



ACTUEL

Des pièces
uniques

Page 3

La Presse



CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | MARDI 19 DÉCEMBRE 2000



HOLÀ DÉCADENCE!



Photos : Rémi Lemière / Michel Gravel / Graphisme : Jocelyne Potelle

Avec leur chanson, *Holà décadence*, un hymne à la fiesta dont le refrain nous reste accroché dans la tête comme un appel à la folie, le groupe Les Respectables tombe pile! La mode de cette fin de siècle est à l'extravagance. Sortez vos costumes à paillettes, vos fourrures et vos talons aiguilles, laissez-vous aller et entrez dans la danse! Ou dans la décadence?

DALI SANSCHAGRIN
collaboration spéciale

Après des années de restriction, de serrage de ceinture, de déco froide, de mode minimaliste et de cuisine ultralégère, voici que la tendance change de cap et tangué vers la décadence! Un vent d'Empire romain (sur le déclin) souffle sur la mode. Place à l'opulence et à l'extravagance!

Signe avant-coureur: les mannequins. Voilà que l'on a envie de rondeurs et de volupté. C'est la fin de l'époque des *waiifs*, ces mannequins aux allures misérables, aux corps cure-dents et aux teints blafards. Vive les courbes sensuelles de Sophie Dalh. Avec ses mensurations, peu communes chez les modèles, 40-36-40, la nouvelle mannequin anglaise *hot* du moment défile et pose pour les maisons de

couture Christian Lacroix, Alexander Mc Queen et Versace. La «super babe», comme on la surnomme, a même séduit Tom Ford, le nouveau directeur artistique de Yves Saint Laurent, qui l'a choisie comme égérie du célèbre et capiteux parfum Opium de la maison.

«Je voulais l'image d'une femme qui ne se refuse rien, explique Tom Ford. Une femme qui semble avoir eu trop de tout, trop de nourriture, trop de sexe, trop d'amour.» On voit que l'on ne sort pas des clichés. Quelques rondeurs riment avec encore le mot «trop» pour les gens de la mode. Cependant la tendance est claire. On veut voir des femmes qui ont l'air de femmes et non plus de jeunes garçons sous-alimentés. C'est déjà un pas dans la bonne direction. Trop, c'est toujours mieux que pas assez!

Pendant ce temps, des envies d'or, de

strass et de tenues flamboyantes nous taquinent. Voici que notre pas ralentit devant les vitrines des pâtisseries que l'on ignorait il y a à peine quelques mois. Difficile à admettre, mais, on a tout à coup envie de flamber ces billets cachés sous l'oreiller. Ces filles des magazines (peu) vêtues de couleur, juchées sur de hauts talons vertigineux, nous font moins horreur. Que se passe-t-il? Nous si zen, si intellos, si sages et si économes...Sommes-nous sous l'emprise d'une nouvelle mode futile?

«À mon avis, c'est le simple retour du balancier, dit Chantal Gagnon, présidente de Fashionlab, une agence de création doublé d'un laboratoire de tendances. Nous vivons une certaine délivrance. Après cette inquiétude qui précédait le passage de l'an 2000, on a une forte envie d'insouciance. On veut décompresser et se permettre quelques péchés!»

Selon Mme Gagnon, ce besoin d'extériorisation s'exprime de deux façons. La première consiste en un sain désir épicurien, un retour aux plaisirs des sens. La deuxième, plus extrême, pousse à la surconsommation.

Voir DÉCADENCE en page B2
Autre article en B4



CHAQUE MINUTE COMPTE

cyberpresse.ca

BANDE À PART



DÉCADENCE

Suite de la page B1

Une tendance pouvant aller jusqu'à la décadence... « Dans un sens comme dans l'autre, poursuit-elle, on sent une envie de jouir. C'est en quelque sorte la revanche de la consommation. »

Jean Le Blond, cultivateur des grands chefs du Québec, ajoute : « On a envie de plats en sauces, de marmites fumantes et de cuisine riche en saveurs. On en a marre des cuisines esthétiques qui nous laissent souvent sur notre appétit. »

Du vin et des jeux ! criaient les Romains. Les sushis, oui, mais en quantité industrielle. Adieu les restrictions. On a envie de se laisser aller à de petits péchés comme ceux de la gourmandise, du luxe et de la paresse. On retrouve un heureux mélange des trois au nouveau restaurant baba cool La Gastronomie créative, boulevard Saint-Laurent, où l'on mange le couscous en com-

mun à la berbère, assis sur des poufs.

« Ici, ce n'est pas une question de draperies ou de tables », explique le propriétaire Robin Pelletier, qui a longtemps travaillé au resto végétarien Le Commensal. « C'est une question d'énergie. »

Place à la détente et au doux plaisir du partage de la table à l'orientale. Même ambiance de pacha au salon de thé Camellia Sinesis, rue Emery, où l'on fume le narguilé en se laissant enivrer par les rythmes langoureux des D.J. « Nous sommes l'antithèse des Second cup et autres fast-coffee », dit Hugo Américi, le jeune propriétaire.

Si l'envie de vivre l'expérience de la fiesta romaine nous démange, on se rend à La Maison de César, qui nous promet une folle soirée dans la grande tradition de l'Empire. On nous fournit le costume, la

nourriture et le divertissement. Que demander de plus ? Du sexe ?

Pour cela, on n'a qu'à feuilleter les magazines de mode. Les amateurs de photos érotiques n'ont plus besoin de Playboy pour s'exciter. Jamais les marques de luxe n'ont poussé l'image de la luxure, voire de la décadence, aussi loin dans leurs publicités.

« Dans chaque tendance, on retrouve des extrémistes, indique Chantal Gagnon. Il existe une « clique mode » qui utilise le sexe pour provoquer. Cependant, ces publicités sont vides. On sent derrière elles toute la machine du marketing. Elles n'expriment que de la provocation et des fantasmes au premier degré. À mon avis, on en a fait le tour. C'est out ! »

Décadence, vous dites ? Ungaro présente une femme qui a un étrange rapport avec... un chien ! Gucci exhibe des lesbiennes chic

aussi froides que fausses ; une riche ivrogne en robe du soir et en talons aiguilles cherche son argent dans son sac, assise les jambes écartées sur un trottoir au petit matin, dans une pub signée Vivienne Westwood. Ces pubs qui se veulent provocantes ne sont-elles que l'oeuvre de gens en panne de création ? Un petit arrière-goût de fin de siècle qui cédera sans doute bientôt la place à une vraie créativité.

Règle générale, la mode tanguer vers l'excès, mais c'est souvent avec humour qu'elle joue la carte de l'ultra-glamour. Le court est de retour ! On ne s'en plaindra pas trop.

Vive la mini, les talons vertiges et le maquillage flamboyant. On a envie de plaire tout en s'amusant. « Les femmes sont belles, lance Sandra Claros, la designer montréalaise la plus clinquante, alors pourquoi ne pas exhiber leur corps et sublimer leur beauté grâce à des

tenues qui brillent ? » Située dans le quartier gay, sa clientèle est multicolore, extravagante et éclatée comme ses vêtements. « J'aime ce qui brille, j'aime voir des hommes et des femmes sexy ! » Empreinte d'une touche latino, rave, kitsch et glam rock, sa mode n'a rien de sobre et pourtant elle séduit une clientèle de tous âges et de tous les sexes !

