin de leurs cousins de l'Antarctique, des otaries qui éructent sur notre

passage... Et des pinsons tout petits, ceux-là mêmes qui ont permis à Charles Darwin d'élaborer sa théorie sur l'évolution et la sélection naturelle à partir des observations faites sur ces oiseaux dans l'archipel en 1835.

### BIEN REGARDER OÙ L'ON POSE LE PIED

Aux Galapagos, l'absence de prédateurs rend les animaux peu farouches. Iguanes, otaries, tortues et compagnie jettent un regard curieux (ou indifférent) sur les humains qui passent, si bien qu'on ne sait plus trop qui observe qui. Seuls les poissons sont timides, eux qui servent de source alimentaire à plusieurs.

Dans l'île de Fernandina, des iguanes marins couleur de cendre se prélassent au soleil, et ce, en si grand nombre qu'il faut faire attention de ne pas poser le pied sur l'un d'eux. D'autant plus qu'ils se confondent avec le tapis de lave croûtée qui recouvre la plus jeune île de l'archipel, un bout de terre aride qui semble avoir été oublié des dieux.

Dans l'île de Floreana, ce sont les flamants roses (l'archipel en compte 350 spécimens) qui font cliqueter nos appareils avec leur vol gracieux.

Au large de l'île Isabela, les

tortues vertes graciles, tranquilles et émouvantes se mêlent aux apnéistes tandis que des manchots passent comme des fusées et que les cormorans font sécher leurs ailes minuscules. Même les crabes rouges, présents partout, sont photogéniques...

De fait, l'ouest des Galapagos profite d'une faune marine particulièrement riche, car les îles se trouvent au confluent de deux courants marins, soit ceux de Humboldt et de Cromwell, qui charrient tous deux beaucoup de nutriments.

Entre juin et novembre, la vie sous-marine est à son apogée dans le secteur. C'est le moment parfait pour observer les requins-baleines, les requins-marteaux... De décembre à mai, toutefois, c'est la faune terrestre qui est à l'honneur, alors que les pluies font verdoyer la végétation des îles occidentales. Les iguanes sont bien gras pendant cette période!

### DES RÈGLES STRICTES

Peu importe la saison, visiter l'archipel reste un exercice délicat, car la soif de découvertes s'oppose sans cesse à la crainte de contribuer, par notre seule présence, à la détérioration d'un des lieux les plus fascinants sur Terre.

Il faut toutefois constater que le

gouvernement équatorien, à qui appartient l'archipel, déploie des efforts considérables pour régler les visites dans l'archipel, en particulier pour les bateaux de croisière. En 1959, les îles Galapagos ont été déclarées parc national et 97 % du territoire actuel de l'archipel en fait partie.

Les itinéraires des bateaux de croisière et les activités pratiquées par les passagers (apnée, randonnée, kayak de mer...) sont déterminés par la direction du parc pour éviter une trop forte présence humaine à un seul et même endroit.

Les groupes de touristes sont toujours accompagnés par un guide. Interdiction formelle de manger, de fumer, d'utiliser le flash ou de ramasser quoi que ce soit dans les îles. Les excursions sont limitées à des secteurs très précis. Et les humains doivent avoir réintégré leur navire à 18h.

Déjà, certaines entreprises de croisière qui visitent ces eaux, dont Metropolitan Touring, sont carbonées. D'autres suivront, on l'espère. Il est utopique de penser que ce coin de paradis se ferme totalement au tourisme, mais on peut espérer que les autorités sachent le préserver.

Les frais de ce reportage ont été payés par l'Office de tourisme de l'Équateur.



1 Les iguanes terrestres constituent l'une des espèces emblématiques des Galapagos. — PHOTOS LA PRESSE, STÉPHANIE MORIN

2 De nombreux fous à pieds bleus nichent dans les îles occidentales des Galapagos.

3 Une tortue terrestre croquée au Centre de recherche Charles Darwin dans l'île de Santa Cruz



3

## LES GALAPAGOS DE L'OUEST EN QUELQUES MOTS

### ISLA SANTA CRUZ

**À voir:** tortues géantes, iguanes terrestres, pinsons de Darwin

**À faire:** visiter la station de recherche Charles Darwin

**Particularité:** abrite la plus grande ville des Galapagos, Puerto Ayora

### ISLA FERNANDINA

**À voir:** iguanes marins, otaries, buses des Galapagos

**À faire:** randonnée dans des champs de lave

**Particularité:** la plus occidentale et la plus jeune des îles principales

### ISLA ISABELA

**À voir:** manchots, cormorans aptères, fous à pieds bleus, tortues vertes

**À faire:** apnée, randonnée autour du volcan Sierra Negra

**Particularité:** avec ses 4588 km<sup>2</sup>, elle est la plus grande île de l'archipel

### ISLA FLOREANA

**À voir:** flamants roses, tortues vertes, otaries

**À faire:** apnée, randonnée, kayak

**Particularité:** sa boîte postale où on peut laisser une carte adressée à un parent ou à un ami (et en choisir une à livrer en mains propres)

Voyages  
**traditours**  
circuits et croisières

CONCOURS  
2022/2023

DESTINATION  
**CARTE  
BLANCHE**

Avec le concours « **Destination carte blanche** », courez la chance de **gagner 5000\$ en crédit voyage** valable sur les circuits et croisières Traditours et envolez-vous vers l'endroit de votre choix. **Pour participer, il suffit de compléter le formulaire et confirmer votre inscription à l'infolettre de Voyages Traditours** et ce, d'ici au **16 novembre** prochain. Ensuite, vous n'aurez qu'à imaginer un monde de possibilités parmi plus de **150 circuits** organisés un peu partout sur la planète. Vous pouvez aussi joindre un conseiller qui se fera un plaisir de répondre à vos questions en composant le 1 888 907-7712.

