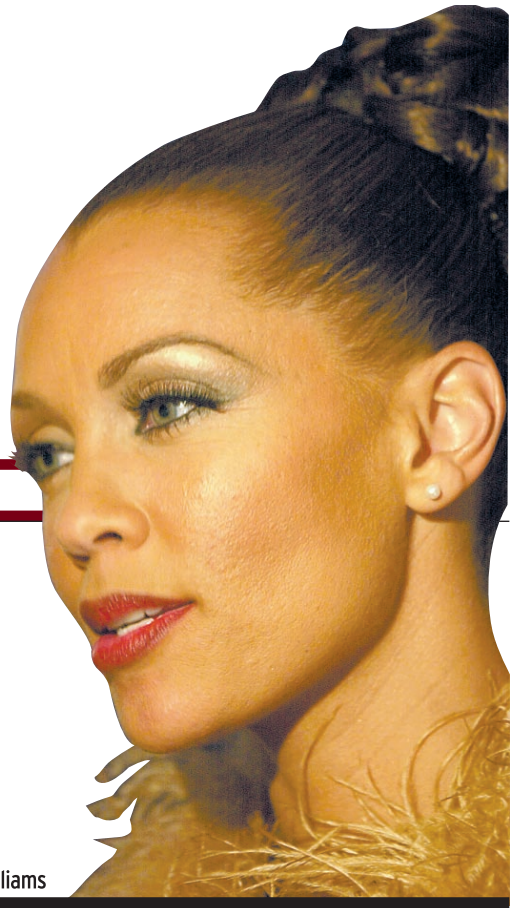




ACTUEL



Si le travail
vous intéresse

Page 4

Belle et
talentueuse

Page 6

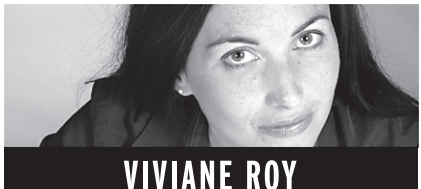
Vanessa Williams

La Presse

CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | MARDI 7 NOVEMBRE 2000

L'HOMME-OBJET

Après la femme, voici l'homme-objet. Pauvre Don Juan. Il apparaît à moitié nu, le sexe moulu, dans les pubs de parfums de Gucci, décollotté au défilé de Luc La Roche et dépoitraillé sur la passerelle de Philippe Dubuc.



VIVIANE ROY
collaboration spéciale

«LE MACHO est de retour, lance le couturier québécois Philippe Dubuc. Les femmes se sont lassées des hommes roses, elles veulent des hommes de toutes les couleurs, surtout au lit! Après des années de féminisme, les hommes québécois n'osent plus regarder une femme dans les yeux de peur d'essuyer un refus ou de se faire traiter d'obsédé sexuel! Mais ils ont tort. Les femmes ont toujours envie de se faire chanter la pomme... Le macho des années 2000 dont je parle est un galant homme. Pas un macho en Camaro. Il lave la vaisselle et change les couches...»

Luc La Roche, 33 ans, dans le domaine du sous-vêtement masculin depuis une dizaine d'années, observe un revirement de situation cette saison. Avec le retour des années 80 dans la mode, le petit slip bikini sexy fait un tabac.

«En dix ans de carrière, je n'ai jamais connu tel revirement», affirme celui qui produit plus de 10 000 paires de *bobettes* par mois. «Du jour au lendemain, les hommes ont délaissé le boxer et misé sur le slip. Il faut dire que les collections actuelles sont plus moulantes que jamais. Le sous-vêtement doit se faire plus discret.»

Luc La Roche dessert une clientèle d'hommes ouverts à de nouveaux styles à sa boutique Lùk des Cours Mont Royal. Des hommes qui optent pour le pantalon de coupe jeans, à rayures léopard et en taffetas moiré...

«Depuis une dizaine d'années, les mentalités ont beaucoup évolué, explique-t-il. Le *gym*, ce n'est pas l'affaire des gays. Tout le monde veut avoir l'air en santé.»

Pour leur part, Alain Nolet et Michel Trudeau (le tandem derrière Létiga), qui oeuvrent depuis 12 ans dans le domaine du sous-vêtement et des maillots de bain masculins, considèrent que les hommes d'affaires se laissent de plus en plus séduire par le créneau haut de gamme.

«Le corps est devenu un objet à la mode, indique Alain Nolet. Pour

le mettre en valeur, les hommes sont prêts à investir un peu plus d'argent dans leurs sous-vêtements.»

Les soins au masculin

La coquetterie masculine se fait sentir dans la garde-robe avec des vêtements taillés plus près du corps pour révéler la silhouette, mais aussi dans la pharmacie de son homme. En effet, monsieur Tout-le-Monde hésite de moins en moins à investir dans une bonne crème de soin et une lotion après-rasage. Il opte aussi à l'occasion pour un cache-cerne, un baume pour les lèvres et un fond de teint matifiant...

«Pour avoir travaillé durant des années au comptoir Mac, je peux vous affirmer que les produits de beauté pour hommes ne sont plus l'affaire des seuls homosexuels, dit Lyne Desnoyers, maquilleuse senior pour l'équipe Mac Pro. Il est fréquent que des hommes d'affaires viennent nous voir pour cacher leurs cernes ou qu'ils nous disent être préoccupés par leur teint huileux. Ce n'est un secret pour personne, on cherche tous à prendre soin de notre corps. Certains optent pour le végétarisme ou le culturisme, d'autres pour les produits de soin.»

Précurseur dans le domaine, Clinique a lancé en 1976 une gamme complète de soins cosmétiques pour hommes, utilisés notamment par les astronautes de la NASA et l'humoriste Stéphane Rousseau. Une gamme dont les ventes n'ont jamais cessé d'augmenter. Chez Sears seulement, les produits ont enregistré une hausse de 20% cette année.

«La gamme de soins pour hommes compte une vingtaine de produits», précise Jozée Des-

rosiers, directrice régionale des Communications Globales Clinique. «Une équipe planche actuellement sur une dizaine de nouveaux produits.»

Parmi les produits vedettes, on trouve la pâte désincrustante, les soins de rasage comme le rasage gel à l'aloès et la crème à raser, et le fameux système en trois étapes qui a fait la réputation de la multinationale.

«Les torsos et les épaules poilus vont revenir à la mode. On vit dans un monde tellement aseptisé, c'est normal de rechercher des images plus naturelles.»

Voir OBJET en page B2
La suite du dossier en B3



Retour en force du maillot de bain moulant et coloré au défilé Lùk par Luc La Roche.

Photo: Martin Chamberland, La Presse©



▶ L'assurance invalidité : à quoi ça sert ?

LA FACTURE
AVEC GILLES GOUGEON
CE SOIR 19h30



ICI RADIO-CANADA

BANDE À PART



HOMME-OBJET

Suite de la page B1

« Les hommes qui se présentent aux comptoirs Clinique ont entre 30 et 45 ans, poursuit Jozée Desrosiers. Ils achètent en grande quantité et préfèrent les grands formats. Règle générale, l'homme est un consommateur très pressé, mais très ouvert. »

Après l'ère minimaliste qui a marqué le paysage de la mode des années 90, connaîtra-t-on le style sexy et rebelle ?