Nous entrons donc dans une période placée sous le signe de la joie et de la saine légèreté. Par ici les paillettes, les petites robes coquines, les plumes et autres futilités. Il n'y a pas de meilleure occasion que le jour de l'An pour se laisser aller ! Moi aussi, j'arrête de travailler ! Je vais m'éclater dans mon vison sur une piste de danse au son de Marilyn Manson en mangeant de la tarte au sucre à la crème et en buvant du Bailey's. Joyeux jour de l'An à tous les épicuriens !

JONES NEW YORK

SOLDE D'AVANT NOËL

jusqu'à **60%** de rabais

MARCHANDISES SÉLECTIONNÉES

TAILLES PETITES, RÉGULIÈRES ET FORTES

BOUTIQUES JONES NEW YORK

AU 2^e ET 4^e

OGILVY

1307, RUE STE-CATHERINE OUEST, ANGLE DE LA MONTAGNE • (514) 842-7711

steilmann

50% à 70%

de rabais sur toute la collection automne / hiver

Boutiques K.S. et Steilmann au 2^e.

OGILVY

1307, RUE STE-CATHERINE OUEST, ANGLE DE LA MONTAGNE

Une nouvelle pomme de terre luirait quand elle manque d'eau

Agence France-Presse

ÉDIMBOURG — Des chercheurs écossais ont mis au point une pomme de terre génétiquement modifiée qui émet une lueur fluorescente lorsqu'elle manque d'eau, a-t-on appris hier auprès de l'université d'Édimbourg.

Les scientifiques ont introduit dans une pomme de terre le gène fluorescent d'une méduse, qui peut être détecté à l'aide d'un petit appareil manuel spécialement conçu à cet effet, a expliqué le professeur Antony Trewavas.

Ces pommes de terre « intelligentes », qui seront réparties au milieu des cultures, serviront d'indicateurs mais ne seront pas destinées à la consommation.

Pour l'heure, les agriculteurs ne disposent d'aucun moyen précoce et fiable de vérifier si leurs cultures ont été suffisamment arrosées. Les premiers signes visibles de déshydratation surviennent seulement lorsque les légumes commencent à se flétrir, a-t-il expliqué.

Les pommes de terre mises au point à Édimbourg permettront quant à elles d'intervenir dès les premiers signes de déshydratation et ainsi permettre de doubler voire tripler le volume des récoltes, selon M. Trewavas.

Selon le professeur, il faudra toutefois attendre « une décennie » pour que cette découverte soit commercialisée.

Si les tests sur les pommes de terre sont concluants, cette découverte pourrait être appliquée à d'autres légumes comme les carottes.

GODIVA Chocolatier

POUR LA HANUKKAH

1 lb. Ballotin Doré 41 \$.

Assortiment de 30 Truffes 54 \$.

Assortiment de Noix et Caramels 30 \$.

Boutique Godiva, au sous-sol, (514) 842-7711 poste 373.

GODIVA Chocolatier

OGILVY

STE-CATHERINE ET DE LA MONTAGNE

Pré " Boxing Day "

Zibeline 3/4	Cour. : 14 000 \$	Solde : 8 995 \$
Pécan 3/4	Cour. : 8 900 \$	Solde : 4 995 \$
Vison Dark Ranch femelle		À partir de : 3 000 \$
Renard roux	Cour. : 6 200 \$	Solde : 2 495 \$
Chat sauvage 3/4	Cour. : 3 200 \$	Solde : 1 995 \$
Castor rasé 3/4 couleur émeraude	Cour. : 4 995 \$	Solde : 2 995 \$
Suède	Cour. : 495 \$	Solde : 170 \$
Mouton retourné (noir)	Cour. : 3 300 \$	Solde : 995 \$
Bonnet de fourrure	Cour. : 400 \$	Solde : 200 \$
Chapeau et foulard de mouton retourné		Rabais : 50 %
Collection Christ d'Allemagne		Rabais : 40 %
Collection Josée Gomez d'Espagne		Rabais : 40 %
Collection St-Claire d'Italie		Rabais : 40 %

Labelle Depuis 1910

6570, rue Saint-Hubert, Montréal

Tél. : (514) 276-3701

CECI

40 ANS DE COOPÉRATION INTERNATIONALE

875-9911

RAYMOND WEIL GENEVE

Parsifal

Au fil du temps

EVEREST CHERBAKA

Joaillerie - Bijouterie Depuis l'année 1930

8910, boulevard Lajeunesse Montréal (514) 388-5358

Crémazie

MODE



DES BONNETS SOUS LE SAPIN

Qu'ils soient unis ou à rayures, les bonnets et les mitaines tricotés à la main se retrouvent infailliblement sous les sapins. Le gros bonnet est vendu 39,50\$ et les mitaines, 24\$, chez Gap. Une idée cadeau pour la garder au chaud.



DES JAMBES DIOR

Le designer John Galiano, aux commandes de la maison Christian Dior, a conçu des modèles de collants de fantaisie. Un accessoire mode qui s'offre bien à Noël. Mais, comme on sait, la signature Dior a un prix. Et celui des collants est assez élevé: 68\$ pour le modèle avec des pois sur toute la jambe et une couture au dos. Offert en noir ou noir et grenat, chez Holt Renfrew et Ogilvy.



DES FLACONS ARGENTÉS

Pour fêter Noël, Yves Saint-Laurent a imaginé de petits flacons dans lesquels dansent mille paillettes de nacre: les eaux de toilette scintillantes Opium, Paris et Baby Doll. Identiques aux eaux de toilette traditionnelles, elles sont présentées dans des contenants aux effets métalliques. Baby Doll: 65\$ le flacon de 50 ml, chez La Baie.



BILLES DE BOIS ET FOURRURE

Tout le monde qui les voit en veut un. Pas surprenant. Ils sont magnifiques. De véritables oeuvres d'art. Des pièces uniques. Confectionnés avec un soin infini par la styliste Nathalie Bruneau. «Je n'avais jamais songé à vendre mes sacs, avoue-t-elle. Mais la réaction des gens m'oblige à repenser ma stratégie.» Combien d'heures de travail consacre-t-elle à la confection d'un sac? Des heures? Il faudrait plutôt parler de semaines. Celui qui apparaît sur la photo a nécessité trois semaines de travail. Nathalie Bruneau en confectionne une cinquantaine par d'années, vendues partout dans le monde. À Montréal, on trouve ses petites merveilles, faites de soie et de fourrure, de billes de bois et de verre, chez Marie Saint-Pierre, Holt Renfrew, Lyia Collection et Lotita Jaca. Prix: de 400 à 600\$.

