

JEÛNER, UNE BONNE IDÉE?



PHOTO 123RF/SEREZNIY

ARTS

MAISON

LE P'TIT MAG

RÉGAL

VOYAGES

MODE



NOUS, LES HUMAINS

Marc Allard

FANTASME
À LOUER

ARTS

Billy Talent

CRISE DE FOI



RÉGAL

Planète vins

LE TOUR
DU MONDE
EN SIX
BOUTEILLES

LÉVIS



JOHN SERAIOTTO courtier imm. rés. 418 934-6270
VISITEZMOI.CA 23439598

CHARLESBOURG



MAUDE FRADETTE courtier imm. rés. 418 999-9822
VISITEZMOI.CA 11421251

CHARLESBOURG



SONIA PATRY courtier imm. rés. 418 455-5379
VISITEZMOI.CA 16736221

SILLERY



MARIO MORIN, courtier immobilier 418 955-4418
VISITEZMOI.CA 13865190

**VISITEZ
SANS VOUS DÉPLACER
AVEC LA CAMÉRA DE VOTRE CELLULAIRE**

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIERE

CONDOS MAISONS

SOMMAIRE.

4 *En couverture*
JEÛNER,
SANTÉ?



6 *Nouveaux Québécois*
JETER L'ANCRE
DANS CHARLEVOIX

34 *Vu de là-haut*
NE TOMBEZ PAS
DANS CETTE PHOTO!

ARTS

10 *Billy Talent*
CRISE DE FOI

12 *Brad Barr*
GUIDÉ
PAR LA VIE

13 *Éric Vuillard*
LES GUERRES
DONT ON NE
WSORT JAMAIS

16 *Fernande Forest*
L'AVENTURE
INTERSIDÉRALE DE
L'IMMENSEMENT
PETIT



MAISON



23

23 DU CONFORT DÉCO
POUR VOS ANIMAUX

27 DESSINER UNE
«MAISON DE
LA DIVERSITÉ»

29 *Lèche-vitrine*
DISPOSER SES
PETITS TRÉSORS



17

17 *La liste*
CINQ ŒUVRES
QUI HONORENT
LA PHOTO

19 *Richard Therrien*
CE SUJET DONT
ON NE PARLE PAS

20 *Panorama*
LU, VU, ENTENDU
CETTE SEMAINE

21 *Un héros*
PETIT MENSONGE
DEVIENDRA GRAND

8
PAGES
DE JEUX

RÉGAL



43

39 LE JEU DES
7 ERREURS

40 LE MEILLEUR
JOUEUR
DE TENNIS
EXPULSÉ DE
L'AUSTRALIE

41 UN VOLCAN
FAIT ÉRUPTION
DANS L'OcéAN!

VOYAGES

36 *Le bourlingueur*
OPTER POUR LE VOYAGE...
INTÉRIEUR

42 *Planète vins*
LE TOUR DU MONDE
EN SIX VINS

43 *Monsieur Cocktail*
LE MOKA MENTHE
MARTINI

45 *Recettes pratiques*
BISCUITS AU CHOCOLAT
CHAUD

MODE

33 *Beauté*
VITAMINE C,
LA VITAMINE
BONNE MINE

33



Fantasma à louer

MARC ALLARD

CHRONIQUE
mallard@lesoleil.com



NOUS, LES HUMAINS

Le fantasma s'est pointé un soir d'hiver, pendant que je jouais le riff de *Kashmir*, de Led Zeppelin. Ça sonnait terriblement mal sur une guitare acoustique. Et, pour une fois, ce n'était pas parce que mes doigts maladroits avaient trébuché sur les cordes.

Ça y est, me suis-je dit, je suis mûr pour une guitare électrique. Durant des semaines, j'ai zieuté les modèles sur Internet. Et j'ai découvert qu'on peut facilement perdre une journée sur YouTube à regarder des gars comparer les marques de guitare.

Après maintes heures de cybermagasinage, j'ai finalement opté pour une Fender Stratocaster, la guitare de choix d'Eric Clapton, John Frusciante (Red Hot Chili Peppers) et Jimi Hendrix. Me restait juste à choisir la couleur. Rouge fiesta, jaune buttercream ou bleu lac Placid?

J'étais décidé à entrer au magasin de musique et à payer plus de 1000 \$ pour une guitare électrique quand j'ai eu un rare moment de clairvoyance. J'ai pensé au nombre effarant d'achats que j'ai regrettés dans ma vie.

Je pense à ces pauvres chemises que j'ai portées une ou deux fois. Au clavier Bluetooth que j'ai à peine utilisé. À tous ces livres de

cuisine que j'ai si peu consultés. Ou à cet élégant canapé en cuir que je boude encore parce qu'il n'est pas assez confortable à mon goût.

Clairement, ma boule de cristal était fissurée quand j'ai fait toutes ces acquisitions. Que s'est-il passé?

Comme vous, j'anticipe plusieurs fois par jour mes émotions futures. C'est ce que je fais quand j'achète des œufs et du bacon à l'épicerie le vendredi soir en me disant que ce sera délicieux pour le brunch du samedi matin. C'est ce que je fais si je refuse une invitation pour un 5 à 7 sur Zoom parce que j'hais ça. Et si contracte une hypothèque pour une maison, c'est que j'anticipe que je serai heureux sous ce toit-là.

L'ennui, c'est que nos désirs nous trompent souvent. Peut-être que j'aurais plus envie de manger des crêpes le samedi matin, finalement. Je regretterai peut-être de ne

L'ennui, c'est que nos désirs nous trompent souvent

pas avoir passé un moment avec des amis que je n'ai pas vus depuis longtemps, même virtuellement. Et peut-être qu'au fil des mois, je découvrirais que je n'aime pas tant ma nouvelle maison.



Pour une guitare électrique ou un autre bien matériel, la location est une police d'assurance contre les prédictions affectives erronées. — PHOTO 123RF/RONNARONG

Souvent, on n'a pas le choix d'assumer nos décisions. Mais, parfois, on peut se donner une police d'assurance contre les mauvaises prédictions. C'est une police qui n'est pas très originale et que vous avez certainement déjà utilisée : la location.

Quand je suis arrivé au magasin de musique, j'ai tout de suite repéré la guitare électrique Fender Stratocaster rouge fiesta sur le mur. Je me suis fait violence pour ne pas l'acheter. Et, un peu piteux,

j'ai demandé au vendeur si je ne pouvais pas louer une guitare électrique à la place.

Pour une cinquantaine de dollars par mois, il m'a prêté une Fender Stratocaster noire. Je me suis empressé de la brancher au sous-sol. Et j'ai passé une soirée à jouer *Kashmir* comme un déchaîné.

Mais, au fil des semaines, mon intérêt a chuté. J'ai gratté la Fender quelques soirs. Puis, je me suis rendu compte que je ne jouais pas mal plus de

folk et que je n'étais pas encore prêt à faire grincer une guitare électrique. Ma bonne vieille guitare acoustique me suffisait amplement.

J'ai donc ramené la Fender et l'ampli au bout d'un mois, content d'avoir économisé 950 \$ sur les 1000 \$ que j'étais prêt à dépenser quatre semaines plus tôt. Je me suis félicité. Je le méritais.

En 2022, je prédis que je deviendrai un adepte de la location. Mais peut-être que je vais me tromper.

C'est tout simplement
**le meilleur
de deux
générations**

De tout cœur avec vous!

**LOUISE
BRISSON**
courtier immobilier inc.

**RE/MAX
FORTIN, DELAGE**
AGENCE IMMOBILIERE

**Laurence-Émilie
L'ANGLAIS**
courtier immobilier résidentiel

SAINTE-FOY

VENDU

2765-304, CHEMIN STE-FOY - UN COURTIER QUI VEND!

THETFORD MINES

TRÈS BELLE ET LUMINEUSE, 4 CC, GRAND GARAGE. 315 000 \$

CAP-ROUGE

IMPECCABLE, 1 CC, BELLE AIRE OUVERTE, GRANDES PIÈCES. 148 000 \$

LIMOILLOU

SUPERBE 2 CC, ECOCONDOS, PISCINE, MAGNIFIQUE VUE+++ À VOIR! 315 000 \$

SAINTE-FOY

SPACIEUX ET LUMINEUX, 1 CC, FLOTTANT, GARAGE, PISCINE. 189 500 \$

SAINTE-FOY

SUPERBE 2 CC, BOIS FRANC, 2 STAT. INT., UN BIJOU! 309 000 \$

418 653.5353 | lousebrisson.com

ENCOUVERTURE.

JEÛNER, SANTÉ?

Cesser de s'alimenter pendant une période de temps précise, est-ce une bonne idée? Alors que le jeûne intermittent a gagné de nombreux adeptes dans les dernières années, il est normal de se questionner sur les bienfaits réels d'une telle pratique. Jeûner, est-ce santé?



RAPHAËLLE PLANTE
rplante@lesoleil.com

Selon le bon vieux dictionnaire *Larousse*, le jeûne représente un arrêt total de l'alimentation, avec maintien ou non de la consommation d'eau. Il est synonyme de diète. On y précise que le jeûne est aussi une pratique religieuse : en effet, il est ancré dans de nombreuses religions depuis des millénaires.

Mais si le jeûne est populaire aujourd'hui, ce n'est pas tant pour des raisons spirituelles que pour les bienfaits santé qu'on lui attribue : perte de poids, contrôle du diabète, baisse des risques de maladies cardio-vasculaires, et même augmentation de l'espérance de vie.

Attention ici : on ne parle pas d'un jeûne de plusieurs jours aussi drastique qu'une grève de la faim, mais plutôt d'un jeûne intermittent qui doit en principe être adopté sur le long terme. Il se décline de plusieurs façons (voir encadré), dont la plus populaire est le jeûne avec alimentation limitée dans le temps de type 16:8.

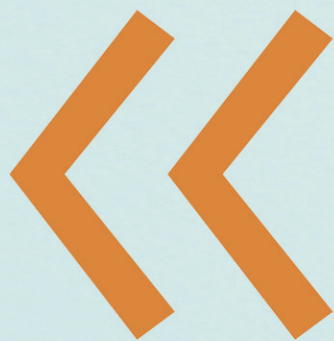
En jeûnant 16 heures par jour, on limite notre période d'alimentation à une fenêtre de 8 heures — par exemple de 12h à 20h — ce qui contribuerait à restreindre

l'ingestion de calories. En dehors de cette période, on peut consommer de l'eau et, règle générale, thé/tisane, café noir ou bouillon.

En théorie, on peut manger ce qui nous plaît à l'intérieur de la fenêtre d'alimentation. «Je pense que c'est un des principes qui attire le plus de gens, le fait de ne pas avoir à couper des aliments, de pouvoir continuer à manger ce que je veux... mais pas quand je veux. Ça fait moins peur aux gens, ça donne l'impression que c'est moins difficile à maintenir», indique la nutritionniste et communicatrice scientifique Cynthia Marcotte.

Le jeûne de type 16:8 «est le plus pratiqué sans doute parce qu'il est le plus pratique aussi : on continue à s'asseoir pour souper, pour manger avec la famille, c'est ce qui revient comme raison souvent évoquée», ajoute la nutritionniste Stéphanie Côté, qui est aussi autrice, conférencière et créatrice de contenus.

M^{me} Côté précise que, pour bien des adeptes, ça signifie «grosso modo de ne pas déjeuner», bien que le jeûne soit plus restrictif que cela (pas de jus d'orange le matin, pas de grignotage en soirée).



«Tout ce qui est une règle externe à nous, tout ce qui nous dit quoi manger, quand manger, combien en manger, qui nous demande de calculer, c'est un régime»

— Stéphanie Côté, nutritionniste

LA RECHERCHE

Plusieurs études scientifiques se sont penchées sur le jeûne dans les dernières années et elles tendent à démontrer divers bienfaits sur la santé. Signalons toutefois que la majorité de ces études ont été réalisées sur des rongeurs et autres animaux.

Lors d'une entrevue publiée dans le magazine *L'Actualité* en octobre dernier, le D^r Martin Juneau, directeur de la prévention à l'Institut de cardiologie de Montréal, soulignait que «les études sur les animaux ont démontré l'efficacité du jeûne intermittent pour prévenir presque toutes les maladies chroniques (diabète, maladies cardio-vasculaires) et neurodégénératives (Alzheimer et Parkinson). Chez l'humain, les études commencent à s'accumuler depuis cinq ou six ans et les résultats vont dans la même direction». Le cardiologue recommande d'ailleurs le jeûne intermittent à certains de ses patients à risque.

Les nutritionnistes interrogées sur la question demeurent prudentes. «Du point de vue de la recherche, il y a quand même de nouveaux projets qui sont sortis, dont une méta-analyse en 2021, mais ce n'est pas super clair encore dans les résultats. Ça fait état de petits gains, de petits avantages, mais limités à telle population... Les bénéfices sont très modérés, par exemple une perte de poids peu importante. Et plus ça s'échelonne sur une longue période, moins les résultats sont intéressants», observe Cynthia Marcotte, qui a consulté les données les plus à jour.

Stéphanie Côté estime également qu'il manque encore d'informations sur la question. «C'est sûr qu'il continue à y avoir des études sur le jeûne et les différentes façons de s'alimenter, mais je trouve un peu risqué de s'approprier même les plus récentes données parce que ça reste des études scientifiques qui sont faites dans un cadre précis. Ça prend des années pour avoir des conclusions vraiment probantes», souligne-t-elle.



1

DIÈTE OU MODE DE VIE?

Le jeûne, mode de vie ou autre diète? «Tout ce qui est une règle externe à nous, tout ce qui nous dit quoi manger, quand manger, combien en manger, qui nous demande de calculer, c'est un régime. Quand ce n'est pas un régime, c'est quand on écoute notre corps, qu'on écoute nos signaux, qu'on mange en fonction de notre faim, de nos envies aussi, c'est ça qui est naturel», indique M^{me} Côté, pour qui il est clair que le jeûne s'inscrit dans la «culture des diètes» en raison d'une restriction dans le temps.

Un avis qui partage Cynthia Marcotte, qui signale que le jeûne intermittent occasionne une perte de poids très semblable à celle obtenue par d'autres diètes à restriction calorique.

Si le fait de manger seulement à l'intérieur d'une période de 8 heures permet généralement de diminuer sa consommation globale — et donc les calories ingérées —, ce n'est pas le cas pour tous. «Certains au contraire vont avoir tellement faim quand la fenêtre d'alimentation s'ouvre qu'ils vont manger en très grosses quantités, en écoutant peut-être moins leurs signaux de satiété. À long terme, ça fait en sorte qu'on déconnecte et qu'on ne sait plus c'est quoi la vraie faim, la vraie satiété», mentionne M^{me} Marcotte.

ADAPTÉ À SA ROUTINE?

La nutritionniste, très présente sur les réseaux sociaux, a essayé le jeûne intermittent pendant une semaine et rendu compte de son expérience. «Je suis une couche-tard, alors arrêter de manger à 20h c'est sûr que je risque de me réveiller affamée! Comment je peux faire pour ne pas ressentir ça? Je mangeais jusqu'à la seconde près. La notion de temps ajoute une certaine préoccupation. Qu'est-ce qui arrive si j'ai un rendez-vous, un imprévu, et que je n'ai pas pu manger avant 20h? Ou si j'ai un brunch le matin plus tôt que d'habitude? Ça amène beaucoup de questions qui d'après moi peuvent aller à l'obsession», indique Cynthia Marcotte, soulevant des défis sur le plan social.

«Dès qu'on a un souci avec l'alimentation, pas nécessairement un trouble alimentaire, mais déjà une relation malsaine avec les aliments, on aggrave notre problème. Que ce soit avec le jeûne intermittent ou n'importe quel régime, on risque d'alimenter cette roue infernale», prévient Stéphanie Côté.

Si une personne est déjà habituée de ne pas déjeuner le matin et de manger deux repas par jour, il est probable qu'elle adoptera assez facilement le jeûne intermittent. Mais une autre qui mange normalement trois repas par jour, en plus de collations, risque de trouver ça pas mal plus ardu. «Quand elle va commencer, elle va avoir

faim, sentir une baisse d'énergie, voir des points noirs, faire de l'hypoglycémie, être fatiguée, énumère M^{me} Côté.

