

CHARLES SAGALANE

UN ÉCRIVAIN AU CÉGEP

PAGES M2 ET M3



Découvrez
les nouveautés
du **MAG.**



Charles Sagalane aime s'asseoir derrière son nouveau bureau, installé au cœur de la bibliothèque du Cégep de Jonquière. C'est l'endroit idéal pour échanger avec lui sur un large éventail de sujets, l'un d'eux étant évidemment la littérature. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE

ÉCRIVAIN EN RÉSIDENCE DEPUIS LE PRINTEMPS

CHARLES SAGALANE, AU COEUR DE LA VIE DU CÉGEP DE JONQUIÈRE



DANIEL CÔTÉ
dcote@lequotidien.com

Vous souhaitez rencontrer Charles Sagalane pour parler de poésie, de ses livres à lui ou des Packers de Green Bay, son équipe favorite? Rien de plus facile, surtout si vous

fréquentez le Cégep de Jonquière au cours de la présente session. Grâce à un projet baptisé *Un cégep au cœur des mots*, l'écrivain originaire de Saint-Gédéon dispose de deux bureaux à la bibliothèque. Un de nature privée, pour les moments où son attention est canalisée vers une tâche précise, et un deuxième où tout un chacun peut échanger avec lui.

Celui-ci se trouve près de la section réservée aux périodiques. Sur une table, on remarque une boîte

en bois dans laquelle il est possible de déposer des textes. Derrière, formant un genre de frise, des photos donnent un aperçu de l'ambitieux projet que le Jeannois mène depuis des années: la mise en place de bibliothèques de survie. Ces images tiennent compagnie à une sélection de livres provenant de la bibliothèque du cégep, lesquels reflètent une fraction des innombrables centres d'intérêt de l'écrivain en résidence.

Ce bureau a été installé récemment. Il s'inscrit dans le droit fil

de la démarche amorcée au printemps, à l'initiative des enseignants du programme Arts, lettres et communication. « Nous voulions que les étudiants aient un contact vivant avec la littérature, que ça s'incarne dans des personnes et des projets concrets. C'est dans cet esprit que la bibliothèque a accueilli Charles dans le cadre d'un projet pilote », raconte l'enseignant Gabriel Marcoux-Chabot, coresponsable du projet *Un cégep au cœur des mots*.

La beauté de l'affaire tient à la

souplesse avec laquelle se nouent les interactions avec Charles Sagalane. « Je l'ai trouvé génial, souligne ainsi Marie Briand, coordonnatrice à la bibliothèque. Moi et d'autres employés du cégep, nous avons participé à ses rencontres avec des étudiants. C'est un partage que je trouve enrichissant, un cadeau dont nous pouvons profiter, nous aussi. » Un constat similaire est dressé par Sonia Savard, qui enseigne la création littéraire.

Chaque semaine, au cours de la session précédente, l'écrivain

est allé voir son groupe. « Ça leur a permis d'avoir un contact plus continu. Charles leur a parlé de ses projets. Ils ont lu avec lui, travaillé avec lui et ont apprécié le fait de découvrir les livres d'une personne qu'ils connaissaient. Et même si le cours est terminé, ils sont heureux de reprendre le fil de leur collaboration, même à titre personnel », fait-elle valoir.

C'est aussi ce que vit Gabriel Marcoux-Chabot depuis plusieurs mois. Quand le besoin s'en fait sentir, il n'est pas obligé de remplir des formulaires pour ajouter une plus-value à ses cours, sous la forme d'un invité. « Pour les professeurs du département, Charles constitue une ressource incroyable. C'est facile de le faire venir dans nos classes pour donner des ateliers, par exemple. C'est facile parce qu'il est là », explique l'enseignant.

Les contacts sont d'autant plus spontanés que Charles Sagalane a déjà donné des cours au Cégep de Jonquière, plus tôt dans sa carrière. « Le fait d'avoir retrouvé des collègues, tout en portant un autre chapeau, a été un gros facilitant. C'était plus simple quand je voulais mener des expérimentations », note l'écrivain. Or, des projets, il y en a eu plusieurs et nul doute que d'ici à la conclusion de sa résidence, en novembre, d'autres se matérialiseront.

Pour l'heure, le plus visible est celui qui se déploie à l'entrée de la bibliothèque, sur le mur extérieur de sa galerie d'art. « Mon objectif consistait à créer une exposition d'art et de lettres à partir de mes interactions avec les étudiants. En gros, ce sont des bulles et des macarons qui se répondent, indique l'écrivain en résidence. Mon rôle à moi a été d'orchestrer tout ça afin que cette surface devienne un *best of* de notre session. »

C'est lui qui a rédigé les textes enfermés dans des bulles, en prenant soin de reproduire le caractère utilisé dans les albums de Tintin. Quant aux macarons, certains proviennent de sa collection personnelle, amorcée au début

des années 1980. On peut lire des textes s'y rapportant, écrits par les étudiants. Ceux-ci ont également produit des phrases à partir de pages arrachées à des livres trop endommagés pour demeurer dans ses bibliothèques de survie.

Cet exercice consistait à biffer tous les mots, sauf ceux susceptibles de former une phrase, ou encore une formule poétique. « C'est ce que j'appelle les biffures. Les meilleures sont devenues des macarons grâce à une machine qui me permet d'en fabriquer. Elle a déjà appartenu au mouvement raëlien », précise Charles Sagalane, sourire en coin. Il ajoute que le mur redeviendra complètement blanc, cet automne, puisqu'une nouvelle mouture des Bulles macarons prendra place dans la galerie.

Cette exposition durera deux semaines et représentera le point culminant de sa résidence, puisque dans un an, une autre personne ayant un profil littéraire reprendra le flambeau d'*Un cégep au cœur des mots*. Et comment se sentira Charles Sagalane, au moment de conclure ce partenariat qui se moulait si bien à sa personnalité ?

« À la fin, je vais pleurer, tout en étant heureux d'avoir fait ressortir le côté créatif des étudiants », résume l'écrivain.



Marie Briand, coordonnatrice de la bibliothèque du Cégep de Jonquière, l'écrivain en résidence Charles Sagalane, de même que les enseignants Sonia Savard et Gabriel Marcoux-Chabot, sont heureux de la tournure qu'a pris le projet *Un cégep au cœur des mots*. La première phase prendra fin en novembre, à la faveur d'une exposition mettant à contribution les étudiants du cégep. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE



Coreponsable du projet *Un cégep au cœur des mots*, Gabriel Marcoux-Chabot apprécie la contribution de Charles Sagalane depuis le début de sa résidence d'écrivain, au printemps. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE



Cette photographie donne un aperçu du travail accompli dans les derniers mois par Charles Sagalane, ainsi que les étudiants du Cégep de Jonquière. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE

Voici ce qu'on lit devant le bureau de Charles Sagalane. C'est le genre de pensée qui peut donner naissance à des échanges fructueux avec les étudiants et le personnel du Cégep de Jonquière. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE





— ARCHIVES, NINON PEDNAULT

AUBADES, UN NOUVEL ALBUM DE MUSIQUE DE CHAMBRE

JEAN-MICHEL BLAIS EN TOURNÉE AU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

SOLVEIG BEAUPUY
sbeaupuy@lequotidien.com

Le pianiste montréalais Jean-Michel Blais sera de passage dans la région pour présenter son nouvel album de musique de chambre, intitulé *Aubades*, qui se veut différent et plus lumineux que la musique néo-classique à laquelle le compositeur nous a habitués.

« C'est un nouveau répertoire sous une forme inusitée, a commenté le renommé pianiste en entrevue avec *Le Progrès*. C'est un album plein de lumière et d'énergie qui s'oppose aux solos de piano souvent plus mélancoliques. »

Par définition, une aubade est un air, chanté ou joué, à l'aube ou le matin, sous les fenêtres de quelqu'un, contrairement à la sérénade, plus connue, qui est plutôt chantée le soir.

Composé par Jean-Michel Blais dans la solitude du confinement pandémique, *Aubades* s'inspire des souvenirs et de la vie avant la COVID-19 pour les projeter dans un futur encore incertain à l'époque. « C'est comme une nostalgie du futur », de préciser l'artiste.

Il s'est aussi laissé porter par la

sensibilité mélodique de Yann Tiersen et de Chilly Gonzales, ainsi que par la maîtrise technique des compositeurs plus minimalistes comme Philip Glass et Éric Satie.

Alors que l'album paru en février 2022 a obtenu la collaboration de 12 autres musiciens, le compositeur a dû réduire ses ambitions pour sa tournée aux quatre coins du Québec. Ainsi, alors qu'il jouera du piano à queue, il sera accompagné de trois autres artistes, dont un violoniste, un violoncelliste et un artiste multi-instrumentiste qui jouera de la clarinette, de la clarinette basse et de la flûte traversière.

MISE EN SCÈNE

La formation se produira le 15 septembre prochain au Théâtre C à Chicoutimi, le 16 à Dolbeau-Mistassini et le 17 septembre à Alma. Une opportunité pour Jean-Michel Blais de se rendre dans une région qu'il affectionne tout particulièrement.

« Je suis un *fan* de Saguenay, j'y viens chaque année pour assister au festival La Noce et c'est vraiment un coin où je pourrais déménager, a-t-il confié. La grandeur du fjord, la nature, l'aspect culturel, l'histoire tragique, les gens... C'est assez loin de Québec et de Montréal pour

avoir sa propre identité. »

Jean-Michel Blais a créé toute une mise en scène cinématographique pour l'occasion avec des jeux de lumière mimant le lever du jour et des textures différentes. « La musique acoustique sera amplifiée, et c'est pareil avec le visuel », indique-t-il. Il reste par la suite disponible pour discuter avec les spectateurs afin de rendre leur expérience agréable et accessible.

Certaines de ses pièces sont aussi accompagnées de vidéoclips comme *Passepied*, qui comptabilise plus de 100 000 vues depuis sa sortie, en février 2022, mettant en scène une professeure de ballet dont l'histoire continue dans le clip *Amour et Ouessant*, lequel met en vedette une ballerine russe dans une danse mélancolique et inspirante.

PROJETS

Le quatuor devrait terminer sa tournée le 20 janvier 2023 à Toronto, mais Jean-Michel Blais a déjà des projets pour la suite.

« J'ai récemment sorti une des pièces de l'album pour la faire en solo au piano, alors est-ce que je ferai l'album complet ? Je ne sais pas encore. En attendant, j'ai encore plein de concerts à venir », de conclure le pianiste.

ISABELLE TREMBLAY
itreblay@lequotidien.com

Le chanteur de jazz torontois Matt Dusk sera en spectacle à Chicoutimi, à la fin du mois de septembre, pour chanter les plus grands succès de son idole Frank Sinatra. Sa représentation s'inscrit dans le cadre de sa tournée *Matt Dusk chante Sinatra*.

Selon Matt Dusk, la musique de Sinatra est indéniable, indémodable et à redécouvrir. « Son catalogue est si vaste et sa carrière s'est étendue sur plusieurs décennies que beaucoup de gens peuvent s'identifier à sa musique », explique le *crooner* qui a présenté des milliers de spectacles qui l'ont amené à travers l'Europe, l'Asie et l'Amérique du Nord.

Récipiendaire de nombreux prix et après plusieurs albums à succès, Matt Dusk, qui chante

depuis 35 ans, retourne à ses racines avec un hommage enjoué au roi des *crooners*, celui qui a chanté plusieurs des plus grandes chansons de tous les temps. « Lorsque j'ai entendu la voix de Frank pour la première fois, je me suis dit : "Qu'est-ce que c'est ?" Alors j'ai commencé à acheter tout ce que je pouvais chez le disquaire. Sinatra était l'un des meilleurs chanteurs du 20^e siècle », souligne l'artiste, qui était aussi attiré par le style de vie de son idole.

« Pour un adolescent, cela m'ouvrait les yeux de voir ce type *cool* sur scène, fumant des cigarettes, buvant des cocktails, riant et ayant toujours l'air si élégant. Je suis allé dans une école catholique, donc je portais déjà un costume et une cravate. C'était une sorte de progression naturelle et je me suis identifié à ces hommes très suaves. Évidemment, je ne connais rien de leur style de vie, de ce qu'ils faisaient, mais à la



— PHOTO COURTOISIE CHRISTINA SIAMALEKAS

À CHICOUTIMI À LA FIN DE SEPTEMBRE

L'INDÉMODABLE FRANK SINATRA INTERPRÉTÉ PAR MATT DUSK

surface et à leur apparence, je me disais : «Wow, je veux être comme eux.»

Selon Matt Dusk, la force de Sinatra réside dans le fait qu'il chantait pour tout le monde, peu importe leur âge. «Quand il chantait un texte, il se connectait avec tout le public. Il a enregistré 1200 chansons, créant ainsi une encyclopédie incroyable. Pour moi, c'est son style et sa démarche, sa personnalité et sa façon naturelle de chanter qui le rendaient unique. Beaucoup essaient de copier son phrasé sans comprendre ce qui se cache derrière. Frank était un perfectionniste et

malgré sa réputation d'enregistrer en une seule prise, s'il n'était pas satisfait, la chanson n'était pas enregistrée. Toute sa vie, il a étudié la musique, comme en témoigne l'oeuvre de sa vie.»

Pour rendre hommage à son idole, l'artiste compte amener le public en voyage vers le Las Vegas des années 60, l'une des périodes les plus élégantes de l'histoire de la musique. Sur les planches, l'artiste multidisciplinaire interprétera plusieurs des classiques, dont *Fly Me to the Moon*, *I've Got You Under My Skin* ainsi que quelques standards francophones.

«*C'est si bon* et *La belle vie* font

partie de notre spectacle et nous espérons que le public chantera avec nous.» Il terminera sa représentation avec *My Way*, sa chanson favorite. «Je termine chaque spectacle avec cette chanson. Peu importe où vous êtes dans votre vie, je pense que tout le monde peut s'identifier aux paroles de cette chanson.»

Matt Dusk chantera Sinatra au Théâtre C de Chicoutimi, le 29 septembre. «Mon groupe de cinq musiciens et moi, nous vous emmènerons faire un voyage dans le passé, à Las Vegas en 1966, où tout était *cool* et chic, en rendant hommage à mon héros Frank Sinatra», conclut l'artiste.



Matt Dusk sera de passage à Chicoutimi le 29 septembre. — PHOTO COURTOISIE CHRISTINA SIAMALEKAS

MORDICUS

Chic-Nord: un nouvel album dansant et diversifié

SOLVEIG BEAUPUY
sbeaupuy@lequotidien.com

Déjà fort de trois albums, le groupe Mordicus opère un véritable retour aux sources avec son 4^e opus, intitulé *Chic-Nord*, dans lequel le quintette fait référence aux souvenirs et aux quartiers de Chicoutimi-Nord qui ont bercé son enfance.

C'est donc tout naturellement que le groupe saguenéen a choisi le Centre d'expérimentation musicale (CEM) de Chicoutimi pour lancer ce nouvel album lors d'un concert familial le 10 septembre.

«On est presque tous originaires de Chicoutimi-Nord, alors on parle des racines et du quotidien qu'on a connu plus jeunes. C'est vraiment un clin d'œil aux origines», a mentionné le bassiste du groupe, Martin Moe, en entrevue avec *Le Progrès*.

Le lancement se fera en deux parties. La première demi-heure

sera consacrée au nouvel album tandis que la demi-heure restante sera l'occasion pour le groupe de rejouer les plus gros succès de ses albums précédents. Plus de 200 billets ont déjà été vendus pour une capacité de 300 places au total.

Leur idée première était de concevoir un disque avec un titre éponyme. «Mais on a finalement trouvé *Chic-Nord* et ça nous a plu, ça représentait bien l'ensemble», d'ajouter Pier-Luc Laberge, guitariste.

L'album est composé de huit chansons et s'écoute en une trentaine de minutes, montre en main. Une première chanson avait été dévoilée en février dernier sur plusieurs stations de radio, sous le titre *Pays des*



Martin Moe et Pier-Luc Laberge, bassiste et guitariste au sein du groupe Mordicus. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE

merveilles. Une musique à l'effigie d'Alice, la plus grande des filles de Maxime Desrosiers, le chanteur du groupe.

«Ça parle de sa naissance, elle est née à Chicoutimi-Nord également, et de comment la paternité a changé sa vie», a indiqué Martin Moe.

Pays des merveilles est probablement la chanson la plus pop de ce quatrième album, selon le groupe. «Cet album, c'est le plus diversifié de tous, ont lancé Martin Moe et Pier-Luc Laberge. Il y



Mordicus est composé de cinq membres: Maxime Desrosiers au chant, Martin Moe à la basse, Pier-Luc Laberge à la guitare, Luc Gagné à la batterie et Gabriel Pearson au clavier. — ARCHIVES

a plusieurs styles musicaux, du reggae, de la pop... C'est l'album le plus dansant et avec le plus d'énergie.»

PROJETS

Pour réaliser cet album, Mordicus s'est entouré de professionnels provenant de l'extérieur de la région, ce qui a créé de beaux défis à relever.

«Il a été fait 100% à distance, ça a été plus long que prévu, mais on a réussi à rentrer dans l'échéancier», de préciser Martin Moe.

C'est pourquoi, pour les prochains à venir, le groupe a décidé de travailler davantage en région pour faciliter la production. «On a toutes les ressources ici, alors

pourquoi aller voir ailleurs?», de questionner Pier-Luc Laberge.

Leur quatrième album n'a pas encore été présenté officiellement au public que les cinq membres planchent déjà sur de nouvelles chansons. Maxime Desrosiers ayant également une carrière solo de son côté, ses comparses pensent à écrire un mini-album avec lui.

«On aimerait aussi produire un album par année», de conclure Martin Moe.

Chic-Nord est disponible depuis le 9 septembre à minuit sur toutes les plateformes digitales. Certains exemplaires seront tirés en CD et des vinyles devraient également voir le jour pendant la période des Fêtes.

THÉÂTRE LES AMIS DE CHIFFON

Une dernière chance pour le public de Saguenay d'assister à la version estivale de *Ribambelle Marionnettes*

ISABELLE TREMBLAY
itremblay@lequotidien.com

Le public aura la chance d'assister pour une dernière fois à la version estivale du spectacle *Ribambelle Marionnettes* du Théâtre Les Amis de Chiffon, le 14 septembre, dès 16h30, au parc de la Cité d'Arvida. Présentée à Montréal, Chicoutimi, Kénogami et Saint-Gédéon au cours des dernières semaines, la pièce assure des moments théâtraux enchanteurs, légers et positifs.

Dans sa version à saveur estivale, *Ribambelle Marionnettes* propose six courtes histoires parfois drôles, parfois réfléchies. Pendant

les 40 minutes de spectacle, les petits et les plus grands ont l'occasion de voyager à travers la forêt et des marais, en plus de se rendre à l'école.

« Nous avons collé ensemble plusieurs courtes formes qui nous permettent de présenter plusieurs types de marionnettes dans différentes formes théâtrales. C'est agréable pour les plus jeunes ainsi que pour tous ceux qui sont intéressés à voir du théâtre. On ne s'ennuie jamais », souligne Marie-Pierre Fleury, directrice générale du Théâtre Les Amis de Chiffon.