Le designer Philippe Dubuc le croit. « Mon défilé du printemps-été 2001 présentait une image d'homme rock star, un peu débau-

ché, qui témoignait de mon ras-le-bol pour cet esthétisme clean ou BCBG ambiant. Je prédis que les torsos et épaules poilus vont revenir à la mode. On vit dans un monde tellement aseptisé, c'est normal de rechercher des images plus naturelles, moins léchées. »



Les hommes qui se présentent aux comptoirs Clinique ont entre 30 et 45 ans, achètent en grande quantité et préfèrent les grands formats.



Après la femme, voici maintenant l'homme-objet.

CITATION DU JOUR

« Merci à ce qui se passe au-dessus de ma tête, je m'étire le bras pour la pogner. »

Daniel Boucher, au 22^e Gala de l'ADISQ, rendant grâce à l'inspiration.



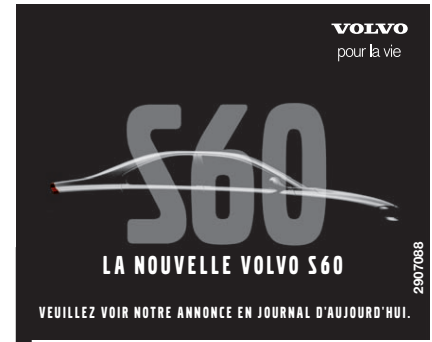
RÉACTIONS

Vous voulez réagir aux articles du cahier Actuel ? Un sujet de société vous préoccupe ? Faites part de votre opinion sur le sujet de votre choix aux dizaines de milliers de lecteurs de La Presse en expédiant un courriel à actuel@lapresse.ca ou en joignant notre boîte vocale : (514) 350-4923.

André Marotte > Le texte paru hier sur le livre *Coupable d'être un homme* m'a vivement intéressé, car l'auteur me paraît faire preuve d'une grande honnêteté intellectuelle. La conclusion de son propos en est la preuve. En effet, il dit que la violence n'a pas de sexe.

Anita Vaillancourt > Les deux articles d'Anne Pélouas, parus le 31 octobre, sur le plein air en famille, m'ont fortement impressionnée. Enfin, des parents qui sortent de l'ordinateur pour sensibiliser leurs enfants aux vrais défis de la nature. On est loin de Aibo et des poupées mécaniques, ces « déshumanistes » du siècle actuel. Bravo aux parents !

Suzie Pelletier > J'ai trouvé intéressant l'article de Marie Allard sur l'amour et la violence (publié le 25 octobre) et assez représentatif de la réalité. Mme Allard n'a pas laissé les gens faire leur propre interprétation des statistiques et a fourni des explications dans ce sens. Par contre, j'étais plutôt déçue de la liste des ressources. Je crois que lorsqu'on donne des informations, on doit fournir une liste complète ou citer les indispensables.



Avez-vous la peau sensible?

Plus de 50% des consommatrices qualifient leur peau de «sensible» et doivent souvent renoncer à des cosmétiques efficaces. Selon la docteure Martine Lehoux, médecin associée du Centre dermatologique du Québec métropolitain, une peau sensible est «une peau qui tolère moins bien les agressions et qui est donc plus sujette à



des altérations indésirables. Ce problème se manifeste souvent par de l'inconfort, du tiraillement, des démangeaisons, de la desquamation, de la sécheresse, de la rugosité, du rougissement ou des bouffissures. Une peau sensible répond excessivement et peut donc être trop sèche, trop grasse ou bien manquer d'humidité».

DECLARÉ, la plus ancienne ligne de cosmétiques pour peaux sensibles au monde (1957), est déjà vendue en Europe et produite en Suisse, pays où la qualité, le sérieux et la classe sont des valeurs fondamentales. La nouvelle ligne de soins cosmétiques spécialisée DECLARÉ vous offre un vaste assortiment de crèmes, lotions, démaquillants pour en

pour le visage et le corps, lants, crèmes solaires et produits pour hommes qui soignent et protègent les peaux sensibles de leurs besoins. Testés dermatologiquement, les produits DECLARÉ mettent en évidence la véritable beauté des peaux sensibles en les soignant en douceur et avec efficacité, ils sont vendus en exclusivité dans les comptoirs cosmétiques des pharmacies affiliés à la bannière Brunet. Demandez conseil à votre cosméticienne Brunet.



brunet



MAINTENANT AU 4^e

LIZ CLAIBORNE

PRÉSENTE L'ÉLÉGANCE DES FÊTES

Tenues sophistiquées du temps des Fêtes en cachemire/soie, velours et taffetas. LIZ CLAIBORNE offre le confort et la fascination du temps des Fêtes.

Les vêtements sélectionnés sont disponibles dans les tailles petites.

OGILVY

BOUTIQUE LIZ CLAIBORNE AU 4^e, 842-7711 POSTE 237 1307, RUE STE-CATHERINE OUEST, ANGLE DE LA MONTAGNE

L'HOMME-OBJET

'bdeur du mâle



VIVIANE ROY
collaboration spéciale

Le Mâle de Jean-Paul Gaultier, Déclaration de Cartier, Desire d'Alfred Dunhill, Rush de Gucci : les nouveaux « jus » masculins ont perdu leurs notes d'innocence des dernières années. Cet automne, les compositions à la mode, plus complexes, se font davantage sentir par leur audace et leur sensualité.

« C'est sûr que la parfumerie évoque toujours le corps à corps », indique Olga Navarro, du rayon de la parfumerie pour hommes chez Holt Renfrew. « Sentir quelqu'un ou quelque chose, n'est-ce pas très personnel ? Mais règle générale, on revient à des effluves plus soutenus et riches. On trouve par exemple moins de citron et plus de patchouli et de coriandre dans les parfums. »

Des odeurs plus mâle, quoi.



Le Mâle

Dans son flacon sexy, un buste masculin sculpté au couteau, *Le Mâle* de Gaultier dégage des odeurs musclées et gourmandes qui donnent envie de manger. Voici la recette. En notes de tête, on trouve de l'armoise, de la menthe, de la cardamome et de la bergamote. Suit la lavande, la fleur d'orange, la cannelle et le cumin en notes de cœur. Un mélange de cèdre, de bois de santal, de vanille fève de Tonna, de musc et d'ambre assurent la finale.