Un autre aspect souvent sous-estimé, c'est la mauvaise haleine. Pour les mêmes raisons qu'avec la diète cétogène, durant le jeûne, le corps est forcé à trouver d'autres mécanismes pour lui fournir de l'énergie et produit des corps cétoniques. Notre haleine prend alors une odeur de cétone, un peu comme du décapant. Ce n'est pas trop agréable.»

Pour Cynthia Marcotte et Stéphanie Côté, le jeûne intermittent n'est pas la solution idéale aux problèmes d'alimentation moderne. Les

TYPES DE JEÛNE INTERMITTENT

Les divers articles et documentation consultés font généralement état de trois types de jeûne intermittent.

Jeûne alternatif

Consiste à ne rien manger pendant 24h à 36h, une ou plusieurs fois par semaine. Par exemple : alimentation normale le lundi, jeûne le mardi, retour à une alimentation sans restriction le mercredi et le jeudi, jeûne le vendredi, etc.

Jeûne modifié (5:2 ou 4:3)

Consiste à manger normalement 4 ou 5 jours par semaine, puis à manger très peu les 2 ou 3 journées restantes (environ 25% des calories habituelles). Par exemple, une personne qui mange 2000 calories par jour en moyenne devra se limiter à un maximum de 500 calories lors des jours de jeûne.

Jeûne avec alimentation limitée dans le temps (16:8 ou 20:4)

Consiste à ne rien manger pendant une période allant de 16 heures à 20 heures, puis à manger normalement dans la fenêtre de temps allouée (allant de 4 à 8 heures). Par exemple, pour le jeûne 16:8 qui est le plus fréquemment observé, une personne pourra manger seulement entre 10h et 18h, ou entre 12h et 20h.

RAPHAËLLE PLANTE

Note : le jeûne est déconseillé à certaines catégories de personnes, dont les enfants et les femmes enceintes.



1
Pour Stéphanie Côté, nutritionniste, autrice, conférencière et créatrice de contenus, dès que l'on a un souci avec l'alimentation, on risque d'aggraver notre problème avec le jeûne intermittent ou n'importe quel régime.

— PHOTO KARINE MALTAIS

2

nutritionnistes misent davantage sur une alimentation intuitive, prônée par de plus en plus d'experts, en incitant les gens à mieux se connaître comme mangeur.

«Ce qui est idéal à faire, c'est de trouver une façon de s'alimenter qui nous convient, qui est compatible avec le plaisir, avec notre vie sociale et familiale. Apprendre à manger quand on a faim, à arrêter quand on n'a plus faim, se réapproprier les signaux de notre corps», résume M^{me} Côté.

2
«Du point de vue de la recherche, il y a quand même de nouveaux projets qui sont sortis, dont une méta-analyse en 2021, mais ce n'est pas super clair encore dans les résultats», observe Cynthia Marcotte, nutritionniste et communicatrice scientifique.

— PHOTO WILLIAM G. TREMBLAY

JETER L'ANCRE DANS CHARLEVOIX

Ils viennent de l'autre bout du monde, mais ont décidé de tout abandonner pour s'installer au Québec. Pour le travail, par amour ou simplement pour l'aventure. *Le Mag* présente ces Néo-Québécois venus de l'étranger qui racontent leur nouvelle vie... chez nous!

NOUVEAUX QUÉBÉCOIS

RAPHAËLLE PLANTE
rplante@lesoleil.com

NOM: Bartek (Bartosz) Sitar
ÂGE: 33 ans
PROFESSION: matelot
VILLE D'ORIGINE: Krosno, en Pologne
VILLE D'ADoption: Saint-Romuald (Lévis)
ICI DEPUIS: 10 avril 2001

MA TRAJECTOIRE...

J'ai vu le jour en 1988 à Krosno, une ville de 40 000 habitants fondée au 13^e siècle. Je grandissais et je découvrais le monde dans les années 90. C'était une belle époque pour des enfants en Pologne. En 2000, mon père est parti pour le Canada, et nous avons suivi un an après, le 10 avril 2001. Je me suis réveillé à Saint-Romuald, sur la rive sud de Québec, où j'ai vécu une bonne partie de mon adolescence. Une fois adulte, j'ai déménagé à Québec, où j'ai connu une belle Québécoise avec qui je partage ma vie depuis huit ans. Durant cette période, nous avons habité à Trois-Rivières pour finalement jeter l'ancre à Petite-Rivière-Saint-François.

LA RAISON DE MON DÉPART...

Je pense que la cause principale d'immigration était majoritairement économique. Mon père, qui de profession est souffleur

de verre, avait envie de tenter sa chance en Amérique. Pour ma part, j'étais trop jeune pour faire partie de cette décision.

POURQUOI LE QUÉBEC...

L'entreprise qui recrutait des spécialistes en verre soufflé était située à Saint-Jean-Chrysostome, sur la rive sud de Québec. Mon père fut sélectionné et un contrat lui fut offert.

MA PLUS GRANDE SURPRISE...

Mon premier bol de céréales Nesquik! Le premier matin de notre arrivée, lorsque nous prenions le déjeuner, j'ai été très surpris par la différence des saveurs du lait et la légèreté des saveurs des céréales. J'étais tellement bouleversé que j'ai même demandé à ma mère si la nourriture était périmée. Ça m'a pris un certain temps à m'habituer aux saveurs d'ici.

LE PLUS DUR À APPRIVOISER...

Vivre la séparation avec mes grands-parents qui, déjà à cette époque, avaient 70 ans. Mes plus beaux souvenirs d'enfance sont intimement liés à eux, car nous avons vécu ensemble dans la même maison jusqu'à notre départ.

JE VIS COMME UN QUÉBÉCOIS...

Qui vit en immigration, le cœur déchiré entre sa terre natale et son pays d'adoption.





1 «Dans ma salle de musique»

— PHOTOS BARTEK SITAR

2 «À Krosno, en Pologne, lors d'une visite en 2015»

3 «Mon enfance en Pologne»

4 «Procession du Corpus Christi à Krosno, en Pologne»

5 «Au travail, au port de Québec»

6 «À Cracovie, en Pologne, lors d'une visite en 2015»

7 «À Petite-Rivière-Saint-François, où je vis aujourd'hui avec ma conjointe et mes deux filles.»

JE TRAVAILLE...

Je travaille comme matelot sur les remorqueurs pour Groupe Océan, une belle entreprise québécoise dont le siège social est situé dans un des endroits les plus névralgiques de la ville : le port de Québec. Groupe Océan est un leader en ce qui concerne les opérations de remorquage portuaire. Notre flotte dessert la majorité des ports qui se trouvent sur le fleuve Saint-Laurent en allant jusqu'à la ville de Vancouver et la Jamaïque. Personnellement, je travaille dans le port de Québec, dans le bassin Louise pour être plus précis. J'aime bien mon travail en tant que matelot, car mes journées, comme les marées, ne sont jamais pareilles. À mon avis, en dehors des excellentes conditions et des belles opportunités, c'est le facteur principal pourquoi j'apprécie mon travail dans l'industrie maritime.

JE PARLE...

Je parle polonais, qui est ma langue maternelle, le français ainsi que l'anglais que j'ai eu l'opportunité d'apprendre ici à Québec.

J'HABITE...

Entre le fleuve et la montagne, dans le charmant village de Petite-Rivière-Saint-François dans Charlevoix. Pourquoi la campagne? Ma conjointe et moi, nous voulions un endroit calme et reposant pour fonder notre famille, loin du stress et du rythme incessant de la ville. Ici, au village, nos filles ont la chance de respirer le grand air, de s'occuper de leurs canards et de leurs poules et d'admirer les paysages qui changent au gré des saisons. C'est un peu loin de la ville de Québec, mais la 138 est si agréable à parcourir.

JE PASSE LE TEMPS...

En faisant de la musique, qui est sans doute une de mes passions. J'aime

bien composer de la musique, écrire les paroles et les interpréter. Véhiculer les émotions, les atmosphères du moment présent en ordonnant du bruit, pour ensuite le graver dans le monde physique, est captivant. J'adore écrire mes textes en français, je trouve que c'est une langue magnifique, avec une belle douceur et finesse sous la dictature des lois draconiennes. En tout, j'ai écrit une trentaine de chansons en français, en anglais et en polonais. Sans avoir une formation musicale ni les capacités d'un virtuose, cet art me procure une liberté, un microcosme où je peux me laisser aller. Malgré les petites imperfections dans ma musique, l'acte de création me procure un sentiment d'accomplissement et de bonheur.

L'HIVER...

J'aime beaucoup l'hiver canadien. De la fenêtre de ma maison, je peux suivre les mouvements des glaces sur le fleuve et dans le silence de la nuit, entendre les sons de la glace qui se brise. Durant de belles nuits de pleine lune, les blocs de glace sur les berges s'illuminent d'une lumière sinistre, ce qui procure un spectacle magique à l'œil. Je ne peux pas m'imaginer une vie sans l'hiver. J'aime dévaler les pentes au Massif de Charlevoix en ski, voir les chevreuils qui descendent la montagne pour manger les pommes gelées dans mon jardin.

QUELQUE CHOSE D'ICI QUI ME RAPPELLE MON PAYS D'ORIGINE...

J'adore prendre la voiture et m'évader sur les routes de la campagne québécoise, car elle me rappelle la campagne polonaise. La beauté des maisons ancestrales, les vieilles granges, l'asphalte troué me donnent la sensation d'être plus près de chez nous.

MES ENFANTS SONT PLUS QUÉBÉCOISES OU POLONAISES...

Chez nous, avec mes filles, nous priorisons l'apprentissage du français. Par contre, je ne m'adresse à mes enfants qu'en polonais pour favoriser le développement d'une langue seconde.



«J'adore écrire mes textes en français, je trouve que c'est une langue magnifique»

— Bartek Sitar, passionné de musique

ÉCRIVEZ-NOUS

Vous avez envie de nous raconter votre nouvelle vie au Québec? Écrivez-nous à lemag@lesoleil.com, nous pourrions vous fournir notre questionnaire.

QUOIDENEUF**ÇA
BOUGE
CHEZ VOUS?**On veut le savoir
lemag@lesoleil.com

IMAGE ATELIER LE REPÈRE

Le restaurant du Monastère fait peau neuve

Le restaurant du Monastère des Augustines offrira dès le 1^{er} mars une nouvelle expérience aux invités en séjour dans l'établissement, tout en continuant de miser sur l'alimentation consciente. Le restaurant, en cours de rénovation et d'agrandissement, affichera désormais un nouveau nom : Le Vivoir, détente et alimentation consciente. Il inclura des espaces de lecture, de création et d'ateliers culinaires, ainsi qu'une boutique et un comptoir de services. Une offre de plats pour emporter en cuisson sous vide y sera d'ailleurs proposée pour prolonger l'expérience du Monastère à la maison. Un forfait «ressourcement journalier» d'une demi-journée sera aussi offert pour les gens qui veulent vivre une courte expérience au Monastère. Il inclut le dîner ou le repas du soir au Vivoir ainsi que l'accès au Musée et à une activité de mouvement et ressourcement. Info : monastere.ca **RAPHAËLLE PLANTE**

SE PROMENER D'ARBRE EN ARBRE CET HIVER

Le mot d'ordre cet hiver? Jouer dehors! Les amateurs des parcours d'arbre en arbre seront sans doute ravis d'apprendre que la majorité des parcs Arbraska sont ouverts pour une première fois en saison hivernale. Une occasion d'apprécier un décor tout blanc dans la canopée! Au cœur de la ville de Québec, Arbraska Chauveau propose des aventures en tyroliennes et des parcours dans les arbres destinés aux adultes et aux enfants de 5 ans et plus, tous les samedis et dimanches. Le parc comprend aussi un réseau de sentiers pédestres. Les parcs Arbraska Lafleche, Rawdon, Mont St-Grégoire et Rigaud sont également ouverts cet hiver, mais pas les franchises de Duchesnay et de Shawinigan. Info : arbraska.com **RAPHAËLLE PLANTE**



PHOTO ARBRASKA

Le PFK renaît à QuébecPHOTO PFK
QUÉBEC

Si vous êtes passé récemment par le quartier Vanier, à Québec, vous avez peut-être observé de longues files de voitures dans certaines rues. C'est que le resto PFK du boulevard Wilfrid-Hamel a relancé ses activités, qu'il n'offre pour l'instant que du service à l'auto... et que l'achalandage est pour le moins intense par moments! Le nouveau copropriétaire Perry Marcoux avait annoncé le projet de 1 million \$ à l'automne, mais voilà que la bannière — qui avait fermé ses succursales de Québec il y a deux ans — est revenue à la vie en début d'année. «Après des retards pour des raisons techniques, des restrictions sanitaires et un cas de COVID dans le personnel, on est très fiers d'avoir relancé PFK [...] même si on n'opère qu'à 40 % en raison du manque de main-d'œuvre», dit M. Marcoux. Horaire temporaire : du mercredi au dimanche, de midi à 19h30. Adresse : 581, boulevard Wilfrid-Hamel. Info : pfkquebec.ca **FRANCIS HIGGINS**

EN VITESSE...

➤ L'entreprise de Québec La Revanche, spécialisée dans les jeux de société, a ouvert juste avant les Fêtes un resto-pub ludique dans le secteur Lebourgneuf, au 5600, boulevard des Galeries. Un million de dollars auraient été investis dans ce projet qui accueille la clientèle désireuse de jouer, manger et prendre un verre... **FRANCIS HIGGINS**

➤ Installé sur le chemin Saint-Louis depuis maintenant plus d'un an, Phil's Fish & Chips a récemment déménagé. Le resto du chef britannique Philip Hammond demeure à la même adresse, mais a changé de local au sein du même centre commercial

pour offrir à la clientèle «36 places assises, un menu bonifié et la possibilité de siroter une bonne bière»... **FRANCIS HIGGINS**

➤ La jeune boutique montréalaise Royal Phone a installé un kiosque de vente d'accessoires téléphoniques et électroniques dans le centre commercial Laurier Québec, au deuxième étage près du magasin Browns Shoes... **FRANCIS HIGGINS**

➤ La succursale fraîchement rénovée de la chaîne Pizza Salvatore a récemment rouvert ses portes dans Limoilou. Mine de rien, elle s'y trouve depuis plus de 20 ans. Pour l'occasion, le resto a promis de remettre 50 pizzas à des organismes communautaires, scolaires et sportifs du quartier... **FRANCIS HIGGINS**


 COUP
D'ŒIL

PHOTO AFP, ANTHONY WALLACE



QUELQUES CENTIMÈTRES MAGIQUES...

Quelques centimètres de neige sont tombés sur Séoul cette semaine... et la capitale de la Corée du Sud s'est retrouvée sur un pied d'alerte, nécessitant un branle-bas de combat de plusieurs milliers de travailleurs pour déneiger les rues et sauver une partie du pays de la paralysie hivernale!

Au cœur de la métropole, on avait signalé 3,4 cm de neige et on s'attendait à 1 cm supplémentaire, jeudi. Aux alentours, on avait

reçu jusqu'à 9 cm, selon l'Agence météorologique de Corée, qui ajoutait que certains endroits pourraient voir ce chiffre grimper à 20 cm. Même si de telles précipitations ne feraient pas sourciller des Québécois, quelque 9000 travailleurs sud-coréens et 1200 véhicules ont été mobilisés pour libérer Séoul et permettre aux citoyens de circuler. Les autorités recommandaient d'ailleurs de favoriser le transport en commun, des autobus et des wagons

de métro ayant été ajoutés pour répondre à la demande. Malgré tout, le trafic a été fortement ralenti au centre de Séoul, selon l'agence de presse Yonhap.

Cela dit, peu importe les précipitations et les problèmes qu'elles engendrent, on ne peut s'empêcher d'admirer la beauté magique du paysage coréen sous ce joli tapis blanc, comme ici au palais royal de Gyeongbok, construit à la fin du 14^e siècle au nord de Séoul.