ICEBERG PARFUMÉ

Fruits et Passion célèbre l'arrivée du solstice d'hiver avec le lancement d'une nouvelle gamme de produits adaptés aux besoins de l'hiver. «Pour la première fois dans un parfum, nous utilisons de l'eau d'iceberg provenant du Labrador», affirme Jean Hurteau, président de l'entreprise, qui compte 60 boutiques.



Accros... au tricot



Un manteau tiré de la collection FurWorks Canada en castor tricoté.

ISABELLE CHALENÇON
LE FIGARO

La fourrure s'adonne à un nouveau passe-temps : le tricot. Pas une marque qui ne se soit mise aux aiguilles. Une mode lancée par les Italiens, Fendi en tête. En réalité, tricoter de la fourrure n'a rien de simple. Inutile de chercher des pelotes de vison pour vous confectionner un sweater, c'est introuvable. À moins bien sûr d'y mettre le prix et de passer commande chez un fourreur... réservé aux accros!

Pourtant, en 1979, la «chose» était possible. Annie Blatt, la reine de l'angora, avait fait appel au fourreur Robert Beaulieu pour qu'il la fournisse en pelotes de rubans de vison. Succès immédiat avec un inconvénient toutefois: les modèles ne se tenaient pas, trop mous, trop lâches. Aujourd'hui la technique est au rendez-vous : «Nous utilisons des cadres en coton, une sorte de canevas sur lequel sont crochétées mécaniquement de fines lanières de fourrure cousues manuellement bout à bout. Toutes les fourrures se plient à nos caprices, les visons, mais aussi les orytags, les lapins, les renards...», précise Gorgia Beaulieu.

Même son de cloche chez Jaques Mendel: «À partir d'une fine résille, qui sert de base au vêtement, des machines perfectionnées tissent de fines bandelettes de lapin.» Le tout est ensuite monté en cardigan à capuche comme en gilet près du corps.

La fourrure tricotée n'a pas de secret pour les fourrures Gerko : «Il y a vingt ans, ce procédé nous permettait d'obtenir des visons allongés avec simplement des coutures d'assemblage. Le principe est simple, on s'arrange pour diminuer la largeur au bénéfice de la longueur. Au lieu de couper la peau en lanières de cinquante centimètres,

on la découpe en spirale, de fait, entre le début et la fin, on obtient un «fil» de 20 mètres de long... » À l'arrivée, on découvre des pulls en orytag gris souris avec col capuche amovible, des chasubles sans manches réversibles orytag noir et marmotte naturelle.

En revanche, en haute couture, les aiguilles sont toujours d'actualité. Repérée chez Christian Lacroix haute couture, une veste spencer en renard turquoise qui a fait l'admiration de tous en juillet dernier. Maître d'oeuvre Laurence Couraud, une jeune femme de 35 ans qui a le tricot dans la peau: «Je tricote depuis l'âge de 10 ans, j'ai même été renvoyée de l'école parce que j'y assouvissais ma passion durant les cours!» Après une licence de sociologie, une boutique de laine à Nantes, des cours de styliste à Esmod... elle vit pleinement son art en travaillant entre autres pour Christian Lacroix et en imposant ses idées auprès des bureaux de style comme Li Edelkort ou Péciers. «La veste a nécessité pas moins de 150 heures de travail, une recherche énorme entre le moment où j'ai eu l'idée de la fourrure tricotée, du point utilisé et l'acceptation par le couturier, soit deux mois de mise au point entre les deux parties, cinq ou six échantillons recommencés, redémontés... passionnant!» Laurence a dû faire ses pelotes de renard, livré en lamelles de 5 mm sur une longueur de 35 cm, cousues bout à bout: «La difficulté réside dans la manière de valoriser la fourrure, c'est le relief du point qui va mettre en valeur les poils.» Un travail de fourmi, répété trois fois, puisqu'il y a eu trois commandes passées pour ce modèle. La relève est assurée: sa fille, Rhiannon, 8 ans, monte déjà des mailles!

ESCADA et Laurèl
Vente d'automne

Jusqu'à **50%** de rabais

Sur des marchandises sélectionnées

PLAZA ESCADA
1214, rue Sherbrooke Ouest
(514) 849-8573

Laurèl
Ogilvy 3e étage
(514) 843-9783

Toutes les ventes sont finales

LIZ CLAIBORNE

Vous planifiez une escapade hivernale ?

Sautez dans un vêtement élégant et confortable. Vêtement qui habille bien et qui se transporte avec aisance.

Boutique Liz Claiborne au 4^e.
842-7711, poste 237

OGILVY

1307, RUE STE-CATHERINE OUEST, ANGLE DE LA MONTAGNE

Le père Noël prend encore les commandes des enfants sages

• SUR LE WEB • AUJOURD'HUI

LORS DE SON dernier voyage dans l'espace, l'astronaute canadien Marc Garneau a participé, depuis la navette spatiale *Endeavour*, à une rencontre avec des enfants qui eux avaient les deux pieds sur le plancher des vaches. Je viens de découvrir que Sympatico, qui était l'un des organisateurs de cette rencontre, l'offre encore accessible sur son site web (espace.sympatico.ca). Si vous avez manqué cette rencontre, et que l'exploration spatiale vous intéresse, vous avez encore une chance d'attraper cette présentation vidéo de Marc Garneau, réalisée à 350 kilomètres de la Terre...

VOUS AVEZ peut-être déjà visité le site Web du Louvre (www.louvre.fr) ou encore celui d'un autre musée et vous avez été un peu déçu de cette visite virtuelle? Alors, j'ai quelque chose pour vous. C'est ce que je pourrais appeler un musée virtuel de deuxième génération. Son nom: le MuseumShop.com (www.museumshop.com). En utilisant la technologie RichFX, on a réussi à créer une galerie d'art et une boutique en trois dimensions qui expose les peintures et les affiches des plus grands artistes du monde. On peut se promener en passant d'une galerie à une autre sans jamais avoir à changer de page Web. Si vous désirez aller

faire du lèche-Web, c'est l'endroit tout indiqué!

SI VOUS N'AVEZ pas encore donné votre liste de cadeaux au père Noël, rassurez-vous, il prend encore les commandes des enfants sages. Yahoo et *Reader's Digest* ont réussi à obtenir une heure de son temps. Il sera en ligne pour accepter les listes de cadeaux et les questions à compter de 19h au site de Yahoo (chat.yahoo.com). Au même moment, pour les nostalgiques de la famille télévisuelle *Brady*, la plus jeune de la famille, Susan Olsen, sera chez Yahoo pour parler de son rôle de la petite Cindy Brady. On y parlera également d'un nouveau film sur le sujet, offert sur cassette vidéo, *The Brady Home Movies*, qu'elle a écrit et produit.

L'ACTEUR GARY Coleman, qui a charmé l'Amérique avec son personnage de Arnold dans la série *Different Strokes* présentée au réseau NBC au début des années 80, n'a pas eu beaucoup de chance, depuis, côté santé et carrière. Si vous désirez entendre une entrevue accordée par l'acteur à eYada.com (www.eyada.com), un site mi-radio, mi-Web, vous êtes les bienvenus à compter de 14 h 15. Toujours au site de eYada.com, mais à 17 h cette fois, une session de clavardage au sujet des régimes avec la gourou de la mise en forme Tamilee Webb. Si le nom vous dit quelque chose, c'est qu'elle a réalisé la fameuse série de cassettes d'exercices *Buns of steel*, qui a fait école par la suite.