En collaboration avec :

LES COOPS DE L'INFORMATION leDroit leNouvelliste leQuotidien leSoleil laTribune laVoixdelEst

001 002

**5000\$**

EN CRÉDIT  
VOYAGE  
À GAGNER

**POUR PARTICIPER!**



Traditours.com/DestinationCarteBlanche

## ALIMENTATION

## VOTRE MICROBIOTE PRÉFÈRE LA VARIÉTÉ



**RICHARD BOISVERT**  
rboisvert@lesoleil.com

On en apprend chaque jour un peu plus sur le microbiote, cette flore composée des milliards de bactéries, de virus et de champignons qui peuplent le gros intestin. Et si le rôle qu'il joue dans la santé de l'individu est de mieux en mieux compris, la recherche tend désormais à montrer que plus vous ajoutez de variété dans votre alimentation, mieux votre microbiote se porte.

C'est comme une sorte d'effet d'entraînement. Une alimentation saine et variée favorise la santé du microbiote, laquelle entraîne une meilleure assimilation des nutriments, laquelle procure à l'individu une meilleure santé.



« La plupart des gens s'accordent à dire que les microbiotes sains sont les microbiotes avec un haut degré de variété », signale Vincenzo Di Marzo, titulaire de la Chaire d'excellence en recherche du Canada sur l'axe microbiome-endocannabinoïdome en santé métabolique à l'Université Laval, dans un échange de courriels.

Or, « plus l'alimentation est variée, plus la composition du microbiote intestinal sera elle aussi variée », poursuit le D<sup>r</sup> Di Marzo.

Une de façons d'assurer la santé du microbiote sera donc de multiplier les types d'aliments que nous consommons.

« L'une des fonctions les plus importantes du microbiote intestinal est de nous aider à traiter certains macronutriments et micronutriments que nous ne pouvons pas traiter [autrement], comme les fibres complexes insolubles, et de produire certaines vitamines et autres signaux chimiques qui régulent plusieurs fonctions, y compris l'assimilation et la transformation des aliments que nous pouvons traiter », explique le

— D<sup>r</sup> Vincenzo Di Marzo

chercheur.

En d'autres mots, un microbiote sain permet à l'organisme de mieux assimiler les aliments.

chercheur.

En d'autres mots, un microbiote sain permet à l'organisme de mieux assimiler les aliments.

### LES BONNES CATÉGORIES D'ALIMENTS

Il ne s'agit pas de manger n'importe quoi, mais de favoriser certaines catégories d'aliments. « Il y en a plusieurs, rappelle le D<sup>r</sup> Di Marzo. Les fibres alimentaires complexes, les acides gras polyinsaturés oméga-3, les polyphénols, la capsaïcine sont seulement les exemples plus connus. Nous avons, avec d'autres, effectué des travaux sur [ces aliments] tant in vivo qu'ex vivo, et ceux-ci semblent favoriser la prévalence des espèces bénéfiques [sur le microbiote]. »

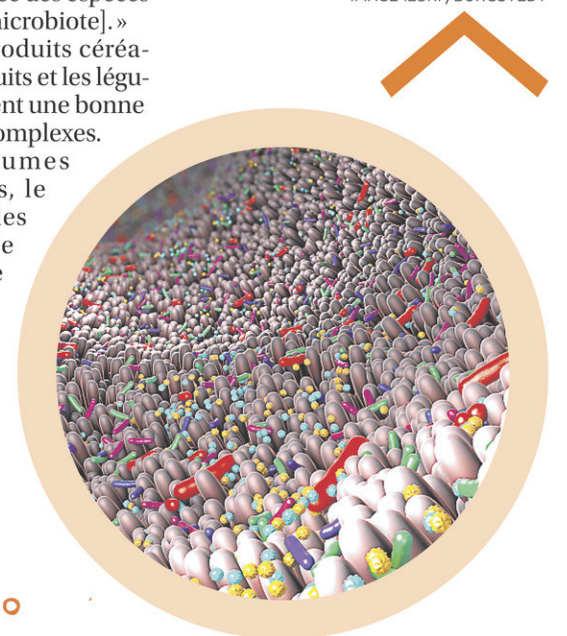
On sait que les produits céréaliers complets, les fruits et les légumineuses contiennent une bonne quantité de fibres complexes. Les fruits et légumes comme les fraises, le raisin, le persil et les artichauts sont de bonnes sources de polyphénols. Les aliments comme l'huile de lin ou les graines de chia

sont riches en oméga-3. Quant à ceux qui renferment de la capsaïcine, notons entre autres le piment rouge et le poivre de cayenne.

Le simple fait d'ajouter des herbes et des épices dans une recette serait apparemment bon pour le microbiote. « Cela ne dépend que de la capacité des herbes et des épices à agir sur le microbiote intestinal de manière à amplifier les espèces qui jouent un rôle bénéfique, et donc en favorisant la production des métabolites bénéfiques par le microbiote », confirme le D<sup>r</sup> Di Marzo.

Le microbiote est cette flore composée de milliards de bactéries, de virus et de champignons qui peuplent le gros intestin.

— IMAGE 123RF/BURGSTEDT





Le D<sup>r</sup> Vincenzo Di Marzo, titulaire de la Chaire d'excellence en recherche du Canada sur l'axe microbiome-endocannabinoïdome en santé métabolique à l'Université Laval. — COURTOISIE

## LA POINTE DE L'ICEBERG

Si un microbiote sain favorise la santé, inversement, on peut croire qu'un « mauvais » microbiote entraîne une détérioration

de l'état de santé. Le D<sup>r</sup> Di Marzo apporte ici des nuances. « Nous ignorons encore beaucoup de choses, mais nous savons qu'il n'existe pas un microbiome « sain », mais probablement de nombreuses communautés de microbiomes sains différents, et que la composition du microbiote intestinal est perturbée au cours de plusieurs troubles, de même que sa capacité à produire des signaux chimiques bénéfiques. Certaines espèces du microbiote peuvent alors être enrichies et commencer à produire des molécules qui peuvent contribuer à la maladie ou à ses conséquences.