LE SOLEIL

ARTS.**BILLY TALENT****CRISE DE FOI**

GENEVIÈVE BOUCHARD
gbouchard@lesoleil.com

Billy Talent, habitué à des agendas de tournée bien remplis et, de surcroît, avec un album prêt à rejoindre les oreilles des fans, a dû prendre son mal en patience pendant la pandémie. Les Ontariens n'en sont que plus gonflés à bloc au moment de lancer *Crisis of Faith* (qu'on traduirait par «crise de foi»), un sixième album en carrière et le premier depuis *Afraid of Heights* en 2016.

Les vétérans punk-rockers, qui roulent leur bosse depuis près de 30 ans, s'apprêtent maintenant à reprendre la route et une escale est prévue Centre Vidéotron le 1^{er} avril.

Le Soleil a fait le point avec Ian D'Sa, guitariste et principal auteur-compositeur de Billy Talent, également réalisateur de cette nouvelle offrande du groupe.

Q En temps normal, cet album aurait vu le jour il y a un bon moment. As-tu l'impression qu'il a traversé la pandémie au même rythme que nous?

R Oui, nous étions dus depuis longtemps! Nous sommes contents que les fans puissent enfin l'entendre au complet. Pendant la pandémie, nous avons sorti à peu près la moitié de l'album en simples. Au moins, nous avons de quoi passer les deux dernières années. Mais nous avons hâte que le reste de l'album sorte enfin.

Q Dévoilé en 2019, le premier extrait, *Forgiveness I + II* avait de quoi surprendre les admirateurs de la première heure avec ses accents progressifs et son instrumentation (des cuivres!) peu commune dans l'univers de Billy Talent. Était-ce l'objectif de les décontenancer un peu?

R Nous avons voulu sortir cette chanson en premier parce qu'elle est tellement différente du reste de l'album. Nous avons envie de nous mettre au

défi musicalement comme nos groupes préférés l'ont fait. Jon [Gallant] et moi, particulièrement, sommes de grands admirateurs de rock progressif comme Rush, King Crimson ou Yes.

C'était en fait deux chansons qui se fondaient l'une dans l'autre. Nous avons décidé de les jumeler tout simplement et d'en faire une chanson de sept minutes. Les fans ont été pris par surprise! Ils se demandaient un peu ce que c'était!

Je savais qu'il y aurait des chansons sur cet album qui sonneraient davantage comme le Billy Talent de la vieille école et que les fans qui nous suivent depuis longtemps allaient apprécier. Mais c'était bien aussi d'essayer des choses qui stimuleraient notre créativité. Au point où nous en sommes dans notre carrière, c'est important de préserver ce côté.

Q Le titre de l'album suggère l'idée d'une foi qui vacille. Qu'est-ce qui vous a inspiré ce concept?

R L'expression m'est venue quand ma mère est décédée du cancer, en 2020. C'était une femme très religieuse. Dans les derniers mois, nous avons entre nous vécu cette remise en question de la foi. En écrivant l'album, nous avons senti que le même genre de sentiment pouvait s'appliquer à plusieurs sujets. Nous l'avions collectivement ressenti à propos du système, des gouvernements et même de nos concitoyens.

Pour moi, les dernières années ont été un grand point d'interrogation. Pourquoi un homme comme Donald Trump réussit-il presque à se faire réélire? Ça me semble dangereux et effrayant de voir le monde s'en aller dans cette direction. Pourquoi la crise climatique n'est-elle pas prise plus au sérieux?

Nous sentions que le titre *Crisis of Faith* décrivait bien l'humeur de toutes les chansons. Elles confrontent ces questions, même si le thème de l'espoir demeure sous-jacent.

Q En gros, nous pensions que les choses allaient mal et puis la pandémie a frappé...

R Totalement. En plus, la pandémie a encore davantage divisé les gens. Il y en a qui sont contre le

**ENTRE GEORGE FLOYD ET DONALD TRUMP**

Deux chansons semblent se répondre sur *Crisis of Faith*, le nouvel album de Billy Talent. *Reactor* fait écho au décès de George Floyd, victime de violence policière, qui a suscité l'indignation et la naissance du mouvement Black Lives Matter. *Judged* arrive juste après comme un défouloir punk inspiré par l'ancien président américain Donald Trump et ceux qui

suivent son exemple. Les pièces se suivent et ce n'est pas une coïncidence.

«*Reactor* a été inspirée par le mouvement qui s'est créé après le meurtre de George Floyd, confirme Ian D'Sa. La chanson s'inspire un peu de comment ce genre de situation arrive dans la société. On ne sait pas que c'est là, c'est invisible. Ça se répand, ça

devient normal. Et soudainement, il y a une réaction.»

Quant à *Judged*, elle résume un état d'esprit, ajoute le guitariste. «Tu as toujours voulu exprimer tes émotions, mais d'une manière polie. Cette chanson dit plutôt : «*Fuck it!*» Parfois, il faut montrer sa colère pour faire passer le message que les choses ne vont pas.»

GENEVIÈVE BOUCHARD



Aaron Solowoniuk, Ian D'Sa, Ben Kowalewicz, Jonathan Gallant et Jordan Hastings

— PHOTO DUSTIN RABIN

vaccin, il y a ces débats autour de la science... Je pense que la pandémie a rendu ces divisions encore plus évidentes.

Plusieurs chansons étaient écrites avant la pandémie, mais Ben [Kowalewicz] et moi écrivions toujours des paroles en 2020. Notre écriture était déjà partie vers ce sentiment d'anxiété ou de division dans la société. Mais c'est vraiment encore plus ressorti en 2020 quand nous effectuions le travail.

Q Pourtant, comme tu le mentionnais plus tôt, l'espoir demeure un thème important dans les chansons de Billy Talent. On songe à la pièce *I Beg to Differ*, qui arrive comme une main tendue vers ceux qui traversent une mauvaise passe. Quelle a été votre inspiration?

R Nous avons écrit une chanson il y a longtemps qui s'intitule *Nothing to Lose* et qui parle de suicide. Elle était plus axée sur la maladie mentale, l'anxiété et le fait de souffrir de dépression. Nous souhaitions revenir sur ces enjeux et réitérer le message qu'il y aura toujours de la lumière derrière le rideau. Il faut seulement la trouver, il faut demander de l'aide.

Nous connaissons tant de gens qui ont traversé ces épreuves, qui ne nous sont pas étrangères non plus. C'est tellement important d'aller chercher de l'aide. Quand on ne voit que la noirceur, ça peut nous mener à des endroits encore plus sombres.

Nous tenions à avoir cette chanson qui rappelle que c'est correct d'en parler quand ça ne va pas. C'est comme ça que les choses vont s'améliorer.

Q Comment cette collaboration avec le chanteur de Weezer, Rivers Cuomo, s'est-elle concrétisée?

R Nous ne le connaissions pas personnellement. J'avais ce démo de chanson avec un riff à la Jimi Hendrix et une autre partie plus lourde qui sonnait comme du Weezer. J'ai longtemps appelé cette chanson *Hendrix+Weezer!*

Ben trouvait que ça serait très cool d'avoir Rivers Cuomo comme chanteur invité sur cette pièce. Moi, je me disais : "Ça n'arrivera pas, même dans un million d'années. Il est trop occupé et il est Rivers Cuomo!"

On a fini la chanson et peut-être un an après, on a décidé de demander. Qu'est-ce qu'on avait à perdre? Notre gérance a écrit à sa gérance. Il nous a répondu quelques jours plus tard!

On a reçu sa piste de voix et c'était absolument incroyable. Nous étions et nous sommes toujours de gros fans de Weezer. Dans les années 90, nous faisons des reprises de *El Scorcho*, *The Sweater Song* et d'un tas de chansons de Weezer. Ça vraiment fait partie de notre jeunesse. Nous avons bouclé une boucle avec cet album.

Q Qu'est-ce que ça vous fait de reprendre la route après la longue pause forcée par la COVID-19?

R Nous n'en pouvions plus d'attendre! Ça fait tellement longtemps... Nous avons pu donner deux spectacles en 2021. C'est complètement fou, parce qu'en temps normal, ça tourne plus autour de 200 par année. C'est tellement excitant de reprendre la route, de jouer devant des gens et de les rendre heureux. C'est peut-être quelque chose qui a été sous-estimé pendant la pandémie. Les arts vivants, nous avons besoin de ça dans nos vies.

Billy Talent et Rise Against sont attendus au Centre Vidéotron le 1^{er} avril.



Ian D'Sa et Ben Kowalewicz sur les Plaines en 2005

— PHOTOTHÈQUE

LE SOLEIL, JEAN-MARIE VILLENEUVE

QUÉBEC À TOUTES LES SAUCES

Au fil des ans, Billy Talent a bâti une relation privilégiée avec ses fans de la capitale. Sur les plaines d'Abraham ou au vieux Colisée, au Centre Vidéotron ou sur le toit de l'hôtel Château Laurier, la formation ontarienne a multiplié les rendez-vous. Elle a aussi établi certaines traditions, comme celle perpétuée par le chanteur Ben Kowalewicz de réclamer des spectateurs un chandail des Nordiques en appui à la cause du retour de l'équipe (M. Bettman aura peut-être refroidi ses ardeurs à la prochaine visite...)

Le guitariste Ian D'Sa garde un souvenir particulièrement

mémorable du premier passage de Billy Talent au Festival d'été, en 2005.

«C'était avec nos amis d'Alexisonfire, raconte-t-il. C'était complètement malade. Nous n'avions jamais joué devant autant de personnes en Amérique du Nord. Le seul concert qui se rapprochait de ça était en Allemagne.

«De vivre ça dans notre propre pays était incroyablement spécial. Je me souviens qu'en sortant de scène, nous étions dans les coulisses et que nous n'en revenions tout simplement pas!»

GENEVIÈVE BOUCHARD

MÉGA SOLDE

Épargnez jusqu'à

75%

sur une vaste sélection de produits

VOIR TOUTES LES OFFRES



LINEN CHEST

UN MONDE INTÉRIEUR

QUÉBEC - CHICOUTIMI - TROIS-RIVIÈRES - LÉVIS

linenchest.com | lavieLC.ca

L'offre se termine le 25 janvier 2022.



Brad Barr,
dans son studio
— PHOTO LA RESSE,
ALAIN ROBERGE

BRAD BARR

GUIDÉ PAR LA VIE



VALÉRIE MARCOUX
vmarcoux@lesoleil.com

Près de 14 années séparent le premier album solo de Brad Barr de son deuxième, *The Winter Mission*, sorti le 21 janvier. Le chanteur et guitariste de la formation musicale The Barr Brothers se concentre sur son instrument. «Écrire des chansons avec les paroles ou sans, les deux sont nécessaires pour moi», partage le Montréalais d'adoption.

Ce nouvel opus existe en partie grâce à Michael Wolk, directeur artistique de la compagnie de théâtre new-yorkaise All For One (AFO) qui se spécialise dans les productions solos.

Wolk, qui était déjà familier avec *The Fall Apartement* (2008), a proposé à Brad Barr de créer un second album instrumental qui pourrait notamment être utilisé par AFO.

«Jouer de la musique instrumentale est vraiment naturel pour moi», affirme l'auteur-compositeur-interprète, pour qui cette commande est arrivée au bon moment, soit quelque temps avant la pandémie. Ce projet était idéal pour l'occuper durant cette période d'isolement. «[Michael Wolk] m'a donné l'opportunité de faire de nouvelles créations», souligne Brad Barr.

Au départ, il a tenté de concevoir de la musique selon ce qu'il pensait qu'on attendait de lui. Après avoir partagé quelques démos avec Michael Wolk, ce dernier l'a encouragé à composer plus librement. «C'était une sorte de révélation pour moi. Tout à coup, ma mentalité est passée de "je suis engagé pour faire cette musique" à "je suis engagé pour m'investir de manière créative dans quelque chose". [...] J'ai dû passer à un autre niveau de créativité», raconte le musicien qui est reparti de zéro après cette conversation avec le directeur artistique d'AFO.

En harmonie avec la mission de cette compagnie de théâtre de mettre en valeur une performance solo d'un artiste, Brad Barr joue ses nouvelles pièces sans

accompagnement et sans retouche en postproduction.

«Ça prend beaucoup de concentration, insiste Brad Barr. Ça me prend autant d'énergie de réaliser un album seul comme celui-ci que de réaliser un album avec The Barr Brothers.»

Les 12 morceaux enregistrés mélangent improvisation et composition. La part d'improvisation est d'ailleurs plus grande dans ce projet que dans *The Fall Apartement*.

Dans *Ancient Calendars*, le guitariste crée un motif qu'il explore ensuite en improvisant. «Je l'ai

joué sur une guitare acoustique 12 cordes, amplifiée, mais sans *overdub*, précise Brad Barr. Les chansons sont vraiment basées sur les instruments eux-mêmes; les instruments ont dicté les chansons.»

Du ukulélé à la guitare électrique, le musicien s'est amusé à expérimenter plusieurs types d'instruments qui ne sont pas tous acoustiques.

UN NOMBRE MAGIQUE

Chacune des 12 compositions fait référence de près ou de loin à un

nombre mystérieux qui suit Brad Barr depuis l'adolescence : 216. Au fil des nombreuses apparitions de cette séquence de chiffres dans sa vie, l'artiste en est venu à connaître plusieurs faits à son sujet.

Indicatif régional de la région de Cleveland, 216 est également le nombre de coutures sur une balle de baseball officielle de la ligue majeure. D'un côté un peu plus ésotérique, 216 a un statut spécial dans le calendrier maya, dans la prière hindoue et dans la tradition kabbalistique.

«La première chanson de l'album s'appelle 3,4,5...6 parce que 216, c'est 6^3 ($6 \times 6 \times 6$) et c'est aussi la somme de $3^3 + 4^3 + 5^3$. C'est la seule fois où cela arrive avant d'atteindre les centaines de millions. Il s'agit d'une symétrie unique et étrange», partage le musicien qui s'empresse d'ajouter qu'il n'est pas un mathématicien malgré cet intérêt particulier.

LE SCEAU DE L'AMITIÉ

Intitulée *Your Dad's Awake*, la deuxième pièce de l'album fait référence à la nuit où Brad Barr a remarqué pour la première fois le nombre 216. Avec des amis, il avait consommé de l'acide dans le sous-sol de la maison des parents d'un des membres de leur groupe.

«À 2h16 du matin, quelque chose s'est produit et nous nous sommes tous souvenus de ce nombre, 216. Nous avions 16 ans et nous étions sous l'influence de psychédéliques, donc je ne me souviens pas de grand-chose, mais, depuis ce jour, ce nombre est apparu de toutes sortes de manières étranges», explique-t-il.

Le chiffre apparaît parfois sur une plaque d'immatriculation ou au bas d'un reçu et il est très souvent suivi d'un appel ou d'une manifestation quelconque d'un de ses amis qui étaient justement présents lors de ce *trip* d'acide. «C'est le même groupe d'amis auquel je fais référence dans *Queens of the Breakers* [le troisième album des Barr Brothers]», souligne le musicien.

Sans vénérer d'entité toute-puissante, Brad Barr se considère tout de même comme une personne spirituelle. Son expérience avec le nombre 216 l'a amené à porter attention aux signes que la vie lui envoie. «J'ai l'impression qu'il y a ces guides qui, si nous savons écouter et suivre, peuvent nous faire prendre, nous et l'humanité, une direction merveilleuse et magnifique», partage l'artiste.

L'ENTRACTE

Comme c'est le cas pour le titre de son premier album, *The Winter Mission* contient un jeu de mots incluant une des quatre saisons. «La musique a été créée pour une compagnie de théâtre et, je ne sais pas, j'ai toujours associé *intermission* [entracte] avec le théâtre. Puis, il y a le fait que tout le monde était dans une grosse *intermission* [entracte] de leur vie normale durant la réalisation de ce disque», explique Brad Barr.