Qu'elles soient drôles ou réfléchies, chacune des histoires plonge l'assistance dans l'univers d'une dizaine de marionnettes.

« Avec le spectacle estival, on s'est

inspiré de ce que l'on aime pendant l'été, que ce soit la nature, les vacances, les animaux ou la forêt. On ne s'est pas mis de barrière », précise M^{me} Fleury, qui affectionne particulièrement la scène qu'elle a créée, *À l'école mon imagination s'envole*.

« C'est une petite marionnette à doigts dont la présence dérange toute la classe. Ce sont mes doigts qui font marcher le petit personnage. Nous présentons aussi un gnome qui vit dans son champignon et qui est dérangé par les maringouins. On peut voir aussi une chenille qui se transforme en papillon. C'est théâtral. Il faut voir, il faut y être. Chaque tranche d'âge se retrouve à travers toutes sortes d'univers différents. La réaction est



L'une des histoires présentées dans la pièce se déroule dans une classe. — COURTOISIE THÉÂTRE LES AMIS DE CHIFFON

très positive. Les gens ne voient pas le temps passer.»

La version d'été de la pièce est née au cours de la période de la pandémie de COVID-19, alors que Marie-Pierre Fleury a commencé à écrire de courtes histoires. Elle a ensuite offert à d'autres artistes de la région l'opportunité de rédiger à leur tour des petits contes.

« Tous mes amis étaient chez eux et j'avais plein d'idées. J'ai commencé à remplir un journal d'histoires et, lorsqu'on a pu recommencer à se déconfiner, j'ai proposé à des artistes des cartes blanches. Chacun d'eux avait le mandat de créer une courte histoire en s'inspirant des miennes ou en partant de leurs idées. Nous en avons créé huit après un premier laboratoire. Nous avons ensuite continué de les adapter pour des événements spécifiques.»

La mouture estivale de la pièce est écrite par Marie-Ève Gravel, Maxim St-Pierre, Stéphane Tremblay et Marie-Pierre Fleury. Pour sa part, le violoniste Sébastien Savard a créé les trames musicales.

« Pendant la création, chacun d'entre nous pouvait demander de l'aide de quelqu'un d'autre pour jouer, créer une marionnette ou aider à la mise en scène, par exemple, de sorte que nous avons eu beaucoup d'échanges et de plaisir à créer. Je pense que ça se sent lorsque l'on se retrouve sur scène. Il y a une ambiance de bonheur contagieux.»

La représentation du 14 septembre sera offerte gratuitement. Elle s'adresse à un large public. Certaines des courtes histoires seront reprises en décembre pour d'autres représentations de *Ribambelle Marionnettes*.

La Galerie 5 accueille *Symbiose* de Janick Marceau

ISABELLE TREMBLAY
itremblay@lequotidien.com

La nouvelle programmation d'automne de la Galerie 5 de Jonquière s'ouvre avec l'exposition *Symbiose* de Janick Marceau. La résine époxy, les encres à l'alcool, l'acrylique et les



L'art constitue une véritable source d'inspiration pour l'artiste émergente Janick Marceau. — PHOTO COURTOISIE

pigments sont les principaux médiums privilégiés dans chacune des œuvres de l'artiste émergente qui souhaite créer un amalgame de textures, de reliefs et de profondeur.

« L'art a toujours fait partie de ma vie. Depuis toute petite, je me suis toujours intéressée à la peinture et au dessin. Au fil du temps, mon art et ma créativité se sont transformés de multiples façons et ont façonné mon style à ce jour », raconte Janick Marceau, qui utilise diverses techniques et divers médiums afin de réaliser ses œuvres. « J'ai commencé à peindre des animaux. Mon style a vraiment évolué et il évolue encore aujourd'hui. Je suis passée des animaux à l'acrylique. J'ai appris à utiliser la résine époxy. Je suis vraiment autodidacte parce que j'ai appris vraiment par moi-même.»

L'art pour lequel elle s'intéresse constitue pour elle une façon de s'exprimer et une véritable source de libération. Tout au long de son processus de création, l'artiste dit se laisser guider délibérément par ses

sens, ses émotions, ainsi que son intuition.

« Je me laisse vraiment aller lorsque je suis en processus de création et c'est ce qui ressort comme résultat sur mes toiles. Souvent, c'est dans le moment présent que la toile va changer puisqu'avec de l'abstrait, je n'ai pas d'image précise du résultat que ça va donner. C'est vraiment au cours de la création que je me laisse aller et ça donne le résultat final que je n'ai pas pu prévoir au préalable.»

Qu'elles soient océaniques, florales ou abstraites, l'ensemble de ses créations est en symbiose puisqu'un fil conducteur relie chacune d'entre elles. Pour chacune de ses créations, elle communique une fluidité de mouvements à l'image de l'ensemble de ses forces intrinsèques. « Mes œuvres communiquent et il y a du mouvement à l'intérieur d'elles, à l'image de toutes les forces que nous avons à l'intérieur de nous en tant qu'être humain. C'est ce que je souhaite démontrer à travers mes toiles.»



L'exposition *Symbiose* est à l'affiche jusqu'au 17 septembre, à la Galerie 5. — COURTOISIE

L'art accompagne également Janick Marceau dans d'autres facettes de sa vie. Étant travailleuse sociale, la créativité est pour elle synonyme d'innovation et de liberté. « Je suis travailleuse sociale en pratique privée et je trouve que c'est une autre façon d'exploiter l'art parce que la relation d'aide est une autre façon d'exploiter la créativité dans la façon d'interagir avec les autres.»

L'exposition *Symbiose*, dont le

vernissage a eu lieu vendredi soir, sera ouverte au public jusqu'au 17 septembre, selon les heures habituelles de la galerie, soit le lundi et le mercredi de 13h à 16h, ainsi que du lundi au vendredi de 18h30 à 21h30, en plus des samedis et dimanches de 13h à 16h.

D'ici Noël, des expositions solos d'artistes professionnels prendront l'affiche ainsi qu'un nouveau volet jeunesse pour lequel Mégan Fortin-Meg a été sélectionnée.



PATRICIA RAINVILLE prainville@lequotidien.com



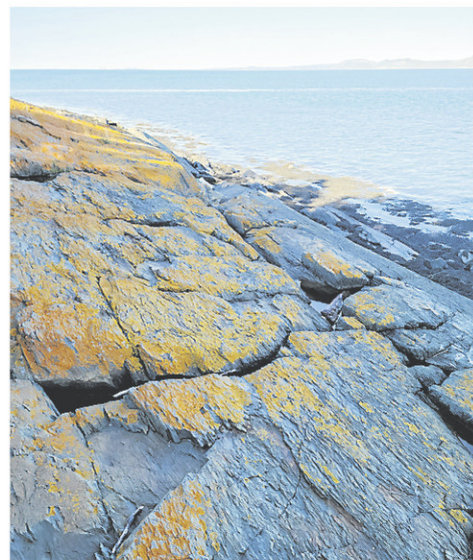
NORMAND BOIVIN nboivn@lequotidien.com

entre elle et lui

Vivre au gré des marées

Lorsque j'étais petite, je rêvais de vivre sur une île déserte. J'ignore pourquoi. Probablement parce que j'étais fascinée par le film *Le lagon bleu*. Enfin, bref, mon rêve de petite fille ne s'est évidemment jamais réalisé. Sauf qu'il ne s'est pas tout à fait envolé.

J'ai passé le long congé de la fête du Travail sur une île. Pas déserte, mais presque. Une petite île privée, à quelque trois kilomètres de la côte, dans le fleuve Saint-Laurent. Elle appartient à quelques heureux (et chanceux) propriétaires, dont



La vie sur une île du Saint-Laurent, c'est vivre au rythme des marées. — PHOTO LE PROGRÈS, PATRICIA RAINVILLE



Plusieurs îles du Saint-Laurent sont accessibles aux visiteurs. — PHOTO LE PROGRÈS, PATRICIA RAINVILLE

certains membres de la famille à mon chum.

Ce n'était pas la première fois que j'y mettais les pieds, mais ça faisait quelques années, en raison de la pandémie, mais aussi parce qu'y passer quelques jours n'est pas d'une grande simplicité.

Je ne vous apprend rien en vous disant que vivre sur une île vient avec son lot de défis. Parce qu'on ne peut pas aller au dépanneur si on manque de lait. L'électricité comme on la connaît ne s'y rend pas et il n'y a évidemment pas de système d'aqueduc. On y accède grâce à la magie des marées et on est totalement dépendant du cycle lunaire. La marée est dictée par la Lune, au cas où vous l'ignorez. Une journée par mois, lorsqu'il n'y a pas de Lune, il est d'ailleurs impossible de s'y rendre, puisque la marée n'est pas assez forte. Fascinant, non ?

Enfin bref, débarquer sur une île n'est pas chose aisée, mais c'est absolument magique. Oubliez la notion du temps. Oubliez le bruit des voitures. Oubliez la pollution lumineuse. Oubliez les tracas du bureau. Oubliez les tâches de la vie quotidienne. Oubliez tout ce qui vous tape sur les nerfs en ville.

Écoutez plutôt le vent du large, la pluie qui tombe sur le toit de tôle, le bruit des vagues, le chant des mouettes, le souffle des baleines.

Et surtout, revenez quelques décennies en arrière, lorsqu'on vivait au rythme de la nature, ou presque. L'île dont je vous parle est équipée de systèmes assez sophistiqués, qui nous permettent de voir le soir grâce à l'énergie solaire ou de prendre une douche en utilisant l'eau de pluie. C'est loin du camping sauvage, puisque les rares maisons qui y ont été construites offrent un confort semblable à celui qu'on a chez nous. Mais il n'y a ni lave-vaisselle, ni laveuse, ni micro-ondes, ni télé. Ça prendrait beaucoup trop d'énergie et, de toute façon, qui a besoin d'un micro-ondes quand on a un barbecue ! On ralentit un peu le temps et, surtout, on prend le temps d'apprécier ce qui nous entoure.

J'aurais bien voulu que le temps s'arrête et que la marée se fige. Pour y rester encore quelques jours. Ou y refaire ma vie.

Plusieurs îles du Saint-Laurent sont accessibles aux visiteurs, si le cœur vous en dit. On peut y louer un petit chalet ou y faire du camping. On n'a qu'à penser à l'île aux Grues, à l'île Verte, à l'île aux Lièvres. Ou même à L'Isle-aux-Coudres, pour ceux qui préfèrent ne pas être trop isolés. Offrez-vous la beauté marine et l'air salin, ça revigore !

Les longues vacances

J'arrive de vacances. Si vous êtes un fidèle lecteur de cette chronique, vous vous dites que ce fut long et vous avez raison puisque je suis parti neuf semaines. C'est la première fois de ma vie que j'ai des vacances aussi longues, sauf pour des raisons de maladie. Et on s'entend que ce n'est pas la même chose d'être à la maison pour des vacances ou parce qu'on est malade.

Je n'ai jamais pris autant de vacances depuis que j'ai commencé comme encarteur au *Progrès-Dimanche* en novembre 1975. Depuis cette époque, les études à temps plein et les emplois d'été se succédaient, sans compter les *jobs* de fins de semaine, jusqu'au jour où j'ai terminé mes études et commencé à travailler à temps plein comme journaliste au *Quotidien*, en juin 83. Un an plus tôt, j'avais commencé ma carrière à CJMT.

Comme tout le monde, j'ai pris mes vacances aux dates qui restaient selon mon ancienneté, mais je n'ai jamais eu à trop me plaindre. J'ai toujours pris au moins trois semaines quand les pelouses étaient vertes ; mais neuf semaines...

Ça se voit ailleurs ; je connais des travailleurs d'usine qui accumulent leurs heures supplémentaires pour profiter de leurs étés, mais dans mon cas, c'est une première, car la seule façon d'y parvenir, c'est d'y ajouter un peu de congés sans solde, ce qui n'est pas possible quand on commence dans la vie et que les taux d'intérêt hypothécaires sont à 10,25 %.

Mais voyez-vous, rendu là... J'adore ma *job* et je ne sais pas quand je prendrai ma retraite (Parlez-en à ma blonde retraitée depuis bientôt deux ans, car elle fulmine quand je dis ça). Mais bien que j'aime mon travail, je vois que le sablier est en train de se vider. Et il y a des choses que j'ai envie de vivre avant que tombe le dernier grain de sable, et l'été en fait partie.

Quand je rentre au bureau alors qu'il fait

beau soleil, j'ai l'impression de regarder passer ma vie par la fenêtre. Il y en a sans doute qui préfèrent travailler l'été pour s'enfuir vers la chaleur l'hiver, moi c'est l'été, ici au Québec, que je veux voir... avec un petit séjour dans le Sud quand c'est possible. L'avantage, c'est que même si la météo a été couci-couça, j'étais en vacances quand il a fait beau.

Quand j'ai atteint la soixantaine, il y a trois ans, je me suis dit qu'en mettant mes oeufs dans le panier estival, ça m'aiderait à retarder ma retraite. Et avec ma nouvelle affectation aux affaires judiciaires, ça tombe bien, puisque les activités ralentissent l'été, ce qui n'oblige pas mon employeur à y consacrer un remplaçant à temps plein.

Alors je me dis que dans les mesures que le gouvernement essaie d'imaginer pour inciter les vieux à rester au travail après 60 ans, pourquoi ne pas favoriser ce type d'aménagement ? On parle beaucoup du travail à temps partiel, mais ce n'est pas tout le monde qui aime travailler trois jours par semaine à l'année. Dans mon cas, ce serait impossible, puisque je ne pourrais pas suivre mes dossiers quotidiennement. Garder son statut de travailleur à temps plein tout en pouvant décrocher quelques semaines par année, il me semble que ça pourrait faire partie des solutions pour tout le monde. J'imagine que le défi est de trouver des remplaçants pour ces périodes. Peut-être que si le gouvernement mettait des incitatifs pour que ces remplaçants aient une bonification, ça mettrait un peu d'huile dans la machine.

On dit que les jeunes d'aujourd'hui veulent avoir rapidement une qualité de vie au travail. À notre époque, ça ne fonctionnait pas comme ça ; nous étions même prêts à travailler pour moins cher, gratuitement même, pour prendre de l'expérience dans notre métier. Ils nous ont contaminés.



PHOTO123RF

spiritualité

Prendre soin de soi pour mieux prévenir le suicide

Pour une 20^e édition, nous soulignons le 10 septembre la Journée mondiale de la prévention du suicide. Cette année, c'est sous le thème « Ravive ta flamme » que l'ensemble de la population peut se positionner à l'égard de l'importance de prendre soin de soi et l'impact considérable que ces gestes individuels peuvent avoir sur la prévention du suicide pour soi et pour notre entourage.

Le discours de la prévention du suicide met souvent l'accent sur notre rôle de citoyen, d'ami, de parent, de frère ou sœur, de conjoint-e, de collègue de travail qui, par une sensibilisation consciente à la prévention du suicide, peut faire une différence dans la vie d'un proche. En même temps, il est impossible de passer sous silence l'importance de cette prévention, de cette attention et de cette douceur que chacun d'entre nous devrait avoir envers lui-même.

Mais comment faire pour

prévenir le suicide chez soi-même? Cela peut être bien simple... Il n'est pas nécessaire d'attendre de vivre des périodes difficiles et de se retrouver en détresse pour prendre soin de soi. Il s'agit d'abord d'être à l'écoute de nous-mêmes, de savoir ce qui nous fait plaisir, qui nous fait du bien et qui nous détend. Ainsi, plusieurs vont se retourner vers leurs passions, leurs passe-temps, comme la photographie, la marche, le plein air, le sport, les jeux vidéo ou encore la musique. C'est aussi de connaître et de reconnaître nos propres ressources et forces personnelles et de les utiliser au quotidien. C'est de cibler les proches en qui nous avons confiance et vers qui nous pouvons nous tourner lorsqu'on rencontre des périodes plus sombres, mais aussi vers qui nous pouvons nous diriger pour partager de bonnes nouvelles et des périodes lumineuses. Finalement, c'est surtout de s'ouvrir et d'accepter de recevoir de l'aide,

et ce, peu importe le type d'aide dont nous avons besoin. En tout temps, la demande d'aide devrait être perçue comme un signe de courage et de force. Prendre soin de soi au quotidien est primordial pour être bien ou du moins être mieux et il s'agit d'une prémisses importante pour prévenir le suicide.

C'est dans cette vision que le Centre de prévention du suicide du Saguenay-Lac-Saint-Jean (CPS 02) invite la population à participer au spectacle-bénéfice dans le cadre de cette 20^e journée mondiale de la prévention du suicide.

Le 10 septembre (aujourd'hui), au Vieux-Théâtre de La Baie, se tient la 3^e édition du spectacle-bénéfice du CPS-02 avec comme artiste invité l'auteur-compositeur-interprète natif de la région, Clément Jacques.

« Muni d'une plume à la fois sensible et vraie, d'une voix prenante et d'un sens indéniable de la mélodie, Clément Jacques

nous fait entrer dans un univers où se côtoient mélancolie et espoir avec sa manière toute à lui de raconter. »

Il s'agit d'un moment opportun pour venir profiter d'une belle soirée, en bonne compagnie, tout en ayant un impact significatif sur la prévention du suicide régionale. Tous les fonds amassés seront réinvestis dans des actions de prévention du suicide chez les hommes puisqu'encore aujourd'hui, ils représentent plus de 75 % des suicides.

Ravive ta flamme pour garder l'espoir vivant, l'espoir qui permet de poursuivre ta route malgré les embûches. L'espoir qui, même en période de noirceur, se faufile une petite place dans les moments parfois les plus banals du quotidien. Si la flamme vacille, si l'espoir semble enfoui et que tu éprouves de la difficulté à continuer d'avancer, demande de l'aide. Sache qu'il y aura toujours quelqu'un au bout du fil pour t'accueillir, t'écouter

et t'accompagner à travers les services du Centre de prévention du suicide 02 ainsi qu'auprès de différentes organisations de la région. Ne reste pas seul, nous sommes là!

Le 10 septembre, engageons-nous à sensibiliser notre entourage à l'importance de demander de l'aide et engageons-nous à prévenir le suicide ensemble!

Besoin d'aide pour vous ou pour un proche?
24/7 direct – gratuit
– confidentiel
1-866-APPELLE (277-3553)
www.suicide.ca

Mélanie Lapierre
Coordonnatrice des services de prévention, de formation et de communication
Centre de prévention du suicide 02
418-545-9110, poste 2256



CHRONIQUE

PAROLES ANIMALES

EMMANUELLE FOURNIER CHOUINARD
Psychologue, intervenante/enseignante en médiation animale – zoothérapie, consultante canine
CENTRE HUMANIMAL



Un vent de changement souffle sur leur pelage, leur plumage et leurs écailles

«Si l'être humain est un animal sensible, intelligent et sociable, il est loin d'être le seul, comme le démontrent plusieurs recherches actuelles sur la vie émotionnelle et sociale des animaux non humains.» Voilà peut-être un fait que vous, ami.es des animaux, saviez déjà grâce à vos propres expériences de rencontres interspèces. En effet, partager son quotidien avec un animal laisse difficilement place au doute sur leur capacité à éprouver des émotions et à réagir aux nôtres. Pensons à Maya-la-chienne qui, vous voyant triste et abattue, vient déposer sa tête sur vos genoux. N'est-il pas tout naturel

de croire qu'elle cherche à vous reconforter? Que dire de Minette, venue vous offrir un «ma-CHAT-ge» (version féline du massage) alors que vous aviez justement mal au ventre? Et bien, ce que vos cœurs ouverts aux autres animaux avaient deviné depuis longtemps, la science des dernières années le valide enfin: eux aussi ressentent et éprouvent. Depuis 2015 déjà, cette reconnaissance à même fait changer le statut juridique de l'animal, qui est passé de «bien meuble» à «être doué de sensibilité ayant des impératifs biologiques».