« Mais s'il est difficile de définir un microbiome sain, il est également difficile de définir un mauvais microbiote. De plus, il arrive qu'un microbiote intestinal perturbé, que l'on définit comme une « dysbiose intestinale », soit la conséquence et non la cause d'une maladie, même s'il peut contribuer négativement à notre adaptation à cette maladie. »

Chose certaine, le microbiote n'a pas fini de livrer ses secrets. Selon le D<sup>r</sup> Di Marzo, il faut toutefois s'armer de patience et ne pas nourrir des attentes irréalistes quant au résultat des recherches actuelles. « Jusqu'à présent, seule

la pointe de l'iceberg a été découverte concernant les modalités à travers lesquelles le microbiote communique avec, et régule, nos fonctions physiologiques. Oui, il faudra beaucoup de patience et encore beaucoup d'études et d'esprit critique, car il ne faut pas tomber dans la tentation de croire que le microbiote intestinal peut tout expliquer. »

# QUAND LE « DEUXIÈME CERVEAU » VA, TOUT VA

Pour la diététiste et nutritionniste Andréanne Martin, le microbiote intestinal est la pierre angulaire de la santé globale. Le garder en bonne santé permettrait non seulement de se sentir mieux, mais également de prévenir nombre de maladies chroniques. On pense aux maladies cardio-vasculaires, au diabète de type 2, à l'obésité, au cancer, à l'asthme ou aux problèmes pulmonaires chroniques.

Toutes ces maladies sont associées, dans plusieurs études, à une dysbiose intestinale, une perturbation au sein du microbiote. Est-ce la maladie qui entraîne cet état ou la perturbation en elle-même qui favorise le développement des problèmes chroniques? La science n'est pas encore rendue assez loin pour le déterminer avec certitude.

« On parle aussi de plus en plus de dépression, d'anxiété, note aussi Andréanne Martin. On sait que le microbiote a un rôle à jouer dans tout ça. Évidemment, il s'agit d'un des morceaux du casse-tête, mais un morceau que l'on néglige beaucoup trop. »

« Quand le microbiote intestinal se porte bien, habituellement ça a un

impact positif sur tous les systèmes du corps humain, autant sur les volets humeur, concentration, énergie, que sur la diminution de l'inflammation, continue la nutritionniste. On se sent mieux au niveau des articulations, on a une meilleure mobilité, de meilleures performances sportives; on va se sentir mieux également au niveau digestif, [on éprouve] moins de ballonnement, moins de constipation, moins de diarrhée. »

On entend souvent parler du microbiote intestinal comme du « deuxième cerveau ». C'est qu'il est directement impliqué dans la formation des neurotransmetteurs, explique M<sup>me</sup> Martin. « Tous les messages qui sont synthétisés dans notre cerveau, le message du bien-être, les messages qui nous permettent de bien gérer le stress, de mémoriser les choses, de travailler au quotidien, d'être concentré, tout ça se fait grâce à des messagers chimiques appelés neurotransmetteurs. Pour les fabriquer, on a besoin d'un groupe de vitamines qu'on appelle le complexe B. Et pour activer ou pour synthétiser ces vitamines, on a besoin de nos bactéries intestinales. »

On comprend du coup

l'importance que revêt le maintien d'un microbiote intestinal sain. Pour Andréanne Martin, la clé du succès réside dans la variété de l'alimentation. Le principe est simple: « Plus on mange varié, plus on diversifie l'expertise à l'intérieur de son microbiote intestinal ».

## UN PAS À LA FOIS

Et comment mettre de la variété dans son alimentation? D'abord, en faisant un peu d'introspection. « Souvent, on réalise que notre liste d'épicerie est la même de semaine en semaine, parce qu'on reste dans ce qu'on connaît. Je dis que les petits pas mènent vers les plus hauts sommets. Je propose aux gens d'essayer une à deux nouvelles recettes par semaine. On garde celles qu'on aime, on met les autres de côté. De cette façon, on enrichit peu à peu son catalogue de recettes. »

« Travailler » les produits céréaliers est par exemple une bonne façon de varier son alimentation. Au lieu des pâtes de blé, pourquoi ne pas choisir des pâtes de sarrasin, de soya, de légumineuses, etc. À la place du riz, opter à l'occasion pour du quinoa ou du millet. Au lieu d'un pain de blé entier, choisir un pain

multicéréales. Variété assurée.

Ajouter de la couleur est un autre moyen de faire plaisir à son microbiote. « La couleur, c'est le pigment, et le pigment, c'est l'antioxydant, c'est ce dont raffolent vos bactéries intestinales. On peut substituer, et on peut ajouter. Quand on ajoute du basilic dans notre pizza, ou des herbes dans notre soupe aux légumineuses, c'est super simple, mais ça nous permet d'aller chercher cette variété-là. »

Chaque petit ajout contribue à faire la différence. « Chaque changement que vous faites est une réelle victoire, insiste M<sup>me</sup> Martin. Il faut la savourer et être en mesure d'en apprécier l'impact, parce que c'est la somme de toutes ces petites victoires qui va nous mener vers la grande victoire qui est la santé globale. » RICHARD BOISVERT

Info: [facebook.com/andreannemartinnutritionniste](https://facebook.com/andreannemartinnutritionniste)



La diététiste et nutritionniste Andréanne Martin est l'autrice du livre *Pandémies et maladies: se défendre en nourrissant son microbiote*, paru en 2020. — COURTOISIE

## RECETTES

SALADE  
FATTOUSH

**LES FILLES FATTOUSH**  
Adelle Tarzibachi  
KO ÉDITIONS



Le mot **fattoush** proviendrait du terme arabe «**fatafit**», qui fait référence aux restants de pain pita rassis auxquels on donne une délicieuse deuxième vie en les faisant frire. Peu importe l'origine de son nom, une chose est certaine: cette salade d'une fraîcheur inouïe, légèrement acidulée, fait l'unanimité tant auprès des adultes que des enfants.