Rush de Gucci

Folie mêlée au plaisir, *Rush* de Gucci s'adresse aux hommes qui n'ont pas peur de provoquer des réactions sur leur passage. La recette ? Une combinaison intime

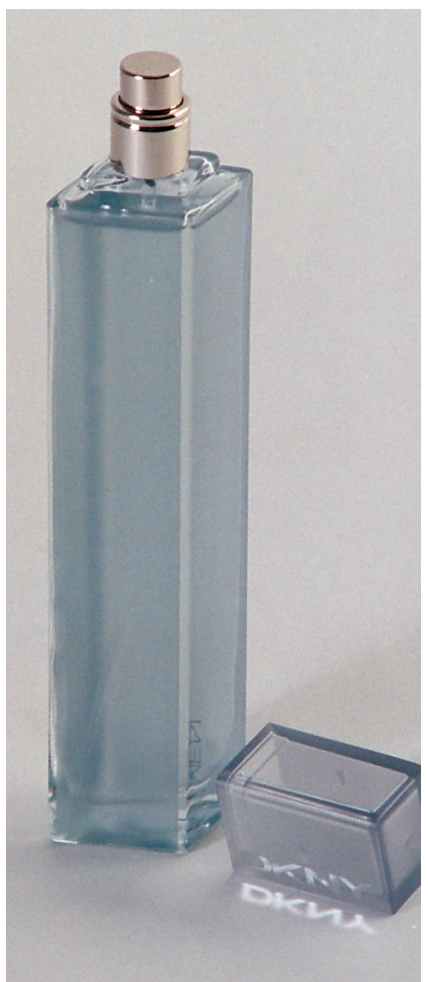
d'encens, de bois et de musc qui crée un véritable « parfum de dépendance », affirme-t-on chez Gucci.

Desire d'Alfred Dunhill

Dans son flacon rouge passion, *Desire* cherche à faire battre le cœur plus vite ! Il contient en notes de tête, la pomme, le néroli, la bergamote et le citron vert pour éveiller les sens. La rose, la patchouli et le bois de teck intriguent en notes de cœur. Viennent ensuite, en notes de fond, la vanille, le musc et le laudanum.

DKNY

Comme l'odeur d'une peau propre et l'essence du coton pur, la nouvelle harmonie de Donna Karan dégage un pouvoir d'attraction extrême, une impression durable, peut-on lire dans le communiqué. À l'image de la peau nue caressée par des draps fraîchement lavés, la douce intensité de la fragrance est accentuée par l'onctuosité du bois de santal et la chaleur de l'érable rouge.



À gauche, *Le Mâle* de Jean-Paul Gaultier, et de g. à d. ci-dessus, *Rush* de Gucci, le nouveau DKNY et *Desire* de Dunhill.

Une tendance roulée dans la peau de bête



Rudsak signe des sacs de week-end en cuir bardés de lapin, des pantalons de cuir kaki et canneberge (celui de Luck Mervil), des vestes de moto et des redingotes sexy en cuir toujours aussi léger et lustré.

VIVIANE ROY
collaboration spéciale

LOUP, RENNE, agneau, castor, mouton, vison gazelle, alligator... Pas de doute, la tendance automne-hiver est roulée dans la peau de bête. Histoire de dépouiller le cuir de sa mauvaise réputation où le fétichisme le disputait à une certaine vulgarité, créateurs et stylistes ont fait la peau aux clichés du genre et travaillé dur pour démontrer que le cuir et les poils sont des matières comme les autres, comme le coton, la laine et le cachemire.

« Après avoir complètement abandonné la fourrure depuis des années, les hommes redécouvrent les vertus du poil, indique Thérèse Éloi, directrice des communications au Conseil canadien de la fourrure. Aujourd'hui, la clientèle masculine se tient loin du gros manteau lourd en chat sauvage. Ce que les hommes modernes privilégient, ce sont des fourrures ultralégères, comme du castor rasé qui ressemble à

du velours. Le manteau est réversible (le poil se porte aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur) et son aspect fait faussement usé. En fait, les modèles les plus appréciés sont ceux qui adoptent le style des blousons sport. »

La fourrure renouvelée

Philippe Dubuc est l'un des premiers créateurs québécois à avoir misé sur la fourrure avec un paleot très masculin, garni d'un magnifique col à poils longs, présenté l'année dernière. Cette saison, le col amovible d'astrakan et de pétales de vison auréole les tenues griffées Prada, tandis que le trench de loup officie dans la bergerie Valentino.

Unanimement utilisés en Europe comme aux États-Unis, les cuirs et les peaux font leur apparition dans les collections de Giorgio Armani et Emporio Armani, de René Lazard, DKNY et Yves Saint Laurent, dont les blousons sont devenus des pièces maîtresses.

De leur côté, Dolce & Gabbana confectionnent

des vestes en gazelle et Rudsak signe des sacs de week-end en cuir bardés de lapin, des pantalons de cuir kaki et canneberge (celui de Luck Mervil), des vestes de moto et des redingotes sexy en cuir toujours aussi léger et lustré. Ralph Lauren, lui, signe des pantalons en renne, tandis que Calvin Klein dessine une veste zippée en alligator. Prix du blouson ? Environ 40 000 \$...

Enfin chez Burberry, Roberto Menichetti a tranché dans le vif des peaux de bête bêlantes portées avec des guêtres de grand-mère multicolores.

« Les hommes redécouvrent la fourrure, mais lentement, à pas de tortue, indique Evik Asatoorian, designer-entrepreneur chez Rudsak, qui habille entre autres Garou et Anthony Kavanagh. Ils la préfèrent toutefois quand elle est amovible. La demande est là et croissante. À preuve, un grand détaillant québécois m'a demandé ces jours-ci de lui confectionner des jeans pour hommes en fourrure. »

Une Tradition de Noël à Montréal depuis 1947

« Le moulin dans la forêt »
Notre célèbre vitrine mécanique sera dévoilée le samedi 11 novembre à 9h00.

OGILVY

1307, RUE STE-CATHERINE O., ANGLE DE LA MONTAGNE • 842-7711

Service de shopping personnalisé

NOTRE CONSEILLÈRE, NICOLE VALADE, EST SUR PLACE POUR VOUS PERMETTRE DE VIVRE UNE EXPÉRIENCE UNIQUE DE SHOPPING TAILLÉ SUR MESURE POUR COMBLER LE MOINDRE DE VOS BESOINS.

AU 3^e
842-7711, POSTE 406

OGILVY

1307, RUE STE-CATHERINE O., ANGLE DE LA MONTAGNE • 842-7711

VOLVO pour la vie

S60

LA NOUVELLE VOLVO S60

VEUILLEZ VOIR NOTRE ANNONCE EN JOURNAL D'AUJOURD'HUI.

Votre voiture
est prête!



UNIROYAL Tiger Paw
Ice & Snow

59⁹⁵\$

UN PRIX SANS
MAUVAISE
SURPRISE

P155/80R13
P185/75R14 à 79,95 \$
P205/75R15 à 89,95 \$
Pose, valve et équilibrage inclus

Batterie ACDelco (ACD70-60) 89⁹⁵\$ INSTALLATION INCLUSE!
Garantie 5 ans

VIDANGE D'HUILE
incluant une inspection
en 15 points**

28⁹⁵\$

FREINS
DURASTOP^{MC}
(avant)*

A partir de
119⁹⁵\$

ANTIGEL
D'ESSENCE
(150 ml)

89¢

SUPPLÉMENT
D'HUILE MOTEUR
(350 ml)

5⁹⁹\$

INSPECTION EN
35 POINTS
Lave-glace inclus!

54⁹⁵\$

PARE-BOUE NOIRS
pour Cavalier
et Sunfire***

9⁹⁹\$

DÉGLACEUR
DE SERRURES
(300 g)

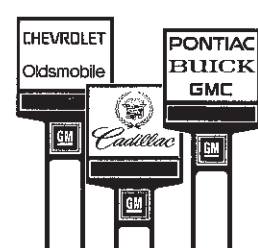
6⁹⁹\$

DÉTERSIF D'ESSENCE
POUR INJECTEUR
(350 ml)

10⁹⁹\$



Service
Goodwrench
Bien fait. À temps.