Sachant cela, il est donc temps, au Québec, que les bottines suivent les babines (pour reprendre l'expression), car en matière de bien-être animal, notre belle province accuse malheureusement du retard.

Ceci dit, ami.es des animaux, gardons espoir!

Dans son communiqué de presse du 11 mai 2022, la SPCA Montréal présentait quelques avancées majeures se retrouvant dans le projet de règlement sur le bien-être des animaux de compagnie et des équidés du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ). Si ce projet est accepté, ce pourrait bien être la fin des chirurgies non thérapeutiques comme le dégriffage chez les chats (amputation des dernières phalanges de chaque doigt) et comme la coupe de queue, d'oreilles et des cordes vocales chez les chiens. L'euthanasie en chambre à gaz ainsi que l'usage du collier à pic ou à pointes seraient aussi interdits. De plus, les exigences seraient resserrées en matière de

qualité de vie, tant par un meilleur encadrement des pratiques d'élevage que par des balises quant à l'exercice, la socialisation et l'enrichissement du milieu de vie à fournir à nos compagnons. L'adoption de ce règlement apporterait assurément un vent de soulagement soufflant sur le pelage, le plumage ou les écailles de nombre d'animaux domestiques au Québec... Ainsi qu'un baume au cœur de tous ceux qui oeuvrent pour l'amélioration de leurs conditions de vie.

Pour plusieurs d'entre nous, admettre le bien-fondé de telles mesures passe aussi par le fait de reconnaître quelques torts antérieurs. Ce qui n'est pas toujours facile! Par exemple, dans la vaste famille *humanimale*, il y a la belle Célestine, une chienne welsh pembroke corgi, qui a subi l'amputation de sa queue. Sachant à quel point la queue est importante en communication canine, je me déssole d'avoir indirectement cautionné cet acte en adoptant malgré le refus de l'éleveuse, elle-même aux prises avec les diktats des «critères de beauté» en compétition de conformation canine). Il serait tentant de banaliser, car conscience et culpabilité viennent parfois de pair. Toutefois, aller de l'avant exige de requestionner nos façons de voir et d'agir à la lumière de nos nouvelles connaissances et de nos sensibilités plus affûtées. Considérant l'engouement collectif actuel pour les relations entre les humains et les autres animaux, il y a de l'espoir. En présentiel comme en virtuel, dans nos foyers (une famille sur deux a été/est/sera une famille interspèce), au travail, dans les loisirs, à la télé, dans les médias (dont *Le Quotidien*), nos compagnons à poils, écailles ou plumes partagent notre quotidien. Parmi les divers rôles qu'ils jouent dans nos vies, le contexte pandémique semble avoir mis en valeur leur extraordinaire potentiel thérapeutique.

Pour ma part, faisant l'expérience de la richesse du partenariat interspèce en contexte thérapeutique et éducatif

depuis plus d'une vingtaine d'années (psychothérapie à médiation animale, zoothérapie, support-conseil canin), cet aspect de nos interactions *humanimales* m'interpelle tout particulièrement. Si le cœur vous en dit, ami.es des animaux, je me propose de partager avec vous une série de chroniques racontant les... petites et grandes histoires des coups de patte qu'ils nous donnent!



EN VEDETTE

NOM: Célestine

RACE: Welsh Pembroke Corgi

FONCTION D'ORIGINE: Conduite du bétail

SEXE: Femelle

ÂGE: 8 ans

MÉTIER ACTUEL: Partenaire en médiation animale – zoothérapie au Centre Humanimal

LIMITATION:

Suite à une amputation de la queue, Célestine est restreinte dans ses possibilités de communication non verbale. Elle ne peut exprimer sa peur en masquant les odeurs de ses zones génito-anales grâce à sa queue. Pour exprimer sa joie, elle doit compenser en «gigotant ++ du popotin».



Célestine, la chienne sans queue. Si l'absence de queue confère à son petit popotin des rondeurs complètement craquantes, rappelons-nous que pour elle, c'est d'abord et avant tout une amputation ayant un impact sur ses possibilités de «parole non verbale canine».

LE KAMOURASKA EST CHAMPIGNON!



JOHANNE FOURNIER
Collaboration spéciale

SAINT-PASCAL — La priorité de développement du Kamouraska tourne autour du champignon. Le Kamouraska mycologique est une prise de position assumée et concertée de la part des acteurs de développement de la MRC pour vitaliser le territoire. Avec une conseillère en développement et plusieurs activités placées sous le thème de cet être vivant ni animal ni végétal, le concept pousse comme... un champignon!

Il n'y a aucun doute : au Kamouraska, le champignon est... magique ! Mais, pourquoi le Kamouraska développe son identité autour du champignon ? « C'est appuyé sur un besoin de dynamisation du milieu et de diversification économique, explique la conseillère en développement mycologique et d'innovation de la MRC de Kamouraska, Pascale G. Malenfant. Ça remonte à 2009. À travers une démarche pour dynamiser le haut-pays du Kamouraska, on a commencé à s'intéresser au



En partenariat avec Biopterre, Nicolas Chabot, de la Ferme Fibres et compagnie de Saint-Alexandre-de-Kamouraska, expérimente trois sortes de cultures de champignons. — PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE JOHANNE FOURNIER

potentiel des produits forestiers non ligneux du territoire. Il y a eu une première étude qui a été menée par Biopterre et le champignon forestier était ressorti comme un produit vedette.»

En 2010, les élus régionaux adoptaient ainsi la filière mycologique qui, depuis, se retrouve inscrite dans tous les plans de développement. « La dernière fois que j'ai compté, on avait plus de 130 acteurs impliqués, dont un comité mycologique qui inclut 14 personnes », souligne Pascale G. Malenfant. Depuis 2020, la MRC soutient les entreprises qui veulent développer ce secteur. « Ça se développe vraiment bien! »

DESTINATION MYCOTOURISTIQUE

Le Kamouraska a la ferme intention de devenir une destination mycotouristique d'importance. « Beaucoup d'efforts sont mis là-dessus parce qu'il y a des promesses de retombées régionales assez rapides et faciles, spécifie M^{me} Malenfant. Le mycotourisme, ce n'est pas juste d'aller dans le bois avec un panier! Évidemment, il y a les excursions guidées et gourmandes et plein d'autres choses qui sont offertes. On tombe aussi dans le tourisme d'apprentissage ou scientifique, où les gens viennent suivre des ateliers, apprendre à faire la culture, à cueillir, à faire de la coloration de textile avec le champignon. Chaque année, il y a de nouvelles choses qui se développent.»

La MRC de Kamouraska souhaite ainsi développer, mieux structurer et promouvoir l'offre d'activités de découvertes. « On veut que les gens viennent découvrir les champignons de différentes façons, que ce soit au resto ou par les produits et les événements, dans les centres d'interprétation ou au musée », fait

valoir Pascale G. Malenfant. D'ailleurs, le Musée québécois de l'agriculture et de l'alimentation du Québec, situé à La Pocatière, présente l'exposition *Mycelium* depuis 2019.

La MRC est membre de l'Institut mycologique européen, ce qui lui permet d'élargir ses contacts avec des territoires d'Europe, d'Asie et d'ailleurs en Amérique qui misent sur le même type de développement. Cet engagement ouvre également la porte à différentes collaborations internationales.

CUEILLETTE ET GASTRONOMIE

Des cueilleurs amateurs récoltent des champignons dans les forêts du Kamouraska. Des chefs cuisiniers les mettent en valeur en les intégrant à leurs plats, comme le restaurant Côté Est, dont l'équipe cueille elle-même les champignons. « Notre approvisionnement à la source, c'est ce qui fait notre force, estime la copropriétaire de l'établissement de Kamouraska, Perle Morency. C'est dans une démarche de circuit très court et direct.»

Le produit est utilisé de différentes façons en cuisine. « En période d'abondance, en saison, il est poêlé en accompagnement de nos repas. On l'utilise aussi dans les raviolis et les pizzas. On en sèche aussi énormément parce que toute l'année, on fait des arancinis aux champignons sauvages. » La chanterelle commune, la chanterelle en tube, le « lobster », le bolet et le lactaire au beurre d'érable sont les principales variétés transformées par la brigade de Côté Est.

LE MOIS DU CHAMPIGNON

En septembre, le Kamouraska célèbre le champignon, où plus de 50 entreprises présentent des activités de découverte, comme des menus à base de champignons, des ateliers, des activités guidées, des expositions, des visites de champignonnières. Le passeport mycologique permet à ses détenteurs de participer à un concours. Pour consulter la programmation, visitez mycokamouraska.com.

L'offre de formations techniques, d'ateliers d'initiation et de cours en perfectionnement, parfois

combinée à des excursions en forêt, vise à professionnaliser le secteur mycologique du Kamouraska. Elle a aussi pour mission d'accompagner les amateurs qui veulent développer leurs compétences dans le domaine. Que ce soit pour découvrir l'umami, en apprendre davantage sur les truffes du Québec, s'initier à la cueillette des champignons forestiers ou mieux connaître le marché, chacun trouve son compte.

LE FESTIVAL DES CHAMPIGNONS FORESTIERS

Le Mois du champignon culmine avec le Festival des champignons forestiers du Kamouraska, qui se tiendra du 16 au 18 septembre au Camp musical Saint-Alexandre. L'événement met à l'honneur les dégustations et les découvertes culinaires autour du champignon. La nomination comme événement gastronomique aux derniers Lauriers de la gastronomie québécoise en témoigne.

Plusieurs entreprises proposent des menus, des produits et des cocktails à base de champignons. Le souper de lancement du festival, le 16 septembre, servira la pizza aux champignons sauvages du Camp musical. Pour le lendemain, la paëlla aux champignons forestiers du Mycomigrateur, un projet du chef Kim Côté, du restaurant Côté Est de Kamouraska, promet d'émouvoir les papilles gustatives. Pendant les quatre soirs de l'événement, la brigade de Côté Est prépare aussi le Festin mycologique.

Le festival présente également des conférences, le Marché aux champignons Desjardins, des ateliers, de l'animation et des formations. Pour que les familles soient au rendez-vous, beaucoup d'efforts ont été investis, cette année, pour développer l'animation destinée aux enfants. Par ailleurs, il est maintenant possible de dormir sur les lieux grâce au forfait d'hébergement offert par le Camp musical Saint-Alexandre.

Les festivaliers qui

comptent explorer les grandes forêts du haut-pays de la région en quête de champignons sont invités à télécharger l'application mobile KamOù pour faciliter leur orientation et leur prise de décision en milieu isolé. Ils seront en mesure de se repérer, même en l'absence de réseau cellulaire ou satellite.

CHANGER LE MONDE UN CHAMPI À LA FOIS

Les champignons intéressent les scientifiques, qui les étudient et les utilisent pour différentes expérimentations en laboratoire. D'ailleurs, le Regroupement pour l'innovation fongique (RIF) a vu le jour en 2019 grâce à un financement public de 5,45 millions \$. Le RIF a été mis en place par le Cégep de La Pocatière et son centre de transfert de technologie, soit Biopterre, un centre de développement des bioproduits. Le RIF a pour objectif de développer et d'intégrer les mycotechnologies, soient les biotechnologies utilisant les champignons dans les produits et procédés industriels.

La Ferme Fibres et compagnie a commencé, il y a six ans, à cultiver des champignons. En partenariat avec Biopterre, l'entreprise d'élevage d'alpagas de Saint-Alexandre-de-Kamouraska fait pousser, de façon expérimentale, des pleurotes en huître et des strophaires rouge vin.

« L'une des études consiste à cultiver les champignons sur de la paille, une autre sur les résidus de la ferme, plus précisément le poil d'alpaga de mauvaise qualité, et la dernière sous les camérisiers », explique le copropriétaire de l'entreprise, Nicolas Chabot, qui fait aussi de la cueillette de champignons sauvages sur ses terres.



Selon Pascale G. Malenfant, de la MRC du Kamouraska, cette région a la ferme intention de devenir une destination mycotouristique d'importance. — PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE JOHANNE FOURNIER

Une rentrée à surveiller

PHILIPPE WOUTERS

CHRONIQUE

philippe.wouters@lescoops.ca



Le milieu du mois de septembre souligne le début de la rentrée pour de très nombreuses micro-brasseries au Québec.

Les plus grands festivals de la province sont derrière nous et la consommation de bière va commencer à décliner légèrement, au rythme des journées plus fraîches et automnales.

La rentrée brassicole consiste donc à ranger le matériel pour les événements extérieurs, planifier la production de bière, organiser les ventes et se préparer à traverser une période de consommation plus faible. Plusieurs micro-brasseries arrivent à étaler leurs ventes sur l'ensemble de l'année, mais la période automne-hiver est souvent la plus calme. On en profite également pour faire des changements et des rénovations.

Le monde de la bière au Québec subit des changements et ces changements ont été remarqués cet été. Tout d'abord, le nombre de brasseries au Québec ne cesse d'augmenter et met de la pression sur un réseau des ventes de plus en plus surchargé. Les conséquences commencent déjà à se

faire sentir et plusieurs joueurs ont soit lâché prise, soit réorganisé leurs activités ou diminué leur production. Cet automne-hiver sera un excellent révélateur.

Du côté des consommateurs, de légers changements de comportement se sont également fait ressentir. D'abord, une présence moins marquée dans les festivals de bière autrefois porteurs de culture brassicole. Est-ce parce que la bière est de plus en plus disponible partout? Est-ce parce que le consommateur préfère réaliser ses découvertes dans les bars ou à domicile? Une tendance à surveiller pour les prochaines éditions, mais plusieurs brasseries m'ont avoué redessiner leur présence en festival pour l'année prochaine et se concentrer sur les plus payants, signe que l'argument de visibilité ne suffit plus, celui de la rentabilité doit également être présent pour bon nombre d'entre eux.

Côté bière, le raz de marée seltzer ne semble pas avoir été aussi grand qu'annoncé. Certes les ventes de seltzer ne sont

pas négligeables, mais la bière de microbrasserie et les bières importées s'en sont bien tirées cet été. Ce sont plutôt les grands brasseurs avec les défauts d'approvisionnement qui ont subi une perte au niveau des ventes, les tablettes vides dans la section des bières premium et super premium auront fini de vous convaincre.

Côté style, la IPA, reine des bières contemporaines, continue sa domination dans les bars et les tablettes, mais force est de constater que la lager légère, de blonde à brune, fait un retour remarqué, surtout dans les bars et restaurants. Certains styles très tendance, comme les pastry stout et smoothie, n'ont pas généré assez de ventes pour devenir une référence. Certes, plusieurs brasseries en brassent, mais le cumul de la production de ce style est assez bas, si on le compare à d'autres styles plus classiques. D'ailleurs, des brasseries qui misaient sur l'organisation de journées dédiées à la vente de ces produits changent de stratégie et distribuent dorénavant dans le réseau des détaillants.

Le portrait de l'industrie brassicole du Québec change, il n'est plus rare de voir des micro-brasseries proposer plusieurs gammes de produits et concurrencer différents segments de produits alcoolisés, ou non. Par contre, pour les micro-brasseries qui se concentrent encore



Du côté des consommateurs, de légers changements de comportement se sont également fait ressentir. D'abord, une présence moins marquée dans les festivals de bière. — ARCHIVES LA VOIX DE L'EST

uniquement sur la production de bières, suivre les tendances n'est plus suffisant, il faut offrir de bons produits, mais surtout s'assurer que le consommateur choisisse son produit. Dans le monde de la microbrasserie, l'acheteur est fidèle à un courant de consommation et non à des marques, et c'est tout un défi que de l'inviter à acheter tout le temps la même bière.

Force est de constater qu'avec une part de marché proche des

20% (estimation basée sur plusieurs critères, car aucun chiffre officiel n'est disponible), l'industrie de la bière de microbrasserie se retrouve dans une situation assez périlleuse: continuer à augmenter ses parts de marché et s'assurer que l'ensemble de ses membres profite de cette augmentation. L'été a démontré qu'on était en haut de la courbe, l'approche va donc changer, c'est définitivement la rentrée brassicole à surveiller.

Meilleurs inscripteurs/vendeurs

Août 2022



INSCRIPTEURS

VENDEURS

INSCRIPTEURS - ÉQUIPE SIMARD

CHICOUTIMI	JONQUIÈRE	ALMA
Carl DUCASSE 418.540.7976 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL	André BILODEAU 418.695.1240 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL	Chantale TREMBLAY 418.668.9551 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL
AUTRES SECTEURS		DUO POITRAS - BUREAU
Jean-Marc BLANCHETTE 418.770.8944 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL	Nathalie POITRAS 418.815.5515 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL	Stéphane-Éric BUREAU 418.815.5511 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL

CHICOUTIMI	JONQUIÈRE	ALMA
LISA-MARIE TREMBLAY 418.817.1990 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL	Kevin POTVIN 418.812.6677 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL	Chantale TREMBLAY 418.668.9551 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL
AUTRES SECTEURS		DUO LES ASSOCIÉS DE L'IMMOBILIER
Jean-Marc BLANCHETTE 418.770.8944 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL	Guylaine GAGNON 418.540.4830 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL	Sébastien BOUCHARD 418.812.9569 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL

Marie-Ève BRASSARD 418.719.7717 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL	Guy SIMARD 418.550.6561 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL	Pierre-Olivier SIMARD 418.550.5136 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL	Marie-Ève RASMUSSEN 418.590.3233 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL	François LACHANCE 418.669.8615 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL
VENDEURS - ÉQUIPE EVEREST				
Alexandra DESBIENS 581.234.2355 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL	François CHAYER 581.235.2429 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL	Vincent BEAUCHAMPS-LAITRES 418.290.3206 COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL		

RECETTES

TARTINES SALÉES LIMA ET HERBES FRAÎCHES

Loonie 2
Caroline Huard
KO éditions



› Bon à savoir

Les haricots doivent mariner au moins 15 minutes et peuvent être préparés la veille.

› Rendement

4 à 8 tartines, selon la grosseur des tranches

› Conservation

Haricots marinés:
4 à 5 jours au réfrigérateur

NOUVEAU POUR VOUS!

Les Coops de l'information sont fières de lancer aujourd'hui une nouvelle collaboration avec KO Éditions afin de vous offrir de délicieuses recettes tirées de toutes leurs publications. On cuisinera des fruits, des légumes, des viandes, des plats véganes, sans gluten, ultra-simples pour la semaine ou parfaits pour le week-end, mais quoi qu'il en soit, tout sera toujours créatif et savoureux. Bon appétit!