➤ De 4 à 6 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 laitue ou 1 cœur de laitue romaine, émincée
- 1 concombre libanais, émincé
- 1 grosse tomate, coupée en tranches

- 1 petit oignon, coupé en lanières
- 1 poivron jaune, coupé en cubes
- 2 radis, émincés
- Feuilles de persil frisé, hachées
- Feuilles de menthe fraîche, ciselées
- Grains de grenade

**Pitas frits**

- Huile végétale

- 1 petit pain pita frais, coupé en morceaux

**Vinaigrette**

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 c. à thé de mélasse de grenade
- ¼ c. à soupe de sel
- ¼ c. à soupe de sumac

**PRÉPARATION**

**1** Préparer la vinaigrette. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'une fourchette. Réserver.

**2** Préparer les pitas frits. Dans une poêle à feu moyen-élevé, faire chauffer l'huile végétale.

Lorsqu'elle est bien chaude, ajouter les morceaux de pain pita et faire frire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Réserver.

**3** Dans un saladier, mettre tous les ingrédients de la fattoush et les morceaux de pitas frits. Verser la vinaigrette et mélanger avec les mains. Garnir de grains de grenade.

## ➤ SOUPE RAMEN AUX BOULETTES ÉPICÉES

**K POUR KATRINE**  
Katrine Paradis, Margaux Verdier  
KO ÉDITIONS



**SANS GLUTEN**

➤ 4 portions

**INGRÉDIENTS**

**Boulettes épicées**

- 450 g (1 lb) de porc haché (ou de poulet ou de dinde)
- ½ tasse (125 ml) de chapelure

de céréales de type Rice Krispies sans gluten, obtenue au mélangeur

- 1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais râpé finement
- 1 petite gousse d'ail, hachée
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomates
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce piquante harissa
- ½ c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue
- 1 œuf
- ½ tasse (125 ml) de basilic frais haché
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- Huile d'olive, pour badigeonner les boulettes

**Soupe**

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon rouge, haché finement
- 1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais râpé finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce piquante harissa
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomates
- 2 anis étoilés
- 1 bâton de cannelle

- 5 tasses (1,25 L) de bouillon de poulet
- 2 ½ tasses (625 ml) d'eau
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- 1 c. à soupe (15 ml) de miso sans gluten
- 225 g de nouilles ramen sans gluten
- ½ tasse (125 ml) de basilic thai ou ordinaire frais, pour garnir

**PRÉPARATION**

**Boulettes épicées**

**1** Préchauffer le four à 425 °F et placer la grille au centre. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.

**2** Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients des boulettes. Former des boulettes de la grosseur d'une balle de golf et les déposer sur la plaque à biscuits. À l'aide d'un pinceau, huiler le dessus des boulettes. Cuire au four 20 minutes. Réserver.

**Soupe**

**1** Dans un grand faitout, chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir l'oignon 5 minutes, en brassant



PHOTO ARIEL TARR, KO ÉDITIONS

souvent. Ajouter le gingembre, l'ail, la sauce piquante, la pâte de tomates, l'anis étoilé et le bâton de cannelle, et cuire 2 minutes, en brassant souvent. Ajouter le bouillon, l'eau et le sel, et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux 15 minutes.

**2** Ajouter le miso et bien mélanger. Déposer les boulettes cuites dans le bouillon et poursuivre la cuisson encore 5 minutes.

**3** Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles

ramen selon le temps indiqué sur l'emballage. Égoutter les nouilles et les répartir dans des bols. Verser le bouillon et garnir des boulettes et du basilic.

**Notes**

Tant qu'à rouler des boulettes, aussi bien doubler la quantité et en congeler une fois qu'elles sont cuites. Vous en aurez en réserve pour la prochaine fois. Le bouillon et les boulettes se congèlent sans les nouilles.

## ➤ TORTE AU CHOCOLAT ET AU CAFÉ SANS FARINE



PHOTO JENNY ZARINS, KO ÉDITIONS

**FALASTIN**  
Sami Timimi, Tara Wigley  
KO ÉDITIONS



➤ 10 à 12 portions

**INGRÉDIENTS**

- 220 g (environ 1 tasse) de beurre non salé, à la température ambiante, coupé en dès de 1 cm (½ po), et un peu plus pour beurrer le moule
- 250 g (9 oz) de chocolat noir brisé grossièrement en morceaux de 1 cm (½ po)
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de café espresso instantané, plus

- 2,5 ml (½ c. à thé) pour garnir
- 0,5 ml (⅛ c. à thé) de filaments de safran, broyés grossièrement au mortier (facultatif)
- 10 gousses de cardamome, écrasées et décortiquées (jeter les gousses), les graines finement moulues au mortier (ou 4 ml/¾ c. à thé de cardamome moulue)
- 270 g (environ 1 ¼ tasse) de sucre granulé fin
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau de rose
- 5 œufs
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel de Maldon
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de cacao, pour garnir
- Crème glacée à la vanille, crème fraîche ou yogourt nature, pour servir

**PRÉPARATION**

**1** Préchauffer le four à convection à 170 °C (340 °F) ou le four standard à 190 °C (375 °F). Beurrer un moule à charnière de 23 cm (9 po) et en tapisser le fond et la paroi de papier parchemin. Réserver.

**2** Mettre le beurre et les deux chocolats dans un bol résistant à la chaleur. Dans une petite casserole, sur feu moyen-élevé, chauffer la poudre de café, le safran, si désiré, la cardamome, le sucre, l'eau de rose et 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Amener à ébullition en remuant sans arrêt — cela devrait prendre environ 5 minutes —, puis verser la préparation sur le beurre et le chocolat dans le bol. Bien mélanger le tout jusqu'à ce que le chocolat ait fondu

et que la préparation soit épaisse, mais coulante.