1 800 463-7483

www.goodwrench.gmcanada.com



Quand les mordus étaient des mordus

Les centres de ski des Rocheuses ont de grandes difficultés à trouver des employés saisonniers

USA Today

RICH JENSEN, responsable de l'embauche du personnel au centre de ski Deer Valley, dans l'État de l'Utah, s'ennuie du bon vieux temps. Quand les mordus du ski étaient des mordus du ski. Quand il ne fallait pas offrir le transport gratuit, l'hébergement à rabais et des régimes de pension pour recruter un employé.

« Nous tenions une journée portes ouvertes dans une ville universitaire, et nous étions débordés, dit-il. Nous avions plus de 100 candidatures. Maintenant, nous sommes chanceux d'en attirer 30, et ils vous demandent d'adapter le travail à leur horaire de cours. »

Avec le boum économique et les taux de chômage réduits, les centres de ski de l'ouest américain ont toutes les difficultés à trouver des employés saisonniers, des opérateurs de télésiège aux cuisiniers aux conducteurs de navettes. L'industrie stagne depuis plusieurs années, mais se trouve obligée d'augmenter les salaires et les avantages, et de recruter ses employés aussi loin qu'en Australie, en Afrique du Sud et en Amérique du Sud.

« C'est presque comme un mauvais film », affirme Jim Laing, vice-président, ressources humaines, à la compagnie Alpen Skiing, au Colorado. « L'économie se porte super bien, le chômage est à son plus bas niveau depuis 30 ans. Et la région d'Aspen a eu les coûts de logement les plus élevés au pays au cours des dernières années. Cela pose un défi intéressant. »

On cherche en Australie, en Amérique du Sud!

Chaque année, Aspen doit embaucher 1000 employés saisonniers pour le massif principal et ses trois autres collines de ski, Snowmass, Aspen Highlands et Buttermilk. Hors saison, les recruteurs s'envolent vers Yellowstone, au Wyoming, et le parc national Denali, en Alaska. L'an prochain, Laing prévoit se rendre en Australie et en Amérique du Sud.

Afin de pallier les coûts astronomiques des logements, Aspen a dépensé des millions de dollars en construction de logements pour quelque 300 employés et offre un hébergement subventionné à partir de 125 \$ par mois. Les employés peuvent se procurer des laissez-passer d'autobus à 5 \$ (prix régulier 40 \$), des repas et cartes de membre de clubs de santé à rabais, des leçons de ski gratuites, des services de garde de jour subventionnés, et ont la chance de skier gratuitement — non seulement aux quatre centres de l'entreprise mais ailleurs au Colorado. Les employés à temps plein ont droit à des primes d'invalidité et à une assurance-santé subventionnée.

En Utah, où plusieurs centres de ski sont situés tout près de Salt Lake City, le loge-

ment constitue un problème moins aigu. Cependant, à cause de la concurrence féroce avec les centres de ski du Colorado, les centres de ski Deer Valley, Park City Mountain Resort et The Canyons ont mis sur pied un programme coopératif en vertu duquel les employés de chaque centre peuvent skier sans frais aux trois endroits.

« C'est une situation nouvelle pour nous », explique Laura Murphy, directrice du marketing à Park City. « D'ordinaire, nous luttons les uns contre les autres pour recruter le même groupe d'employés. Maintenant, nous devons regarder les choses un peu différemment. Nous avons tous besoin d'employés. »

Les salaires des centres de ski, souvent à 7 ou 8 \$ US l'heure, ne peuvent soutenir la comparaison avec d'autres emplois du secteur tertiaire. Pire, la fréquentation des centres de ski (incluant la planche à neige) plafonne à 50 millions de visiteurs depuis une vingtaine d'années. La mince marge de manœuvre financière ne permet pas de rattrapages salariaux.

Des programmes d'avantages

Les centres augmentent donc les avantages et poussent de plus en plus les recherches à l'étranger, notamment dans l'hémisphère sud où les étudiants sont en vacances d'été durant la saison de ski américaine. Certains centres, tel que Vail au Colorado, laissent tomber les tests

de dopage comme exigence d'emploi, quoique ce changement ne soit pas uniquement lié aux problèmes de recrutement.

Mike White, un diplômé de l'université d'État Bowling Green (Ohio), entreprend sa seconde année comme préposé au bureau de vente des laissez-passer à Winter Park. La possibilité de skier gratuitement à plusieurs autres centres de ski du Colorado durant ses journées de congé l'a décidé à revenir. « C'était, en définitive, le grand incitatif », dit-il.

Winter Park offre un programme d'avantages enviable, y compris le ski gratuit à plusieurs centres du Colorado, du logement subventionné, des régimes de pension, des équipements de ski au prix du grossiste, et une chirurgie orthopédique payée par l'entreprise « si vos genoux sautent », explique Kristen Busch, responsable du recrutement.

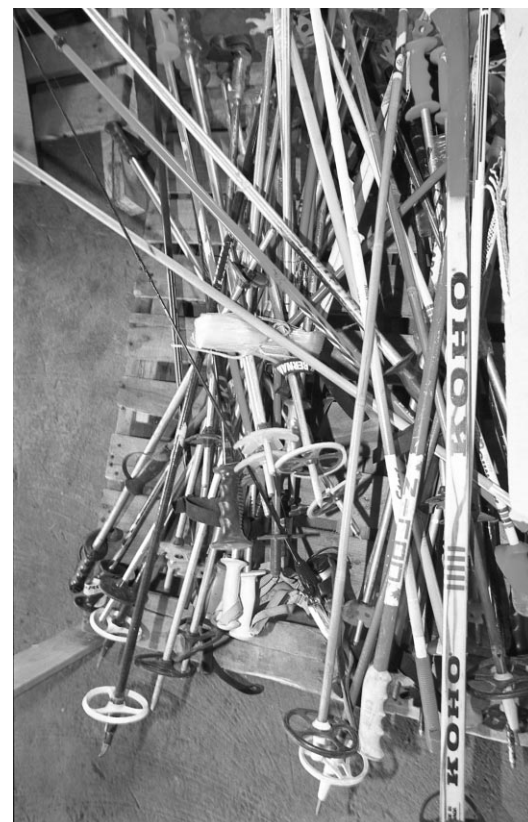
Cet été, pour la première fois, M^{me} Busch s'est rendue à Buenos Aires, en Argentine, et à Lima, au Pérou, pour recruter du personnel.

Les officiers de l'immigration américaine, ayant compris le besoin de recourir à des ouvriers étrangers, a relâché un peu sa sévérité. Les dirigeants de centres de ski ont de moins en moins de difficulté à obtenir des visas de séjour H2B, accordés uniquement si on peut démontrer que c'est impossible de trouver du personnel qualifié aux États-Unis.

À Deer Valley, Jensen estime qu'au moins le quart des employés saisonniers, cette année, provient de pays étrangers, notamment des villes australiennes Brisbane, Sydney et Melbourne.