PHOTO SYLVIE LY/KO ÉDITIONS



Rien ne bat une bonne *toast* le matin! Pour les adeptes de plats salés, les tartines aux haricots pourraient rapidement devenir des incontournables.

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin
- 1 petite échalote française, hachée finement
- 1 pincée de sel
- 1 boîte de 540 ml de haricots de Lima géants, égouttés et rincés
- 1 poignée d'herbes fraîches (menthe, persil, aneth), au choix
- Tranches de pain au levain, au choix
- Huile d'olive
- 1 gousse d'ail, coupée en deux (facultatif)
- Tahini
- Flocons de sel
- Flocons de piment fort
- Chapelure de pistaches façon dukkah (facultatif)
- Micropousses (facultatif)

PRÉPARATION

1 Dans un bol, mettre l'huile, le vinaigre, l'échalote et le sel. Mélanger. Ajouter les haricots et les herbes, et mélanger délicatement pour enrober les haricots.

2 Laisser mariner au moins 15 minutes à la température ambiante, et idéalement quelques heures (ou toute une nuit) au réfrigérateur.

3 À l'aide d'un pinceau, badigeonner chaque côté des tranches de pain d'un peu d'huile.

4 Dans une poêle à feu moyen-élevé, faire griller les tranches de 2 à 3 minutes de chaque côté. Lorsque le pain est grillé, frotter les demi-gousses d'ail sur les tranches pour y ajouter un peu de saveur, si désiré.

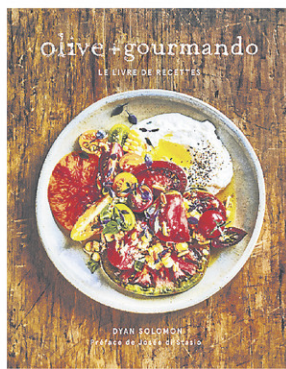
5 Répartir les haricots marinés sur les tranches de pain grillées. À l'aide d'une fourchette, écraser légèrement les haricots. Garnir les tartines d'un filet de tahini, des flocons de sel et des flocons de piment ainsi que la chapelure de pistaches et des micropousses, si désiré.



PHOTO MAUDE CHAUVIN/KO ÉDITIONS

➤ SOUPE FROIDE AU CONCOMBRE ET PETITS POIS

OLIVE + GOURMANDO
Dyan Solomon
KO Éditions



➤ **Portions**
6 à 8 entrées

➤ **Préparation**
15 minutes

➤ **Repos**
20 minutes

C'est l'été que les soupes froides trouvent leur véritable raison d'être, et, ce qui les rend si agréables à cuisiner, c'est qu'on peut utiliser les produits

les plus frais qui soient. L'ajout du concombre dans cette soupe froide classique la rend encore meilleure, et il va sans dire que les petits pois, en plus des radis du marché, la rehaussent comme seuls les légumes de saison peuvent le faire. Il est important de ne cuire aucun des ingrédients. Si les pois sont frais, vous n'avez qu'à les blanchir dix secondes dans l'eau bouillante salée (avant de les plonger dans l'eau glacée). Si vous voulez sauter cette étape, des pois congelés bios font l'affaire. Pensez à les faire décongeler en les plaçant au réfrigérateur la veille, et c'est tout. Enfin, parce que cette soupe peut tourner rapidement, et pour conserver sa couleur éclatante, gardez tous les ingrédients le plus froids possible.

INGRÉDIENTS

- 1,25 L (5 tasses) d'eau froide
- 500 g (environ 3 tasses) de concombres anglais ou libanais non pelés, coupés en dés
- ½ oignon, haché
- 2 petites gousses d'ail, pelées
- 85 g (1 ½ tasse) de pain au levain rassis, coupé en morceaux
- 175 g (1 tasse + 2 c. à soupe)

- de petits pois frais ou surgelés
- 180 ml (¾ tasse) de yogourt nature 10 %
- 15 g (½ tasse) d'aneth frais, haché grossièrement
- 15 g (½ tasse) de feuilles de menthe fraîche, hachées grossièrement
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 10 ml (2 c. à thé) de sel

Garnitures suggérées

- Fines tranches de radis et de concombre
- Huile d'olive au citron
- Poivre du moulin

PRÉPARATION

- 1** Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Laisser reposer 20 minutes afin que le pain ramollisse et absorbe les saveurs.
- 2** Au mélangeur, broyer le mélange en purée. La soupe ne sera pas lisse, il restera des petits morceaux de pain.
- 3** Répartir la soupe dans des bols et garnir, au choix.

➤ SALADE DE BIFTECK AU BASILIC

Simple
Yotam Ottolenghi
KO éditions



croûtons de pitas se détremperont dans la vinaigrette.

➤ **4 portions**

INGRÉDIENTS

- 50 g (env. 1 ½ tasse) de basilic
- 1 gousse d'ail, pressée
- 135 ml (9 c. à soupe) d'huile d'olive
- 400 g (presque 1 lb) de biftecks de surlonge d'environ 1,5 cm (23 po) d'épaisseur
- 2 pains pitas, déchiquetés grossièrement en morceaux de 3 cm (env. 1 po)
- 2 endives rouges, les feuilles séparées, puis coupées en deux sur la longueur, en diagonale
- 40 g (1 ¼ tasse) de roquette
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 60 g (un peu plus de ¼ tasse) de parmesan, en copeaux
- Sel et poivre noir



PHOTO JONATHAN LOVEKIN

PRÉPARATION

- 1** Préchauffer le four à convection à 200 °C (400 °F) ou le four standard à 220 °C (425 °F).

- 2** Dans un petit robot culinaire, mélanger la moitié du basilic avec l'ail, 75 ml (5 c. à soupe) de l'huile et ¼ c. à thé de sel jusqu'à ce que la préparation soit onctueuse. Réserver.

- 3** Parsemer les biftecks de ¼ c. à thé de sel et poivrer généreusement. Dans une poêle, sur feu vif, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile. Lorsque l'huile est très chaude, saisir les biftecks, en les retournant à la mi-cuisson, de 3 à 4 minutes pour une viande mi-saignante. Retirer de la poêle et laisser reposer 10 minutes.
- 4** Dans la même poêle, sur feu vif, chauffer le reste de l'huile (45 ml/3 c. à soupe). Faire colorer les morceaux de pitas, en secouant la poêle de temps à autre, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement croustillants. Transférer les croûtons dans une assiette tapissée d'essuie-tout et les parsemer d'une pincée de sel. Réserver.
- 5** Mettre les endives, la roquette, le jus de citron, le parmesan, l'huile au basilic et le reste du basilic dans un grand bol de service. Réserver.
- 6** Couper les biftecks dans le sens contraire des fibres de la viande en tranches de 5 mm (¼ po) d'épaisseur. Les saupoudrer de sel et les ajouter à la salade. Ajouter les croûtons et mélanger délicatement. Servir.

Cette salade fait une superbe entrée, un bon lunch ou un souper léger. Tous les composants de la recette peuvent être préparés la veille et réfrigérés, mais assemblez-les juste avant de servir, sinon les légumes ramolliront, et les

en cuisine

@tremblayk

facebook/quotidienlatribune

karine tremblay karine.tremblay@latribune.qc.ca



SAUG.E

BRUNCHER TOUT VÉGÉ



SHERBROOKE— L'heure du brunch se conjugue habituellement avec des œufs plein l'assiette, dans toutes les déclinaisons possibles. Pas chez Saug.e. Depuis un an, le restaurant sherbrookois spécialisé dans les gourmands déjeuners véganes fait la preuve, par l'assiette, qu'on peut

penser le menu du matin autrement. En misant sur des aliments tout végétaux et en usant de créativité. Sans rien sacrifier au rayon des saveurs et des couleurs.

Les plats magnifiques qui sortent des cuisines épatent au premier coup d'œil. À la première bouchée, ce sont les papilles qui pétillent. Les gens y viennent, y reviennent. En à peine un an d'existence, Saug.e s'est bâti une clientèle fidèle. Les proprios, Amélie Couture et Sophia Hall-Gauthier, n'ont pas vu passer cette première année.

« On savait qu'on répondait à une demande, mais à ce point-là, on n'imaginait pas », résument les deux amies.

Celles-ci pensaient qu'il y aurait des creux pendant leur première année de restauratrices.

En faisant leur plan d'affaires, elles avaient prévu des périodes où l'agenda serait plus dégarni, elles avaient envisagé différents scénarios. Après tout, elles ouvraient leur resto en pleine pandémie, en sachant qu'il y aurait peut-être de la houle.

Et c'est parti en roulant tempête. Ça n'a jamais vraiment arrêté.

Quand l'émission *L'Épicerie* est venue faire un topo sur la nouvelle adresse végane, ça a donné une vitrine inattendue au restaurant situé rue Peel.

Le bouche-à-oreille a fait le reste.

« On a souvent des clients qui viennent de Québec ou de Montréal parce qu'ils ont entendu parler de nous. Ils font la route spécialement pour venir bruncher ici et ils organisent le reste de leur journée en fonction du fait qu'ils sont à Sherbrooke. C'est très flatteur. »

« On a bâti une entreprise alignée avec nos valeurs parce qu'on voulait faire en sorte d'accorder notre travail et ce qu'on fait de notre temps avec ce qui est important pour nous. On a créé un lieu qui nous ressemble, avec des gens qui partagent notre vision. »

— Amélie Couture

Les deux femmes d'affaires sont assises sur la « banquette nuage » du restaurant. Il est 15 h 30. Un samedi. La journée de travail s'achève,

elle a été chargée. Comme à peu près tous les samedis, Amélie et Sophia ont passé plusieurs heures debout pour assurer le service de table en table. Fatiguées ? Un peu, oui, admettent-elles avec un sourire grand comme ça accroché au visage.

« On a bâti une entreprise alignée avec nos valeurs parce qu'on voulait faire en sorte d'accorder notre travail et ce qu'on fait de notre temps avec ce qui est important pour nous. On a créé un lieu qui nous ressemble, avec des gens qui partagent notre vision », explique Amélie.

Quatre employés travaillent chez Saug.e, incluant la créative cheffe Athéna Fortin.

« On a la même équipe depuis le début, et tous, on est porté par les mêmes valeurs, la même mission. Deux de nos employés iront d'ailleurs suivre un cours de cuisine végane à l'ITHQ cet automne tellement ils y croient. Tout le monde a ses forces dans l'équipe et la mise en commun de tout ça nous assure une belle complémentarité », indiquent les copropriétaires.

Depuis l'ouverture de l'original resto, le leitmotiv est demeuré le même.

« On avait envie de proposer une cuisine végétale inventive, on souhaitait créer des plats gastronomiques et copieux, mais sans cruauté dans l'assiette. Le bien-être animal est vraiment au cœur de notre virage vers une alimentation végétale », souligne Amélie.

« C'est notre façon à nous d'agir pour aider les gens à manger davantage sans produits d'origine animale, en leur offrant une table où chacun y trouve son compte, ajoute Sophia. C'était important pour nous que tout le monde se sente accueilli, ceux qui sont véganes à temps plein autant que ceux qui ne le sont pas. »

Les deux propriétaires ont chacune fait le virage vers une alimentation végétalienne il y a déjà plus de trois ans.

Lorsqu'elles ont réfléchi à leur menu matinal, elles savaient qu'elles voulaient des propositions savoureuses qui plairaient autant aux dents sucrées qu'aux palais qui préfèrent le salé. Elles souhaitaient aussi offrir un éventail de cocktails



Sophia Hall-Gauthier et Amélie Couture ont ouvert le restaurant végane Saug.e il y a un an maintenant. — PHOTO LA TRIBUNE, JESSICA GARNEAU

et de cafés. Dans le verre comme sur le plateau, elles voulaient du « wow ». Pour montrer qu'on pouvait jouer avec les textures, les parfums, les saveurs et les couleurs avec une palette d'ingrédients tout végétaux.

« On est toujours en train de chercher des nouvelles idées, de se dépasser. On s'était lancé le défi de recréer un jaune d'œuf coulant, pareil comme celui qui coiffe les muffins anglais en sauce bénedictine », raconte Amélie.

En misant sur les possibles de la cuisine moléculaire, elles y sont parvenues.

Leur faux jaune d'œuf est à ce point réussi qu'il confond certains clients.

« On nous a déjà dit, et plus d'une fois : mais ce n'est pas végane, ici, vous servez des œufs ! » dit Amélie en riant.

Les préjugés autour de la cuisine végétalienne sont moins nombreux qu'il y a quelques années. Mais certaines personnes restent encore à convaincre.

« On le voit, parfois, il y a des clients qui viennent ici un peu à reculons, souvent parce que c'est quelqu'un d'autre qui a choisi le resto. Je pense que ce sont mes clients préférés parce que dès qu'ils prennent une bouchée, ils sont conquis », résume Sophia.

Celle-ci confie qu'Instagram et Pinterest sont d'importantes sources d'inspiration culinaire, pour tout ce qu'on y voit, tout ce qu'on y trouve. Mais parfois, on n'a pas à chercher bien loin : la mémoire est un terreau riche d'idées.

« Parce que le plus difficile, quand on modifie son alimentation, c'est de



CINQ INGRÉDIENTS CHOUCHOUS CHEZ SAUG.E

1. Le sel noir indien (kala namak) qui ajoute un goût d'œuf aux plats.
2. Les champignons en général, mais particulièrement les enoki. Frits, ils ajoutent du croquant et de la texture aux plats.
3. Les pousses de l'entreprise locale Brin Nature.
4. Le lait d'avoine « qui a un goût très neutre tout en étant très crémeux. Il se prête à tous les breuvages. »
5. Différents « fromages » végétaliens.

perdre ses repères. On a donc végétalisé des plats qui étaient connus des gens. Je pense à notre chick'n waffles, par exemple, dans lequel on recrée un « poulet frit » avec des pleurotes panés et qui connaît beaucoup de succès. On a aussi des pogos, des crêpes, une poutine déjeuner, des bénedictines, du fauxmon fumé à base de

carottes, un tofu brouillé. Des trucs réconfortants du genre », soulignent Sophia et Amélie.

En cours d'année, le duo d'affaires a aussi orchestré quelques événements spéciaux.

« On a proposé un menu de Noël, un autre pour la fête des Mères. On a concocté un cinq services au parfum océanique pour souligner notre premier anniversaire, on a aussi organisé une soirée cinéma à l'occasion de l'Halloween. C'est une façon pour nous de tester des trucs. On ne veut pas aller trop vite, on prend notre temps pour bien faire les choses, une étape à la fois, mais on a des idées pour éventuellement ajouter une corde à notre arc, en dehors du créneau matinal qu'on occupe déjà. »

Elles ont eu des demandes pour développer des franchises, déjà. Et plusieurs fois. Mais ça ne sera pas ça.

« Et on veut préserver la vision qui sous-tend tout ce projet. On voulait que notre resto s'implante dans la communauté et c'est ce qu'on est en train de créer avec notre clientèle et avec les autres restaurateurs autour comme le King Hall, l'Antidote, le Café Hubert Saint-Jean, par exemple. Saug.e, pour nous, c'est beaucoup plus qu'un resto, c'est une passion. »

Saug.e est ouvert du jeudi au lundi, de 9 h à 15 h. Il est possible de consulter le menu sur la page Facebook de l'établissement.

1 Le jaune d'œuf coulant tout végétal créé par Saug.e coiffe quelques plats, dont la tartine à l'avocat.

— PHOTO LA TRIBUNE, JESSICA GARNEAU

2 Le chick'n waffles, une gaufre à l'avoine garnie de pleurotes frites et accompagnée d'une mayo épicée à l'érable, est devenu un classique chez Saug.e.

— PHOTO LA TRIBUNE, JESSICA GARNEAU

3 La gaufre à l'avoine, avec son crémeux de fauxmage, sa déclinaison d'orange et sa confiture d'argousier, plaît aux dents sucrées.

— PHOTO LA TRIBUNE, JESSICA GARNEAU

VÉGANISER SES PLATS

Les clients qui goûtent les plats signés Saug.e et qui repartent avec l'envie de végétaliser un peu plus leur assiette à la maison ne savent pas toujours comment s'y prendre. Ni par quelle recette commencer.

« Je suggère souvent les livres de Jean-Philippe Cyr et ceux de Loonie parce qu'ils sont accessibles et ce sont de bons points de départ. Le site gourmandgourmand.ca, signé par le Sherbrookois Xavier Desharnais, notamment, est aussi une bonne référence et il est bien utile pour les personnes qui s'entraînent. »

Loonie cuisine

astuces et recettes 100 % végétales

La préparation de tofu magique!

par Caroline Huard



Amélie et Sophia ont d'ailleurs développé une recette avec lui, la casolette de l'athlète, qui devrait bientôt revenir sur leur carte.

« Cuisiner végane, ça demande juste de réapprendre un peu nos bases. Dans une cuisine plus traditionnelle, on emploie des œufs et des produits laitiers dans beaucoup de recettes, mais c'est facile de remplacer ces ingrédients du moment qu'on sait comment. »

Et comment, ça dépend aussi souvent du plat.