VALÉRIE MARCOUX

ÉRIC VUILLARD

LES GUERRES DONT ON NE SORT JAMAIS



LÉA HARVEY
lharvey@lesoleil.com

«Il n'y a pas de personnages plus inquiétants que ceux qui nous dirigent; pas d'histoires plus intéressantes que celles qui se sont réellement passées; pas d'individus plus émouvants que les véritables victimes.»

Fasciné par les récits qui se cachent derrière les grands drames de l'humanité, Éric Vuillard consacre sa plume à des événements qui ont marqué l'Histoire et qui orientent toujours le cours de nos vies. Avec *Une sortie honorable*, le célèbre écrivain français lève le voile sur la fin de la guerre d'Indochine* (1946-1954). Entretien.

Q M. Vuillard, vous intéressez-vous depuis longtemps à la guerre d'Indochine?

R De façon générale, je ne décrète jamais à l'avance le sujet sur lequel je vais travailler. L'inspiration me vient souvent par une rencontre hasardeuse avec un détail dans un livre, un document ou un film. J'ai besoin d'un élément qui trouble l'idée que je me faisais de quelque chose et qui me donne envie d'écrire pour mieux le comprendre.

Pour *Une sortie honorable*, c'est venu de plusieurs choses. Notamment d'un guide de voyage du Tonkin [région au nord du Vietnam] datant de 1923. En le feuilletant, j'ai découvert une publicité de la maison Ridet & Cie qui vendait toutes sortes "d'armes de chasse et de guerre pour touristes". Ça surprend quand même comme tournure!

Je suis tombé sur un lexique pour les vacanciers. C'est particulier parce qu'on y lit : "prendre le pouce" pour se faire promener; "relève la capote, baisse la capote"; "conduis-moi à la plantation, à la banque, au commissariat", etc. Ça m'est apparu tout d'abord comme une géographie de la domination et de la conquête. C'est autoritaire. Et surtout, il n'y a aucun terme de politesse. Uniquement des ordres.

Plus tard, je me suis rendu compte que ce lexique pourrait me donner une certaine optique. Comme une



lentille qui me permettrait de voir cette société coloniale par un aspect très simple qui est le voyage, puis de la suivre dans son intimité.

Q La bataille d'Occident, Congo, Tristesse de la terre, 14 juillet, L'ordre du jour — qui vous a valu le Goncourt 2017 —, La guerre des pauvres et Une sortie honorable : vos livres portent souvent sur la guerre, des révoltes populaires, la colonisation. Qu'est-ce qui vous fascine dans ces grands événements?

R La littérature est un phénomène social. Moi, comme tous les autres auteurs, baignons dans une ambiance commune, des problématiques. Et il me semble qu'en ce moment, il y a une sorte de désarroi, de désorientation idéologique générale.

J'ai un peu plus de 50 ans. Quand j'étais jeune, à la toute fin de la guerre froide, le monde était partagé en deux blocs qui produisaient chacun une propagande assez accusée. C'est comme si on était en stéréo. Il était possible de se faire une opinion peut-être plus facile puisqu'on se retrouvait entre deux courants contradictoires.

Aujourd'hui, il y a des discours différents, mais, en somme, j'ai l'impression que nous sommes en

mono. L'absence de deux polarités fait qu'on est pris dans quelque chose qui me semble quand même homogène.

Pour moi, il faut revenir en arrière et s'intéresser aux événements qui nous ont formés et dont nous sommes toujours en partie tributaires. Pour les éclairer, mieux les comprendre et ainsi tenter de démêler certaines causes.

Par exemple, la guerre d'Indochine continue d'avoir une activité très réelle aujourd'hui. En France, il y a un regain de l'histoire coloniale, un discours qui estime que ce qui s'est produit n'était pas si monstrueux. Ou, au contraire, il y a des déclarations qui la condamnent.

La géographie et l'économie du monde sont encore marquées par la colonisation. L'Afrique est

toujours, pour l'instant, un continent voué à l'extraction des ressources naturelles. L'Asie est encore un continent voué au travail qui ne coûte pas cher, pour fabriquer les produits que nous consommons.

Q Qu'est-ce que la guerre d'Indochine a de particulier cette fois-ci? Par rapport aux autres combats sur lesquels vous avez écrit.

R Ce qui m'apparaît de livre en livre, c'est une caractéristique à la fois ancienne et moderne des classes dominantes : elles sous-estiment les autres. Leur position sociale, en surplomb, amène avec elle souvent le mépris, mais aussi au fond une forme d'aveuglement. Parce qu'on a l'habitude de voir les autres comme des subordonnés.

Dans le cas de la guerre d'Indochine, la France lutte contre un adversaire colonisé [le Vietnam], groupe qu'elle sous-estime. Ce qui a des conséquences sur la façon dont elle mène la guerre. C'est-à-dire qu'elle la mène mal parce qu'elle était habituée d'avoir des combats contre des opposants démunis, dont les technologies sont moins modernes. [...]

Q Justement : votre dernier récit pointe du doigt le jeu politique qui se cache derrière cette guerre au Vietnam. Est-ce que votre écriture est animée par une volonté de sensibiliser le public à ces enjeux?

R Vous savez, si on reconstruit une sorte de généalogie d'auteurs, tels que Stendhal, Hugo, Zola, Tolstoï ou Dos Passos, on se rend vite compte qu'ils ont une œuvre marquée par leur vie personnelle. Or, on voit aussi qu'ils sont le produit d'une époque, qu'ils sont liés très fortement aux mouvements politiques de leur temps. [...] De ce point de vue là, comme tous les auteurs, je pense que je ne déroge pas à ça.

Écrire, c'est donc aussi tenter de toucher, convaincre et sensibiliser les gens... et soi-même! En écrivant, j'essaie de comprendre des choses. Mes opinions évoluent et changent. Je me frotte moi aussi aux événements que je décris.

Q Vous parlez de «sortie honorable», ce qui nous ramène aux guerres toujours en cours, mais également à ce qui s'est déroulé récemment en Irak

avec le départ des États-Unis. Au-delà de l'Histoire, vous inspirez-vous de cette actualité?

R Le passé et le présent résonnent constamment ensemble. Je pense que de manière générale, tous les conflits d'aujourd'hui sont liés aux guerres antérieures, à la colonisation. On voit bien que la France, par exemple, n'intervient pas en Europe ou en périphérie. Nos interventions sont toujours dans des pays qui ont été nos colonies à un moment ou à un autre.

Si bien que c'est une sorte de prolongement de l'activité coloniale que de s'imaginer pouvoir être le gendarme du monde. Au fond, on est surtout le gendarme de nos intérêts. On le sait tous aujourd'hui, par exemple, que la présence américaine en Irak était trouble. En Afghanistan aussi, c'était problématique.

On remarque partout que nous finissons par partir dans des conditions pénibles. Les peuples s'accoutument très mal de nous voir venir à eux avec des militaires. Quelles que soient les motivations énoncées.

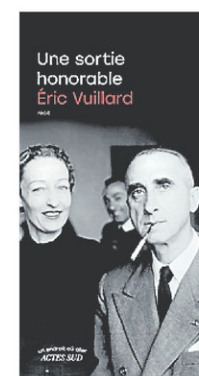
Bien sûr, la France a été habitée par l'Allemagne, mais nous faisons tout de même partie de ces peuples épargnés qui n'ont jamais été occupés par d'autres grandes nations. Imaginez que circulent aujourd'hui, au Canada ou en France, des militaires étrangers venus pour régler nos affaires. C'est inadmissible. [...]

Vous savez, concrètement, à l'époque, «une sortie honorable» veut dire : continuer la guerre pour l'arrêter; reconquérir une partie de l'Indochine pour pouvoir l'habiter; conquérir un pays pour le rendre indépendant. Ce sont des objectifs illogiques, voués au désastre.

Encore aujourd'hui, nous sommes dans une grande asymétrie [entre les pays]. Tant que nous vivrons ainsi, j'ai le sentiment que nous continuerons de chercher une sortie honorable.

Une sortie honorable sera en librairie dès le 27 janvier.

*La guerre d'Indochine oppose la France à l'une de ses colonies, l'Indochine française (soit le Vietnam, le Laos et le Cambodge actuels). Le combat, qui fait des centaines de milliers de morts des deux côtés, précède la guerre du Vietnam, qui débute quant à elle en 1955.



ÉRIC VUILLARD
Une sortie honorable
204 PAGES

LE QUATUOR SAGUENAY

AU DÉBUT
D'UN CYCLE

DANIEL CÔTÉ

dcote@lequotidien.com

Il y a quatre ans, Marie Bégin remplaçait Laura Andriani au sein du Quatuor Saguenay. Elle qui n'était pas née lorsque cette formation a vu le jour incarne son désir de se projeter dans l'avenir. Jumelée à des musiciens qui pourraient être ses parents, la violoniste s'est intégrée si harmonieusement que le moment était venu de consacrer cette union par le disque. C'est chose faite depuis la sortie, vendredi, d'un enregistrement intitulé *Mendelssohn/Ravel/Sollima*.

On le devine, ce sont les compositeurs représentés sur ce que le violoncelliste David Ellis assimile à un disque récital. Le répertoire couvre trois époques, en effet, et témoigne de l'éclectisme du quatuor.

Le romantisme, le modernisme tel qu'on le concevait au début du 20^e siècle, de même qu'une œuvre contemporaine faisant la part belle aux musiques du monde. Une jolie façon de lancer un cycle de trois parutions chez ATMA Classique.

«Le nouveau disque montre la souplesse du quatuor. Les œuvres de Mendelssohn et Ravel font



«Le nouveau disque montre la souplesse du quatuor. Les œuvres de Mendelssohn et Ravel font partie de notre répertoire depuis longtemps. Elles comptent parmi les premières pièces qui ont été abordées pendant l'intégration de Marie»

— David Ellis, violoncelliste du Quatuor Saguenay



partie de notre répertoire depuis longtemps. Elles comptent parmi les premières pièces qui ont été abordées pendant l'intégration de Marie», révèle David Ellis en

parlant du *Quatuor à cordes opus 44, numéro 2*, ainsi que du *Quatuor à cordes en fa majeur*. Quant à *Federico II*, tiré du cycle *Viaggio in Italia* de Giovanni Sollima, il a

été éterné sur scène dans les dernières années.

UNE OPÉRATION DÉLICATE

Dans un quatuor à cordes, l'arrivée d'un nouveau membre constitue une opération délicate. Certes, on peut interpréter des pièces rapidement, sans que le commun des mortels réalise que le fruit est un peu vert. Or, il y a plus important que le seul fait de jouer, soit la recherche d'un son propre à la formation. C'est son ADN, sa marque de commerce, d'où la nécessité de laisser le temps accomplir son œuvre.

C'est un exercice que le Quatuor Alcan, puis Saguenay, a mené quelquefois au fil de sa longue histoire. La dernière remonte à quatre ans, lorsque la violoniste originaire de

Québec Marie Bégin a remplacé Laura Andriani. Les interactions au sein d'un quatuor étant à la fois nombreuses et subtiles, il a fallu tenir plusieurs répétitions avant de trouver un nouvel équilibre.

«Il s'agit d'une question d'adaptation. Quand une personne se joint à un quatuor à cordes, tout le monde doit s'ajuster. Il peut y avoir un changement dans l'approche ou dans la musicalité, par exemple. C'est pour cette raison que ça devient intéressant de comparer nos premiers enregistrements avec ceux où figure Laura, ainsi que le premier avec Marie», énonce le violoncelliste David Ellis.

Il croit que le son, le répertoire, sont colorés par la présence de tel ou tel musicien, au moment où les disques ont été réalisés. «À nos débuts, c'était plus classique, tandis que Laura aimait aborder un répertoire éclectique. Quant à Marie, elle apprécie les compositeurs romantiques, mais également ceux d'aujourd'hui», rapporte le musicien.

Pour faire ressortir les nuances dans l'interprétation, les musiciens doivent travailler dans des conditions idéales, comme ce fut le cas pendant la mise en boîte de l'album *Mendelssohn/Ravel/Sollima*. Supervisée par

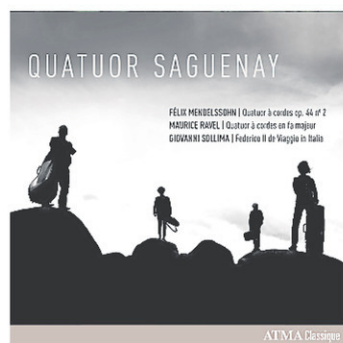
l'équipe d'ATMA Classique, elle a été effectuée dans la Salle François-Bernier du Domaine Forget, dont l'acoustique est irréprochable.

«Ça fait des années que nous enregistrons à cet endroit. Comme dans toutes les bonnes salles, on peut jouer avec les sonorités. Quand on émet une note, elle n'est pas étouffée», décrit David Ellis. La bonne nouvelle est que lui et ses collègues auront la chance d'y retourner, puisque l'entente conclue avec l'étiquette québécoise prévoit la création de trois disques. DANIEL CÔTÉ, LE QUOTIDIEN

EFFET ÉLECTRIQUE

D'une durée de huit minutes, cette pièce écrite à l'aube du millénaire fait écho à la culture musicale de la Méditerranée et du Moyen-Orient, précise-t-on dans le livret. Intro énergique, dans laquelle on perçoit une pulsation proche du rock (on a une pensée pour *Kashmir*, l'immortelle de Led Zeppelin). Les musiciens qui font des percussions sur leurs instruments. Le violon solo qui incite à la danse en donnant l'impression de s'engager dans un reel. On ne doute pas qu'en spectacle, l'effet soit électrique.

«Cette composition consiste en une série de variations qui deviennent de plus en plus intenses. C'est très physique et comme ça change un peu de direction, nous devons être alertes. Par contre, cette musique exubérante est tellement le *fun* à jouer», décrit David Ellis. Ajoutons que lui et ses camarades, un groupe comprenant la violoniste Nathalie Camus et l'altiste Luc Beauchemin, ne pouvaient



Le Quatuor Saguenay vient de lancer un album Mendelssohn/Ravel/Sollima, sur étiquette ATMA Classique.

—PHOTO GUYLAIN DOYLE

interpréter le cycle au complet. Ils s'en sont tenus à la section centrée sur le quatuor à cordes.

Des pièges, il y en a aussi dans le quatuor de Ravel, le seul écrit par le Français, alors qu'il complétait ses études.

On l'a qualifié de révolutionnaire, tellement que des tenants de la tradition ont conseillé au surdoué de modifier le quatrième mouvement (bien sûr, il ne l'a pas fait).

Ce n'est pas pour rien qu'il est accompagné de la mention *Vif et agité*. «Il s'agit d'une pièce virtuose, qui demande une grande sensibilité, ce qui vaut également pour le mouvement lent. Puisqu'il est

vraiment lent, il faut arriver à soutenir la phrase», énonce David Ellis.

Tout aussi jeune que Ravel au moment d'écrire son quatuor à cordes, Mendelssohn possédait un statut différent aux yeux de ses contemporains. Ses œuvres jouissaient d'une grande résonance et se moulaient aux codes musicaux de son temps. «Pour les gens de l'époque, son style était familier», fait observer le violoncelliste.

Dès sa formation en 1989, le quatuor a fréquenté ce répertoire avec bonheur. C'est maintenant au tour du Quatuor Saguenay de mettre ses pas dans ceux du maître allemand.

FLORIE VALIQUETTE

LA VIE EST BELLE

ISABEL AUTHIER

isabel.authier@lavoixdelest.ca

Trois ans ont passé depuis notre dernière conversation avec Florie Valiquette. Il était grand temps de prendre des nouvelles de la soprano, qui vit en France et mène une carrière enviable en Europe.

Au bout du fil, la jeune femme dispose de quelques minutes pour une petite jasette en coulisses, en attendant le début de la répétition de la production *Werther*, qui sera présentée à la fin du mois à l'Opéra national de Bordeaux et dans lequel elle incarnera Sophie.

Ce rôle succède à celui de la belle Gabrielle dans une version inédite de *La vie parisienne*, qui a tenu l'affiche au Théâtre des Champs-Élysées à Paris durant plusieurs soirs durant le temps des Fêtes. Là-bas, la pandémie n'a pas forcé la fermeture des salles, ce qui a permis à la chanteuse de travailler dans un semblant de normalité.