Bruno Guglielminetti



Indra Stream fume un narguilé, une grande pipe à eau orientale dans laquelle on brûle du tabac parfumé à la mélasse, aux fruits ou au miel.

Photo ALAIN ROBERGE, La Presse®

Fumez le narguilé

Tabac parfumé au cappuccino, à la menthe, à la rose?

HUGO DUMAS

LES MURS SONT peints d'un rouge vif. Quelques chandelles éclairent timidement la petite pièce à l'arrière du salon de thé, qui peut contenir une dizaine de personnes. La musique, aux accents reggae, est relaxante. Assis sur un minuscule tabouret, Hugo Américi fume un narguilé.

Un quoi? Un narguilé. Une pipe à eau orientale. On dit aussi shisha. Il y a deux ans, Hugo Américi a ouvert la maison de thé Camellia Sinensis, rue Émery, et offre le narguilé à ses clients.

« Le narguilé est surtout très fort en Égypte, en Turquie et dans les pays du Maghreb », dit calmement le jeune homme de 27 ans.

L'instrument, qui se vend autour de 90 \$ dans les épiceries arabes, est plutôt imposant. Il se compose d'une petite carafe remplie d'eau, surmontée d'un long conduit mé-

tallique. Le tabac brûle dans un petit contenant tout au-dessus de la pipe et le fumeur l'aspire à grandes bouffées par un long tuyau connecté au narguilé.

« C'est tellement doux. Ce n'est pas fort comme une cigarette. Le tabac est filtré par l'eau du narguilé et il ne reste presque plus de nicotine et de goudron dedans », assure Hugo Américi. À la maison Camellia Sinensis, à deux pas du cinéma Quartier latin, il en coûte 5 \$ pour goûter au tabac parfumé à la mélasse et aux dattes d'un narguilé. Plusieurs saveurs différentes sont offertes: pomme rouge, pomme verte, abricot et fraise. Pour 6 \$, vous aurez le choix entre du tabac parfumé au cappuccino, à la menthe, à la rose, à la cerise ou au raisin. Évidemment, les cinq narguilés du commerce sont soigneusement nettoyés après chaque utilisation.

Qu'est-ce qu'on ressent après avoir inhalé? Un relâchement des

épaules, un effet de détente, une diminution du stress, indique le propriétaire de la maison. Rassurez-vous, tout est légal. Il faut cependant avoir plus de 18 ans pour fumer un narguilé. « Pendant une heure, tu arrêtes complètement tes activités pour te consacrer au narguilé. La dépendance se fait plus au niveau psychologique, car tu veux t'offrir ce moment-là plus souvent », ajoute Hugo Américi.

La clientèle est composée en majorité de collégiens et d'étudiants, le cégep du Vieux-Montréal et l'UQAM ayant pignon sur rue dans le quartier. À l'intérieur de la maison de thé, il faut prendre son temps. Rien ne presse. « On demande aux gens qui viennent d'avoir au moins une heure et pas seulement 15 minutes avant le début de leur film », dit le proprio.

Et quand les clients se mettent à jacasser trop fort, on sonne le gong, question de baisser le niveau de décibels.

OFFRE EN VIGUEUR DU LUNDI 18 AU DIMANCHE 24 DÉCEMBRE 2000, DANS LA LIMITE DES STOCKS

SEARS

Heures de magasinage des fêtes

DÉCEMBRE	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI
16	17	17	18	19
8 h - 21 h	8 h - 21 h	8 h - 21 h	8 h - 21 h	8 h - 21 h
20	21	21	22	23
8 h - 21 h	8 h - 21 h	8 h - 21 h	8 h - 21 h	8 h - 21 h

Quelle fragrance portera-t-elle à Noël?

OSCAR DE LA RENTA

CHANEL N°5

ALFRED SUNG

CLINIQUE HAPPY

BEAUTIFUL

L'AIR DU TEMPS^{MD}

ORGANZA

WHITE DIAMONDS

TOMMY GIRL

PLEASURES

TRÉSOR

ETERNITY^{MD}

SOUSHAITS SUAVES, SENTEURS DE RÊVE

Emballage-cadeau gratuit

Nous emballons gratuitement les fragrances ou produits de beauté que vous achetez chez Sears.

Offre spéciale! Chocolats belges

Avec tout achat de produits de beauté, fragrances ou bijoux de 50 \$ ou plus, vous pouvez acheter une boîte de chocolats belges pour seulement 10 \$ de plus.

SEARS

Votre magasin de Noël

Copyright 2000. Sears Canada Inc.

Un voyage dans l'univers des Balenciaga, Blahnik, Dior et Cie



LE STYLE DE CHAQUE DÉCENNIE
100 ANS DE CRÉATEURS

MARIE-CLAUDE LORTIE

L'HEURE EST aux vêtements rétro. On le voit partout. Vestes courtes en cuirette André Courrèges ou look inspiré de... manteaux des années 1970, avec de la fourrure sur le col et les poignets. Chemises aux jabots de fin polyester imprimé et noeuds dans le cou. Les créateurs s'inspirent du passé plus que jamais pour lancer leurs nouveaux looks ?

Tant mieux, disent les chasseurs de tendances, qui courent les boutiques de fripes pour retrouver les versions originales des hommages actuels au passé.

Ça coûte moins cher que du vrai Prada ou du Burberry nouvelle mouture et on ne court pas le risque de voir la voisine porter le même faux Chloé, version Zara ou Club Monaco.

Si vous ne voyez pas de quoi on parle, allez relire le *Vogue* américain

du mois d'octobre. Il y a tout un reportage sur le nouveau chic des fripes de luxe et celles qui cherchent les vêtements-antiquités, pièces griffées ou copies d'époque.

Et si le sujet vous intéresse, mais que vous vous sentez intimidée parce que vous n'avez aucune idée de ce qui a été à la mode et quand et quelles sont les pièces intéressantes (dans la mesure où elles sont représentatives de leur temps), il existe un nouveau livre pour vous aider.

Vogue. La mode du siècle de Linda Watson, publié aux Éditions Hors Collection et en librairie au coût de 65 \$.

En fait, il s'agit d'un livre pour quiconque est intéressé par la mode et veut savoir qui ont été les créateurs du 20^e siècle et quelles ont été leurs allures marquantes.

Dans la première partie du livre, on résume les tendances, de décennie en décennie.

La seconde se présente comme un dictionnaire, avec tous les grands noms et un paragraphe ou deux d'explications sur ce qu'ils ont fait. Souvent, c'est même un peu court. On en voudrait plus.