« Le meilleur truc qu'on peut donner, c'est de chercher sur le web. En tapant le nom d'une recette et le mot végane, on trouve souvent différentes versions. »

KARINE TREMBLAY



UN HEUREUX mélange DE GENS



SEPTEMBRE

SAMEDI 10 20H	ARNAUD SOLY ★	TC	35,75 \$
JEUDI 15 20H	JEAN-MICHEL BLAIS	TC	35 \$/ 30 \$
VENDREDI 16 20H	ROCH VOISINE	TC	55 \$
SAMEDI 17 20H	LISA LEBLANC	TP	40 \$
MERCREDI 21 20H	ZAZ	TPM	92 \$
JEUDI 22 20H	SIMON LEBLANC ★	TC	36 \$
VENDREDI 23 20H	GAB BOUCHARD AVEC INVITÉ.E.S	TP	13,50 \$
VENDREDI 23 20H	JEANICK FOURNIER	TC	44,25 \$
SAMEDI 24 20H	ÉMILE PROULX-CLOUTIER	TP	37 \$
JEUDI 29 20H	MATT DUSK	TC	39,50 \$
VENDREDI 30 20H	THE MUSICAL BOX	TC	54,50 \$
VENDREDI 30 20H	MARTHE LAVERDIÈRE	TP	39 \$

OCTOBRE

DIMANCHE 02 20H	PHIL ROY	TC	39,50 \$
MARDI 04 20H	JULIEN CLERC	TC	69,75 \$
SAMEDI 08 20H	MICHEL BARRETTE ★	TC	42,50 \$
JEUDI 13 20H	MÉLISSA BÉDARD	TP	44,50 \$
SAMEDI 15 20H	CATHY GAUTHIER	TC	42,50 \$
DIMANCHE 16 15H	ALICE DE L'AUTRE CÔTÉ	TC	25 \$
MERCREDI 19 20H	ZACHARY RICHARD	TC	48,50 \$
JEUDI 20 20H	LE CURIEUX DESTIN D'MARCEL	TP	45,25 \$
VENDREDI 21 20H	EMMANUEL BILODEAU	TP	33,75 \$
DIMANCHE 23 14H	QUARTOM	TC	32 \$
MERCREDI 26 20H	LES 8 PÉCHÉS CAPITAUX SELON CHRISTIAN BÉGIN	TC	44,50 \$
JEUDI 27 20H	FOUKI-KORIAS	TP	38,50 \$
VENDREDI 28 20H	JONAS TOMALTY	TP	40 \$
VENDREDI 28 20H	BROUE ★	TC	57 \$
SAMEDI 29 20H	PATRICK NORMAN	TC	50 \$

NOVEMBRE

MERCREDI 02 19H30	THE OFFSPRING & SIMPLE PLAN	CGV	TARIFS MULTIPLES
JEUDI 03 20H	LISE DION ★	TPM	57 \$
VENDREDI 04 20H	BREL & BARBARA, HÉROS FRAGILES	TP	39,50 \$
SAMEDI 05 20H	LA NUIT DES ROIS	TC	55 \$
MARDI 08 20H	SAM BRETON ★	TC	38,25 \$
MERCREDI 09 20H	SAM BRETON ★	TC	38,25 \$
MERCREDI 09 20H	2 FRÈRES PREMIÈRE PARTIE : FRED DIONNE	TPM	46,25 \$
JEUDI 10 20H	GUYLAINE TANGUAY	TC	49 \$
JEUDI 10 20H	PIERRE-YVES ROY-DESMARAIS ★	TPM	39,25 \$
VENDREDI 11 20H	PIERRE-YVES ROY-DESMARAIS ★	TPM	39,25 \$
VENDREDI 11 20H	CLÉMENCE UN THÉÂTRE MUSICAL ORIGINAL INSPIRÉ DE L'ŒUVRE ET DE LA VIE DE CLÉMENCE DESROCHERS	TC	40 \$
SAMEDI 12 20H	LES LOUANGES	TP	35 \$
SAMEDI 12 20H	LUC LANGEVIN	TC	60,50 \$
DIMANCHE 13 14H	LE CHŒUR EXPÉRIENCE GOSPEL AVEC INVITÉE DAWN TYLER WATSON	TC	36 \$

MERCREDI 16 19H30	VULGAIRES MACHINS ET ANTI-FLAG	TPM	42,75 \$/ 45,75 \$
MERCREDI 16 20H	FRED PELLERIN	TC	53,25 \$
JEUDI 17 20H	FRED PELLERIN	TC	53,25 \$
SAMEDI 19 14H	NICOLAS NOËL	TC	26,50 \$
SAMEDI 19 20H	RACHID BADOURI	TPM	54 \$
DIMANCHE 20 15H	TRANSFIGURATION AVEC VALÉRIE MILOT ET STÉPHANE TÉTREULT	TC	32 \$
MARDI 22 20H	LADIES NIGHT	TC	56,50 \$
MERCREDI 23 20H	LADIES NIGHT	TC	56,50 \$
JEUDI 24 20H	CHRISTIAN-MARC GENDRON VERSION DU TEMPS DES FÊTES	TC	42,50 \$
JEUDI 24 20H	JEAN-MARC PARENT ★	TPM	57 \$
VENDREDI 25 20H	JEAN-MARC PARENT ★	TPM	57 \$
MERCREDI 30 20H	NOËL UNE TRADITION EN CHANSON	TPM	54 \$

DÉCEMBRE

JEUDI 01 20H	VERDICT	TC	55 \$
JEUDI 01 20H	MARC DUPRÉ	TPM	53 \$
VENDREDI 02 20H	SALEBARBES	TPM	44,25 \$
SAMEDI 03 20H	SALEBARBES	TPM	44,25 \$
SAMEDI 03 20H	CHRISTINE MORENCY	TC	42,25 \$
MERCREDI 07 20H	PERLES-PPS DANSE	TC	49,50 \$
VENDREDI 09 20H	DOMINIC PAQUET ★	TPM	49 \$
DIMANCHE 11 11H00 14H00	PASSE-PARTOUT	TPM	26 \$
VENDREDI 16 20H	P-A MÉHOT ★	TC	49 \$
DIMANCHE 18 20H	LA CHORALE DE Y'A DU MONDE À MESSE	TC	53 \$

JANVIER

JEUDI 19 20H	LA LNI	TC	35 \$
SAMEDI 21 19H30	ROSE ET LA MACHINE	SPG	40 \$
MERCREDI 25 20H	CORPS TITAN (TITRE DE SURVIE)	TC	42,50 \$
JEUDI 26 20H	SALOMÉ LECLERC	TP	35 \$
VENDREDI 27 20H	LA SOCIÉTÉ DES POÈTES DISPARUS	TC	46,50 \$
SAMEDI 28 20H	SYLVAIN COSSETTE	TPM	52 \$

FÉVRIER

MERCREDI 01 20H	AMÉLIE PRÉVOST ET QUEEN KA FOL OUVRAGE (TORCHER DES PAILLETES)	TC	20 \$
JEUDI 02 20H	LE ROMAN DE MONSIEUR DE MOLIÈRE	TC	59,50 \$
VENDREDI 03 20H	TIRE LE COYOTE	TP	39 \$
VENDREDI 03 20H	NICOLE - LES CHANSONS D'UNE VIE	TC	65 \$
SAMEDI 04 20H	GUY NANTEL	TC	48 \$
SAMEDI 04 20H	PHILIPPE-AUDREY LARRUE-ST-JACQUES	TP	35,50 \$
JEUDI 09 20H	CLAY AND FRIENDS	TP	35 \$
VENDREDI 10 20H	MARIO PELCHAT	TPM	55 \$
VENDREDI 10 20H	JO CORMIER	TP	32 \$
DIMANCHE 12 14H	TUTTI! DE LASCAUX AU DISCO	TC	32 \$
MERCREDI 15 20H	SIMON DELISLE ★	TP	34 \$
JEUDI 16 20H	ALICIA MOFFET	TC	39,50 \$
VENDREDI 17 20H	THE BARR BROTHERS	TP	39,50 \$

FESTIVAL
D'ÉTÉ
JAZZ

FESTIVAL
D'ÉTÉ
JAZZ

FAMILIE

FESTIVAL
D'ÉTÉ
JAZZ

TOURNEE
D'ADIEU

DERNIER PASSAGE SUR
SCÈNE AU SAGUENAY

FAMILIE

FESTIVAL
D'ÉTÉ
JAZZ

FAMILIE

Orchestre
symphonique
du Saguenay-Lac-Saint-Jean

FESTIVAL
D'ÉTÉ
JAZZ

FAMILIE

LES
PARLEURS

LA
RUBRIQUE

FESTIVAL
D'ÉTÉ
JAZZ

LES
PARLEURS

LES
PARLEURS

FAMILIE

Orchestre
symphonique
du Saguenay-Lac-Saint-Jean



PROGRAMMATION

22 - 23

VENDREDI 17 20H	LES VOISINS	TC	60 \$
SAMEDI 18 20H	LES VOISINS	TC	60 \$
MERCREDI 22 20H	PATRICE MICHAUD ★	TC	45,25 \$
MERCREDI 22 20H	PIERRE-LUC POMERLEAU	TP	33 \$
JEUDI 23 20H	LES COWBOYS FRINGANTS	TP	47 \$
SAMEDI 25 20H	UN CERTAIN SOUVENIR HOMMAGE À L'ŒUVRE DE MICHEL LOUVAIN	TC	59,50 \$
MARDI 28 14H	MÉLANIE NADEAU ÉPINETTE ET MAIS SOUFFLÉ	TC	15 \$

FAMILIE

MARS			
JEUDI 02 20H	SIMON LEBLANC ★	TC	41,50 \$
VENDREDI 03 20H	MICHEL RIVARD	TC	54 \$
SAMEDI 04 20H	BLEU JEANS BLEU	TP	38,50 \$
DIMANCHE 05 14H	CORDÂME	TC	32 \$
JEUDI 09 20H	LE VRAI MONDE	TC	59 \$
JEUDI 09 20H	ANIK JEAN	TP	35,75 \$
SAMEDI 11 20H	DOMINIC ET MARTIN	TP	40,50 \$
SAMEDI 11 20H	MARC MESSIER	TC	57 \$
MERCREDI 15 20H	DANSEURS DU CIEL	TC	44,50 \$
VENDREDI 17 20H	BILLY TELLIER ★	TP	36,50 \$

Orchestre
Symphonique
de Saguenay Les Saint-Jean

SAMEDI 18 20H	YVES DUTEIL	TP	48,50 \$
SAMEDI 18 20H	RITA BAGA ★	TC	40,50 \$
VENDREDI 24 20H	LUDOVICK BOURGEOIS	TP	36 \$
JEUDI 30 20H	VIRGINIE FORTIN	TP	39,50 \$
JEUDI 30 20H	PHILIPPE LAPRISE ★	TC	43,50 \$
VENDREDI 31 20H	P-A MÉTHOT ★	TC	49 \$
VENDREDI 31 20H	LUC DE LAROCHELLIÈRE ET LA RHAPSODIE LAVALLOISE	TP	46 \$

DERNIÈRE
CHANCE!

AVRIL			
MERCREDI 05 20H	MARTINE ST-CLAIR	TP	43,50 \$
VENDREDI 07 20H	RICHARD SÉGUIN	TP	55 \$
SAMEDI 08 20H	GUILLAUME PINEAULT ★	TP	32 \$
VENDREDI 14 20H	LES TROIS ACCORDS	TP	41 \$
MERCREDI 19 20H	FABIEN CLOUTIER	TC	49,50 \$
VENDREDI 21 20H	CHRISTINE MORENCY ★	TC	42,50 \$
VENDREDI 21 20H	MATT ANDERSEN	TP	37 \$
DIMANCHE 23 20H	DANIEL LAVOIE	TC	48,50 \$
MERCREDI 26 20H	THE LOST FINGERS	TP	41,50 \$
JEUDI 27 20H	CJ CHENIER & THE RED HOT LOUISIANA BAND	TP	28 \$
JEUDI 27 20H	BOBBY BAZINI	TP	48,50 \$
VENDREDI 28 20H	HARRY MANX INVITÉ SPÉCIAL: GUY BÉLANGER	TC	50 \$
VENDREDI 28 20H	JACK BROADBENT	TP	35 \$
SAMEDI 29 20H	JONTAVIOUS WILLIS + TOMMY CASTRO & THE PAINKILLERS	TC	28 \$
SAMEDI 29 20H	THE FRANKLIN ELECTRIC	TP	42 \$
DIMANCHE 30 20H	LA TOURNÉE DES FINALISTES DE STAR ACADÉMIE	TC	44,50 \$

FESTIVAL
DES
JAZZ

MAI			
VENDREDI 05 20H	MARIANA MAZZA ★	TC	48 \$
VENDREDI 12 20H	JEAN-SÉBASTIEN GIRARD	TP	39,50 \$
SAMEDI 20 20H	LOUIS-JEAN CORMIER	TP	40 \$
MARDI 23 20H	SIMON GOUACHE	TC	39,50 \$
VENDREDI 26 20H	HEDWIG ET LE POUCE EN FURIE	TP	49 \$
MARDI 30 20H	SAM BRETON ★	TC	41,50 \$

JUIN			
JEUDI 01 20H	SAINTE-MARIE-LA-MAUDERNE	TC	57 \$
JEUDI 08 20H	CLAUDE DUBOIS	TC	60,50 \$
VENDREDI 09 20H	MATT HOLUBOWSKI	TC	40 \$

JUILLET			
VENDREDI 28 19H30	LE DÎNER DE CONS	TC	60 \$
SAMEDI 29 19H30	LE DÎNER DE CONS	TC	60 \$
DIMANCHE 30 19H30	LE DÎNER DE CONS	TC	60 \$

★ SUPPLÉMENTAIRE

TC THÉÂTRE C
TPM THÉÂTRE DU PALAIS MUNICIPAL
TP THÉÂTRE PALACE
SPG SALLE PIERRETTE-GAUDREAULT
CGV CENTRE GEORGES-VÉZINA



LES PRIX INDIQUÉS SUR CE DOCUMENT INCLUENT LES TAXES ET LES FRAIS SUR LES ACHATS AU GUICHET. DES FRAIS SUPPLÉMENTAIRES S'APPLIQUERONT SUR LES ACHATS INTERNET ET TÉLÉPHONIQUE.

PARTENAIRES DE LA MISSION CULTURELLE DE DIFFUSION SAGUENAY



MALLETTE



418 698.4080
DIFFUSION.SAGUENAY.CA



DIFFUSION
SAGUENAY



RÉGAL.

LES VINS DE LA RENTRÉE

PLANÈTE VINS



NATALIE RICHARD

Collaboration spéciale

natalierichardmedia@gmail.com

Cette semaine je vous propose quelques blancs parfaits pour vos apéros, vos partys d'huîtres et vos plats de viande en sauce du dimanche, en plus de bons rouges pour les soirées spaghetti et les barbecues d'automne. Bonne rentrée!

**1 LA CHABLISIENNE
BOURGOGNE ÉMOTIONS
MINÉRALES 2021**
21,95\$ • 13 946 760 • 12,5% •
1,8 g/L

Cette coopérative de Chablis cultive l'excellence. On le reconnaît encore dans cette cuvée de chardonnay aux notes de pêche en finale citronnée, à la fois tendue et gracieuse qui rend bien les émotions minérales promises. Parfait pour la saison des huîtres.

**2 WEINGUT MARKUS
HUBER VISION GRÜNER
VELTLINER 2021**
18,15\$ • 14 514 310 • 12,5% •
1,5 g/L

Une belle vision de ce que peut produire le grüner sur les différents terroirs de silice du vignoble du jeune vigneron Markus Huber. Son talent s'exprime dans un vin précis, d'une

subtile fusion de fruits et d'une élégante expression de minéralité qui harmonisera aussi bien votre apéro qu'un festin de fruits de mer. **B**

**3 DOMAINE CHARLES
GONNET VIN DE SAVOIE
CHIGNIN-BERGERON 2020**
33\$ • 14 957 866 • 14% • 5,2 g/L

Encore un chef-d'œuvre de Savoie où la roussanne se manifeste dans une splendeur délicate de chèvre-feuille et d'abricot avec assez de corps pour accompagner un plat de viande en sauce, comme la blanquette de veau par exemple. Le millésime 2020 est à point, mais c'est une bouteille qui pourrait se garder encore quelques années et se bonifier. La roussanne est un cépage blanc qui a du corps et que l'on rencontre plus souvent dans les vins du Languedoc et du Roussillon. Mais il est originaire de Montélimar, une ville de la région d'Auvergne-Rhône-Alpes, reconnue entre autres pour son nougat. En Savoie, il couvre une petite superficie de seulement 100 hectares, surtout sur l'AOP Chignin-Bergeron.

**4 LE GRAND BALLON
TOURNAINE ROSÉ 2021**
16,95\$ • 14 977 314 • 13% • 4,2 g/L

Une nouveauté rosée fort savoureuse du domaine de Joël et Thierry Delaunay. Majoritairement gamay avec 25% de cabernet franc, on retrouve d'élégantes notes de cerise et de framboise noire sur une finale saline agréablement minérale qui fait saliver. Excellent pour un apéro prolongé, accompagné de quelques tapas comme des crevettes popcorn à la noix de coco, des bonbons de saumon à l'érable et des croustilles au sel de mer.



Apprendre à déguster les vins n'est pas seulement réservé aux professionnels. Vino Studio propose le programme international WSET, enseigné pour la première fois en français à Québec, dès cet automne. — PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE NATALIE RICHARD

**5 SPERI VALPOLICELLA
CLASSICO 2020**
21\$ • 14 199 938 • 12,5% • 2,4 g/L

Un vin de spaghetti comme on les aime. D'une belle simplicité dans une rusticité élégante. La cerise noire est bien présente au nez et en bouche sur une trame fruitée, empreinte de légèreté, mais avec quand même assez de persistance pour être satisfaisant. **B**

6 IZADI RESERVA 2018
19,55\$ • 12 604 098 • 14% •
2,4 g/L

Izadi signifie «nature» et Reserva est la dénomination d'un vin qui a vieilli trois ans, dont un minimum d'un an en barrique, avant d'être mis en marché. Le domaine est installé

dans la Rioja Alavesa, la plus petite des sous-appellations du Rioja, plus au nord et sur des terroirs de haute altitude (jusqu'à 1200 mètres). De plus, la région bénéficie des effets refroidissants de l'océan Atlantique, ce qui apporte doublement de fraîcheur au vin, sans compromettre le fruit et l'apport de tannins bien structurés. Un vin à laisser respirer quelques minutes après l'ouverture, qui sera toujours un bon match avec les grillades. Prêt à boire maintenant, mais qui peut se garder au cellier jusqu'en 2028.

APPRENDRE À DÉGUSTER LES VINS

Apprendre à déguster les vins n'est pas seulement réservé aux

professionnels. La sommelière et formatrice Michelle Bouffard ouvre une division de Vino Studio à Québec cet automne où le programme international WSET sera enfin enseigné en français. J'aurai le grand plaisir de faire partie de l'équipe des professeurs et de partager mes connaissances avec tous ceux et celles qui souhaitent mieux comprendre le vin ou consolider leur technique de dégustation. Deux cours sont déjà ouverts à tous, à la fin novembre et en mars 2023. Pour tous les détails, visitez le site michellebouffard.com.

B BIO

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



DE RETOUR POUR VOUS EN METTRE PLEIN LES PAPILLES!



PHOTO ANNIE FERLAND

MONSIEUR COCKTAIL



PATRICE PLANTE
Collaboration spéciale

Bon début d'automne, chers lecteurs et chères lectrices passionnés d'élisirs et de cuisine liquide. Il est bon de vous retrouver en même temps que la fraîche brise de septembre et sa promesse de paysages à couper le souffle, mouchetés de rouge, de jaune et d'orange vif.

Malgré les travaux préparatoires du pont, la saison des pommes est bien amorcée sur mon île d'Orléans adorée. Il y a un romantisme évident qui accompagne cette période mythique de l'année, avec l'autocueillette et nos chaumières

qui se parfument de cannelle et de l'odeur sucrée des tartes et des crumbles.

Mais il me peine, après un mois de juin dans la flotte et un mois d'août inégal, de dire au revoir à l'été. J'ai alors eu l'idée de souligner nos retrouvailles en ces pages pour vous suggérer un mojito aux pommes, le meilleur des deux mondes.

Le secret de cette recette réside dans l'utilisation du brandy de pomme, mais si vous n'en avez pas sous la main, votre rhum épicé favori saura transporter le sirop d'érable, le citron et le cidre.

Vous vous rappelez de ma directive presque biblique de ne jamais piler la menthe? Et bien, pour ce cocktail particulier, vous pouvez vous permettre de piler le basilic dans le sirop d'érable afin de concentrer les saveurs et d'offrir une touche d'amertume bienvenue.

Bon, je salive, il fait encore un peu soleil, allons en profiter un bon verre à la main. Et n'oubliez pas votre foulard!

Santé!