«C'était un spectacle festif qui a fait beaucoup de bien aux gens. C'était plein tout le temps. On est passé à travers et on touche du bois pour pouvoir continuer à jouer, malgré la contamination», mentionne la Granbyenne d'origine.

Oui, les mesures sanitaires s'appliquent, mais la culture survit en France. Florie Valiquette a d'ailleurs une pensée pour ses collègues d'ici. «Je me déssole de la situation des artistes au Québec. Je trouve qu'ils manquent de soutien financier. J'espère que les salles de concert pourront rouvrir bientôt.»

Jusqu'à l'été, son horaire à elle est bien rempli. Elle chantera principalement en France, mais aussi en Allemagne et en Suède. Un aller-retour est également prévu en mai à l'Opéra de Québec pour y interpréter Zerlina dans *Don Giovanni*.

La chanteuse lyrique lancera par ailleurs, en mars, son premier album solo composé d'extraits d'opéras comiques enregistré en décembre 2020.

LA VIE EN FRANCE

Celle qui partage sa vie avec un chanteur anglais a délaissé Paris au profit de la campagne française dernièrement. «J'ai toujours rêvé d'avoir une maison de campagne et avec la COVID, ça nous a incités à le faire. C'est extraordinaire d'avoir un petit coin de paix. Pour moi, c'est un retour à la source. Inconsciemment, j'avais peut-être envie de retrouver l'ambiance d'une petite ville et de me



rapprocher de la nature. Ça me fait beaucoup de bien», dit-elle.

Elle ne regrette aucunement sa décision d'avoir quitté Montréal pour s'établir à temps plein en Europe en 2016. Pour les courtes distances entre les pays, pour les occasions d'auditions plus nombreuses, pour la présence des grandes maisons d'opéra et des orchestres, entre autres.

«Ç'a tout changé. J'aurais pu faire des allers-retours de Montréal, mais ça restait plus compliqué. En étant sur place, tout est plus facile.»

Et puis, aussi bien le dire, nos hivers ne lui manquent pas du tout. Contrairement à sa famille qu'elle vient visiter lorsqu'elle le peut.

«Je n'ai pas l'intention de retourner vivre au Québec, mais j'aimerais y chanter plus souvent. J'envoie le message dans l'univers.»

RÉPERTOIRE VARIÉ

Malgré ses 35 ans, Florie Valiquette affiche un air juvénile qui lui permet de nombreux rôles intéressants. Son répertoire, assure-t-elle, est néanmoins varié.

Elle explore avec bonheur différents styles, de la période baroque à l'ère contemporaine. «Je suis très attirée par l'aspect théâtral de mon métier. J'ai même interprété une sorcière

Florie Valiquette en Barberina dans *Les noces de Figaro* de Mozart au Théâtre des Champs-Élysées à Paris

—PHOTO VINCENT PONTET

dans *Scylla et Glaucus* il y a quelques mois. C'est chouette de jouer des rôles un peu maléfiques avec des scènes très intenses.»

Son personnage de rêve? «Je l'ai fait cet automne! J'ai joué Susanna dans *Les Noces de Figaro* au Luxembourg, puis à Versailles. C'est le plus beau rôle que j'ai chanté dans ma vie. Mais il y en aura d'autres. J'aimerais bien faire, par exemple, du bel canto ou jouer Manon dans l'opéra *Manon* de Massenet...»

Florie Valiquette a un petit je-ne-sais-quoi qui séduit tant le public que ses pairs du monde lyrique, où elle semble évoluer comme un poisson dans l'eau. Son enthousiasme est palpable.

«Je suis comblée au plan personnel et professionnel. Chacun a son cheminement, car chaque personne est différente. J'ai travaillé très fort et j'ai fait tout en mon pouvoir pour bien m'entourer. Et je suis arrivée là où je suis.»

FERNANDE FOREST

L'AVENTURE
INTERSIDÉRALE DE
L'IMMENSÉMENT PETIT

JOHANNE FOURNIER
Collaboration spéciale

En observant et en photographiant l'immensément petit, Fernande Forest nous plonge dans une aventure qui prend des dimensions intersidérales et qui nous invite à réfléchir aux cycles de la vie. Dans l'exposition *Saisir l'imperceptible*, présentée au Musée régional de Rimouski, l'artiste nous révèle le monde végétal comme on l'a rarement vu. Une graine grossie des milliers de fois prend des allures de planète!

Les images de semences et de plantes nous ouvrent sur un univers infini de matières qui nous apparaissent plus grandes que nature. Pour la Rimouskoise, l'exposition vise à «magnifier la nature pour qu'elle tienne le haut du pavé, à la mettre en lumière».

L'un des murs exhibe d'ailleurs des photos de différents formats montées dans des cadres de luxe composés de dorure qui rappellent les galeries de portraits d'illustres personnages du XVIII^e siècle. «Les nobles, ici, ce sont les semences potagères», explique Fernande Forest, en rappelant que celles-ci représentent la genèse de l'alimentation. «Ce sont elles qui sont les vedettes.»

CURIOSITÉS POTAGÈRES

Fruit d'un travail de recherche et de réflexions interdisciplinaires mené au cours des trois dernières années, l'exposition s'inscrit dans la suite du corpus *Curiosités forestières* présenté en 2016 dans lequel Fernande Forest avait créé, par photomontage, des plantes indigènes hybrides, dont les illustrations avaient confondu plus d'un observateur.

«Cette fois-ci, ce sont des curiosités potagères, indique-t-elle. Dans les années passées, j'avais numérisé quelques semences de fleurs

et j'avais découvert tout cet univers que je trouvais très beau. C'est à partir de là que j'ai développé mon projet. Mon objectif était d'utiliser la microscopie scientifique parce que je savais qu'avec mon scanner, je pouvais agrandir à 500 %, mais jamais comme un microscope électronique qui permet de grossir 1900 fois avec une grande précision.»

Sa quête pour «saisir l'imperceptible» l'a menée vers le jardinier et semeur Patrice Fortier de la Société des plantes du Kamouraska ainsi que vers les chercheurs André Rochon et Claude Belzile, qui lui ont ouvert les portes des laboratoires de l'Institut des sciences de la mer de Rimouski.

Grâce à ces scientifiques, elle s'est initiée à la microscopie binoculaire et électronique à balayage. «Une graine d'oignon, quand on la met sous le microscope, on ne sait pas ce qu'on va voir parce qu'à l'œil nu, c'est imperceptible. À l'écran, on voit les textures et la structure de la graine que j'appelle la microstructure numérique.»

«La source est la plante. Mais, on n'est plus dans la botanique comme telle. C'est vraiment comme si c'était une peinture numérique.»

Dans sa démarche, l'artiste allie la botanique et la composition de la trame numérique. «Elle poursuit ses expérimentations de l'image

numérique qu'elle ausculte et modifie jusqu'à ce que celle-ci génère sa propre matière», décrit la commissaire de l'exposition, Ève De Garie-Lamanque. Fernande Forest a créé, en quelque sorte, une matière qui n'était pas là au départ.

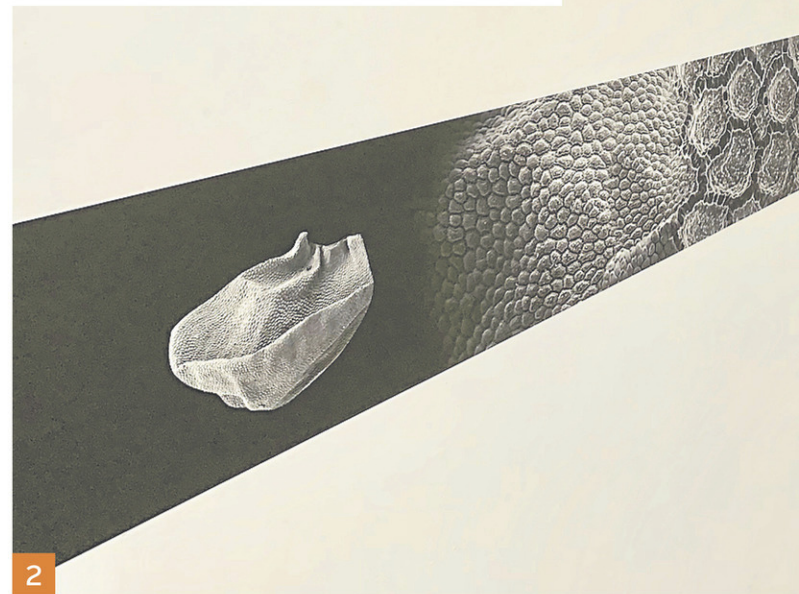
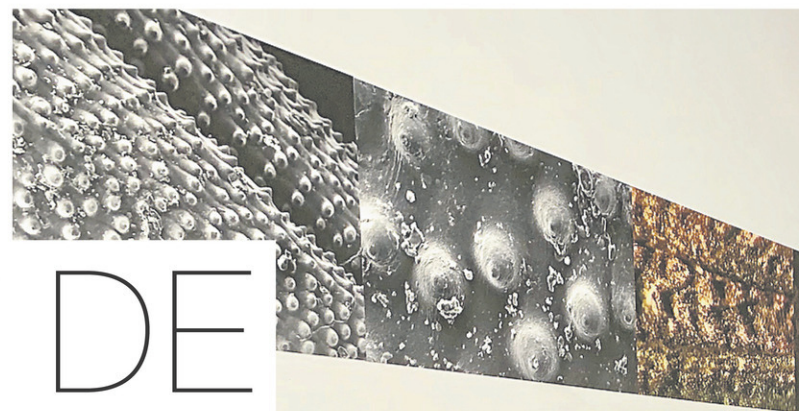
«C'est moi qui la fais apparaître, précise celle qui cultive une fascination pour les semences. C'est au-delà des apparences. La semence va au-delà du destin. La semence est un devenir. C'est un peu comme les humains. Quand on voit l'enfant, on se demande ce qu'il deviendra. Du côté des végétaux, le cycle continue.»

«FANTASMAGORIE POTAGÈRE»

Pour l'artiste originaire de Bonaventure en Gaspésie, la vie végétale ne pouvait uniquement s'illustrer que par des photos, où l'image est figée. Une vidéo était incontournable. «Les images que je traitais à l'écran donnaient le goût d'être animées. Finalement, j'ai produit une vidéo.»

La musique a été composée par Éric Normand et Clarisse Bériault. L'animation a été réalisée par Cynthia Naggar. Les photos apposées sur deux murs sont disposées de façon à présenter le *story-board* de la vidéo intitulée *Fantasmagorie potagère*.

Inspirée par ce court film, l'artiste a composé un poème du même nom



qui, pour elle, décrit bien toute la démarche de son travail : «Au matin, je t'ai déposée sur la terre et t'en ai recouvert. Bien plus tard, j'ai vu la vie apparaître à nouveau. En fait, ta vie

ne s'arrêterait pas à ton aspect matériel du moment. Tu étais un devenir, un destin, un cycle. Et ce cycle fécond se poursuit, fluide, éternel, indissociable du ciel et de la terre. Tu es



est décédé pendant la période de préparation de l'exposition. Pour Fernande Forest, l'expérience de glorifier le début de la vie par la représentation de semences, tout en étant confrontée au spectre d'une mort imminente, a eu un effet cathartique.

«De travailler avec des semences qui étaient pleines d'espoir en accompagnant quelqu'un qui allait partir, ça m'a donné de l'espoir. De créer quelque chose d'animé m'a aussi permis de mieux vivre mon deuil.»

L'exposition est à l'affiche jusqu'au 20 mars.

1 Mosaïque de photos illustrant des graines en germination.

— PHOTOS COLLABORATION SPÉCIALE JOHANNE FOURNIER

2 Les photos apposées sur deux murs sont disposées de façon à présenter le *story-board* de la vidéo *Fantasmagorie potagère*.

3 L'un des murs exhibe des photos de différents formats montées dans des cadres de luxe composés de dorure.

semence, spermaphyte, graine, capsule de vie.»

Saisir l'imperceptible rend hommage à la mémoire de Michel Béchard, le conjoint de l'artiste qui

LALISTE

Cinq œuvres qui honorent la photo

1 **J.A. MARTIN**
PHOTOGRAPHE (1977),
JEAN BEAUDIN

Au début du XX^e siècle, un photographe quitte sa famille pour son habituelle tournée estivale. Quand sa femme décide de le suivre, leur relation sera transformée. Le film, à voir sur le site de l'ONF, a été applaudi jusqu'à Cannes, où Monique Mercure a reçu un prix d'interprétation. **GENEVIÈVE BOUCHARD**

2 **LES ANNÉES (2008),**
ANNIE ERNAUX

Entremêler la grande et la petite histoires : voilà ce que font souvent les éminents écrivains comme Annie Ernaux. Avec son autofiction, *Les années*, elle recoupe l'intime et l'universel grâce à la description de plusieurs photos. Des portails imagés qui nous glissent sur ses pas, des années 40 à aujourd'hui. **LÉA HARVEY**

3 **LE ROMAN-PHOTO :**
UN GENRE ENTRE
HIER ET DEMAIN
(2019), JAN BAETENS ET
CLÉMENTINE MÉLOIS

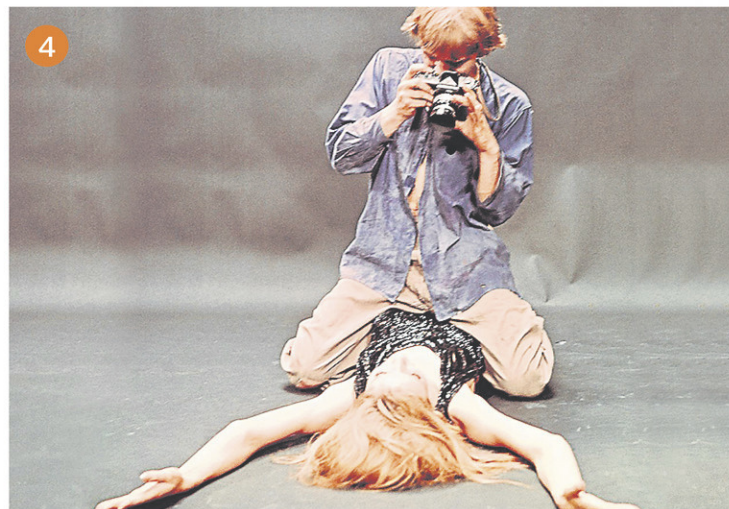
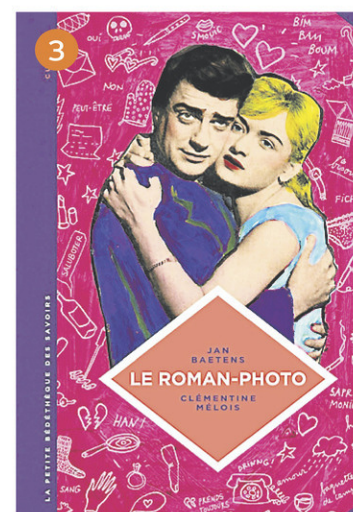
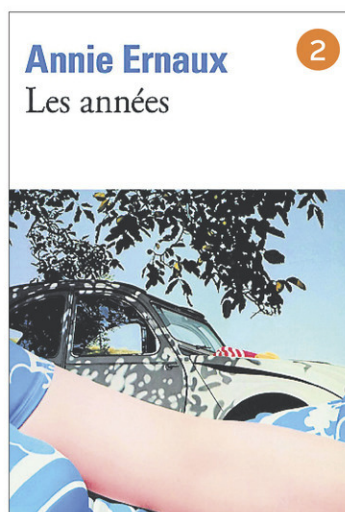
La petite bédéthèque des savoirs s'amuse à présenter plusieurs sujets et concepts sous une forme ludique. Dans leur 26^e tome, le professeur en sémiotique, critique et poète, Jan Baetens, s'associe avec la dessinatrice Clémentine Mélois afin de démystifier le roman-photo, un genre fort populaire entre 1950 et 1980. **VALÉRIE MARCOUX**

4 **BLOW-UP (1966),**
MICHELANGELO
ANTONIONI

Dans ce chef-d'œuvre d'Antonioni, un photographe de mode, joué par le Britannique David Hemmings, capte par hasard un crime dans un parc. Palme d'or au Festival de Cannes en 1967, et mettant aussi en vedette Vanessa Redgrave, le film devient une référence, notamment pour ses grandes qualités esthétiques. **RICHARD THERRIEN**

5 **DES FLEURS POUR**
HARRISON (2000),
ÉLIE CHOURAQUI

Dans ce film saisissant rendant hommage au travail des photographes de presse, une femme part à la recherche de son mari disparu alors qu'il couvrait le conflit en ex-Yougoslavie. Elle sera guidée par des confrères de son conjoint prêts à tout pour faire voir au monde l'horreur de la guerre. **GENEVIÈVE BOUCHARD**





«Chaque jour, j'effectue des recherches énormes et je répète. Dans le fond, c'est le travail du musicien qu'on ne voit pas qui est en dessous de l'océan. Ce sont toutes mes années d'expérience [...] La pointe de l'iceberg, c'est mon album. C'est l'artiste qu'on voit»

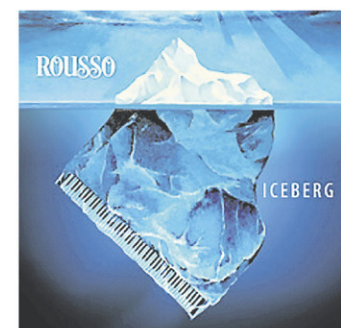
— Rouso



Rouso raconte de manière métaphorique que sa musique est la partie visible de l'iceberg.
— PHOTO ROUSSOMUSIQUE

ROUSSO

ICEBERG, L'ALBUM MÉTAPHORIQUE



GAËLLE KANYEBA
gkanyeba@ledroit.com

Le virtuose du piano Rouso présente, avec son deuxième album *Iceberg*, un opus de dix chansons aux influences néoclassiques et jazz.