« Les candidats étrangers voient toujours les États-Unis comme une terre d'abondance, explique Jensen. Ils se présentent à l'entrevue en complet avec des C.V. massifs. Ici, nous rencontrons, en entrevue, le fond du baril. »

Tout de même, on trouve encore le mordu du ski, à la recherche de l'aventure, qui vit au jour le jour. L'an dernier, raconte M^{me} Busch, un avocat gagnant dans les six chiffres a tout laissé pour venir travailler à Winter Park. « Il en avait assez et a accepté de travailler à une cabine de stationnement. Il a adoré ça ! »



Les salaires des centres de ski, souvent à 7 ou 8 \$ US l'heure, ne peuvent soutenir la comparaison avec d'autres emplois du secteur tertiaire.

Photo : ARCHIVES, La Presse ©

'Élection présidentielle américaine sur le Net

WWW
SUR LE WEB
AUJOURD'HUI

COMMENT ÉVITER de parler de la soirée électorale de nos voisins américains ? La plupart des grands sites, qui font l'animation du Net au quotidien, se concentrent ce soir sur les résultats des élections américaines en direct, livrent leur analyse et rendent compte des commentaires des Américains branchés. Vous remarquerez aussi, si vous écoutez la télé, l'utilisation que les grands réseaux américains vont faire du Net ce soir. Tous vont offrir un complément d'information sur leur site et inviter les internautes à commenter les

résultats en ligne. Voici mes recommandations pour passer une excellente soirée électorale sur le Net :

ÇA COMMENCE en début de soirée avec une session de clavardage organisée par le réseau de télé ABC (www.abcnews.com). Imaginez, à compter de 18h, le service des nouvelles du réseau américain lance une session de clavardage de sept heures pour donner la parole aux Américains. Évidemment, il y aura des journalistes et des experts pour animer et s'assurer du bon déroulement de la discussion.

SI C'EST LE reportage qui vous intéresse et non le clavardage, je vous recommande le site Web de CNN (www.cnn.com). Son en

direct, extraits des discours, résultats en temps réel État par État, et bien sûr, les reportages de la centaine de reporters affectés à l'événement.

DE SON CÔTÉ, la section info du site Yahoo! News (news.yahoo.com/election2000) nous offrira ce soir un tour d'horizon branché des agences de presse et des télévisions américaines. De quoi avoir un torticolis le lendemain matin.

S'IL Y A UN SITE à consulter durant la soirée, peu importe le réseau de télé que vous regardez, c'est Voter.com (www.voter.com). Un site qui offrira, à la minute près, toute

l'info et les résultats de la soirée en direct. Et comme il n'est branché à aucune entreprise de presse, Voter.com se permettra de balayer la couverture des grands médias électroniques et rapportera les informations essentielles. Pour ne rien manquer.

UNE SUGGESTION en terminant pour ceux que la politique n'intéresse pas : le site Rolling Stone (www.rollingstone.com) présente ces jours-ci l'enregistrement d'un concert de Pet Shop Boys, l'un des groupes phare des années 80. Le spectacle a été enregistré l'an dernier, à Chicago.

Bruno Guglielminetti

'Animal au travail, c'est la santé

Associated Press

DUBUQUE — Jim Denman rougit un peu en s'emparant de son fil à pêche pour jouer avec Rusty, chat persan. Il faut dire que Jim Denman est au bureau. Mais comme tous les après-midi, il prend une petite pause pour aller jouer dehors avec son chat et néanmoins collègue de travail.

Patron de Steamatic, à Dubuque, Iowa, il a toujours eu des chats, et depuis sept ans, tant au travail qu'à la maison. « Allons à la pêche aux chats », dit-il. Au bout du fil à pêche, il y a une fausse souris, « le jouet préféré de Rusty ».

Et depuis que le persan fait partie des meubles, tout va mieux sur

le lieu de travail, note Jim Denman, et pas que pour se faire pardonner : « Il a un effet calmant sur le personnel. »

Rusty ronronne, fait des grâces, vient saluer personnellement chaque employé quand il arrive le matin, et s'il a parfois sa manière bien à lui de réorganiser la paperasse sur le bureau de son maître, il est si caressant qu'on lui pardonne.

« Il faut vraiment avoir un patron très cool pour qu'il vous laisse amener un chien au boulot », dit Tony Norby, paysagiste, patron d'une entreprise de jardinage et espaces verts. Un patron très cool, comme lui-même : devant la boutique s'ébat le chien d'un de ses employés.

Car depuis qu'il a acheté Gable, un labrador, il y a six ans, Tony Norby emmène toujours son chien partout. En général, Gable attend dans la camionnette pendant que son maître s'occupe des jardins des clients. Puis tous deux rentrent à la boutique, où Gable fait le fou en toute liberté.

Mais si Gable vient au bureau, c'est surtout parce que si on le laisse à la maison, il « est tout déprimé et fait ces yeux tristes ». « C'est le facteur principal : la culpabilité », reconnaît Tony Norby.

La vétérinaire Mary Lynn Neumeister est formelle : les animaux négligés par leur maître prennent de mauvaises habitudes, aboient et

se mettent à avoir des comportements destructeurs.

Conditions absolues : être bien élevé, vacciné, et ne pas s'enfuir. Elle-même amène son chien tous les jours à l'hôpital pour animaux qu'elle dirige. Et autorise ses employés à en faire de même, sous ces conditions. « Dans un bureau, ça peut être très relaxant », estime-t-elle.

Cela fait six ans que Newt le labrador accompagne Kevin Jaeger à son entreprise de plomberie. Avant, quand Kevin rentrait à la maison après 10 ou 12 heures de travail, le chien lui faisait passer des soirées d'enfer. Maintenant, il peut courir dans la cour, s'amuser avec les employés, et les clients demandent toujours de ses nouvelles.



Votre chat peut rendre le boulot plus agréable.

Étouffée par le coût de la vie?

TéléRéponse[™]
25¢ par jour
Pas plus.

Avec le service TéléRéponse de Bell, vous pouvez recevoir des messages même lorsque vous êtes au téléphone ou sur Internet. De plus, le forfait MultiÉtoiles[™] Messagerie, qui inclut aussi le service TéléRéponse Plus, vous permet d'économiser plus de 10 \$ par mois.

Respirez.



www.bell.ca 1 888 824-3333

Certains prérequis s'appliquent. Prix moyen quotidien du service TéléRéponse basé sur le tarif mensuel du service à la carte. TéléRéponse et MultiÉtoiles sont des marques de commerce de Bell Canada.

Vanessa Williams, reine de beauté et reine de Montréal

HUGO DUMAS

Oui, Vanessa Williams respandit de beauté. Oui, Vanessa Williams a du talent. Et en plus, elle est franchement sympathique.

Dans une loge privée, stationnée à l'extérieur d'un studio de Ciné Cité à Saint-Hubert, deux jeunes maquilleurs exécutent, entre deux prises, des retouches sur le visage sans ride de l'ex-Miss America 1984. On se souviendra que Mme Williams, la première femme de couleur à raffler ce titre, a dû remettre sa précieuse couronne quelques mois plus tard quand des photos d'elle dans le plus simple appareil ont été publiées par le magazine *Penthouse*.