On parle d'un voyage dans l'univers des Balenciaga, Manolo Blahnik, Dior et compagnie, avec des photos magnifiques, toutes tirées des magazines *Vogue*. Certaines sont récentes, d'autres le sont moins. Les mannequins les plus connus reviennent à différentes étapes de leur carrière. Cindy Crawford à ses débuts en Azzedine Alaïa, Nadia Auerman en tailleur Chanel de cuir (c'est d'ailleurs la couverture), Linda Evangelista en Valentino (est-ce que quelqu'un a vu cette robe de la page 233 aux fripes ? On la veut !)

Avis à ceux qui ont des cadeaux à faire à un ou une maniaque de griffes. Pour Noël, un livre, c'est pas mal moins cher qu'un sac Hermès ou une robe Marni !

Disparition des dinosaures: une nouvelle hypothèse

Associated Press

SAN FRANCISCO – Le choc et la poussière causés par l'impact d'un astéroïde il y a 65 millions d'années n'auraient pas été suffisants pour provoquer la disparition des dinosaures, mais les débris ont peut-être déclenché une réaction chimique mortelle dans l'atmosphère, selon une nouvelle étude.

Depuis 1980, les chercheurs avancent la théorie de la chute d'un astéroïde pour expliquer l'extinction des dinosaures. Une piste qui se fonde sur la présence d'un cratère de 200 kilomètres dans la péninsule du Yucatan au Mexique, qui aurait été creusé par un corps céleste de 16 km de large. On pensait jusqu'ici que la poussière dégagée par l'impact aurait bloqué la lumière du soleil pendant des années.

De nouvelles études, présentées récemment à la réunion d'automne de l'Union géophysique américaine, montrent que le cratère est en fait plus petit qu'on ne pensait. Ce qui rend la disparition totale des dinosaures plus difficile à expliquer.

Le choc et la poussière provoqués par l'impact n'ont probablement pas été suffisants pour entraîner la disparition des dinosaures de l'autre côté de la planète et même une petite poche de vie aurait suffi à repeupler la Terre, souligne Virgil Sharpton de l'Institut de géophysique de l'Université de l'Alaska.

Une autre piste vient toutefois au secours des chercheurs. Des forages autour du cratère révèlent la présence de carbonates et de roches de sulfate. Selon une nouvelle théorie, ces éléments ont été vaporisés par l'impact, ce qui aurait eu pour effet de dégager également des agents chimiques qui produisent le soufre et le dioxyde de carbone.

Les composés de soufre seraient particulièrement toxiques, selon Virgil Sharpton. « Ils forment de petites gouttelettes qui persistent très longtemps dans l'atmosphère, des décennies voire jusqu'à cent ans. Ils se mélangent aussi avec l'eau dans l'atmosphère et produisent de l'acide sulfurique ».

Les chercheurs pensent que les reptiles géants ont peut-être été étouffés par le dioxyde de carbone et ont pu subir des pluies acides. Mais pour que le phénomène provoque une extinction mondiale, « il a dû y avoir une réaction chimique dans l'atmosphère », a souligné M. Sharpton.

Pour tenter d'en savoir plus, Virgil Sharpton et des collègues prévoient de forer à 2,5 km de profondeur dans le cratère pour récupérer des échantillons de la roche qui constituait le lit d'une mer peu profonde au moment de la catastrophe. L'opération ne commencera pas avant juin prochain.

Les études du cratère ne sont pas seulement intéressantes du point de vue des recherches sur la disparition des dinosaures, a expliqué Gail Christensen de l'Université du Texas. « Nous pouvons mieux comprendre d'autres cratères creusés par des astéroïdes ».

Les scientifiques espèrent apprendre ce qui pourrait se passer en cas de chute d'un astéroïde ou d'une comète sur terre. Les collisions avec un gros objet céleste ne se produisent qu'une fois tous les 350 millions d'années. D'où la rareté des cratères comme celui du Yucatan.

« Nous avons l'occasion unique d'étudier un cratère en trois dimensions qui a été préservé de manière presque intacte », s'est enthousiasmé Virgil Sharpton.

donne du style à ta **carrière!**

design de mode
design publicitaire
design d'intérieur
marketing de la mode

aide financière
service de placement
cours intensif de 12 mois
www.iad-mtl.com

Prochaine session 8 janvier 2001

2015348

2817101

académie du design internationale

1253, av. McGill College
10^e étage, Montréal (Québec)
H3B 2Y5

McGILL

2817101

RODANIA

5415, rue Beaubien Est, Montréal, Québec
(514) 376-2202 Téléc.: (514) 376-1221
www.marcelandré.com

BIJOUTERIE MARCEL ANDRÉ
Le spécialiste diamantaire

DIPLOMÉ G.I.A. / ATELIER SUR PLACE

RIEN À PAYER AVANT 1 AN!
(DÉTAILS EN MAGASIN)
ASSURANCE GRATUITE

Pendentif or 2 tons 14 carats (chaîne incluse)

Pendentif

10 pts	389\$
20 pts	699\$
30 pts	1 149\$

Boucles d'oreilles

15 pts (carat total)	389\$
25 pts (carat total)	599\$
40 pts (carat total)	1 149\$

COMPAREZ LA QUALITÉ

5415, rue Beaubien Est, Montréal, Québec
(514) 376-2202 Téléc.: (514) 376-1221
www.marcelandré.com

Joyeux hockey!

Certificat-cadeaux de 20\$ et 50\$ disponibles dans tous les magasins Sports Gilbert Rousseau

Boutique des produits licenciés de la LNH
Plus de 2000 casquettes et plus de 3000 chandails de hockey en stock. Un choix impressionnant de T-SHIRT, MANTEAUX, CHANDAILS, ACCESSOIRES à l'effigie de votre club favori. Des marques prestigieuses comme NIKE-CCM-KOHO-BAUER-ZHATS. Si vous cherchez un cadeau spécial à offrir à un sportif, visitez notre boutique située au **MÉGA SPORTS ROUSSEAU** à Laval.

20% de rabais sur tous les chandails de hockey en magasin

Ensemble hockey de rue Louisville
• jambières 24po modèle PSP24,
• mitaines modèle pst12
• bloqueur modèle psb7
rég.:149.97

119⁹⁹

49⁹⁹
Bâtons de hockey NIKE IGNITE-5 en graphite et composite avec palette rég.:89.99

Gants professionnels EASTON Z-AIR 14.5po. avec petits sacs à air pressurisé dans les zones de cinglage critiques, pouces ERGO LOCK, rég.: 239.99

159⁹⁹
EASTON AIR avec poignet flottant pour la liberté de mouvement 14.5po rég.:159.99

99⁹⁹

Patins de hockey Nike ignite-6 sr rég.:219.99

99⁹⁹

SHER-WOOD
CONCOURS SHER-WOOD SPORTS GILBERT ROUSSEAU
PARTIE DES ÉTOILES 2001 DE LA LNH

À l'achat d'une (1) paire de patins SHERWOOD dans une des succursales de Sports Gilbert Rousseau vous pouvez gagner 1 forfait pour 2 personnes à la partie des Étoiles à DENVER ou COLORADO comprenant:
• 2 billets pour le match des étoiles • 2 billets d'avion • 1 chambre d'hôtel pour 2 soirs • 500 \$ cdn. en argent