«Comme dans l'image de l'iceberg, c'est un album qui commence un peu gelé. On sent un peu le froid au début, avec le classique, mais plus on avance, plus ça dégèle, plus ça bouge plus on va dans le jazz, et plus je m'amuse.

C'est un album qui gagne en énergie», résume Rouso.

Celui qui a toujours eu la musique dans la peau raconte, de manière métaphorique, que sa musique est la partie visible de l'iceberg. Au fond de l'océan, c'est l'immense passion qui la fait émerger.

«Chaque jour, j'effectue des recherches énormes et je répète. Dans le fond, c'est le travail du musicien qu'on ne voit pas qui est en dessous de l'océan. Ce sont toutes mes années d'expérience, tout l'amour que j'ai mis là-dedans, l'intensité du style.

La pointe de l'iceberg, c'est mon album. C'est l'artiste qu'on voit.»

Xavier Rousseau, de son vrai nom, a commencé à étudier le piano dès l'âge de 4 ans et a toujours aimé la musique. À 12 ans, il est admis au conservatoire de musique de Montréal. Il ira ensuite en Allemagne et aux États-Unis pour quelques camps de perfectionnement.

«À mes frères et sœurs, la question qu'on posait, c'était : c'est quoi, le sport que tu veux faire? Moi, c'était : c'est quoi, l'instrument dont tu veux jouer? Sûrement que ça paraissait que

j'aimais beaucoup le son. Il y avait un piano chez ma grand-mère. J'aimais la puissance de l'instrument. C'était monstrueux par rapport aux autres», souligne-t-il.

ENTENDRE LA GLACE

Rapidement, il trouve comme mentors et pères spirituels le pianiste André Laplante, le chef d'orchestre Raúl Sosa, sans oublier le pianiste Richard Raymond.

Aujourd'hui, avec des titres comme *Rébellion*, *Écho*, *Iceberg* ou *Routine*, le musicien

s'efforce de traduire des émotions intenses et énergiques.

«La pièce *Iceberg*, je l'ai écrite parce que j'avais l'image en tête. C'est la seule pièce que j'ai voulu écrire par rapport à un thème. On entend la glace qui se déplace lentement. Avec *Routine*, il y a un jeu rythmique que j'aime beaucoup. C'est très *jazzy* et très léger. J'ai beaucoup de *fun*. La toune la plus difficile à écrire a été *Rébellion*. Parce qu'elle est un peu plus virtuose. Ça m'a pris du temps. C'est un truc qu'il faut jouer à deux mains, mais j'ai appris à le faire avec une.»



Le documentaire, *Maman, pourquoi tu pleures?* sera diffusé le mercredi 26 janvier à 19h à Canal Vie. — PHOTO ÈVE B. LAVOIE

Ce sujet dont on ne parle pas

**RICHARD
THERRIEN**

CHRONIQUE
rtherrien@lesoleil.com



Dans *Mieux vivre avec votre enfant de la grossesse à deux ans*, la bible que consultent les parents, distribuée par l'Institut national de santé publique du Québec, 100 pages sont consacrées à l'allaitement. Combien sur la dépression? Une seule. Les autres troubles de santé mentale? Zéro. On part de loin.

Je n'aurais jamais imaginé à quel point une grossesse pouvait avoir de si graves effets sur la santé mentale, au point de pousser une femme au suicide ou en psychose. Bien sûr, j'avais entendu parler du *baby blues*, mais ma connaissance de la santé mentale périnatale s'arrêtait là.

L'animatrice et comédienne Jessica Barker n'en avait aucune idée non plus, jusqu'à ce qu'elle

en discute avec sa voisine d'en face, qui a accouché en même temps qu'elle. L'événement, heureux en soit, l'a envoyé directement en enfer : un diagnostic de bipolarité, impossible à traiter dans son cas, l'a empêchée de retourner au travail après son accouchement.

Le phénomène était trop important et méconnu pour qu'elle ne décide d'en parler dans un documentaire, *Maman, pourquoi tu pleures?*, réalisé par Patricia Beaulieu chez Trinome & Filles et diffusé le mercredi 26 janvier à 19h à Canal Vie, dans le cadre de la Journée Bell cause pour la cause.

Toutes les histoires qui nous sont racontées vont droit au cœur. J'ai été particulièrement interpellé par celle de Sarah, dont le débalancement hormonal a été décuplé durant ses grossesses,

au point qu'elle doit mettre un terme à deux d'entre elles.

«Il y a une inquiétude qui est telle qu'on se dit que c'est peut-être ma vie qui est en danger. [...] Si tu passes en psychose, ça se peut que tu ne reviennes pas ou que tu aies à traverser d'une réalité à l'autre», relate-t-elle.

Ces épisodes de détresse psychologique sont terribles pour ces femmes, qui deviennent sou-

«Les réseaux sociaux reflètent une image de la maternité qui, on va se le dire, est un peu biaisée»

vent incapables de prendre soin de leur bébé. On imagine aussi l'impact qu'ils peuvent avoir sur la famille. Heureusement, dans la majorité des histoires, le dénouement est heureux.

L'humoriste Cathy Gauthier, qu'on voit souvent survoltée, n'est pas celle à qui on pense en premier lorsqu'il est question de dépression et d'anxiété généralisée. Le récit des mois qui ont suivi son

accouchement est d'autant plus révélateur : personne n'est à l'abri.

L'histoire du producteur et animateur Jean-Philippe Dion est aussi très touchante : sa mère est entrée en soins psychiatriques après sa naissance, pendant que sa grand-mère a pris le relais. Il raconte ses visites à l'hôpital, mais aussi ses départs déchirants, où il devait laisser sa mère derrière lui pour retourner à la maison, qui comptent parmi ses pires souvenirs.

Vous ne serez pas surpris de savoir que les ressources en soutien psychologique sont rares pour les futures et nouvelles mamans. Il y

a ce qu'on appelle l'échelle de dépression postnatale d'Édimbourg, une série de questions pour évaluer l'état psychologique d'une mère. Le CHU Sainte-Justine élabore le projet Grande Ourse, qui vise à optimiser l'évaluation, le dépistage et la prise en charge des problèmes de santé mentale durant la période périnatale. L'initiative, la seule du genre pour l'instant, sera

éventuellement déployée dans tous les hôpitaux du Québec.

Pour le reste, le sujet reste tabou et il n'existe aucun mode d'emploi. «Les réseaux sociaux reflètent une image de la maternité qui, on va se le dire, est un peu biaisée. Qui va mettre sa photo d'elle les cheveux pas lavés dans son linge mou?» demande Valérie Samson, infirmière conseillère cadre au CHU Sainte-Justine, qui relate que les mères vont se sentir coupables ou honteuses de ne pas refléter ce que les réseaux sociaux lui montrent de la maternité parfaite.

Maman, pourquoi tu pleures?, dont le titre fait écho au livre du pédopsychiatre Jacques Dayan, sera également disponible sur Crave et sur Noovo.ca.

Les chaînes et plateformes de Bell Média offrent par ailleurs une foule de titres concernant la santé mentale. Inspirée par la sortie publique de Carey Price, la cheffe d'antenne Noémi Mercier discute d'anxiété avec des athlètes dans le documentaire *Survivre au sport*, diffusé le dimanche 23 janvier à 21h, sur Noovo, et en rattrapage sur Crave et Noovo.ca.

PANORAMA *Vu, lu, entendu cette semaine*

MUSIQUE

Crash



★★★★
POP R & B
LES
LOUANGES

Crash s'ouvre sur une com-

position jazzée où s'entremêlent le piano et le saxophone, avant de poursuivre dans une musique pop exploratoire marquée par l'influence du R & B qui ajoute du groove aux 15 titres mélancoliques et accrocheurs du nouvel opus de Vincent Roberge, alias Les Louanges. De sa voix posée et désinvolte, l'auteur-compositeur-interprète évoque les trois dernières années de sa vie marquées par le succès de son premier disque et aborde les thèmes de l'amour, de l'amitié et de la perte de contrôle émotionnelle. Le multi-instrumentiste se fait particulièrement langoureux sur la piste *Encore* et, au milieu de l'album, il nous surprend en détournant un enregistrement de Gaston Miron qu'il marie à un délicat jeu de piano. L'artiste originaire de Lévis a choisi une fois de plus de s'associer à Félix Petit pour coréaliser cet album sur lequel il fait appel aux voix de deux choristes d'expérience, Marie-Christine Depestre et Dawn Cumberbatch. Sur la pièce-titre de *Crash*, Les Louanges est accompagné par Corneille avec qui il offre un des morceaux les plus lumineux de ce nouvel effort musical encore plus assumé et étoffé que le premier. **VALÉRIE MARCOUX**

MUSIQUE

Covers



★★★★½
INDIE FOLK/
ROCK
CAT POWER

Elle en a déjà fait la preuve

par le passé, Chan Marshall, alias Cat Power, sait mettre en valeur sa créativité et son expertise musicale en interprétant les succès des autres. Dans son nouvel album, elle offre 12 reprises bien travaillées venant de différents horizons musicaux (Billie Holiday, Kitty Wells, The Pogues, Bob Seger...), dont une de ses propres compositions, *Hate* (2006), qui devient ici *Unhate*. Apportant toujours une certaine douceur langoureuse aux chansons qu'elle épure, la musicienne sait aussi leur donner du caractère, comme elle le fait avec *White Mustang* de Lana Del Rey où elle remplace le piano par une guitare électrique. Dans *Bad Religion*, elle s'imisce

dans les paroles et transforme le «*allahu akbar*» de la version originale de Frank Ocean en «*Praise the Lord*». À travers les différentes manipulations, les 12 reprises forment un tout harmonieux qui porte indéniablement la griffe de Cat Power. **VALÉRIE MARCOUX**

MUSIQUE

Live Slow Die Wise



★★★★½
FOLK
GEOFFROY

Laisant de côté les arrange-

ments électroniques, l'auteur-compositeur-interprète Geoffroy renoue avec la guitare acoustique sur son troisième album coréalisé avec Louis-Jean Cormier. Cet instrument qui a suivi l'artiste mont-réalais dans ses périodes autour du monde se joint maintenant à lui dans un voyage introspectif mature et libérateur. Mélodieuses et intimes, les compositions folk de *Live Slow Die Wise* mettent en valeur la voix épanouie du chanteur et sa complicité avec la guitare. Dans l'agréable *Santa Catalina*, le son de l'instrument se mêle joliment à une captation audio réalisée au milieu du lac Simon à l'été 2020 alors qu'Amylie Boisclair fredonne pour compléter cet interlude. On est agréablement surpris quand Geoffroy troque sa guitare pour le piano sur le dernier des sept titres de cet album. Loin de stagner dans cet univers nostalgique, l'auteur-compositeur-interprète insuffle du mouvement à cette musique organique où on sent le désir d'évasion de ce grand voyageur cloué au sol lors de la réalisation de ce nouvel opus. **VALÉRIE MARCOUX**

LIVRE

Tous les monstres naissent égaux



★★★★
POÉSIE
MARIE-PIER
LABRECQUE

Après des mois ponctués par de nombreux féminicides, Marie-Pier Labrecque débarque avec

un livre résolument féministe. Malgré la violence, la cruauté et la froideur qu'elle incarne, la protagoniste de *Tous les monstres naissent égaux* est nourrie par un désir de reprendre le contrôle de son existence. Bien que poétique, l'ouvrage qui n'est pas un recueil guide les lecteurs à travers l'histoire de cette femme habitée par un cri de rage,

de vie. Une femme qui portera en son ventre quelque chose de plus grand qu'elle, qui la dépasse. S'il est vrai que le début du livre nécessite une certaine adaptation afin d'appivoiser la bête qu'il renferme, on s'attache rapidement à cette protagoniste qu'on déteste et qu'on aime tout à la fois. **LÉA HARVEY**

LIVRE

La boîte aux lettres



★★★★½
JEUNESSE
PIERRETTE
DUBÉ ET
AURÉLIEN
GALVAN

N'ouvre-t-on

pas toujours notre case postale en espérant y trouver autre chose que des factures à payer, des coupons-rabais et autres publicités sans intérêt? Remplacées par les messages vocaux ou instantanés, les lettres sont certainement en voie de disparition... Mais pas dans le nouvel album de Pierrette Dubé et Aurélien Galvan! Avec le chien Oscar, petits et grands plongeront dans les joies de la correspondance papier. De l'achat d'une boîte aux lettres à l'envoi de l'enveloppe, en passant par le timbre à coller. Le tout ponctué par de magnifiques dessins colorés qui nous invitent à y plonger le nez. Destiné aux lecteurs de quatre ans et plus, l'ouvrage réussit également — de façon fort ingénieuse — à faire apprendre l'alphabet... et les subtilités de la langue française. **LÉA HARVEY**

MUSIQUE

Crisis of Faith



★★★
ROCK
BILLY TALENT

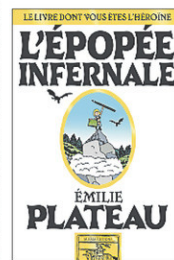
Cinq années et demie séparent la

parution de ce nouvel album de Billy Talent et son prédécesseur, *Afraid of Heights*. Pandémie oblige, la parution de *Crisis of Faith* a été retardée, mais le groupe ne s'est pas montré avare de musique, si bien que les fans impatients ont déjà pu entendre une bonne partie de cette sixième offrande, dont l'expérience inspirée du rock progressif *Forgiveness I + II*, dévoilée dès la fin 2019. La suite nous ramène plus près du terrain de jeu habituel de Billy Talent, qu'on a déjà connu beaucoup plus mordant dans le son (le brûlot punk rock *Judged* vient compenser pour les titres moins pesants). Les Ontariens n'ont toutefois pas perdu le don de ficeler des mélodies accrocheuses dans un registre qui

demeure accessible et fédérateur, fait sur mesure pour la scène. Et si le groupe se paie la traite avec ce duo avec le chanteur de Weezer, Rivers Cuomo, le résultat laisse plutôt tiède. **GENEVIÈVE BOUCHARD**