Mais tout ça est de l'histoire ancienne. Vanessa Williams, 37 ans, chanteuse, actrice et mère de quatre enfants, vient de passer les dernières semaines dans la région de Montréal pour le tournage du téléfilm *A Diva's Christmas Carol*, une adaptation du classique de Noël de Charles Dickens, qui sera diffusé à la mi-décembre sur les ondes de la chaîne VH1, le MusiMax des États-Unis.

« À Montréal, on se sent comme si on était en Europe, on entend une langue différente et c'est à un peu plus d'une heure de vol de New York », dit-elle, un boa enroulé autour du cou.

Vous pensez l'avoir croisée cet été à Montréal, mais n'étiez pas certains à 100 % ? Pourtant, c'était bien elle au Jardin botanique, au cinéma Paramount et à La Ronde avec sa marmaille. « Et nous sommes allés au Laser Quest pratiquement tous les week-ends quand nous étions ici », souligne l'interprète de la chanson *Save the Best for Last*.

Évidemment, Vanessa Williams admet avoir magasiné, magasiné et encore magasiné dans la métropole, le taux de change favorable incitant à la consommation massive. « Je suis allée chez Parasuco, Rudsak, Ogilvy, Holt Renfrew, bref pratiquement partout rue Sainte-Catherine. Mes enfants aussi adorent ça », raconte l'artiste qui habite New York.

Son vocabulaire en français s'enrichit, même si elle n'a « jamais pris de cours à l'école ». À propos du té-



Photo Denis Courville, La Presse©

Vanessa Williams

léfilm, dont le tournage a été complété à la fin octobre, elle adore le rôle de diva qui lui a été confié. « J'ai la chance de porter des vêtements extravagants que je n'oserais jamais mettre et j'ai la chance de dire des répliques assassines toujours au bon moment », dit Mme Williams.

L'entrevue se termine. L'actrice doit boucler le tournage d'une scène, avant de reprendre l'avion pour New York.

« Silence sur le plateau, dans 5-4-3-2-1 ! »

GRANDE VENTE DE FIN D'ANNÉE !

FIN D'ANNÉE 2000
327-7777
Civic Coupé

FIN D'ANNÉE 2000
327-7777
Civic Hatchback

FIN D'ANNÉE 2000
327-7777
Accord 4 portes

FIN D'ANNÉE 2000
327-7777
Civic 4 portes

FIN D'ANNÉE 2000
327-7777
Odyssey

FIN D'ANNÉE 2000
327-7777
CRV 4X4

HONDA

Gabriel Pour plus de renseignements
327-7777

7000, boul. Henri-Bourassa Est Montréal-Nord
 Visitez notre site : www.gabriel.ca

2906552

ÉLAN



Le power yoga

Tout est dans le rythme et la vitesse d'exécution

JOSÉE LAVIGUEUR
collaboration spéciale

PAS ÉTONNANT qu'on perde l'équilibre avec un rythme de vie infernal. Entraînement sportif intensif, longues heures en position assise, multiples tâches quotidiennes ou trop grande sédentarité: plusieurs facteurs peuvent causer des problèmes... Si les stress imposés à l'organisme n'est pas contrebalancé, les maux s'empilent les uns sur les autres.

Une de mes clientes, optométriste et mère de deux enfants, me racontait qu'elle souffrait tellement de maux de dos qu'elle n'arrivait même plus à soulever sa fille de deux ans. Je n'ai pas besoin de vous dire qu'elle avait fait une croix sur un des jeux préférés des enfants, au parc: les enfants sont les «petits cochons»... et devinez qui est le loup?

Je vous raconte cette histoire parce qu'elle m'a fait comprendre le véritable sens de la bonne condition physique. Je ne vous dis pas que vous devriez jouer au loup tous les jours, mais je pense que rien ne devrait vous limiter dans vos activités quotidiennes et vos loisirs.

Quand on a l'impression, le matin, en se réveillant, «qu'un camion nous est passé sur le corps» (pour reprendre l'expression de ma cliente), ce n'est pas normal. Il faut absolument chercher une solution.

Ma cliente, elle, est allée voir du côté du yoga. Elle aimait l'idée de la musique calme, de la lumière tamisée et des exercices lents. Elle a découvert le *power yoga*, aussi appelé «*ashtanga*». Après quelques semaines seulement, elle a pu se transformer en «grand méchant loup»...

Qu'est-ce qu'il y a de si intéressant avec le *power yoga*? L'approche, tout simplement, adaptée à nos besoins.

Les instructeurs de *power yoga* créent des cours pour répondre à la demande des participants courbaturés, sans tonus et sans posture, dont le dos a besoin de renforcement. Résultat: un entraînement intensif, constitué de positions (appelées «*asanas*») énergisantes qui s'enchaînent harmonieusement, la plupart du temps dans un environnement calme et une atmosphère feutrée. On améliore du même coup l'équilibre, la souplesse et la force. C'est bon pour le corps et pour l'esprit.

La différence entre le *power yoga* et le yoga traditionnel réside dans le rythme et la vitesse d'exécution. Ici, on met l'accent sur la force et l'endurance musculaire avec l'idée de développer et de renforcer des muscles.

Habituellement, les participants passent d'une position à une autre pendant 50 minutes. Les dix dernières minutes du cours sont consacrées à la récupération, à l'aide d'exercices de relaxation et de respiration.

On pratique le yoga et le *power yoga* dans une pièce bien chauffée afin de permettre aux muscles de se détendre et d'obtenir une meilleure flexibilité. La chaleur stimule aussi la sudation, ce qui permet d'éliminer des toxines.

Ce que j'aime avec le *power yoga*, c'est qu'il aide le participant à reprogrammer son corps, ses muscles et certains de ses mouvements, oubliés depuis longtemps. Le but, en fait, est d'arriver à tout coordonner, corps, esprit, alignement parfait et centre de gravité, pour obtenir, au bout de quelques semaines ou de quelques mois, une meilleure posture, un meilleur équilibre, un meilleur tonus musculaire, une plus grande capacité de concentration et de relaxation.

Un élément très important du yoga est la respiration. En apprenant à mieux respirer, on apprend à mieux connaître son corps et ses limites.

C'est probablement pour toutes ces raisons que des centaines d'artistes ont adopté cette méthode qui trouve son origine il y a 3000 ans.

Le fanatisme de Madonna pour le yoga n'est un secret pour personne. Elle le pratique plusieurs fois par semaine, depuis longtemps. Ici aussi, plusieurs artistes s'adonnent au yoga, convaincus de ses bienfaits pour la mémoire et l'équilibre physique.

D'ailleurs, de plus en plus d'instructeurs de conditionnement physique intègrent des notions de yoga et de *power yoga* dans leurs cours.

Je vous suggère les quatre exercices suivants, qui sont ceux que j'ai proposés à ma cliente optométriste. En l'espace de trois semaines, à raison de quatre séances par semaine, elle a ressenti une énorme différence. Après dix semaines, sa vie était transformée! C'est vrai, je vous le jure! Essayez-les et vous vous félicitez d'avoir retrouvé équilibre et santé...

LE CHAT QUI S'ÉTIRE



Cet exercice a pour but de vous enseigner un «alignement neutre» et une meilleure stabilisation du tronc.