VILLE ST-LAURENT
612, boul. Ste-Croix
(514) 747-6072

DOLLARD-DES-ORMEAUX
3597, boul. St-Jean
(514) 626-7235

MONTRÉAL
5916, rue Papineau
(514) 274-4429

POINTE-AUX-TREMBLES
12510, Sherbrooke Est
(514) 645-1241

GREENFIELD-PARK
3261, boul. Taschereau
(450) 926-0660

LAVAL (Méga Centre)
4440, aut. Laval (440)
(450) 681-8440

HEURES D'OUVERTURE, JUSQU'AU 24 DÉCEMBRE: MÉGA CENTRE DU HOCKEY À LAVAL - LUNDI AU VENDREDI DE 9H00 À 21H00, SAMEDI ET DIMANCHE DE 9H00 À 17H00. LES AUTRES MAGASINS: DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H30 À 21H00, SAMEDI ET DIMANCHE DE 9H00 À 17H00. Le 25 décembre, 1^{er} et 2^e janvier fermés. Ces prix spéciaux sont en vigueur jusqu'à dimanche le 31 décembre 2000. Certaines grandeurs ou couleurs peuvent manquer dans certains magasins.

MINOLTA

Le cadeau de Noël idéal!

MINOLTA VE(TIS) 3000

- Appareil photo APS compact
- Boîtier en aluminium
- Objectif zoom grand angle 22-60 mm
- Viseur plein cadre

389⁹⁹ \$

Incluant : courroie et pile



MINOLTA MAXXUM STsi

- Appareil photo réflex 35 mm
- Objectif 28-80 mm F3.5-5.6
- Multiprogrammes

449⁹⁹ \$

Incluant : sac transport, film et pile



MINOLTA Dimâge Scan Dual 2

- Numériseur pour film 35 mm et diapo
- Résolution 2820 PPP
- Interface USB
- Numérise en 60 sec.

689⁹⁹ \$

Incluant : logiciel et câble SCSI



Les photos peuvent différer des produits annoncés. Certains items sont en quantités limitées et peuvent avoir été prévendus.



L.L. Lozeau

LE GRAND CHEF DE LA PHOTOGRAPHIE ET DES TECHNOLOGIES DE L'IMAGE

(514) 274-6577 6224, St-Hubert
www.lozeau.com Montréal, Québec

Valide jusqu'au 31 décembre 2000



LVMH frappe un grand coup aux États-Unis

HASSEN ZENATI
Agence France-Presse

PARIS — Le numéro un mondial du luxe LVMH a frappé un grand coup hier aux États-Unis en se portant acquéreur de Donna Karan International, (DKI) une prestigieuse maison de prêt-à-porter affichant un chiffre d'affaires de 650 millions américains.

LVMH réalise ainsi sa première grande opération dans la mode aux États-Unis, au moment où son différend avec Pinault Printemps Redoute (PPR) pour le contrôle de Gucci s'enlise, alors même qu'il convoitait le maroquinier italien pour conforter son leadership mondial dans le luxe. PPR souhaite faire de Gucci le noyau d'un nouveau pôle rival de LVMH.

L'acquisition de Donna Karan permet à LVMH de s'implanter dans la mode aux États-Unis et d'internationaliser cette marque essentiellement américaine jusque-là, a expliqué hier Yves Carcelle, président de LVMH Fashion Group, lors d'une conférence de presse. « Cette acquisition est une étape stratégique » pour LVMH, a-t-il dit.

LVMH met sur la table au total quelque 645 millions pour boucler

l'opération. Il rachète d'abord moyennant 450 millions de dollars la totalité de Gabrielle Studio, la société américaine non cotée en Bourse qui est propriétaire des marques Donna Karan.

Il propose ensuite aux actionnaires de DKI, la filiale opérationnelle de la marque cotée à la Bourse de New York, de lui apporter leurs titres moyennant 8,5 dollars par action. L'offre valorise le capital de cette maison de couture à 195 millions de dollars, avec une prime de 74 % par rapport au dernier cours de bourse du 15 décembre.

Soixante-dix-sept pour cent des actions DKI sont dans le public et 23 % entre les mains de Donna Karan, 50 ans, et sa famille. La créatrice pourra, « si elle le souhaite », garder une participation dans la nouvelle entité que LVMH envisage de créer à l'issue de l'opération, en fusionnant Gabrielle Studio et Donna Karan.

Dans ce cas de figure, LVMH se verrait restituer 50 millions américains sur le prix initial consenti pour Gabrielle Studio, a indiqué Yves Carcelle. Dans tous les cas, Donna Karan conservera la direction artistique du nouvel ensemble.

L'offre de LVMH n'a pas encore été approuvée par le conseil d'administration de DKI. Mais elle a déjà été saluée à la Bourse de Paris par une progression du titre LVMH.

« C'est une belle acquisition, même si l'opération est un peu chère », a commenté Claudine Bayle, gérante à la Richelieu Finance, expliquant qu'« il y a un prix à payer pour entrer sur le marché américain ».

LVMH envisage d'internationaliser davantage les marques Donna Karan, qui réalisent actuellement 70 % de leurs ventes aux États-Unis, avec 15 magasins en propre et 80 franchisés, 4 % au Japon et 26 % dans le reste du monde, notamment au Royaume-Uni, en Suisse et en Allemagne.

Yves Carcelle a indiqué que LVMH allait mettre « ses capacités internationales » au service du développement de sa nouvelle acquisition.

LVMH rappelle ainsi que le groupe italien Fendi ne disposait que de quatre magasins lorsqu'il l'avait racheté il y a un peu plus d'un an et qu'il disposera de 60 magasins d'ici la fin de l'année.

Donna Karan a créé sa maison en 1984. Elle fabrique des vêtements pour hommes et pour femmes, des accessoires et des souliers, qu'elle commercialise sous les marques Donna Karan New York (collections : black label et gold label), DKNY « lifestyle », DKNY Jean's et DKNY Active pour les jeunes.

Elle a reçu en 1999, 25 millions de revenus de licences (parfums, lunettes, montres, bas, collants et vêtements pour enfants).

Donna Karan, élégance et sobriété

Agence France-Presse

PARIS — Donna Karan, dont la maison de prêt-à-porter vient d'être reprise par le numéro un mondial du luxe LVMH, est une des stylistes les plus en vue aux États-Unis où elle a imposé un style très féminin, élégant et sobre.

Née à New York en 1948, Donna Karan est la fille d'un père tailleur et d'une mère mannequin. C'est donc tout naturellement qu'elle franchit les portes de la célèbre *Parson's school of design* où elle étudie le stylisme avant d'entrer dans une maison de prêt-à-porter très connue aux États-Unis, Anne Klein, comme assistante puis comme styliste associée.

Elle y apprend les vêtements faciles à porter, en toutes occasions. Au décès de la fondatrice en 1974, Donna Karan devient responsable de la création, rôle qu'elle assume pendant 10 ans.