LIVRE

L'épopée infernale



★★★
BÉDÉ
ÉMILIE
PLATEAU

Quel joli OVNI que cette «BD dont vous êtes l'héroïne» dans laquelle

l'autrice Émilie Plateau parodie sans sourciller les récits — et le format labyrinthique — des fameux livres dont vous êtes le héros. Sauf que la bédéiste belge se tient loin de toute *heroic fantasy*, préférant témoigner du parcours, pas moins périlleux et terrifiant, selon elle, du monde de la BD et de l'édition. Ce parcours — sans doute autobiographique, mais qui amalgame vraisemblablement le chemin de croix de comparses autrices —, le lecteur le fait sien, en navigant au fil de ce récit illustré (en noir et blanc) conçu pour une lecture interactive et anarchique, ne respectant pas l'ordre de numérotation. L'ouvrage ne manquera pas de plaire aux amateurs d'autofiction et d'autodérision qui, troquant l'épée ou le livre de sorts pour un attirail de dessinateur.trice, pourront partir en quête de gloire et de trophées littéraires. Sauf que, dans ce milieu de la bédé «trop souvent sexiste ou misogynne», témoigne l'autrice avec humour, le parcours peut se terminer de façon abrupte. Au détour de nos choix, on a plus de chances de tomber dans un cul-de-sac que de remporter le grand prix d'Angoulême. Mais c'est possible. **LE DROIT**

LIVRE

Madame Hayat



★★★★½
ROMAN
AHMET ALTAN

Quantité d'auteurs se sont penchés sur les premiers pas dans la vie d'un jeune homme inexpérimenté qui découvre

l'amour en compagnie d'une femme plus âgée. Le Turc Ahmet Altan, qui s'était fait remarquer en 2019 avec ses textes de prison (*Je ne reverrai plus le monde*), en profite toutefois pour explorer d'autres questions qui accordent une

profondeur intéressante à ce roman d'une grande sensibilité, également écrit derrière les barreaux, et qui a remporté le prix Femina du roman étranger en octobre dernier. À peu près au même moment où il rencontre la voluptueuse Madame Hayat, Fazil fait la connaissance de Sila, une jeune femme de son âge qui étudie comme lui la littérature. Dans les bras de Madame Hayat, il oublie tout, jusqu'à ses cours, tandis qu'avec Sila, il entrevoit un avenir différent. Alors que le pays sombre dans la noirceur et qu'émerge la peur, que la solidarité fait concurrence à la méfiance et à la crainte d'être dénoncé, il devra prendre la décision la plus importante de sa vie, désormais incapable de fermer les yeux sur tout ce qu'il a appris en l'espace d'une année : partir ou rester. **LA PRESSE**

LIVRE

Rends-moi fière



★★★★★
ROMAN
NICOLE
DENNIS-BENN

Ce premier roman a été nommé Meilleur livre de l'année par le *New York*

Times lors de sa parution en anglais. On y rencontre trois femmes dans un petit village de pêcheurs, en Jamaïque : Delores, la mère, et ses deux filles, Margot et Thandi, nées à 15 ans d'intervalle, de deux pères tous deux absents. Thandi, qui va bientôt fêter ses 16 ans, est la seule à avoir le potentiel pour «devenir quelqu'un» et sa famille place tous ses espoirs sur ses maigres épaules, s'attendant à ce que ce soit elle, par ses études, qui réussisse à les sortir de la case misérable où elles habitent. Sa sœur aînée paie les frais de scolarité du collège privé catholique qu'elle fréquente en assouissant, le soir, les désirs sexuels des clients de l'hôtel où elle travaille de jour comme réceptionniste. Nicole Dennis-Benn donne une voix à ces êtres invisibles aux yeux des touristes qui ne voient que le sable blanc des plages, ignorant la misère et la destruction que la frénésie hôtelière sème sur son passage. Derrière ces murs aux teintes vives se cache par ailleurs une société qui continue de souffrir du colonialisme et qui, par son homophobie, notamment, est capable d'une violence sans bornes envers les siens. Une lecture inoubliable. **LA PRESSE**

Exceptionnel ★★★★★

Excellent ★★★★★

Bon ★★★

Passable ★★

À éviter ★

UN HÉROS

PETIT MENSONGE
DEVIENDRA GRAND

MARC-ANDRÉ LUSSIER

La Presse

CRITIQUE

Lauréat du Grand Prix du Festival de Cannes l'an dernier, *Un héros* est offert en Amérique du Nord sur la plateforme Prime Video. Alors que les portes des salles de cinéma sont toujours fermées, le nouvel opus du plus célèbre cinéaste iranien de notre époque est sans contredit l'une des œuvres majeures auxquelles les cinéphiles ont accès en ce début d'année.

Quand il tourne dans son pays, Asghar Farhadi propose régulièrement de grands films. *Le passé*, tourné en France, et *Everybody Knows*, tourné en Espagne, sont évidemment dignes d'intérêt, mais les longs métrages que le cinéaste a tournés à l'étranger n'ont jusqu'à maintenant pas atteint la grandeur d'*Une séparation* ou du *Client* (deux longs métrages lauréats de l'Oscar du meilleur film en langue étrangère). Grâce à *Un héros*, dont l'intrigue est campée à Shiraz, Asghar Farhadi retrouve ses plus belles marques.



Le cinéaste, dont les scénarios sont souvent des merveilles d'écriture, part une fois de plus d'une situation en apparence banale pour construire une histoire complexe, à travers laquelle il peut

explorer les petits et grands paradoxes de la condition humaine.

S'inspirant d'articles de journaux relatant des actions héroïques d'individus anonymes, qui atteignent ainsi soudainement une notoriété

Le cinéaste Asghar Farhadi décrit dans *Un héros* le parcours d'un homme dont les bonnes intentions se retournent rapidement contre lui. Et dresse du coup un portrait fascinant, dont les thèmes trouvent un écho universel.

— PHOTO PRIME VIDEO

inattendue, Asghar Farhadi décrit le parcours d'un homme dont les bonnes intentions se retournent rapidement contre lui. Et dresse du coup un portrait fascinant, dont les thèmes trouvent un écho universel.

Homme sans histoires et bien sous tous rapports, Rahim (formidable Amir Jadidi) purge une peine de prison à cause d'une dette qu'il n'a pu rembourser auprès d'un prêteur. Profitant d'une permission de deux jours, il tente de trouver une solution afin que le créancier puisse retirer sa plainte.

Les choses se compliquent à partir du moment où sa conjointe lui propose de rembourser une partie de la dette avec des pièces d'or qu'elle a trouvées par hasard dans un sac à un arrêt de bus. Dilemme moral.

Régler le problème avec une somme dont on ne connaît pas vraiment la provenance? Ou tenter de retrouver la propriétaire du sac pour lui rendre les pièces en se donnant la paternité de cet acte altruiste? Rahim choisit la deuxième option, d'où le titre de ce long métrage.

Cette décision, qui vaut à Rahim la grande sympathie de la population dès que les médias s'en emparent, cache pourtant des aspects plus sombres, au point où celui qu'on célèbre un jour devient rapidement celui qu'on fustige le lendemain.

À partir du premier mensonge de Rahim, anodin aux yeux du protagoniste, Asghar Farhadi construit avec brio une mécanique implacable, nourrie notamment par les réseaux sociaux.

Grâce à un récit où s'entrechoquent souvent les contradictions, tant du côté du héros que de celui de tous les gens impliqués dans cette histoire, le cinéaste orchestre un suspense passionnant, très révélateur de la société dans laquelle il vit, laquelle pourrait aussi être la nôtre. Ne vous étonnez pas si Farhadi se retrouve aux Oscars de nouveau.

Un héros est présenté sur Prime Video.

Au générique

Cote: ★★★★★

Titre: *Un héros*

Genre: Drame

Réalisateur: Asghar Farhadi

Acteurs: Amir Jadidi, Mohsen Tanabandeh, Fereshteh Sadre Orafaiy

Durée: 2h07

L'ÉTAU DE MUNICH

L'OCCASION
MANQUÉE

GENEVIÈVE BOUCHARD

gbouchard@lesoleil.com

CRITIQUE

Mêlant faits véridiques et fiction, le film *L'étau de Munich*, fraîchement arrivé sur Netflix, revisite un moment charnière de notre histoire survenu quelques mois avant le déclenchement de la Seconde Guerre mondiale.

Une histoire d'amitié retrouvée dans un jeu de coulisses diplomatiques; un suspense doublé d'un effort propre pour redorer le blason du premier ministre britannique de l'époque, Neville

Chamberlain, interprété par Jeremy Irons.

Le film inspiré d'un roman de Robert Harris commence avant la tourmente, en 1932, sur le campus de l'Université d'Oxford. Trois amis festoient et songent avec optimisme à l'avenir. Surtout Paul (Jannis Niewöhner), jeune Allemand ouvertement nationaliste se réjouissant du renouveau qui s'annonce dans son pays. L'Anglais Hugh (George MacKay), se montre de son côté plus réservé.

Une cassure surviendra entre les deux hommes à cause des positions politiques de Paul, qui soutient la candidature d'Hitler. Il changera

radicalement son fusil d'épaule dans des circonstances tragiques.

Devenu diplomate, il fera tout ce qu'il peut pour débarrasser l'Allemagne de son dangereux führer. La conférence de Munich, à laquelle participe Hugh à titre de traducteur, lui en donnera l'occasion.

Le film de Christian Schwochow revient donc sur cette rencontre qui s'est tenue entre les dirigeants anglais, français et italien, conviés en Allemagne par Adolf Hitler. Le sort de la Tchécoslovaquie est en jeu.

Mais Hitler voit plus grand et Paul en a la preuve. Il lui reste à mettre les Anglais dans le coup, dont le premier ministre Chamberlain (Jeremy Irons, dans un rôle qui n'est pas à la hauteur de son talent), qui ne saisira pas l'occasion... Ou à prendre les choses en mains lui-même.

OBSTACLE AU SUSPENSE

L'étau de Munich souffre d'un obstacle non négligeable à tout

bon suspense: nous connaissons d'emblée la fin. Comme l'iceberg qui attend le *Titanic*, nous savons que la Seconde Guerre mondiale est imminente en voyant débarquer les chefs d'État à Munich pour conclure un accord censé préserver la paix en Europe.

Ça n'empêche pas de trouver de l'intérêt dans les jeux de coulisses qui visent à contrecarrer les plans d'Hitler, soit en empêchant la signature du traité, soit en l'éliminant purement et simplement, un aspect malheureusement à peine effleuré dans le film.

On peut aussi reprocher à ce film peuplé de dignitaires une certaine froideur, une distance, la même que Paul reprochait d'ailleurs à son ami anglais. Interprété par un Jannis Niewöhner très crédible, le jeune Allemand porte à lui seul la fougue du film.

En premier ministre pacifiste et visiblement fatigué, Jeremy Irons demeure fidèle à l'image

de faiblesse (voire de naïveté) qui a été historiquement accolée à Neville Chamberlain, qui a quitté ses fonctions au début de la guerre, et ce même si le film le présente davantage comme un idéaliste. Ici non plus, on ne réécrit pas l'histoire.

L'étau de Munich est disponible sur Netflix.

Au générique

Cote: ★★★

Titre: *L'étau de Munich* (v.f. de Munich: *The Edge of War*)

Genre: drame historique

Réalisateur: Christian Schwochow

Acteurs: George MacKay, Jannis Niewöhner, Jeremy Irons

Durée: 2h11

SAMEDI SOIR À LA TÉLÉ

(N) - Nouvelle émission

2022-01-22

Réseau	Câb.	19h00	19h30	20h00	20h30	21h00	21h30	22h00	22h30	23h00
ICI RC Télé	2	En direct de l'univers / Jean-Nicolas Verreault (N)		Deuxième chance (N)		Les meurtres du Pembrokeshire (N)		Le téléjournal (N)		Les grands reportages / Je croyais en toi (N)
TVA	4	(18h30) DEBBIE OCEAN 8 (2018) avec Cate Blanchett, Sandra Bullock.			(20h45) L'ESPION QUI M'A DOMPÉE (2018) avec Kate McKinnon, Mila Kunis.			(23h10) TVA nouvelles (N)		
Noovo	5	(18h30) JUMPER: FRANCHIR LE TEMPS (2008) Hayden Christensen.			(20h25) RIVES DU PACIFIQUE (2013) avec Charlie Hunnam, Idris Elba.			(23h10) UNITÉ SPÉCIALE		
TQc	3	(18h00) FERDINAND (V.F.) (2017)		Cette année-là (N)		Belle et Bum (N)		Passez le mot (N) / (22h05) L'AFFAIRE THOMAS CROWN (1999)		
CBC	6	LNH Hockey / Maple Leafs de Toronto c. Islanders de New York (En direct)			LNH Hockey / Flames de Calgary c. Oilers d'Edmonton (En direct)					
CTV	7	(16h30) LNF Football / Cin./Ten. (En direct)		LNF Football / 49ers de San Francisco c. Packers de Green Bay Championnat de la division NFC (En direct)			CTV National News (N)			
Global	8	Entertainment Tonight Canada Weekend (N)		The New Reality (N)	Border Security	Private Eyes / The Code	Ransom / Alters	Global News (N)		
ABC	51	Extra Weekend (N)		Shark Tank / Emma Grede		Shark Tank / Peter Jones		The Rookie / Jay McLaren et Tru Valentino.		Local 22 News at 11 (N)
CBS	53	(16h30) LNF Football / Cin./Ten. (En direct)		The Equalizer		S.W.A.T.		48 Hours (N)		Channel 3 News Sat (N)
FOX	54	The Big Bang Theory		NFL on Fox (En direct)		LNF Football / 49ers de San Francisco c. Packers de Green Bay Championnat de la division NFC (En direct)		Local 44 News (N)		
NBC	52	Jeopardy!		Wheel of Fortune		The Wall / Terra and Brandi		Dateline NBC		Saturday Night Live
PBS	50	(18h00) Celtic Woman: Postcards From Ireland		Il Volo: Tribute to Ennio Morricone		Bee Gees: One Night Only		Pink Floyd: Live in Venice		
ICI RDI	19	(18h30) Découverte (N)		Le National (N)		Les grands reportages / Esclaves: la piste de l'argent		Le téléjournal (N)		La Facture (N)
ICI ARTV	31	Tout simplement country (N)		AMANDA (2018) avec Isaure Multrier, Vincent Lacoste.			ALL YOU CAN EAT BOUDDHA, LE MEILLEUR DES SÉJOURS (2018)			
Canal D	36	Contact animal		Dangers sauvages		Vétérinaires de		La nouvelle affaire		La nouvelle affaire
Canal Vie	44	Rénos à p'tits prix		Couple en chantier		La famille		La vie avec des quintuplés / Les vacances à la plage		17 ans et maman 2 / Le futur est maintenant
Évasion	40	Voyager à tout prix		Le monde selon Chuck		Van aventure		Le tour du monde		Mordu de la pêche / Encerclé par les requins
Historia	42	De l'acier et du feu: coupe ou crève		De l'acier et du feu: coupe ou crève		Les grands mystères de l'Histoire / La mort de Bruce Lee (N)		Extraterrestres		
MAX	32	(18h15) COUP DE FOUDRE AU CHÂTEAU DE GLACE		BILLY MADISON (1995) avec Bridgette Wilson, Adam Sandler.			(21h45) TOQUÉE (1987) avec Richard Dreyfuss, Barbra Streisand.			
ELLE Fictions	33	(18h00) COUP DE FOUDRE ET QUIPROQUOS (2017)		DU SOLEIL PLEIN LA TÊTE (2004) avec Kirsten Dunst, Jim Carrey.			ANA MARIA IN NOVELA LAND (2015) avec Michael Steger, Edy Ganem.			
Séries +	41	Les enquêtes du NCIS / Chasse au trésor		Loi & ordre: sexuels / Meurtre et confinement		La République de Sarah / Fils et filles		NCIS: Los Angeles / En plein vol		Smother
TV5	29	Vivement dimanche! (N)		Le quiz des champions (N)				La Vigne / La vigne		(23h05) C dans l'air (N)
Unis TV	30	Chambres en ville / Pensée magique		TADOUSSAC (2017) avec Isabelle Boivin, Isabelle Blais.			D'un rire à l'autre / Katherine Levac		La galère	
Z	43	Constructions stupéfiantes / Mêlée à la Mad Max		Chasseurs d'ouragans / Soulik et Cimaron		LE CONSEILLER (2013) avec Penélope Cruz, Michael Fassbender.				
RDS	25	(16h30) LNF Football / Cin./Ten. (En direct)		Blitz (En direct) / (20h15) LNF Football / 49ers de San Francisco c. Packers de Green Bay Championnat de la division NFC (En direct)						
Sportsnet	179	LNH Hockey / Canadiens de Montréal c. Avalanche du Colorado (En direct)		LNH Hockey / Flames de Calgary c. Oilers d'Edmonton (En direct)						
TSN	190	(18h00) NCAA Basketball / LSU/Ten. (En direct)		UFC UFC 270 Preliminaries (En direct)			Winter X Games Aspen 2022 Day 2 (En direct)			
Télé-Mag	10	Astromag		Habitat-Mag		Passion auto rétro		Découverte extra		Passionnés VR
MATV	9	Culture en ligne		LeZarts / Montréal		Ma première Place des Arts		Dans ta bulle		Studio boréal
Télétoon	56	TeenTitans/ Teen Titans		TeenTitans/ Teen Titans		American Dad!		Family Guy		Les Simpson
VRAK	38	Young Sheldon (v.f.)		Young Sheldon (v.f.)		UNE SEMAINE SANS FIN (2014) avec Olivia Wilde, Jason Bateman.		Big Brother 7 / 7 (N)		Crimes majeurs