Roulez vos hanches vers le sol, puis vers le plafond, et sentez, à chaque respiration, votre colonne vertébrale qui est souple et mobile. Assurez-vous de ne pas mettre de pression sur le mouvement vers le bas (dos creux) afin de ne pas comprimer les vertèbres. Répétez les deux mouvements dix fois.



LE CHIEN ASCENDANT

Le but de cette position est d'améliorer la posture, l'ouverture du thorax, la force du dos et l'étirement des muscles fléchisseurs des hanches.

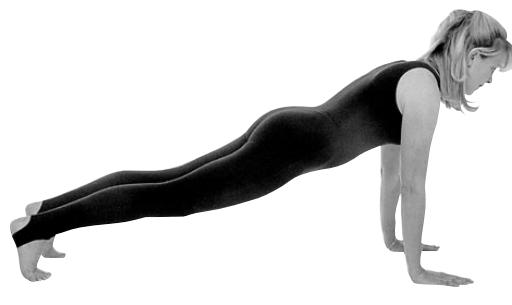
Placez vos mains sous vos épaules, roulez les épaules vers l'arrière et poussez le torse vers l'avant et vers le haut. Pressez sur le dessus des pieds et dégagez à peine les cuisses du sol. Tenez la position pendant au moins deux respirations (inspiration/expiration) et répétez l'exercice dix fois.



LA PLANCHE

Le but de cet exercice est d'améliorer la force et l'endurance du tronc et des membres supérieurs.

Placez vos mains sous vos épaules. Contractez les abdominaux et les quadriceps pour être bien stable. Conservez la position de dix à 60 secondes. Répétez deux fois.



LE GUERRIER

Cet exercice a pour but de renforcer les chevilles, les genoux, les cuisses, les fléchisseurs des hanches, les épaules et le cou!

Placez les talons sur la même ligne. Assurez-vous que le genou avant est bien aligné avec la cheville et que les épaules et les hanches sont dans un bloc, face vers l'avant. Mettez vos bras à la verticale, à la largeur des épaules. Tenez cette position de dix à 60 secondes et changez de côté. Répétez quatre fois de chaque côté.



LE COURRIER DE JOSÉE

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

Q MME BERTHIAUME : «J'ai 68 ans. Pour me garder en forme, je fais des exercices de musculation de trois à quatre fois par semaine, avec des poids de trois à cinq livres. Pour le cardio, je monte mes 45 marches pour me rendre à mon appartement, au 4^e étage, au moins une fois par jour. Et je marche souvent. Que pensez-vous du stretching et du tai chi?»

R JOSÉE : «Une bonne condition physique est à la portée de tous! Votre lettre est l'illustration parfaite. L'escalier de votre immeuble est un outil formidable et vous l'utilisez à merveille! Quant à votre musculation, si vos exercices sont bien choisis, et si vous les faites au moins trois ou quatre fois par semaine, avec une charge suffisante, vous ne faites que «les bonnes affaires! Le stretching et le tai chi sont de très bons choix d'activités pour tous les groupes d'âge. Chez les aînés, les avantages sont nombreux. Une plus grande souplesse est très souvent synonyme d'une meilleure autonomie. On a moins peur de se blesser en sortant prendre une marche en plein hiver par exemple. De plus, il ne faut pas oublier que ces deux disciplines favorisent la détente et le bien-être. Continuez ce que vous faites et... bonne santé!»

Q FRANCE DUBÉ : «Combien de temps doit-on consacrer à l'entraînement afin de gagner un peu de tonus? Est-ce que courir de trois à quatre fois par semaine, 20 minutes avec trois ou quatre séances d'exercices de musculation de 30 minutes par semaine peuvent suffire pour augmenter légèrement une masse musculaire? Ou dois-je consacrer une heure et plus par jour? L'alimentation peut-elle jouer un rôle important? Doit-on manger plus de protéines pour nourrir nos muscles ou une alimentation saine et équilibrée convient?»

R JOSÉE : «Décidément, vous avez toutes les réponses à vos questions! La course est une excellente façon de vous tenir en forme. En plus, il est facile d'alterner course et marche rapide. La fréquence et la durée que vous proposez sont suffisantes. Bien sûr, plus la durée est longue, plus les résultats sont tangibles. Par contre, il faut faire attention. Si on en fait trop, on risque de se décourager. La durée de la période de musculation peut varier selon le programme et le nombre de séries d'exercices. Des études récentes montrent qu'on peut faire une seule série d'un exercice, à condition que les deux dernières répétitions soient très difficiles à exécuter. C'est une découverte qui pourrait révolutionner le monde du conditionnement physique. En effet, on aurait besoin de beaucoup moins de temps pour réaliser nos objectifs. S'ils sont réalistes, bien entendu, et non compétitifs. L'alimentation joue un rôle essentiel, on ne peut négliger son impact dans tout programme de mise en forme. Les surplus de protéines... oubliez ça. L'important, c'est d'avoir une alimentation saine et équilibrée.»

Q MME MELANÇON : «Je fais des exercices et des cours d'aérobique. J'ai suivi le régime Montignac pendant trois mois sans grand succès. Je veux faire un régime aux pamplemousses. Qu'en pensez-vous?»