**3** Séparer les blancs et les jaunes de 3 des œufs, en réservant les blancs dans un autre bol. Ajouter les jaunes d'œufs puis les 2 œufs qui restent, un à la fois, à la préparation de chocolat, en remuant après chaque addition pour les incorporer.

**4** Mettre les blancs d'œufs réservés et le sel dans le bol d'un batteur sur socle muni d'un fouet à fils. Battre à vitesse moyenne environ 2 minutes ou jusqu'à l'obtention de pics mifermes. Incorporer les blancs d'œufs battus à la préparation au chocolat, en deux fois, en pliant délicatement jusqu'à ce que la pâte soit tout juste homogène et en prenant soin de ne pas trop mélanger.

**5** Verser la pâte dans le moule réservé. Cuire au four 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre de la tarte en ressorte propre. Laisser refroidir la tarte environ 1 heure, puis la réfrigérer au moins 2 heures, ou jusqu'au lendemain de préférence. Retirer la tarte du réfrigérateur au moins 30 minutes avant de servir pour la laisser revenir à la température ambiante. Démouler la tarte et la déposer sur une assiette de service.

**6** Dans un petit bol, mélanger le cacao et le reste de la poudre d'espresso. À l'aide d'un petit tamis fin, saupoudrer généreusement et uniformément la tarte de ce mélange pour bien la couvrir. Servir la tarte en garnissant chaque portion d'une cuillerée de crème glacée, de crème fraîche ou de yogourt.

**COUP  
D'ŒIL**

PHOTO AFP, JOHAN ORDONEZ



# TOUTES À LA MER!

De toutes jeunes tortues marines (*Chelonia mydas agassizzi*) jouent de la patte alors qu'elles se dirigent vers la mer, après avoir été relâchées mercredi sur la plage de Sipacate, à quelque 135 kilomètres au sud de la ville de Guatemala. D'APRÈS AFP

# ENCOULEURS!

**KRISTINE BÉLANGER**

*Collaboration spéciale*

**Je pensais que je n'aimais pas vraiment l'Halloween avant d'écrire cette chronique. Comme si ce n'était pas si spécial pour moi... et pourtant!**

Je suis née le 3 novembre. Pendant plusieurs années, mon party de fête c'était un party d'Halloween. Tous mes amis étaient déguisés pour l'occasion. Et c'était tellement chouette de souligner cette journée deux fois plutôt qu'une.

Au primaire, j'ai fait la récolte des bonbons chaque année. Plus le temps avançait, moins je voulais que mes parents me suivent. Mettons que c'était « full pas cool » de passer avec eux. Ils me suivaient en voiture dans chaque rue que je parcourais pour sonner aux portes avec l'espoir d'avoir des p'tites barres de chocolat toutes plus délicieuses les unes que les autres. Seigneur! J'ai des vrais parents dévoués! ... qui adoraient aussi lesdites tablettes de chocolat. Allez les parents... Avouez que vous êtes pareils (clin d'œil, clin d'œil).

À l'adolescence, j'ai eu la chance d'étudier avec des gens aussi crinqués (ou cinglés?) que moi. Je me suis déguisée chaque année pour aller à l'école le 31 octobre. Même qu'une année, la fête tombait un week-end, et j'ai vu ça comme une occasion de me peindre le corps au complet en bleu deux fois plutôt qu'une pour être une Schtroumpfette crédible à mon travail et à l'école. Est-ce que j'ai mentionné que je suis crinquée? Bon, pas seulement cette journée-là, mais dans la vie en général.

Dès que j'ai eu mon appartement dans un quartier familial, j'ai décoré pour l'Halloween pour donner des délicieuses Kit Kat aux petits vampires de mon quartier. Et même si, en 2020, les jeunes passaient moins, on a distribué des bonbons avec une perche pour la piscine. Imaginez à quel point je tiens à donner du bonheur: on a même passé la soirée sur le balcon parce que les enfants n'osaient pas sonner. Et OUI, je me suis encore maquillée cette année-là pour la soirée.

Je l'ai fait pour faire vivre à mon enfant de 4 ans intérieur toute la frénésie autour de cette soirée. Pour me permettre de faire vivre à mon tour la fébrilité d'un petit bout qui soupe à toute vitesse pour aller faire la plus grosse récolte du monde. Mais maintenant, c'est différent. C'est moi qui permets à des jeunes de remplir un sac qui vaut de l'or.

Je serai sans doute toujours excitée par des soirées spéciales comme l'Halloween. Même si (soyons honnête), les soirées d'épouvante, ce n'est pas du tout



**1** Je serai sans doute toujours excitée par des soirées spéciales comme l'Halloween. J'aime la magie. J'aime voir des jeunes qui vivent la plus belle soirée de leur vie. — PHOTOS KRISTINE BÉLANGER

**2** Le corps a été complètement peinturé en bleu pour être une Schtroumpfette crédible à mon travail et à l'école.



# EH OUI, VIVE L'HALLOWEEN!

mon truc. Je n'aime pas les maisons hantées, les films d'horreur ou les zombies.

J'aime la magie. J'aime voir des jeunes qui vivent la plus belle soirée de leur vie (jusqu'à maintenant). J'aime donner au suivant. Et jamais vous ne me verrez dire que les ados sont trop vieux pour sonner à ma porte. Ils sont les bienvenus. Je leur souhaite tellement

d'avoir autant de plaisir que j'en ai eu avec ma gang de crinqués (cinglés) du secondaire. On était tellement mal déguisés. Et pourtant, je me souviens être entrée dans plusieurs maisons. Avoir été accueillie comme une enfant de 5 ans alors que je portais seulement un chapeau en sonnant à toutes les portes du quartier cool dans ma ville natale.