Mojito aux pommes

INGRÉDIENTS

- 2 oz de brandy de pomme ou de rhum épicé
- 0,5 oz de sirop d'érable ambré (goût riche)
- 1 oz de jus de citron frais
- 8 feuilles de basilic, pilées
- 2 oz de cidre pétillant (ou d'eau pétillante pour une version moins sucrée)
- 1 quartier de pomme et basilic (pour décorer)

PRÉPARATION

- 1** Dans un verre haut (Collins ou highball) rempli de glace, ajouter tous les ingrédients (sauf le cidre) et mélanger à la cuillère jusqu'à ce que vos doigts deviennent bien froids.
- 2** Ajouter le cidre pétillant.
- 3** Décorer d'un quartier de pomme et d'un bouquet de basilic frais.

ALIMENTS DU QUÉBEC: QUELS RESTOS MISENT SUR LES PRODUITS D'ICI?

Les 15 finalistes du prix Restaurateurs Aliments du Québec sont désormais connus. Cette distinction, qui récompense les établissements qui se démarquent par leur mise en valeur des produits québécois, en est à sa cinquième édition. Trois restaurants de la Capitale-Nationale, tous situés à Québec, figurent parmi les finalistes: ARVI, dans Limoilou, ainsi que le bistro L'Orygine et Chez Muffy (Auberge Saint-Antoine), près de la place Royale. Le Côté Est, à Kamouraska, représente le Bas-Saint-Laurent, tandis que le bistro Cerf-cuit-court défend les couleurs de la Gaspésie. La Chaudière-Appalaches est quant à elle représentée par le 1668, situé à Saint-Georges en Beauce. Le lauréat de la cinquième édition du prix Restaurateurs Aliments du Québec sera dévoilé le 15 novembre. Info: alimentsduquebecamenu.com JUSTIN ESCALIER

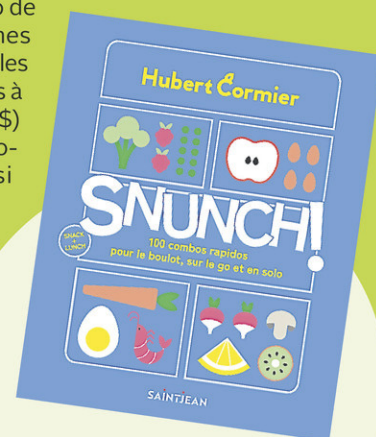


PHOTO FACEBOOK, CHEZ MUFFY

Laissez-vous tenter par les **Snunchs!**

Les gourmandises chocolatées de Juliette & Chocolat sont maintenant offertes dans les épiceries Metro de la province. Trois gammes de produits feront saliver les dents sucrées. Des pâtes à biscuits décadents (9,99\$) à la vanille, pépites de chocolat et amandes ainsi qu'aux pépites de trois chocolats n'attendent qu'à se faire enfourner. De plus, six saveurs d'éclats chocolat-caramel (7,99\$) ainsi que deux onctueuses tartinades aux caramels (9,49\$) se retrouveront sur les tablettes. Les produits sont également disponibles

sur le site Web de metro.ca.
Info: julietteetchocolat.com
PHILIPPE CHABOT



HUBERT CORMIER
Snunch!
SAINT-JEAN ÉDITEUR,
224 PAGES, 26,95\$

TOIT&MOI

SAUVONS LA PERGOLA DU LIEUTENANT-GOUVERNEUR!

LARRY HODGSON
Collaboration spéciale

« Va-t-on conserver la pergola? » La question est sur toutes les lèvres. Celles des employés des Mosaïcultures, des bénévoles, des visiteurs, des quidams dans la rue. Le chroniqueur du *Soleil* François Bourque l'avait déjà évoquée le 17 juin, dans sa chronique « La multiplication des fleurs et des touristes », avant même d'avoir vu la construction en question.

C'est qu'après les Mosaïcultures de Québec, en cours jusqu'au 10 octobre et plus splendides que jamais, tout doit être démonté. Tout! C'est dans le contrat. Il n'y a pas d'exception.

EMBLÉMATIQUE

Mais la pergola est déjà devenue, en quelques courts mois, le symbole même du lien des Mosaïcultures de Québec avec l'histoire de la ville de Québec, un élément historique retrouvé. Elle a été conçue spécifiquement pour le parc du Bois-de-Coulonge, selon les dimensions de l'empreinte d'un édifice fabuleux parti en fumée. La voir disparaître serait une perte tragique pour la ville de Québec et surtout pour le parc, où elle trône actuellement en reine.

L'HISTOIRE DERRIÈRE LA STRUCTURE

Cette énorme structure joue un rôle primordial dans les Mosaïcultures Québec 2022, car elle fait le lien entre la longue histoire du site qu'est le parc du Bois-de-Coulonge, dont l'utilisation par les Européens date de 1637, et l'exposition du 21^e siècle. Mais pour savoir pourquoi, il faut comprendre qu'il manque au parc un élément clé, et ce, depuis plus d'un demi-siècle.

En 1966, la résidence du lieutenant-gouverneur du Québec, au cœur du parc, et autour de laquelle le parc a été planifié, a été détruite dans un incendie. Le feu emporta le lieutenant-gouverneur lui-même, Paul Comtois, seule victime de la tragédie. À moins de compter la résidence vaste et fastueuse, lieu de nombreuses rencontres historiques, comme une victime aussi.

La résidence ne fut jamais reconstruite, laissant ce magnifique domaine sans raison d'être. Depuis 56 ans, alors, le parc du Bois-de-Coulonge se cherche une vocation.

UN BEAU PARC... SANS ÂME

L'incongruité de la situation est évidente à celui qui visite le parc du Bois-de-Coulonge en temps normal. Ce vaste parc a été bâti autour de... quelque chose qui n'existe plus. C'est comme on avait

extrait son cœur. Depuis 1966, on pouvait même voir l'empreinte de l'édifice dessinée sur le sol. Et puis, il y avait ce grand escalier qui montait, montait... pour aboutir dans un espace essentiellement vide. Pourtant, il était conçu pour mettre la résidence en valeur. Quelle triste fin pour un parc autrefois réputé comme étant l'un des plus beaux du Nouveau Monde!

C'était une erreur de ne pas avoir reconstruit la résidence du lieutenant-gouverneur. C'est d'autant plus aberrant dans une ville comme Québec où l'histoire a toujours eu tant d'importance. C'est comme enlever le Château Frontenac au centre-ville en laissant un trou béant, puis de demander aux

gens de faire semblant de ne pas remarquer son absence.

UN RAPPEL HISTORIQUE RÉUSSI

Mais félicitations à Lise Cormier, vice-présidente exécutive et directrice générale de Mosaïcultures Internationales et à son équipe, d'avoir compris. En plaçant sa structure, la Pergola du lieutenant-gouverneur, au cœur du parc, sur l'empreinte même de la résidence disparue, on peut désormais saisir l'effet de la résidence manquante dans toute sa majesté!

Et ce n'est pas une construction légère! À 45 mètres de long, l'équivalent de cinq autobus

scolaires, cette pièce extraordinaire a été conçue spécifiquement pour le parc. Actuellement couverte de plants de mosaïculture, elle représente une forme simplifiée de l'originale. Et elle domine le paysage comme le faisait la résidence d'origine.

POURRAIT-ON SAUVER LA PERGOLA?

Bien sûr! Quand on veut, on peut! La structure est architecturalement solide, faite pour durer un siècle. Si la Commission de la capitale nationale veut, il y a sûrement moyen de négocier.

Commençons par le début. Les citoyens veulent-ils sauver la



pergola et redonner au parc du Bois-de-Coulonge la prestance qu'il mérite? Ou laisser le parc perdre encore son âme?

Je ne suis pas dans les secrets des dieux. J'ai même fait exprès pour ne pas poser de questions à ce sujet, pour laisser les choses évoluer. Je suis certain qu'il y a eu des discussions, mais je n'en sais pas plus.

Et ce n'est pas moi qui mènerai la bataille. Sans doute que je ne vivrai pas assez longtemps pour voir mon vœu de sa sauvegarde exaucé, car mes jours sont comptés. Mais j'espère que quelqu'un va bouger avant qu'on ne démonte la pergola et qu'il soit trop tard!

Ne manquez pas de visiter les Mosaïcultures au moins une dernière fois (il vous reste un mois!)... et sauvons la pergola!

1 La pergola est devenue l'âme même du parc, comme la résidence le fût autrefois.

— PHOTOS MOSAÏCULTURES INTERNATIONALES DE MONTRÉAL

2 Installation de la Pergola du lieutenant-gouverneur, l'hiver dernier

3 Beaucoup de gens se souviennent encore de la beauté de la résidence d'origine, Spencer Wood, au cœur du parc du Bois-de-Coulonge.

— PHOTO BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC

RÉPONSES À VOS QUESTIONS

ÉRABLE ARGENTÉ VS ROCAILLE

Q Nous sommes aux prises avec un érable argenté qui a été planté assez près d'une rocaille. Mais nous nous sommes rendu compte au fil des années que l'arbre avec ses racines en surface mettait en péril nos plantations que nous devons changer année après année. Nous avons fait une rigole tout le long de la rocaille de quelques centimètres de profond, essayant par ce geste de détruire ou de couper toutes les racines qui s'étaient fauflées. Mais peine perdue, les racines de l'arbre continuent à se faufler quand même, envahissant la rocaille. Y a-t-il une solution que nous pouvons envisager?

— Louise Gelly

R L'érable argenté (*Acer saccharinum*) a effectivement la réputation de toute envahir avec ses nombreuses racines superficielles, mais les arrêter prendra plus qu'une simple rigole de quelques centimètres. Les experts utilisent souvent une barrière anti-racines de 75 cm de profondeur et faits de plastique épais qu'ils enfonce dans le sol presque jusqu'au bord... et même là, les racines réussissent parfois à y passer si la terre dépasse la barrière quelque part, même seulement de 1 cm! Je ne pense pas que ce produit, populaire ailleurs dans le monde, soit même disponible au Québec, mais on en faire venir par la poste à partir d'Amazon ou autres sources. Et son installation nécessite passablement d'efforts physiques.

En attendant de contrôler les racines, la seule solution que je vois pour vous serait de placer des annuelles en pot sur la surface de la rocaille, en cachant leur pot avec une épaisse couche de paillis. Donnez à leur pot un petit quart de tour occasionnellement pour empêcher les racines d'érable d'y pénétrer. Vous aurez alors une plate-bande d'annuelles plutôt qu'une rocaille, mais au moins cela vous donnera de jolies fleurs!

D'HYDROPONIE À LA CULTURE AU JARDIN

Q Au début de l'été, j'ai acheté à l'épicerie des plants hydroponiques de fines herbes vivaces. Elles se portent toujours bien. Je les ai entretenues en ajoutant de l'eau par la base. Bientôt l'automne, j'aimerais savoir si je peux les mettre en terre.

— Madeleine Beaudoin

R Probablement que oui, mais la transition est souvent un peu difficile. Plantez-les d'abord dans un pot de terreau humide, couvrant bien les racines de substrat. La plante réagit souvent mal au début à ce changement radical d'environnement et commence à faner, mais il suffit d'arroser souvent, tout en laissant tout surplus d'eau se drainer du pot, pour l'aider à s'acclimater et à reprendre sa forme. Les racines s'habitueront peu à peu à ce milieu plus sec et le flétrissement prendra ainsi fin. Vous pouvez alors les

transplanter en pleine terre. Encore, il faudrait surveiller les arrosages attentivement au début : les changements d'environnement sont toujours une source de stress pour les plantes. Même si la fine herbe est «vivace», ça ne veut pas dire qu'elle est capable de supporter un hiver très froid. Pour plusieurs, il vaudrait mieux les protéger avec un épais paillis pour le premier hiver. Si tout va bien, toutefois, la plante sera encore en vie au printemps, prête à recommencer un nouveau cycle de croissance l'été prochain.

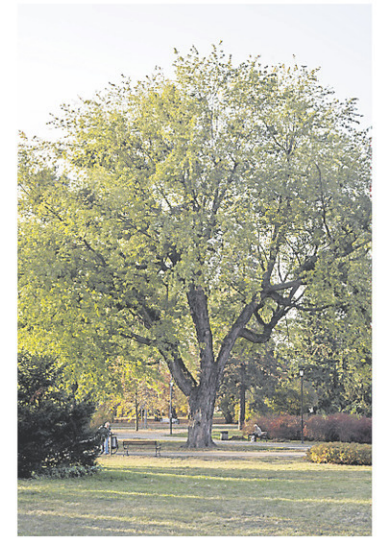
Des questions svp!

Vous pouvez nous joindre par courriel à courrierjardinier paresseux@yahoo.com

Par courriel à

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

L'érable argenté devient un arbre massif avec une vaste quantité de racines superficielles. — PHOTO PKO, WIKIMEDIA COMMONS



Une ouverture vers une nouvelle porte!

 Marie-Josée GRENON 418 812-9660 grenomarijosse@gmail.com	 Hélène LAVOIE 418 693-4293 helene.lavoie@lavoieaucarre.com	 Jacques LAVOIE 418 557-4293 jacques.lavoie@lavoieaucarre.com	 Jean-Michel LAFONTAINE 418 376-1952 jmlafontaine@viacapitale.com	 André LESSARD 418 690-6765 alesard2196@gmail.com	 Réjean MARTIN 418 815-2320 rejean.martin@qc.aira.com	 Sylvain PERREAULT 581 668-6202 sperreault@viacapitale.com	 Claude POTVIN 418 815-1114 claud-potvin@sympatico.ca	 Kevin POTVIN 418 812-6677 kevinpotvin@hotmail.com	 Jean-François POTVIN 418 550-4848 jfpotvin@viacapitale.com	 Jean-Marc PRINCE 418 812-1777 jeanmarcprince777@gmail.com	 Nadine SÉNÉCHAL 418 820-5643 nadesenechal@hotmail.com
 André SIMARD 418 690-6996 simard.andre@videotron.ca	 Guy SIMARD 418 550-6561 guy@equipesimard.ca	 Pierre-Olivier SIMARD 418 550-5136 po@equipesimard.ca	 Richard SIMARD 418 818-0976 rsimard@digicom.qc.ca	 Hélène TALBOT 418 944-1251 helentaltbot@bell.net	 Denise TRDINA 418 557-5556 dtrdina@viacapitale.com	 Bertrand TREMBLAY 418 818-8858 btremblay@videotron.ca	 Chantale TREMBLAY 418 668-9551 chantale5551@gmail.com	 Daniella TREMBLAY 418 290-3871 daniella8001@hotmail.com	 Hélène TURGEON 418 590-1818 helenturgeo@videotron.ca	 Linda TURGEON 418 540-0575 lindaturgeo2000@hotmail.com	 Lisa-Marie TREMBLAY 418 817-1990 lisamarietremblay@live.ca
 Serg TREMBLAY 418 693-4011 sergtremblay@viacapitale.com	 Réjean AUBRY 418 591-3131 courtier@rejeanaubry.com	 André BILODEAU 418 695-1240 acbcap@bell.net	 Denise BLANCHETTE 418 820-6277 deniseblanchette1@hotmail.com	 Brenda BOIVIN 418 376-4057 brenda.boivin12@gmail.com	 Marylène BOIVIN 418 944-9533 mboivin@viacapitale.com	 Audrey BOLDOC 418 812-2286 audreybolduc@hotmail.com	 Louis BRODEUR 418 590-3422 lbrodeur@viacapitale.com	 Chen CHEN 418 550-5501 cchen@viacapitale.com	 Sara CORMIER 418 817-6419 sara.cormier@live.ca	 Andrée CÔTÉ 418 720-2486 andree.cote1@hotmail.com	 Jérôme CÔTÉ 418 818-2411 jeromecote@viacapitale.com
 Jean-Philippe CÔTÉ 418 815-4780 jean-philippe.cote@lbrcoop.ca	 Marc-André DESBIENS 418 817-5333 marcandredesbiens7@hotmail.com	 Jonathan DESJARDINS 418 817-3306 jonathandesjardins703@hotmail.com	 André DUBÉ 418 818-6677 andre.dube76@hotmail.com	 Éric DUBÉ 418 815-0545 edube@viacapitale.com	 Marc DOUBOIS 418 812-6004 courtiermarc@gmail.com	 Carl DUCASSE 418 540-7976 cdcasse@viacapitale.com	 Michel DUFOUR 418 818-4747 dufomic@hotmail.com	 Vicky DUFRESNE 418 818-2987 vdufresne@viacapitale.com	 Cynthia GAGNÉ 418 321-0044 cynthiagagne1@hotmail.com	 Guylaine GAGNON 418 540-4830 guylaiegagnon1@gmail.com	 Josée GAGNON 418 541-0528 jgagnon@viacapitale.com

viacapitalesaglac.com

EN COULEURS!

KRISTINE BÉLANGER

Collaboration spéciale

Ma vie, c'est l'histoire d'un petit scorpion qui n'arrête pas de parler. D'une fille qui voit la vie en couleurs depuis toujours. Et d'une personne pour qui la famille, c'est super important. Bienvenue dans mon univers extravagant. Je suis une animatrice radio au bord de la trentaine qui attend son premier enfant désiré depuis (très) longtemps. Quoique... je suis déjà maman d'un petit caniche qui m'a sauvé dans des moments bien difficiles dans la dernière année. Elle jappe fort, mais je ne pensais jamais m'attacher autant à un animal. Et je suis loin d'être une #doglover.



Kristine Bélanger est passionnée de couleurs et vous partagera une partie de son quotidien pour vous convaincre d'en ajouter à votre tour dans le vôtre. — PHOTOS LE DROIT, SIMON SÉGUIN-BERTRAND

VOIR LA VIE EN ROSE (EN JAUNE ET BLEU)

J'aime les belles choses depuis toujours. C'est ma mère qui m'a légué ses goûts pour ce qui sort de l'ordinaire (merci maman, mais ça coûte cher). Même si, au primaire et au secondaire, j'avais tendance à regretter mes achats de vêtements et d'accessoires trop fantasques, j'avoue qu'aujourd'hui, c'est ce qui me démarque des autres. Je suis toujours à la recherche d'idées qui pourront me permettre de me différencier. Et je vous dirais que la chose qui peut le plus surprendre, c'est la quantité de couleurs dans ma maison. Au total, j'ai probablement utilisé une vingtaine de pots de peinture de teintes différentes. Et j'ai toujours des idées pour en ajouter plus.

Et quand on me demande

comment mon mari trouve ça que je sois si colorée, je réponds qu'il me connaît bien. Il sait depuis le début que je suis intense et j'aurais même tendance à dire qu'il aime ça. Et la bonne nouvelle, c'est que je n'ai jamais eu à lui tordre un bras pour qu'il embarque dans mes projets. Et ça, j'en ai toujours derrière la tête. Je ne suis pas capable de me contenter de ce que j'ai. Je veux apprendre des choses. Et vite. Même que ça m'empêche de dormir à l'occasion, tellement ça bouillonne.

Les réseaux sociaux me donnent des idées constamment. Bon, c'est vrai que ça peut créer des besoins que je n'aurais pas eus autrement. Oups!

Mais en même temps, que serait la vie sans projet?