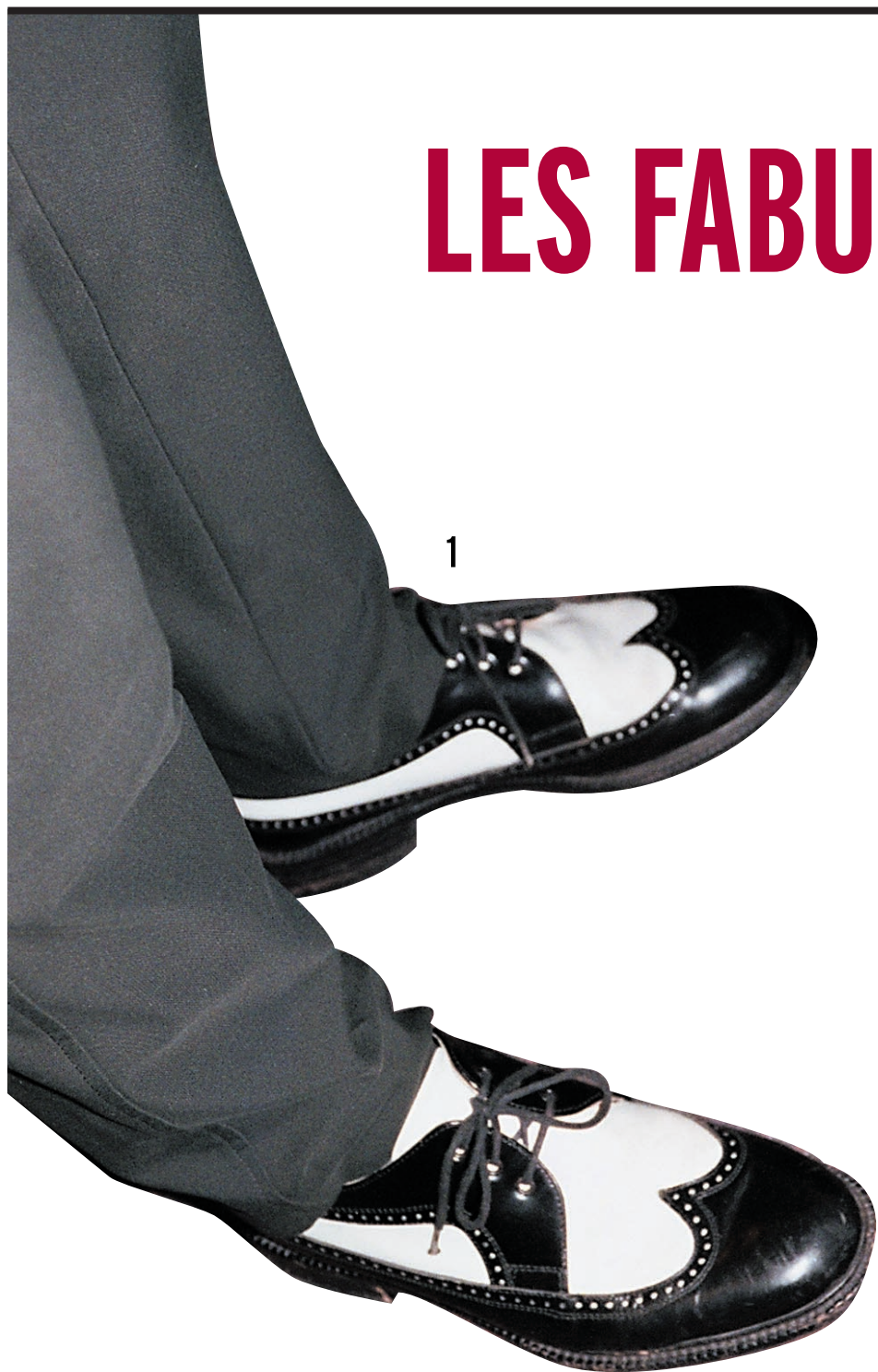
R JOSÉE : «Comment se fait-il qu'on parle encore de régime! Je déteste ce mot. Je déteste surtout ce qu'il provoque chez les femmes. Les chiffres sont clairs: plus de 97 % des femmes qui font un régime amaigrissant vont reprendre leur poids et même davantage. Ça, c'est déjà beaucoup, mais ce n'est pas le pire. À chaque fois que vous entreprenez une diète, vous placez votre organisme dans un état d'alerte: «les vivres sont coupés!» Notre corps possède une incroyable capacité d'adaptation et un grand instinct de survie. Il va donc tout ralentir ses «systèmes» pour ménager son énergie. C'est un peu comme si on subissait une panne d'électricité et qu'on devait économiser l'énergie fournie par une petite génératrice pour survivre. Votre corps va donc se faire des réserves encore plus importantes, pour se protéger, en entreposant de l'énergie sous forme de graisse. Si vous voulez vraiment prendre en main et perdre du poids, améliorez votre condition physique. Faites des exercices régulièrement, mangez sainement et surveillez vos portions.»

MODE

GALA DE L'ADISQ

LES FABULEUX ÉLÉGANTS!

DALI SANSCHAGRIN
collaboration spéciale



2 DIMANCHE, au 22e Gala de l'ADISQ, il fallait ouvrir grands les yeux pour être ébloui par les paillettes et les froufrous. Les artistes québécois sont plus cool et romantiques que glamour. Mis à part Isabelle Boulay, qui avait opté pour une sublime robe de princesse de la créatrice française Corinne Sarrut, les femmes jouaient la carte de la discrétion.

«Je me suis dit que je pouvais porter un top que j'avais déjà mis, nous a confié Lynda Lemay, mais je l'ai mis avec un nouveau pantalon qui provient d'une boutique que j'adore à Paris et qui s'appelle *Le Diable et moi*.» Avec des extensions greffées à ses cheveux, l'ensemble créait une silhouette longiligne qui n'était pas sans faire jaser. «C'est fou, son look rappelle celui de Céline», entendait-t-on murmurer dans les coulisses.

Chose certaine, personne ne lui volait la vedette. Surtout pas Marie-Jo Thério qui doit ignorer la signification des mots «*Tenue de soirée*», généralement inscrits sur les cartons d'invitation de gala. Quelqu'un devrait lui dire que le *grunge* est mort avec Kurt!

Non, décidément, ce sont les hommes qui méritent le prix du plus beau look. Même l'animateur du gala, Guy A. Lepage, était élégant, lui qui avait déclaré à *La Presse*, le week-end dernier: «Je suis aux vêtements ce que Carmen Campagne est à l'érotisme!»

En nomination dans la catégorie du groupe de l'année, les quatre mecs des Respectables n'ont pas gagné la fameuse statuette, mais ils ont remporté le prix des «Fabuleux élégants», un nouveau prix, décerné par moi-même qui vient récompenser la beauté! Naturellement, il y avait du Philippe Dubuc là-dessous! Après avoir hésité entre les griffes Hugo et Rudsak, Les Respectables ont fait un choix de costumes, modernes et brillants... comme leurs rythmes.

Richard Petit aussi avait fait un effort avant-hier soir. Conseillé par sa copine Catherine Bernard, graphiste à *La Presse*, il avait flambé sa paie du *Grand Blond* (TVA) dans une chemise d'esprit 70, signée Versace! Stéphane Rousseau, lui, avait opté pour un genre de peau de vache. «Ma veste n'a pas d'étiquette parce qu'elle est réversible, je crois que c'est du poil de tofu», nous a-t-il expliqué. Enfin, c'était réussi!



> 1. À qui appartiennent ces sublimes derbies bicolores? À Daniel Boucher.

> 2. Marie-Jo Thério n'était pas la seule grano du gala. Éric Maheu avait poussé le «hippisme» jusqu'à porter la fausse barbe...

> 3. «J'ai mis tout mon cachet du *Grand Blond* dans l'achat de cette chemise Versace», a dit Richard Petit, accompagné de sa copine Catherine Bernard.

> 4. Qui est cette charmante personne habillée par le designer québécois Yso Siphay Southidara? C'est Betty, la compagne de Daniel Boucher!

> 5. Qui est cet homme? Eh oui! le coiffeur Gaël Betts. Encore une fois, l'homme le plus «hot» de la soirée!

> 6. Le cuir fait toujours fureur chez les artistes masculins. De Marc Déry à Daniel Boucher en passant par Éric Lapointe, plusieurs chanteurs optent pour le look doux rocker.

> 7. Éric Lapointe s'est changé pour venir remettre un prix et s'est rechangé encore pour venir en ramasser un autre! Coquet le coquin?

> 8. Marie-Jo Thério est arrivée en retard et légèrement décoiffée! Granola dans l'âme et dans le look!

> 9. Véronique et sa soeur Stéphanie Cloutier brillaient de mille feux! Nouvelle coupe de cheveux, robe asymétrique: un look parfait pour l'animatrice de *La Fureur*.

> 10. La jeune chanteuse Jacynthe, qui porte habituellement du Chanel, a confié son look de la soirée au styliste de Véronique Cloutier, André Courcy. Un choix judicieux pour un look disco contemporain très réussi.