Ce sont des souvenirs qui seront toujours là, et j'espère que les jeunes vivront d'aussi belles soirées d'Halloween que les miennes. J'espère qu'ils seront 10 à demander des petites tablettes de chocolat toutes plus délicieuses les unes que les autres. J'espère qu'ils en profiteront pour faire des TikTok (je l'aurais fait si ça avait existé quand j'étais en secondaire 5) et,

qu'à leur tour, lorsqu'ils seront en appartement pour la première fois dans un quartier familial, ils feront comme moi et continueront la chaîne du bonheur de l'Halloween.

Chers ados, venez sonner à ma porte!

Mais pas trop tard. Matante va se coucher tôt. L'Halloween, c'est un lundi cette année.

# LES AS DE L'INFO



Ces pages des AS de l'info t'expliquent l'actualité de la semaine afin que tu sois au courant de ce qui se passe autour de toi et sur ta planète bien-aimée!

Être bien informé.e te permettra de participer aux conversations au sujet des nouvelles, de t'engager comme jeune citoyen.ne et surtout... d'en apprendre aux adultes autour de toi! Et puis, quand on comprend, on vit souvent moins d'anxiété et on peut participer à la solution! Tu vois, il n'y a que de bonnes raisons pour lire ces pages!



Une tarte à la citrouille avec une touche d'érable! Pour éviter de jeter à la poubelle un aliment parfaitement comestible.

## Nature

### Une recette pour ne pas gaspiller l'intérieur de tes citrouilles!



Halloween approche à grands pas. Tu veux décorer des citrouilles ce week-end, mais tu ne sais jamais quoi faire de l'intérieur? Et bien pour l'occasion, je te présente une recette typique pour cette fête : une tarte à la citrouille avec une touche d'érable! Pour éviter de jeter à la poubelle un aliment parfaitement comestible.

#### POURQUOI DES CITROUILLES À HALLOWEEN?

La citrouille est un fruit de la famille des courges, originaire du Mexique. Elle est très connue pour sa forme bien ronde et sa couleur orange vif. Elle est depuis presque une centaine d'années l'emblème de la fête d'Halloween. La légende remonte à l'arrivée des Irlandais en Amérique, qui creusaient dans les citrouilles pour y mettre des lanternes afin de repousser les mauvais esprits.

#### UNE TARTE POUR NE PAS PERDRE LA CHAIR

Pendant la période d'Halloween, la vente de citrouilles bat des records, avec environ 80 000 tonnes vendues au Canada! Afin de décorer les maisons, il arrive souvent qu'on jette la purée contenue à l'intérieur de la citrouille. Mais savais-tu que la citrouille est un fruit plein de bienfaits pour l'organisme?

Riche en nutriments et bonne pour le cœur, les yeux et même pour prévenir le cancer, manger de la citrouille est excellent pour ta santé!

Et c'est donc dans un but anti-gaspillage que je te propose aujourd'hui une recette simple à faire et qui te permettra de ne pas gâcher la chair après avoir décoré ta citrouille.

Alors à tes fourneaux! **ALEXANE BOIS, JOURNALISTE STAGIAIRE**



PHOTO 123RF/JENIFOTO

#### Tarte à la citrouille et au sirop d'érable

##### INGRÉDIENTS

##### Pour la pâte sablée :

- 250 g de farine
- 125 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre non salé
- Zeste de 1 citron
- 1 pincée de sel
- 1 œuf

##### Pour la garniture :

- 2 œufs
- 50 g de farine
- 430 ml de purée (chair) de citrouille
- 250 ml de sirop d'érable
- 125 ml de crème fouettée (35 %)

##### PRÉPARATION

##### 1<sup>er</sup> étape : la pâte sablée

**1** Dans un bol, verser l'œuf, le sucre et la pincée de sel. Mélanger à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette.

**2** Faire fondre le beurre au micro-ondes (environ 30 secondes).  
**3** Étaler la farine sur le plan de travail, faire un puits au milieu et verser la préparation précédente. Ajouter le beurre fondu.

**4** Malaxer jusqu'à obtenir une pâte.

**5** Former une boule avec la pâte. Munis-toi d'un rouleau à pâtisserie et étale la pâte.

**6** Enfin, disposer la pâte dans un moule à tarte et piquer avec une fourchette pour que la pâte ne gonfle pas

##### 2<sup>e</sup> étape : la garniture

**7** Dans un bol, verser les œufs, la farine et le sirop d'érable. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

**8** Ajouter la purée de citrouille et la crème fouettée. Mélanger à nouveau.

**9** Verser le mélange sur la pâte et mettre au four 35 minutes à 375°F.

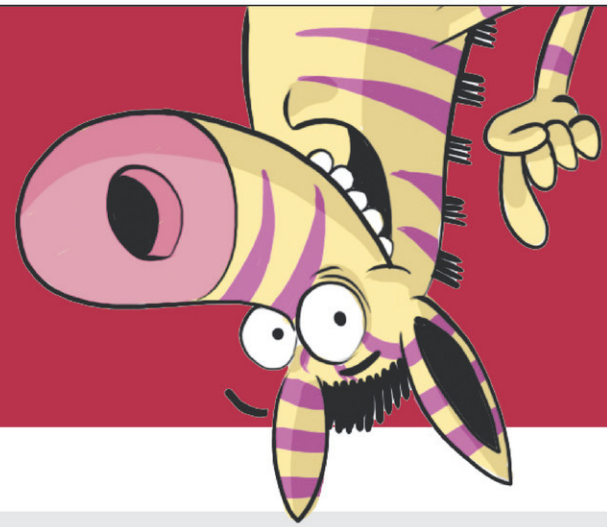
**10** Laisser refroidir un peu. Pour les gourmands, vous pouvez ajouter de la crème fouettée ou du sirop d'érable.