Si vous demandez à mon mari ce qui me motive dans la vie, il vous répondra sûrement "les projets". Quand il y en a un qui se termine, je dois en commencer un nouveau. Une maison, un voyage, un projet couture, une vision déco, tout est une bonne raison de se fixer un objectif réaliste... ou pas.

Donc comme grande adepte des réseaux sociaux, je suis toujours en train d'y chercher de l'inspiration. Des idées qui pourraient cadrer dans ma vie normale de fille qui ne fait rien d'extraordinaire. Ici, il est important de rappeler que les personnes qu'on idéalise en ligne, ont rarement une vie plus *glamour* que la nôtre. Elles sont

souvent excellentes pour projeter l'image d'une situation enviable, alors que ce n'est pas du tout le cas. Je vous souhaite de ne jamais oublier pourquoi votre vie à vous est extraordinaire.

Dans les prochaines semaines, je vous offrirai une vision différente de la vie rangée, parfaite et souvent beige prônée par les photos Pinterest de ce monde. Je vous partagerai avec plaisir une partie de mon quotidien et de ce qui se passe dans ma tête. J'essaierai de vous convaincre d'ajouter de la couleur dans votre quotidien parce que juste voir la vie en

couleur, c'est certainement le plus beau cadeau qu'on peut s'offrir. Oui, même plus qu'un nouveau divan rose MAGNIFIQUE hors de prix qu'on a vu en ligne et qui nous fait de l'œil depuis deux ans (trouvez-vous qu'on dirait une histoire vécue? Haha).

Vous êtes les bienvenus dans mon monde éclaté. Un monde rempli de bonshommes sourire, de froufrous, de gâteries sucrées et de ballons. Vous allez voir, je suis très accueillante et toujours à la recherche de nouvelles personnes avec qui faire un nouveau projet! Vous embarquez avec moi?



PHOTO KRISTINE BÉLANGER



SICO ET DULUX DÉVOILENT LEUR COULEUR DE L'ANNÉE 2023

MARIANE GUAY

mguay@lequotidien.com

Le bleu sarcelle, rappelant à la fois la terre et la mer, sera à l'honneur en 2023. En effet, les peintures Sico et les peintures DULUX de PPG ont dévoilé la semaine dernière leur couleur tendance pour la prochaine année. *Eau de fonte* et *Lierre grimpant* seront les couleurs à adopter en 2023.

Sico et Dulux ont exprimé les raisons derrière ces choix de couleurs très similaires. Dans les communiqués de presse émis par les entreprises, on peut lire qu'*Eau de fonte* et *Lierre grimpant* ont été sélectionnées comme couleur de l'année 2023, car ces teintes rappellent la nature, l'équilibre et la tranquillité tant recherchée au cours des deux dernières années.

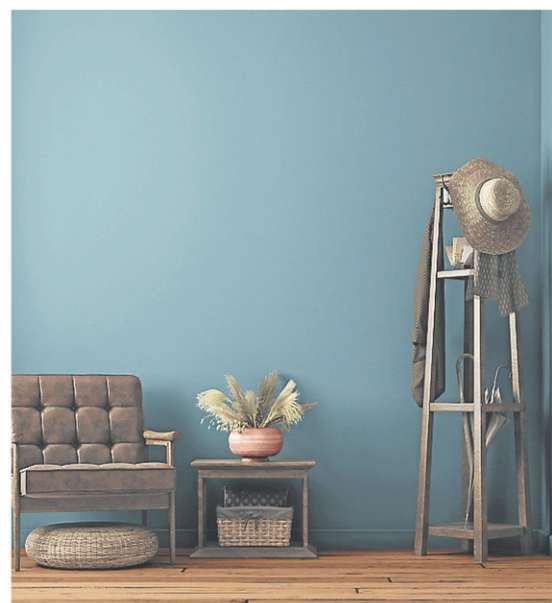
La marque de peinture Sico qualifie la couleur de mélange entre un vert calmant et un bleu audacieux. « Maintenant que la pandémie est derrière nous, les gens cherchent à se recentrer mentalement et ils veulent donner à leurs maisons des couleurs vivifiantes et stimulantes, tout en créant



Une chambre *Eau de fonte* avec des accessoires en bois. — COURTOISIE



Une salle de bain *Lierre grimpant*, avec des accessoires de bois. — COURTOISIE



Une pièce peinte *Eau de fonte*. — COURTOISIE

la porte par exemple.

En plus de *Eau de fonte*, la marque de peinture Sico prévoit que le gris avec des nuances de vert, le vert forêt, le terracota neutre et le brun cuivré seront aussi populaires en 2023.

LIERRE GRIMPANT

Le gestionnaire de marque pour DULUX, Mitsu Dhawan, souligne pour sa part que la couleur vedette de 2023 *Lierre grimpant* apporte une bouffée d'air frais après deux années pandémiques. « Contrairement aux neutres plus doux qui ont été populaires dans les dernières années, les nouvelles teintes naturelles sont plus vives et plus expressives, reflétant une attitude optimiste pour un retour à une nouvelle normale. »

Ce bleu sarcelle est décrit comme étant « énergisant et rafraîchissant ». Mitsu Dhawan suggère d'exploiter la couleur dans des pièces où vous souhaitez relaxer comme le salon ou la chambre à coucher et d'y ajouter des touches de métal ou de bois à travers les accessoires.

Lierre grimpant se marie bien avec d'autres couleurs de la palette des peintures DULUX 2023, les tons marins, rocheux, minéraux et terreux étant à l'honneur.

des espaces où se réfugier du monde imprévisible d'aujourd'hui, mentionne le gestionnaire principal du marketing pour la marque de peinture Sico de PPG, Martin Fuchs, *Eau de fonte* offre cela, avec son ton à la fois énergisant et terre à terre. Elle symbolise une nouvelle perspective et rehaussera merveilleusement n'importe quel espace, intérieur ou extérieur. »

Sico propose d'utiliser *Eau de fonte* sur quatre murs et d'ajouter des éléments de bois et des moulures de blanc cassé. Des accents dorés pourraient aussi s'agencer à la teinte bleutée. Sico propose même de l'utiliser à l'extérieur pour faire ressortir la personnalité de la maison, en peignant



La couleur *Lierre grimpant* peut être utilisée dans la cuisine. — COURTOISIE

VOYAGES.

Il est où le bonheur (de voyager) ?

**JONATHAN
CUSTEAU**

CHRONIQUE

jonathan.custeau@latribune.qc.ca



LE BOURLINGUEUR

« Voyager, c'est censé être amusant ! » disait la collègue fin juin, début juillet, alors que les aéroports disparaissaient sous des piles de valises et que des centaines de vols étaient tout simplement annulés. Je l'avais citée à ce moment-là. Je la cite de nouveau pour sa sagesse et parce que je me suis posé la question : est-ce vraiment le moment de voyager ?

Pendant la pandémie, ceux qui cherchaient une nouvelle maison se sont posé une question semblable : est-ce le temps d'acheter ? Si la patience leur était donnée, certains ont peut-être attendu, avec les résultats qu'on connaît aujourd'hui. Pour les escapades à l'étranger, la décision s'est souvent prise avant que surgissent les problèmes. Plusieurs, dont moi, avaient profité de rabais importants au printemps, au moment de planifier les vacances d'été. À ce moment, on cherchait encore à relancer l'industrie. Avec les résultats qu'on connaît aujourd'hui.

J'avais choisi l'Irlande, où je ne m'étais jamais rendu, parce que j'avais rarement eu à payer si peu pour voler vers l'Europe. Mais voilà, quand il est devenu normal de rater son vol, faute d'avoir eu assez de trois heures pour passer la sécurité, c'est l'aérogare de Dublin qu'on citait souvent comme le mauvais élève, qui semblait devoir affronter les plus grands défis. J'ai commencé à stresser. De là la sagesse de la collègue. Est-il rentable de se ronger les phalanges d'inquiétude alors que le but premier d'un voyage demeure de décrocher des tracas habituels ?

Je me suis posé la question jusqu'à ce que j'arrive enfin à m'endormir, quelque part au-dessus des nuages, non sans quelques sueurs froides.

J'avais suivi toutes les recommandations d'usage : trois heures avant le départ, je passais les tourniquets du terminal et je m'élançais vers les contrôles de sécurité.

Surtout, pas de bagage enregistré. À l'aéroport Pierre-Elliott-Trudeau, ce jour-là, il fallait compter cinq grosses minutes pour compléter le processus. Ça me laissait presque trois heures pour m'insérer dans une file d'attente

de restaurant... ou pour composer avec un vol qui ne partirait pas.

Alerte courriel. Faute de personnel, la compagnie aérienne avait dû retarder mon départ initial d'une heure. Ce serait chaud pour la correspondance à Halifax, mais dans les circonstances, on pouvait imaginer qu'on attendrait tous les voyageurs un peu en retard.

Deuxième alerte : le vol était à nouveau retardé de deux heures. C'était cuit ! On chercherait à me trouver un nouvel itinéraire. Vraisemblablement le même, le lendemain. Mais quand on a fait la route jusqu'à Montréal, qu'on a réservé un hôtel à Dublin, on n'a

pas envie de baisser les bras aussi rapidement.

Il restait bien un vol de la même compagnie qui partait pour Toronto et qui donnait une chance d'attraper une nouvelle correspondance vers Dublin. Étrangement calme dans des circonstances où je ne contrôlais rien de toute façon, j'ai composé le numéro du service à la clientèle, faute de solutions avec le personnel sur place. Et j'ai attendu, musique à l'oreille, à la porte d'embarquement pour Toronto. Si on me trouvait un siège, je serais déjà disposé à monter à bord.

Simon, au bout du fil, a décroché alors que les passagers

grimpaient un à un les escaliers vers l'appareil. À quinze minutes du décollage, vingt peut-être, le miracle que j'espérais s'est produit. Il restait de la place pour moi le jour même. Et Simon a attendu en ligne, pendant que je faisais la file, pour s'assurer qu'on me laisserait monter dans l'avion. Je n'en demandais pas tant. Dans l'adversité, le service rendu a été impeccable.

Alors que je poussais un soupir de soulagement, rangée 9, siège hublot, le passager de la rangée huit a renversé une boisson. Le dégât accidentel d'un mélange fruit du dragon et noix de coco aurait été sans conséquence si



une des agentes de bord n'avait pas été allergique... au fruit du dragon. Urgence médicale.

Nouveau retard. Nouveau lâcher-prise. Ça devenait chaud une nouvelle fois pour la correspondance. Pas bravo, d'ailleurs, au champion qui a engueulé inutilement le personnel à bord pour dénoncer le retard.

Toronto a beau être le pire aéroport canadien, la correspondance

Je me suis souvent assis, les yeux accrochés aux passants, et j'ai respiré, tout simplement. L'année 2022, malgré toutes les embûches pour voyager, m'aura peut-être rappelé qu'on voyage pour s'amuser et qu'il faut parfois ralentir pour savourer le plaisir. Il est où le bonheur dans le voyage en 2022? Il est là!



2

s'est finalement déroulée sans problème. Là-bas aussi, le manque de main-d'œuvre se faisait sentir. Plusieurs restaurants étaient fermés, faute de personnel.

Est-ce que voyager aura tout de même été amusant? Bien entendu.

Si les prix des hébergements paraissent parfois exagérés en Irlande, ma crainte de voir des trains et des autobus bondés ne s'est pas concrétisée. Surtout, avec toutes les péripéties liées à la pandémie, j'ai redécouvert l'art de voyager lentement.

J'aurai sans doute l'occasion de m'attarder plus longuement sur les incontournables irlandais, mais le pays se prêtait bien au flânage avec lequel j'avais décidé de renouer.

Peu importe qu'on me dise que chaque ville peut être explorée de fond en comble en 24 ou 36 heures, je me suis ancré un peu plus longtemps chaque fois. J'ai arpenté Temple Bar, à Dublin, suffisamment pour retrouver mon chemin sans regarder mon téléphone. J'ai fait au moins trois fois le tour de Galway. Idem à Belfast. Partout, parcs et espaces verts se prêtent à la contemplation: les campus universitaires ou collégiaux méritent le détour, les églises sont bordées de jolis parcs et on réalise que la peur de manquer quelque chose ne nous habite plus. On respire. En anglais, on parle de *slow travel*.

J'étais arrivé au même constat en juin, en Écosse, où je n'avais tout simplement pas le cœur à m'assurer d'avoir visité toutes les attractions de la ville. Je me suis souvent assis, les yeux accrochés aux passants, et j'ai respiré, tout simplement. L'année 2022, malgré toutes les embûches pour voyager, m'aura peut-être rappelé qu'on voyage pour s'amuser et qu'il faut parfois ralentir pour savourer le plaisir. Il est où le bonheur dans le voyage en 2022? Il est là!

1 À Dublin, le parc adjacent à l'église Saint-Patrick est parfait pour s'attarder. — PHOTO LA TRIBUNE, JONATHAN CUSTEAU

2 À l'aéroport de Montréal, où je n'ai pas volé avec Air Canada, la gestion de la sécurité et des bagages ne semblait pas poser problème lors de mon passage. Je n'étais tout de même pas à l'abri des imprévus. — PHOTO LA TRIBUNE, JONATHAN CUSTEAU



RAPHAËLLE PLANTE
rplante@lesoleil.com

Saviez-vous que des espions allemands ont déjà dirigé une usine à l'île d'Orléans? Que plusieurs toiles du peintre et sculpteur François Baillairgé se trouvent dans l'église de Sainte-Famille? Ou qu'une femme de l'île était surnommée «la reine de Hongrie» pour avoir osé se mêler de politique à l'époque de l'insurrection américaine?

Voilà quelques-uns des sujets insolites que dévoile l'historien Pierre Lahoud dans le 13^e ouvrage de la collection *Curiosités*, consacré cette fois à l'île d'Orléans.

«L'historien volant», que les lecteurs du *Progrès* connaissent pour ses clichés pris du haut des airs et publiés dans nos pages, est le concepteur et le directeur de cette collection, dont chaque ouvrage s'intéresse à l'histoire d'une région. Les «curiosités» présentées suscitent l'intérêt par leur caractère insolite, surprenant et souvent méconnu.

Si Pierre Lahoud agissait à titre de coauteur pour les livres précédents, il est cette fois l'unique auteur de *Curiosités de l'île d'Orléans*. Et ce n'est pas surprenant! Le fier résident de Saint-Jean-de-l'île-d'Orléans connaît sa terre d'adoption comme le fond de sa poche, lui qui y habite depuis 45 ans et qui lui voue une profonde affection.

Pourquoi alors avoir attendu si longtemps pour faire paraître un ouvrage à son sujet? «Je suis un peu perfectionniste!» concède Pierre Lahoud dans un éclat de rire. «J'ai commencé le livre il y a environ cinq ans, et je me suis pris au jeu tellement il y avait de beaux sujets à explorer. L'île est un des plus vieux territoires de peuplement au Québec et elle a conservé son patrimoine. L'histoire est très présente, partout. C'est comme un musée à ciel ouvert!» indique l'historien, qui précise qu'un tome 2 est «déjà en marche».

Pour la collection *Curiosités*, M. Lahoud s'est entre autres inspiré d'une publication qu'il lisait plus jeune, le *Bulletin des recherches historiques*. «C'était un magazine très intéressant, avec des anecdotes qui donnaient l'eau à la bouche. Mais visuellement, c'était plate!» se rappelle-t-il.

L'historien avait donc à cœur de proposer des ouvrages richement illustrés — la grande majorité des photos sont prises par lui-même. Quelques images d'archives et des reproductions d'œuvres complètent la trame visuelle. «Je présente des tableaux de Jean-Claude Dupont qui illustrent des légendes



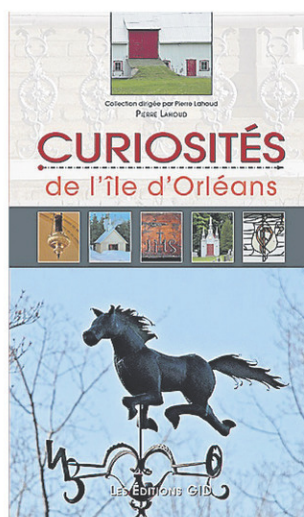
L'ÎLE D'ORLÉANS, UN «MUSÉE À CIEL OUVERT»

de l'île. C'est un territoire fertile en légendes, il y en a pour chaque village», souligne M. Lahoud.

100 PARCELLES D'HISTOIRE

Curiosités de l'île d'Orléans présente 100 parcelles d'histoire qui ont marqué l'endroit, chacune à leur façon. Lorsqu'on demande à Pierre Lahoud s'il a des anecdotes préférées, l'historien en a long à dire!

Il s'extasie du décor intérieur de la villa des Porteaus, «une des plus belles maisons du Québec». Le propriétaire, un des fondateurs de la Banque de Montréal et grand collectionneur d'œuvres d'art, a notamment fait appel à de grands peintres canadiens pour décorer les murs de sa résidence, relate M. Lahoud. «Churchill et Roosevelt sont même allés y prendre le thé!» ajoute l'historien.



PIERRE LAHOUD
Curiosités de l'île d'Orléans
LES ÉDITIONS GID,
228 PAGES

On retrouve à l'île d'Orléans plus de dix œuvres du peintre et sculpteur François Baillairgé, dont plusieurs ornent l'église de Sainte-Famille. M. Lahoud raconte qu'une des toiles de l'artiste — *La résurrection du Christ*, peinte en 1804 — lui a valu des reproches de l'évêque de l'époque, qui jugeait indécent que le Christ soit représenté nu, voilé seulement d'un nuage «un peu transparent».

Les cimetières de l'île ont aussi bien des choses à raconter... et conservent une part de mystère. Dans le cimetière de Sainte-Pétronille, la stèle du peintre Marius Dubois (1944-2016) est pour le moins particulière, souligne Pierre Lahoud. Il s'agit d'une pleureuse en pierre, semblable à celles qu'on retrouvait dans les cimetières à la fin du 19^e siècle et qui rappellent les saintes femmes qui pleuraient au tombeau du Christ.

Dans le cimetière de Saint-François, des pierres des champs formant un muret demeurent une énigme. On y retrouve des inscriptions, telles des initiales de noms et prénoms, toutes différentes les unes des autres. «Ça vient d'où? On ne connaît toujours pas l'histoire derrière ces pierres gravées», indique M. Lahoud, fasciné par ce mystère qui perdure.

À Saint-Pierre, c'est plutôt la «reine de Hongrie» qui est enterrée au cimetière. Marie-Marguerite Noël, de son vrai nom, était surnommée ainsi car «elle tenait un discours politique contre les Anglais» et appuyait les rebelles lors de l'insurrection américaine de 1775. «Les femmes n'avaient alors pas leur place en politique», rappelle l'historien.