En 1984, la jeune femme décide de voler de ses propres ailes et fonde sa société. Sa clientèle est composée essentiellement de femmes actives. Son credo est simple : dessiner des vêtements qu'elle porterait elle-même et baser son travail sur les coordonnés, le confort, les couleurs sombres ou basiques, loin de toute provocation.

Sa seconde ligne Donna Karan New York (DKNY), plus jeune, décontractée et moins chère, est plus connue aux États-Unis ainsi que DKNY jeans. Elle a aussi une ligne hommes, une ligne d'accessoires et des parfums.

Honorée à plusieurs reprises du titre de meilleure styliste de l'année, elle compte parmi ses amis Barbra Streisand ou Demi Moore.

Aux États-Unis, où elle est considérée comme une « impératrice de la mode », elle réalise 70 % de son chiffre d'affaires contre 4 % seulement au Japon et 26 % dans le reste du monde.

Le groupe de luxe français, qui maintient Donna Karan dans « son rôle de leader pour toute la création », veut développer l'affaire aux États-Unis et à l'international. Aujourd'hui, la marque possède seulement 15 magasins en nom propre dans le monde (comme Londres ou Berlin, mais ni Paris, ni Milan) et 80 magasins franchisés.

Lorsque LVMH a racheté l'italien Fendi l'an dernier, ce dernier ne comptait que quatre magasins en nom propre dans le monde. Il y en aura une soixantaine à la fin de l'année 2000.

En achetant l'une des marques les plus implantées aux États-Unis, LVMH, qui compte dans son escarcelle Dior, Givenchy, Céline ou Louis Vuitton, devrait bénéficier d'« une plate-forme sans précédent pour pénétrer dans un marché très nationaliste », selon un analyste.

DIRECT DU MANUFACTURIER!

Une sélection immense de styles à prix imbattables!

LOOK DERNIER CRI!

47⁸³

Blouson matelassé imperméable avec capuchon et aux manches escamotables. Extérieur et entre-doublure en 100% polyester.

SUPER CHAUD!
86⁹⁵

Manteau long en mélange de laine. Doublure en polyester et entre-doublure pour plus de chaleur.

100% PURE LAINE!

99⁹⁹

Manteau 3/4. Extérieur en 100% laine, doublure en satin, entre-doublure et chamois pour plus de chaleur.

PRIX IMBATTABLE!
69⁵⁶

Veste 2 tons. Extérieur en mélange de laine, doublure en polyester et entre-doublure pour plus de chaleur.

Le Centre du **manteau**
MONTRÉAL • GREENFIELD PARK

Étant donné la forte demande sur ces articles à prix réduits, nous vous suggérons de magasiner le plus tôt possible pour une plus grande sélection.

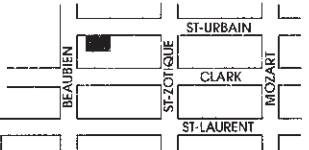
6595 St-Urbain, Montréal
(Entre Beaubien et St-Zotique)

Heures d'ouverture:

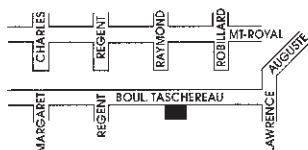
Lundi au vendredi : 8h30 à 21h

Samedi : 8h à 17h

Dimanche : 10h à 15h



Les styles dernier cri au prix du manufacturier!



3908 Taschereau est, Greenfield Park
(En face de Kenny Wong)

Heures d'ouverture:

Lundi au mercredi : 10h30 à 18h

Jeudi et vendredi : 10h30 à 21h

Samedi : 9h30 à 17h

Dimanche : midi à 17h

ÉLAN



Trouver l'équilibre

JOSÉE LAVIGUEUR
collaboration spéciale

Lorsque j'ai fait mon cours en éducation physique, il y a «quelques» années, on apprenait entre autres, les déterminants de la condition physique. Quels sont les facteurs que l'on peut évaluer pour déterminer la condition physique d'un individu. Il y en avait cinq : l'endurance cardio-respiratoire; la force et l'endurance musculaire; le pourcentage de graisse; la flexibilité et la capacité de se détendre.

On parlait à l'occasion de l'importance de la posture, mais on intégrait cet élément dans la force et l'endurance musculaire, et personne n'avait jamais osé en faire un déterminant «officiel».

Eh bien! maintenant, tous les spécialistes s'entendent pour ajouter deux nouveaux éléments combinés importants, voire indispensables à une bonne condition physique : l'équilibre et la posture. L'un ne va pas sans l'autre. D'ailleurs, si on regarde la définition de l'équilibre dans *Le Petit Larousse*, on parle d'une juste combinaison de forces et d'éléments; d'une répartition harmonieuse. C'est exactement ce qu'une bonne posture devrait être : un équilibre parfait et harmonieux entre les différents segments du corps.

Depuis des décennies, en entraînement, on a négligé cet aspect de notre condition physique. Les heures et les heures passées au sol dans une

salle de conditionnement physique ou dans le salon, à répéter les mêmes exercices, ont peut-être changé légèrement votre apparence, mais ces exercices ont-ils véritablement affecté votre condition physique?

Vous ont-ils évité une chute l'hiver dernier lorsque vous avez glissé sur la glace? Vous ont-ils aidé à transporter vos sacs d'épicerie? Vous ont-ils permis de changer vous-même l'énorme bouteille d'eau au bureau? Vous ont-ils permis de descendre l'escalier de votre résidence avec vos deux bébés dans les bras, avec toute l'assurance du monde?

Parce que c'est ÇA que l'on veut obtenir de notre programme de conditionnement physique! On veut qu'il soit FONCTIONNEL. Qu'il nous aide à améliorer notre vie de tous les jours. Nous ne sommes pas des athlètes avec des objectifs de performance précis et quantifiés. Nous voulons accomplir avec plus de facilité nos tâches quotidiennes : à la maison, au travail ou dans nos loisirs. Oui, il faut travailler les abdominaux en position couchée sur le dos et faire des demi-redressements assis, mais attention! Si cela est le seul exercice que vous faites pour faire travailler ce groupe de muscles, et si vous ne vous placez pas dans une bonne position de travail par rapport à vos besoins, alors ces muscles ne vont performer que dans cette position. Vos abdominaux ne seront efficaces que pour faire quelques redressements assis de plus la semaine prochaine.

C'est pour éviter que cette situation ne se produise que je vous parle d'équilibre. La tendance est maintenant bien claire et les objectifs bien précis: votre entraînement doit inclure des exercices d'équilibre en position debout. Il faut développer notre proprioception. C'est cette habileté à retrouver, à sentir l'équilibre. Les aveugles par exemple ont une proprioception formidable. Ils apprennent à deviner l'espace et ils s'ajustent.

Nous avons plusieurs muscles proprioceptifs. Ce sont ces muscles qui nous aideront naturellement, instinctivement, à retrouver notre équilibre, notre centre.