Si tu veux en savoir plus, commenter les articles, participer à nos concours et sondages, tu peux te rendre sur le site de ton média d'information

lesasdelinfo.com



## Éphéméride

22  
OCTOBRE  
1797

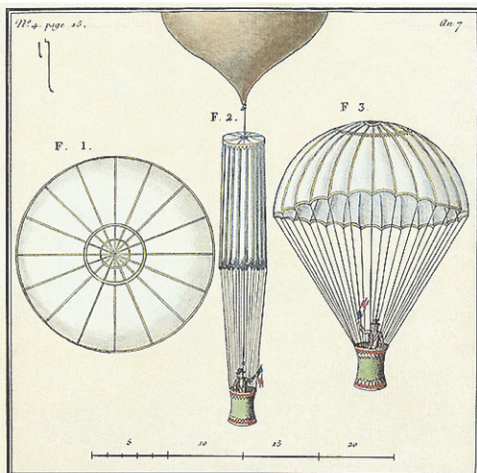


PHOTO WIKIMEDIA COMMONS

## Premier saut en parachute

Le 22 octobre 1797, le Français André-Jacques Garnerin est devenu le premier homme à avoir sauté en parachute. Il a sauté d'une hauteur de plus de 800 mètres d'altitude, au parc Monceau, à Paris. Huit cents mètres, c'est presque trois fois la hauteur de la tour Eiffel! Lors de son saut, André-Jacques Garnerin avait un parachute attaché à un ballon à hydrogène. Le ballon lui permettait de monter dans les airs, et lorsque le ballon éclatait, le parachute permettait à André-Jacques Garnerin de descendre doucement. Cet inventeur a survécu à son saut, mais s'est fait très mal à la cheville lors de l'atterrissage.

Vers 1802, Jeanne-Geneviève, la femme de André-Jacques Garnerin, dépose le brevet du parachute, au nom de son mari. Par la suite, l'armée a repris cette invention et a commencé à utiliser le parachute comme un moyen de sauver le personnel à bord d'un avion. Le parachute a continué de se développer, et est aujourd'hui beaucoup plus sécuritaire qu'au début de sa création.

Les organisateurs se sont rendu compte qu'ils désobéiraient à la loi s'ils allaient de l'avant avec la compétition. Ils ont donc décidé de l'annuler.

## SPORTS

# La Coupe Québec de karaté déclarée... illégale!?

### LA FAUTE AUX JEUX OLYMPIQUES?

Toute cette histoire remonte à un article bien précis du Code criminel du Canada. Le Code criminel est l'ensemble des lois qui définissent ce qu'il est illégal de faire au pays.

Dans cet article, il est écrit qu'au Canada, il est interdit d'organiser des combats, sauf si le sport en question est une discipline olympique. Cette loi existe pour empêcher les gens de se battre de façon dangereuse. Or, le karaté était bel et bien reconnu comme une discipline olympique... jusqu'à tout récemment. En effet, des compétitions de karaté ont eu lieu aux Jeux de Tokyo 2020, mais le Comité international olympique a décidé qu'il n'y en aurait pas aux prochains Jeux, en 2024, à Paris.

Le karaté n'étant maintenant plus un sport olympique, les compétitions au Canada sont donc malheureusement devenues illégales... incluant la Coupe Québec. Évidemment, la police ne s'en serait probablement

pas mêlée si l'événement avait eu lieu, mais les organisateurs ont préféré ne pas prendre de chance et le reporter.

### UNE GRANDE DÉCEPTION POUR LES FANS

Même s'il est toujours légal de pratiquer le karaté pour le plaisir, la situation n'a pas manqué de semer la colère chez les fans. Ça faisait longtemps qu'ils attendaient le retour des compétitions, notamment à cause de la pandémie qui avait mis un frein aux activités. La discipline en général a souffert pendant les deux dernières années: presque la moitié de ceux qui pratiquent le karaté ont arrêté d'en faire, et près d'un dojo sur trois a dû fermer ses portes.

En réponse à cela, des manifestations sportives seront organisées cet automne au Québec pour convaincre le gouvernement de changer les choses.

### BIENTÔT UNE SOLUTION?

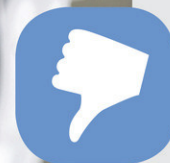
Malgré son mécontentement, le président de Karaté Québec, Stéphane Rivest, dit avoir bon espoir que la situation se rétablira rapidement. En effet, d'autres provinces canadiennes comme la Colombie-Britannique, l'Île-du-Prince-Édouard et l'Ontario ont déjà réglé le problème en émettant un décret.

Le seul hic, en ce moment, c'est qu'à la suite des élections du 3 octobre, le gouvernement québécois n'est pas encore en poste.

Aucun dossier n'est donc en train d'être traité. Cependant, François Legault, le premier ministre du Québec, a dévoilé la composition de son conseil des ministres le jeudi 20 octobre. Peut-être que la personne nommée responsable des sports s'attaquera rapidement au dossier! **LAURENT CÔTÉ**

Cette fin de semaine, la Coupe Québec de karaté, un tournoi préparatoire aux Jeux du Canada, devait avoir lieu à Montréal. Cependant, peu avant la tenue de l'événement, les organisateurs se sont rendu compte qu'ils désobéiraient à la loi s'ils allaient de l'avant avec la compétition. Ils ont donc décidé de l'annuler. Mais comment tout cela est-il arrivé? On t'explique.