Qui aurait cru que des espions allemands se sont installés à Saint-Jean à la veille de la Première



1 Le cimetière de Saint-Pierre, où est enterrée la « reine de Hongrie » Marie-Marguerite Noël.

— PHOTOS PIERRE LAHOUD

2 L'église de Sainte-Famille héberge plusieurs toiles du peintre et sculpteur François Baillairgé.

3 Le décor intérieur de la villa des Porteous

4 Une des mystérieuses pierres gravées du cimetière de Saint-François

5 La stèle du peintre Marius Dubois représentant une pleureuse



Guerre mondiale? « Ils ont acheté des terres à l'est du village pour y construire une cimenterie », raconte M. Lahoud. De là, ils pouvaient observer la circulation des navires sur le fleuve. Ils sont arrêtés par le service d'espionnage du Canada vers 1914, ce qui provoque l'arrêt des activités de l'usine. Une carte topographique extrêmement détaillée de l'île réalisée par les Allemands est alors découverte, révèle l'historien dans son ouvrage.

Curiosités de l'île d'Orléans est en vente en librairies ainsi qu'à trois sites de l'île d'Orléans: La Fondation François-Lamy (Maison de nos Aïeux et Maison Drouin), l'Espace Félix-Leclerc et le manoir Mauvide-Genest. Info: leseditionsgid.com



L'HISTORIEN SACRÉ CHEVALIER



PHOTO PATRICK LACHANCE

Le 22 juin dernier, Pierre Lahoud a été décoré du grade de chevalier de l'Ordre national du Québec — la plus prestigieuse reconnaissance décernée par l'État québécois. « Ça a été un des plus beaux moments de ma vie! » confie l'historien, dont la candidature avait été soumise par deux amis. « C'était une cérémonie empreinte de solennité, qui rassemblait une trentaine de récipiendaires de tous horizons. Le premier

ministre François Legault a eu de beaux mots pour chacun d'entre nous. » Parmi les personnalités honorées aux côtés de Pierre Lahoud figuraient entre autres le chef Jean Souldard, les chanteurs Louise Forestier et René Simard ainsi que la productrice Denise Robert. « Je vais m'en souvenir toute ma vie! » assure M. Lahoud, qui ne s'attendait « vraiment pas » à une telle reconnaissance.

RAPHAËLLE PLANTE

ÈVE TESSIER-BOUCHARDCoopérative nationale de
l'information indépendante

Tu veux toujours en savoir plus sur le monde qui t'entoure? Chaque samedi, nous te présentons les nouvelles les plus intéressantes de la semaine, publiées par notre équipe sur le Canal Squat, un bulletin de nouvelles quotidien offert sur le site Web jeunesse de Télé-Québec. À lire et à voir dans le journal, dans l'appli et sur notre site Web!



UNE SEMAINE D'ACTU



ANNONCE SPÉCIALE: UN TOUT NOUVEAU MÉDIA... JUSTE POUR TOI!

Nous avons cette semaine une nouvelle très importante pour toi. En fait, nous te donnons une primeur! Un scoop, comme disent les journalistes.

Les Coops de l'info lancent MARDI un tout nouveau média, entièrement dédié à l'actualité jeunesse. Ça veut dire que tous les jours, nous allons te résumer l'actualité sous forme de textes, vidéos, balados, quiz ou sondages. Tu vas pouvoir te créer un compte, avec un avatar rigolo, et réagir, commenter ou envoyer des messages à tes amis. Notre promesse, c'est qu'avec Les as de l'info, tu seras au courant de toutes les nouvelles importantes. Comme ça, toi aussi tu pourras participer aux discussions des adultes. Peut-être même que c'est toi qui leur apprendras de nouvelles choses! Le site est gratuit pour tous les enfants du Québec, du Canada et même du monde!

➤ TOUT SAVOIR SUR LES ÉLECTIONS

Chez Les as de l'info, on est persuadé que les jeunes sont des citoyens et citoyennes à part entière et ont autant le droit que les adultes de savoir ce qu'il se passe dans le monde. C'est pourquoi nous t'avons préparé ce mois-ci un dossier spécial élections où on te résumera les promesses des différents partis et les dessous d'une campagne électorale. Et un dossier spécial apparaîtra chaque fois qu'un événement important aura lieu! Comme ça, tu seras sûr de ne jamais rien manquer.

➤ QUEL GENRE DE CONTENU VAIS-JE Y RETROUVER?

En plus des textes sur l'actualité, on te présentera des gens inspirants, des faits intéressants sur les animaux, l'environnement... et bien plus encore. Tous les



contenus seront regroupés par thème, alors tu pourras facilement retrouver tes sujets préférés. Tu peux même recevoir une notification chaque fois qu'un nouvel article sur ta passion sortira!

➤ OÙ PEUT-ON RETROUVER CE MÉDIA?

En ligne, tout simplement à l'adresse suivante:
lesasdelinfo.com

C'est donc un rendez-vous, mardi, sur la plateforme des As. Et on s'attend à ce que tu arrives avec un profil haut en couleur! À bientôt!

L'ÉQUIPE DES AS DE L'INFO

10

ÉPHÉMÉRIDE
DU JOUR

10 SEPTEMBRE

Journée mondiale
de la prévention
du suicide

Le 10 septembre est la Journée mondiale de la prévention du suicide. Organisée par l'Association internationale pour la prévention du suicide, cette journée de sensibilisation est l'occasion d'ouvrir le dialogue au sujet du suicide. Il peut arriver, lorsqu'une personne souffre trop ou traverse de grandes épreuves, qu'elle songe à attenter à sa vie. Ces pensées sont un signal d'alarme indiquant qu'il faut rapidement aller chercher de l'aide. Il y a toujours des solutions pour faire face aux difficultés qu'on rencontre!

Si tu as des pensées suicidaires ou que tu crois qu'une personne autour de toi en a, parles-en! Le suicide est un sujet sérieux et il existe de nombreuses ressources gratuites pour être soutenu. N'hésite pas à les contacter si tu en as besoin.

TEL-JEUNE

Appelle: 1 800 263-2266

Texte: 514 600-1002

teljeunes.com

JEUNESSE J'ÉCOUTE

Appelle: 1 800 668-6868

Texte: 686 868

jeunessejecoute.ca



PHOTO AP, JOHN MINCHILLO

UNE LÉGENDE DU TENNIS
TIRE SA RÉVÉRENCE!

Serena Williams, une joueuse de tennis considérée par beaucoup comme la meilleure de tous les temps, a très probablement joué son dernier match professionnel dans les derniers jours. Mais même si sa carrière est terminée, l'héritage qu'elle laisse au sport est immense. On te raconte l'épopée légendaire que constitue sa carrière.

QUI EST SERENA WILLIAMS?

Serena Williams est une joueuse de tennis américaine née le 26 septembre 1981 à Saginaw, dans l'État du Michigan. Avec sa grande sœur Venus, elle a dominé le circuit de l'Association des joueuses de tennis durant la majorité des années qu'elle y a joué.

Serena a été numéro 1 mondiale durant un total de 319 semaines. Ceci la place au 3^e rang des femmes y ayant passé le plus de temps, juste derrière Martina Navratilova (332) et Steffi Graf (377).

Elle a également remporté 23 tournois du Grand Chelem, la catégorie de compétition la plus prestigieuse au monde. Une seule autre joueuse en a gagné plus qu'elle, soit Margaret

Court, avec 24. Serena Williams remporte d'ailleurs son premier Grand Chelem, les Internationaux des États-Unis de 1999, à seulement 18 ans!

DES ADIEUX
TOUCHANTS

Serena Williams avait averti ses fans que les Internationaux des États-Unis de cette année seraient probablement le dernier tournoi auquel elle participerait. Et cette dernière apparition aura été mémorable!

Après n'avoir presque pas joué de l'année, la joueuse américaine a réussi à atteindre le 3^e tour du championnat, en battant au passage la d^exième joueuse mondiale, Anett Kontaveit! Elle s'est ensuite malheureusement inclinée contre Ajla Tomljanovic en trois manches très serrées.

Williams, qui jouait devant ses partisans aux États-Unis, n'a pas manqué de remercier ces derniers pour toute l'énergie qu'ils lui ont donnée durant tout le tournoi. En effet, la foule a toujours été de son côté, rugissant à chaque point qu'elle gagnait.

Finalement, la joueuse américaine

aura aussi marqué les esprits lors de ce dernier tournoi avec un de ses plus grands atouts: son style. Enveloppée d'une robe noire ornée de centaines de minuscules diamants (comme tu peux le voir sur la photo de l'article), elle a rayonné sur le terrain comme la reine du tennis qu'elle est!

UNE «ÉVOLUTION»

Serena Williams insiste pour dire qu'en mettant un terme à sa carrière, elle ne prend pas sa retraite. Au contraire, il s'agit pour elle d'une «évolution». Elle trouve que le mot «retraite» est réducteur et vieillissant. On la comprend, elle n'a que 40 ans!

L'évolution de Serena s'effectuera donc sous plusieurs aspects. Premièrement, elle veut agrandir et s'occuper de sa famille, notamment de sa fille de 5 ans, Olympia. Deuxièmement, elle veut s'impliquer davantage dans la gestion d'une entreprise qu'elle a mise sur pied il y a quelques années. Finalement, Serena dit vouloir reposer son corps et son esprit après tout le stress que sa carrière lui a causé.

LAURENT CÔTÉ

le petit PMAG.

Mots d'enfants



En camping:

«Il y a plein de belles étoiles d'araignée!»

— Oscar, 4 ans



En rentrant dans la voiture, pendant la canicule:

«Maman, mets la chaleur froide.»

(Pour l'air climatisé)

— Juliette, 6 ans



«Pour aller au Panama, ça prend beaucoup de demi-heures...»

— Élodie, 4 ½ ans



Ma petite-fille faisait un voyage familial dans les Maritimes et elle a eu la chance de voir un homard bleu. En le voyant, elle s'est exclamée:

«Oh! Il est tout bleu. Ils l'ont peinturé.»

— Flavie, 2 ans et 8 mois



FAITES-NOUS RIRE

Partagez les blagues et les phrases craquantes de vos enfants, en indiquant leur nom et leur âge, à 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 Les mouvements de bras du musicien de gauche 2 La couleur des cheveux de la deuxième musicienne 3 L'ombre d'un des chevaux 4 Les pointes sur la queue de pied du musicien de droite 5 Les lunettes d'un des spectateurs 6 Les cheveux d'une spectatrice 7 La boucle d'oreille d'une spectatrice

NOTIONS

LES P'TITSCUISTOTS

DES GAULETTES QUI ONT DU PEP!



SOPHIE GRENIER-HÉROUX
Collaboration spéciale

Dis-moi, comment se passe ton début d'année scolaire? As-tu fait la rencontre de nouveaux amis? Découvert des cours stimulants? De mon côté, la rentrée est toujours synonyme de collations! Je ne sais pas trop pourquoi, je dois en avoir une réserve immense et variée! Toujours sans arachides et noix, nutritives, qui se gardent bien à la température de la pièce et qui sont — surtout — différentes des fruits et légumes déjà présents dans la boîte à lunch ET des poissons au fromage que mes filles aiment tant! Bref, septembre n'était pas encore

arrivé que je testais une nouvelle pâte à galette versatile qui serait savoureuse avec différents ingrédients, comme des fruits séchés, des pépites de chocolat, de la carotte ou encore de la courgette râpée.

Je me suis aussi prêtée à l'exercice de faire une pâte à galette économique. Tu as peut-être entendu parler de la hausse du coût des aliments. Le beurre, par exemple, est deux fois plus cher qu'avant. J'ai donc trouvé une façon de le substituer par de l'huile végétale tout en ayant une galette moelleuse et fondante. Agrémentée par ce qui nous plaît ou qui se trouve dans le garde-manger, je crois avoir créé une collation qui répond à tous mes critères et qui soulage le portefeuille des plus grands. Le petit plus? Elle est simple à cuisiner, donc totalement dédiée à toi et toi, et à toi aussi, petit cuisinot!

Galettes à personnaliser

INGRÉDIENTS

- ½ tasse d'huile végétale
- ½ tasse de sucre
- 2 œufs
- 1 c. à thé d'essence de vanille
- 1 tasse de farine
- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ¼ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de cannelle (facultatif)
- 1 tasse de dattes séchées dénoyautées et hachées
- ½ tasse de graines de soya, de tournesol ou de citrouille
- 1 tasse d'ingrédients de ton choix: raisins ou canneberges séchées, carotte, pomme ou courgette râpée, chocolat, noix de coco, cheddar râpé, etc.

MÉTHODE

- 1 Préchauffe le four à 325°F. (Oui, oui, 325!)
- 2 Dans un bol, verse l'huile et le sucre. Mélange à l'aide d'une mixette pendant cinq minutes. Tu peux aussi utiliser un batteur sur socle. Ajoute les œufs et mélange encore pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait gonflé un peu.
- 3 Verse ensuite la vanille et incorpore petit à petit les ingrédients secs. Mélange bien entre chaque ajout.

4 Lorsque ta pâte est bien homogène, mets le reste des ingrédients que tu as sélectionnés. N'hésite pas à t'amuser avec les saveurs! Tu peux, par exemple, mettre ½ de tasse de pomme, ½ de tasse de cheddar et ½ de tasse de raisins secs. J'aime beaucoup le mélange sucré-salé! Sinon, ½ tasse de canneberges séchées avec ½ tasse de chocolat, c'est toujours un duo gagnant!

5 Recouvre une plaque à biscuit d'un tapis de silicone ou d'un papier parchemin.

6 Avec les mains ou à l'aide d'une cuillère, façonne 12 boules et dépose-les sur la plaque. Aplatis-les légèrement avec tes doigts ou le dos d'une cuillère pour avoir des galettes d'une hauteur d'environ un centimètre.

7 Enfourne pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le centre soit cuit et les côtés bien dorés. Dépose les galettes sur une grille de refroidissement et répète l'étape numéro 6 jusqu'à ce qu'il ne reste plus de pâte. Les galettes se conservent jusqu'à sept jours dans un contenant hermétique. Tu peux aussi les congeler crues ou cuites. Tu n'as qu'à en cuire la veille ou les laisser se décongeler dans ta boîte à lunch!

Pas d'œufs?

Pas de problème! S'il y a un cas d'allergie aux œufs dans ton entourage ou s'il n'y en a tout simplement pas dans ton frigo, tu peux les remplacer par une banane. Il faudra toutefois ajouter 2 c. à thé supplémentaires de poudre à pâte. La cuisson sera plus longue de trois à cinq minutes.



Vive les récoltes!

Ta maisonnée croule sous les courgettes, les pommes et les carottes? À la bonne heure! Il est important de bien presser les courgettes et les pommes râpées entre ses mains pour en extraire le maximum d'eau de végétation, sinon la pâte risque d'être trop liquide.



PHOTOS LE SOLEIL, YAN DOUBLET



Avez-vous votre deuxième cerveau ?

MARC ALLARD

CHRONIQUE

mallard@lesoleil.com



NOUS, LES HUMAINS

J'aimerais être un surhomme de la mémoire, capable de me rappeler en un éclair toutes les informations importantes auxquelles mon cerveau a été exposé.

Comme vous, j'ai la chance de me goinfrer dans le buffet à volonté de l'info à l'ère numérique.

Dans le lot, je consomme une quantité gênante de niaiseries. Mais je consacre quand même des centaines d'heures par année à lire et écouter des gens brillants à qui je pourrais emprunter des tas d'idées pour le travail et la vie en général.

Si seulement je m'en souvenais.

Ma pauvre mémoire humaine ne retient qu'une fraction des

créer quelque chose qui pourrait compter.

Pourrait-on consommer moins d'infos, mais mieux ? Et comment ?

Je pense avoir trouvé une partie de la réponse dans un bouquin qui s'intitule *Building a Second Brain* (Bâtir un deuxième cerveau), de Thiago Forte (2022).

Alors qu'il travaillait comme analyste dans la Silicon Valley, M. Forte a développé une méthode simple et originale pour gérer le barrage d'informations qu'il recevait chaque jour au bureau. Il a commencé à écrire un blogue là-dessus qui a connu un succès inattendu.

Des magazines prestigieux comme *The Harvard Business Review*, *Fast Company* et *The Atlantic* se sont intéressés à son travail. Et M. Forte a donné des ateliers dans plusieurs grandes organisations, dont Toyota et la Banque interaméricaine de développement.

Son livre nous explique sa méthode, qu'il a surnommée le « deuxième cerveau ». On y apprend à bâtir un système personnel

de gestion des connaissances (*personal knowledge system* en anglais), où on peut stocker et organiser toutes les informations dont on voudrait se souvenir.

Ce système, selon M. Forte, passe par une application de prise de notes. Il y a plusieurs options : Microsoft One Note, Apple Notes, Google Keep ou Evernote, par exemple.

On est déjà nombreux à utiliser des outils numériques comme le calendrier et les *to-do list* en ligne. Mais le centre névralgique du deuxième cerveau, ce sont ces applications où vous pouvez centraliser toutes vos notes.

Pour ma part, j'utilise Google Keep. Dès que je croise une parcelle d'information dont j'aimerais me souvenir, je prends une note numérique avec cette application.

Déjà, après quatre semaines, je constate un des effets que



Trop de bonnes idées sont gaspillées parce qu'on n'est pas fichus de s'en rappeler.

livres, des articles, des émissions de radio, des balados, des films ou des séries que je consomme.

C'est dommage. Pour la première fois de l'histoire, on a un accès instantané au savoir universel. En pyjama sur notre fauteuil, on peut s'abreuver de la sagesse d'Aristote, s'instruire sur la permaculture ou apprendre à coder.

Mais on est vite confrontés aux limites de notre mémoire. Combien de fois avez-vous lu un livre, assisté à une conférence ou écouté un documentaire, puis oublié l'essentiel quelques jours plus tard ?

C'est un des grands symptômes de l'infobésité moderne : on consomme de plus en plus d'informations, mais on s'en souvient de moins en moins.

Trop de bonnes idées sont gaspillées parce qu'on n'est pas fichus de s'en rappeler quand on en a besoin ou de s'en servir pour

Tiago Forte décrit dans son livre. « Vous commencerez à porter plus attention aux livres que vous lisez, aux conversations que vous avez, et aux entrevues que vous écoutez, sachant que vous aurez un moyen fiable de sauvegarder toutes les idées intéressantes que vous rencontrez », écrit-il.

Je constate aussi un autre effet. Plus je prends des notes dans mon application, moins je perds de temps à retrouver des infos que j'avais déjà recueillies dans le passé.

Je pratique *Walk The Line* à la guitare ? Pas besoin de réécouter

la vidéo YouTube, j'ai déjà écrit les accords dans Google Keep. Je veux mettre en pratique les leçons apprises dans une conférence ? Mes notes sont au bout de mes doigts, dans mon application.

Mais la méthode de M. Forte ne se limite pas à la capture d'information. Autant que possible, nos notes doivent être assignées à un projet qui nous tient à cœur et être distillées pour en souligner l'essentiel.

De cette façon, les notes ne prennent pas la poussière dans nos archives numériques, mais



Pour aider notre mémoire, on peut se bâtir un système personnel de gestion des connaissances, où on peut stocker et organiser toutes les informations dont on voudrait se souvenir.

— PHOTO 123RF/BOWIE15

peuvent nous aider à atteindre nos objectifs personnels, que ce soit d'écrire un livre, de maîtriser les bases de la cuisine française ou d'apprendre à jouer une chanson de Johnny Cash.

À deux cerveaux, c'est toujours plus efficace.