Ce genre d'entraînement, je vous le dis parce que je le constate autour de moi, affectera réellement votre condition physique. J'irai plus loin encore en vous disant que non seulement il affectera votre condition physique, mais il contribuera à améliorer votre assurance et votre estime personnelle. Qui dit meilleure posture et meilleur équilibre dit aussi «tête haute» et autonomie. Je pense entre autres aux aînés qui évitent parfois de sortir l'hiver, craignant une

mauvaise chute... Leur programme d'exercices devrait essentiellement comporter un segment sur l'équilibre...

Les exercices pour travailler l'équilibre n'ont de limites que votre imagination. Prenez la simple habitude de vous tenir régulièrement sur un seul pied, en lavant la vaisselle ou en vous séchant les cheveux par exemple. Mais si vous le désirez, de plus en plus d'accessoires sont disponibles dans les boutiques de réadaptation physique comme Médicus ou Oris Médical.

Vous pouvez aussi simplement placer une balle de tennis sous une planche et vous tenir en équilibre dessus.

Les deux accessoires que vous voyez sur les photos sont fort bien conçus. Il s'agit d'une planche ronde de 16 pouces de diamètre sous laquelle on a placé une demi-lune dont la hauteur est variable.

Le deuxième outil est un peu plus facile à utiliser et convient mieux aux débutants ou aux gens âgés. Il s'agit d'une planche ronde au diamètre de 24 pouces. En dessous, on a glissé une pastille de caoutchouc «sitfit» de «Sissel». C'est en caoutchouc, c'est mou et ça nous permet de nous tenir plus aisément sur la planche.

Peu importe votre condition physique, si vous faites ce type d'exercices, vous verrez des résultats dans votre vie quotidienne au bout de seulement six semaines... Et je n'ai rien à vendre!



Cet outil, un peu plus facile à utiliser, convient mieux aux débutants ou aux gens âgés. On a glissé sous la planche une pastille de caoutchouc.



Cette planche ronde de 16 pouces de diamètre comporte une demi-lune dont la hauteur est variable.

LE COURRIER DE JOSÉE

Vous voulez poser des questions à Josée Lavigueur sur le conditionnement physique? Expédiez un courriel à l'adresse actuel@lapresse.ca ou laissez un message dans notre boîte vocale: (514) 350-4923.

Q MME G. BOYER: «J'aimerais connaître votre opinion sur les régimes à «combinaisons». Je cherche à perdre du poids et on m'a dit que le secret était dans la façon de combiner les aliments et non dans la quantité. On m'a aussi dit que l'exercice ne fait qu'une différence minime... Qu'en pensez-vous?»

R JOSÉE: «Je vais essayer de rester objective parce que j'ai de plus en plus de difficulté avec le mot régime. Dans le cadre d'une récente étude, réalisée en Suisse, on a séparé un groupe de 54 obèses en deux groupes. Chaque groupe s'est vu attribuer un régime de 1100 calories par jour. Le premier groupe mangeait ses calories sans se soucier des combinaisons, tandis que l'autre devait se soumettre à des consignes très strictes. Par exemple, les gens du deuxième groupe ne devaient jamais prendre d'hydrates de carbone (pain, pâtes...) avec des gras. Résultat: au bout de six semaines, les deux groupes avaient perdu la même quantité de graisse et avaient les mêmes réductions du taux d'insuline et de mauvais cholestérol dans le sang.

Mon opinion: ce type de régime vous demande de surveiller et de contrôler vos portions et vos choix d'aliments. C'est ça qui vous donne des résultats. Si le régime vous a permis d'améliorer vos habitudes alimentaires, tant mieux. C'est très bien.

En ce qui concerne l'exercice, il est vrai que si on en fait sans changer son alimentation, on aura des résultats insignifiants. Mais la formule gagnante consiste à combiner les deux: alimentation équilibrée et activité physique.»

Q «TOUBOU»: «Est-il vrai que la sueur élimine les toxines comme on le pense si souvent? Pouvez-vous m'éclairer sur la fonction de la sueur?»

R JOSÉE: «Oui, la sueur élimine des déchets, mais pas autant que l'urine. Elle joue un rôle essentiel dans la lutte contre la chaleur. Les centres, appelés nerveux thermorégulateurs, provoquent une augmentation de la sudation chaque fois qu'il faut réduire la température de l'organisme.

Tout ce qui favorise l'évaporation de cette sueur, comme l'air sec, le vent ou les courants d'air, augmente l'efficacité de ce mécanisme thermorégulateur. Au contraire, une température très humide entrave l'évaporation de la sueur, limitant ou bloquant complètement ses fonctions et laissant grimper la température corporelle à

des niveaux dangereux. On explique ainsi l'apparition des coups de chaleur dans des lieux chauds et très humides. Certaines personnes transpirent plus que d'autres et cela ne signifie pas nécessairement qu'elles soient en meilleure condition physique. Par contre, il est vrai que l'exercice physique régulier peut augmenter la sudation, ce qui n'est que très sain puisqu'il s'agit d'un système de défense essentiel.»

Q JOSÉE MAROIS: «J'ai accouché il y a six mois et j'ai allaité durant trois mois et demi. Mes seins ont donc pris du volume pendant la période d'allaitement. Aujourd'hui, les muscles de ma poitrine sont lâches. J'aimerais connaître un ou des exercices à faire à la maison pour aider à les raffermir.»

R JOSÉE: «Votre situation est plus que normale. Votre bébé est encore tout petit et il vous faut laisser du temps à votre corps pour récupérer! Lorsqu'on devient enceinte, notre corps se transforme pendant neuf longs mois, et même si l'impatience nous ronge... il faut lui accorder au moins autant de temps pour qu'il retrouve son état initial, en surveillant son alimentation et en faisant des exercices.

Il est vrai qu'à la suite d'une ou de plusieurs grossesses, surtout si vous avez allaité, les seins ont tendance à perdre de leur fermeté, la peau entre autres, ayant été grandement étirée.

En faisant des exercices de musculation pour les pectoraux, on peut redonner une certaine fermeté à nos muscles, mais il ne faut pas se faire trop d'illusions. Il est bien connu que les femmes prennent difficilement du volume musculaire en s'entraînant, le niveau de testostérone dans notre sang n'étant pas suffisamment élevé. Les exercices suivant pourront donc vous donner du tonus et de la force, mais ils n'auront qu'un léger impact sur l'apparence de vos seins, en les soulevant un peu.

1. Faites les fameuses «pompes», les «push-ups». Sur un mur, sur les genoux ou sur les pieds, ce sont d'excellents exercices pour les pectoraux.

2. Couchez-vous sur le dos, jambes fléchies, et prenez deux haltères de cinq à 15 livres chacun. Placez vos mains juste au-dessus de vos seins, coudes fléchis et bien ouverts de chaque côté.

Allongez vos bras complètement, directement au-dessus de votre poitrine et sans «barre» les coudes. Faites de 10 à 15 répétitions et assurez-vous d'augmenter progressivement la charge lorsque vous pouvez facilement faire 15 répétitions.»

**Bibliothèque
et Archives
nationales**

Québec 

La Presse

19 décembre 2000

Page B8 manquante