PHOTO 123RF/  
DIDESIGN021

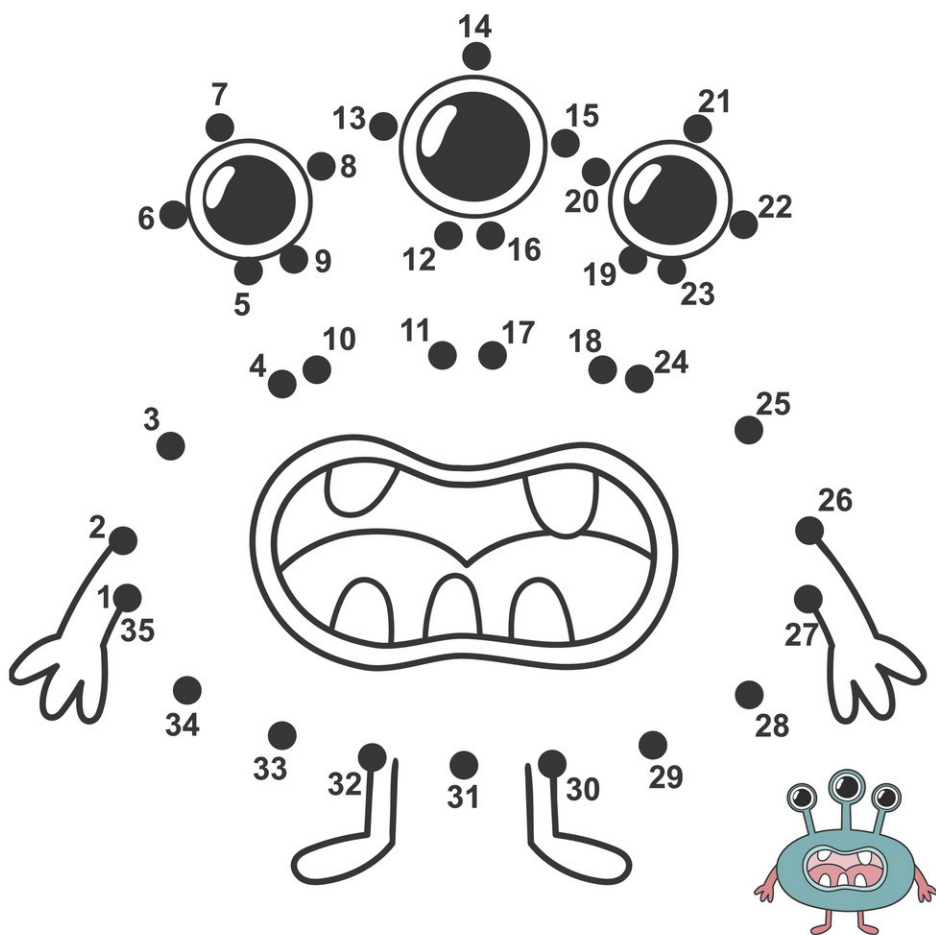


# le petit PMAG.

Dessine-moi...



Relie les points numérotés dans l'ordre pour dessiner un monstre! Tu pourras ensuite le colorier et le découper pour en faire une déco d'Halloween.



## Mots d'enfants

En vacances à l'Île-du-Prince-Édouard, où on a apporté l'équipement de pêche :

**«Est-ce qu'on peut aller canapêcher?»**

— Romy, 4 ans et demi

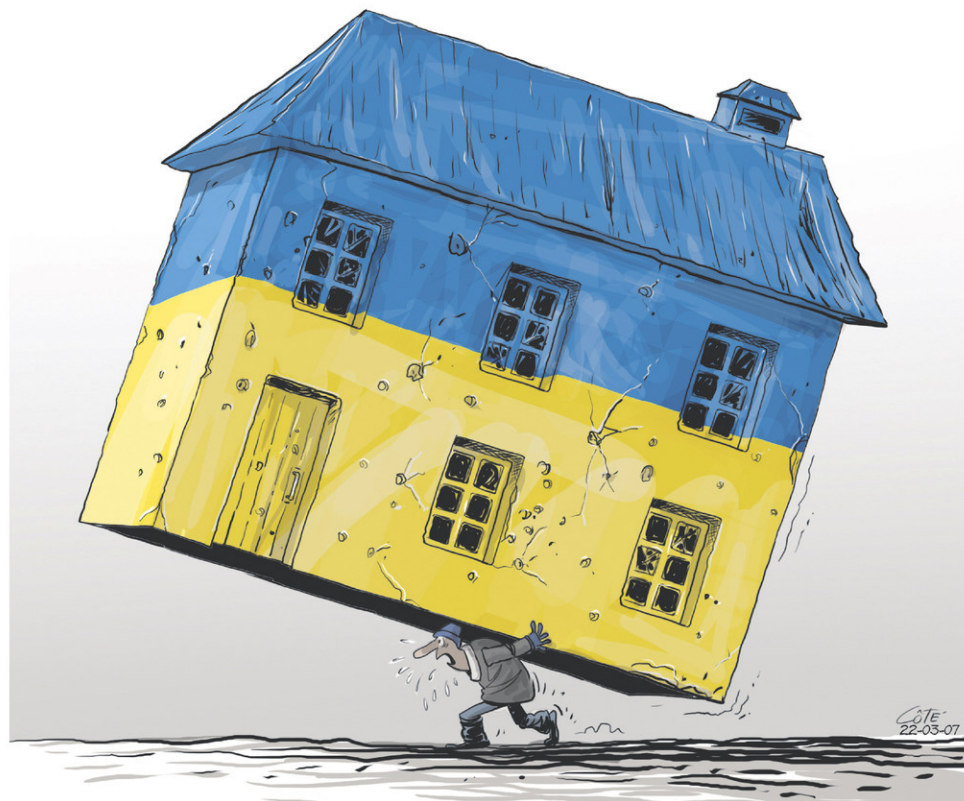


### FAITES-NOUS RIRE

Partagez les blagues et les phrases craquantes de vos enfants, en indiquant leur nom et leur âge, à [lemag@lesoleil.com](mailto:lemag@lesoleil.com)

## LE JEU DES 7 ERREURS

CES DEUX CARICATURES D'ANDRÉ-PHILIPPE CÔTÉ SONT EN APPARENCE IDENTIQUES. EN RÉALITÉ, IL Y A 7 ERREURS. **ES-TU OBSERVATEUR?**



- ① La poignée de la porte
- ② L'ajout d'un trou sur la façade en bas, à gauche
- ③ Une partie de la tuque de l'homme
- ④ La position de la petite lucarne sur le toit
- ⑤ La forme d'un des carreaux de la fenêtre du bas à gauche
- ⑥ Détails en moins au milieu de la toiture
- ⑦ Des boutons sur le manteau

**NOIUTS**