DIMANCHE SOIR À LA TÉLÉ

(N) - Nouvelle émission

2022-01-23

Réseau	Câb.	19h00	19h30	20h00	20h30	21h00	21h30	22h00	22h30	23h00
ICI RC Télé	2	(18h30) Découverte (N)		Pharmacien (N)		Tout le monde en parle (N)		(22h20) Le téléjournal (N)		(22h50) Sports express (N)
TVA	4	Star Académie: Le variété (N)			La vraie nature (N)			TVA nouvelles (N)		La justicière / Justice (N)
Noovo	5	(18h30) Big Brother (N)		Big Brother (N)		Les soirées carte blanche Partie 1 de 2 (N)		Survivre au sport (N)		LE BON CÔTÉ DES CHOSES (2012) avec Jennifer Lawrence, Bradley Cooper.
TQc	3	Deux hommes en or		L'avenir nous appartient		Happy, la dictature		LA VILLA (2017) avec Jean-Pierre Darroussin, Ariane Ascaride.		
CBC	6	All Creatures Great and Small / A Tricky Case		ONE OF OURS (2021)			CBC News: The National (N)			CBC Montreal News (N)
CTV	7	(18h30) LNF Football / Bills de Buffalo c. Chiefs de Kansas City Championnat de la division AFC (En direct)			The Rookie / The Knock (N)			CTV National News (N)		
Global	8	Border Security		Border Security		The Equalizer / Hunting Grounds		NCIS: Los Angeles / A Fait Accompli		NCIS: Hawai'i / Beulah Koale Partie 1 de 2 (N)
ABC	51	America's Funniest Home Videos (N)		Celebrity Wheel / Curtis Stone et Joel Osmont. (N)		Supermarket Sweep (N)		The Rookie / The Knock (N)		Local 22 News at 11 (N)
CBS	53	(18h30) LNF Football / Bills de Buffalo c. Chiefs de Kansas City Championnat de la division AFC (En direct)			NCIS: Hawai'i / Beulah Koale Partie 1 de 2 (N)			Channel 3 News (N)		
FOX	54	Simpsons Partie 1 de 2		Bob's Burgers		Simpsons Partie 2 de 2		The Great North		Bob's Burgers
NBC	52	American Auto		American Auto		THE SECRET LIFE OF PETS (2016) avec Eric Stonestreet, Louis C.K..		Dateline NBC		Local 44 News (N)
PBS	50	(18h30) Il Volo: Tribute to Ennio Morricone		Masterpiece Classic (N)		Masterpiece Classic (N)		Vienna Blood / The Devil's Kiss Partie 1 de 2 (N)		What Matters This Week
ICI RDI	19	(18h30) Enquête (N)		Le National (N)		Le téléjournal (N)		Les coulisses du pouvoir		Le National (N)
ICI ARTV	31	Françoise Hardy: tant de belles choses			SCRATCH (2015) avec Fayolle Jean Jr., Leslie Raphaël Joseph Lafond.			(22h35) Dans la télé de...		UNE BELLE RENCONTRE
Canal D	36	La frontière / Dénonciation et dissimulation		Douanes		Billy, le brocanteur		Alaska: La ruée vers l'or / Les yeux fermés		Cauchemar sur l'autoroute / Désastre sur la route
Canal Vie	44	IMPACT (2016) avec Ennis Esmer, Kerry Condon.			D'invendable à formi		Injections et		J'ai dit oui à la robe / Une surprise d'anniversaire	
Évasion	40	Vacances de Bruno / À la recherche du roi		Josh Gates, traqueur de mystères / L'empire disparu		Expédition X / Les fantômes du marais		L'or des mers		3 garçons
Historia	42	Les grands mystères de l'Histoire / La mort de Bruce Lee		La malédiction d'Oak Island / Voeux pieux		Au-delà d'Oak Island / Qui trouve garde		Béliveau / L'engagement		
MAX	32	(18h15) ESCALE EN ENFER (2010)		BIENVENUE CHEZ LES RILEY (2010) avec Kristen Stewart, James Gandolfini.			(22h15) PÈRE DE SANG (2016) avec Erin Moriarty, Mel Gibson.			
ELLE Fictions	33	(18h00) UN AMOUR DE CHEF (2019)		ANA MARIA IN NOVELA LAND (2015) avec Michael Steger, Edy Ganem.			DU SOLEIL PLEIN LA TÊTE (2004) avec Kirsten Dunst, Jim Carrey.			
Séries +	41	La famille fait loi / Accro à l'amour		Bull (v.f.) / Le Blues du Corona		American Gothic / Thérapie familiale		La République de Sarah / Fils et filles		MacGyver / Jeu de piste
TV5	29	Le bureau des légendes (N)		Munch / 50 nuances de Munch (N)		On est en direct (N)		(23h20) Résiste!		
Unis TV	30	Trait d'humour / P-A Méthot (N)		D'un rire à l'autre / Mario Tessier (N)		Le coeur a ses...		Le coeur a ses...		Paris Paris
Z	43	Route en déroute		Roast Battle		Le prochain stand-up / Ronde 1		Galas ComediHa! 2020 / P.A. Méthot		Les Parent
RDS	25	(18h30) LNF Football / Bills de Buffalo c. Chiefs de Kansas City Championnat de la division AFC (En direct)		Sportsnet Central (N)		NBA Basketball / Jazz du Utah c. Warriors de Golden State (En direct)		Sports 30 (N)		Sports 30 (N)
Sportsnet	179	(18h00) NBA Basketball / Portland vs Toronto (En direct)		Sportsnet Central (N)		NBA Basketball / Jazz du Utah c. Warriors de Golden State (En direct)		Sports 30 (N)		Sports 30 (N)
TSN	190	(18h00) LNH Hockey / Ottawa vs Columbus (En direct)		SportsCentre (N)		Best Fan Moments		TSN Originals		TSN Originals
Télé-Mag	10	À la découverte de...		Spécial Magazine		Action Moteur Sport		Plaisirs nautiques		Virage Plus
MATV	9	Ma première Place des Arts		Figures marquantes		Esprit nomade		Festival Quartiers Danses		La CLIQC
Télétoon	56	TeenTitans/ Teen Titans		TeenTitans/ Teen Titans		American Dad!		Family Guy (N)		Les Simpson
VRAK	38	Mom (v.f.)		Mom (v.f.)		CINÉMA VÉRITÉ (2010) avec Tim Robbins, Diane Lane.		Big Brother 7 / 7 (N)		Big Brother (N)

TÉLÉ



RICHARD THERRIEN

Discutez télé avec moi sur therrien.lesoleil.com

leSoleil

PLUS DE 30 ANS D'EXPÉRIENCE À VOTRE SERVICE

Réjean FORTIN
COURTIER IMMOBILIER INC.
418 932-5588
rejeanfortin@royalpage.ca

Jean-Marc DUBÉ
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ DA
418 951-6203
dube3289@gmail.com

Vous voulez vendre? C'EST MAINTENANT!
Pour une évaluation GRATUITE du prix de vente de votre résidence, communiquez avec nous!

Lorraine
Adjointe

RE/MAX
FORTIN, DELAGE
Agence immobilière

Philippe
courtier immobilier
philippedemers.com

418 653-5353

MAISON.

DU CONFORT
DÉCO
POUR VOS
ANIMAUX

PAGES M24 ET M25





LAURIE WIELAND
lwieland@lesoleil.com

Inspirés par l'effervescence de Limoilou, leur quartier, ainsi que par leur mini goldendoodle Margot, Karine et Maxim se sont lancés dans la conception de coussins et surmatelas pour animaux. Faits main au Québec, les produits uniques de Margot Home suivent les tendances et s'agencent à tout décor.

La petite entreprise familiale a vu le jour en avril 2021, née d'un besoin d'accessoires suite à l'acquisition de leur chien Margot, mascotte de la famille et maintenant de l'entreprise.

«Le manque de choix de beaux coussins pour chiens et chats fabriqués au Québec est d'une évidence frappante», explique Karine Ménard, «c'est bien rare que l'on trouve un coussin qui est tendance et qui s'agence à notre décor. On a donc voulu créer un produit qui est à la fois pratique et décoratif.»

Nutritionniste clinicienne à temps plein et mère de trois enfants, l'entrepreneure fait de Margot Home son projet personnel familial qui en plus de répondre à un besoin, alimente sa passion pour le design.

L'objectif de l'entreprise? Concevoir un produit qui, tout en répondant aux critères et aux exigences, s'harmonise et change selon le décor.

Margot Home offre des coussins pour animaux de compagnie avec des sous-housses selon le besoin, des surmatelas, des «coussins câlins» ainsi que des coussins décoratifs, tous faits entièrement de polyester et pouvant être utilisés tout autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

«Après de nombreuses heures de développement et d'essais, on est vraiment heureux de pouvoir offrir une gamme de produits qui se démarque.»

COUSSINS DÉCORATIFS, MAIS SURTOUT PRATIQUES

Alors que Karine et Maxim s'occupent de la gestion, du marketing, du choix des matières et de la coupe des tissus, c'est l'Atelier de couture Culottées situé à Limoilou qui s'occupe de la confection. «Ce sont eux les doigts de fée!», lance Karine.

Tout est conçu dans une logique pratique : les housses décoratives des coussins sont munies d'une fermeture éclair pour permettre le lavage à la machine, des sous-housses hydrofuges sont

disponibles pour une meilleure étanchéité et une meilleure protection, puis les clients sont libres d'utiliser de simples oreillers de lits en guise de rembourrage ou encore d'acheter une «bourrure» faite de polyester.

«On a des clients qui ont des chiens assez destructeurs, si je peux dire... et on n'a encore jamais eu de retour pour un tissu déchiré. On a d'excellents commentaires comme quoi nos tissus sont extrêmement résistants!», exprime l'entrepreneure.

Au gré des saisons et selon les décors, les clients peuvent acheter différentes housses décoratives pour s'agencer au reste de la pièce.

L'ensemble des dimensions des produits est indiqué sur le site Web de l'entreprise ainsi qu'une vidéo explicative du concept des coussins. Bien que des formats prédéfinis existent, Karine affirme qu'il est toujours possible de commander du sur-mesure. «Nos produits sont toujours faits au fur et à mesure que nous avons des commandes, il est toujours possible de s'ajuster au besoin du client selon ses goûts et ses besoins.»

EN EXPANSION

La famille a tout récemment fait l'acquisition d'une propriété bicentenaire à l'île d'Orléans, «La Forge», comme l'appelle Karine, et souhaite éventuellement y faire grandir leur projet familial.

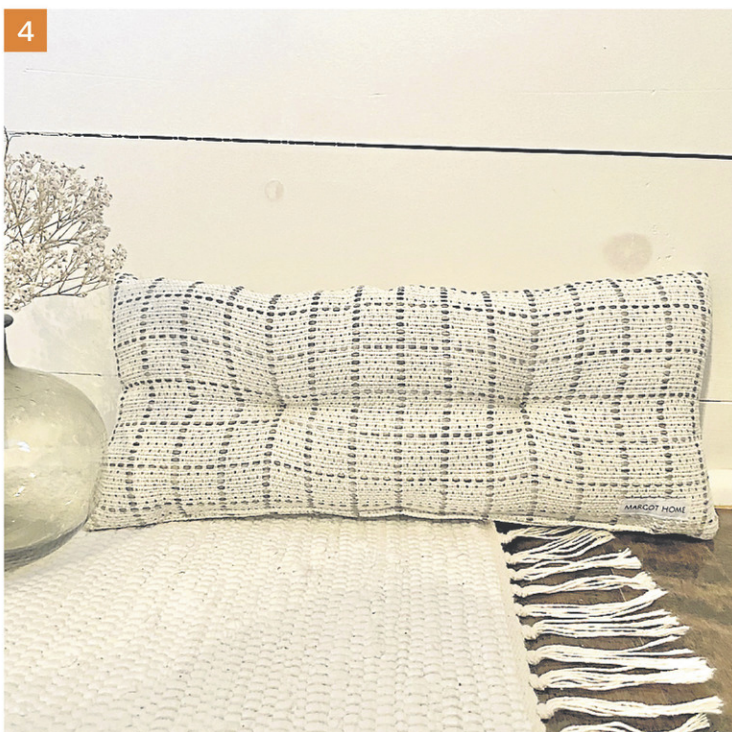
«C'est certain qu'on souhaite demeurer dans la proximité humaine, on ne souhaite pas nécessairement agrandir la *business* et en faire une boutique permanente, mais on aimerait créer un endroit où les gens pourraient venir nous visiter et avoir accès à différentes exclusivités québécoises tout en découvrant nos collections.»

Pour ce projet, Karine et Maxim sont en discussions avec des artisans d'ici pour développer des produits exclusifs, tant pour les petits amis poilus que pour la maison et la famille.



MARGOT HOME

L'ART DES COUSSINS SUR MESURE POUR ANIMAUX



La «Collection La Forge» verra éventuellement le jour en ligne ainsi qu'à l'île d'Orléans dans la prochaine année. «Il s'agit d'une ancienne propriété habitée par un forgeron», explique-t-elle, «d'où le choix du nom».

Pour l'instant, les acheteurs peuvent aller récupérer leurs articles au salon Monsieur Jules, dans Saint-Roch, qui est le point de chute actuel de l'entreprise. La livraison à domicile est également possible.

Rappelons également que Margot Home est associée à la cause Les Chiens Togo, qui entraîne des chiens orphelins à devenir des chiens d'assistance psychologique. «Pour chaque photo d'un animal de compagnie avec l'un de nos produits partagée sur les réseaux sociaux, on s'est engagé à remettre 2 \$ à la fondation», expliquent les entrepreneurs. Cette fondation dépend uniquement des dons offerts pour exister.

Pour info, visitez margot-home.com ou @margot_home_ sur Instagram.

Vidéo explicative : <https://bit.ly/3fxZBSP>



«On a des clients qui ont des chiens assez destructeurs, si je peux dire... et on n'a encore jamais eu de retour pour un tissu déchiré. On a d'excellents commentaires comme quoi nos tissus sont extrêmement résistants!»

— Karine Ménard, fondatrice de Margot Home

1 et 3 Les surmatelas peuvent être utilisés pour ajouter un élément de confort ou de protection aux causeuses, fauteuils, lits ou tout autre endroit dans la maison.

— PHOTOS MARGOT HOME

2 Karine Ménard, fondatrice de Margot Home et son chien «Margot», mascotte de l'entreprise.

4 Le modèle coussin câlins

5 Les tissus utilisés par Margot Home sont très résistants et s'agencent à tous les décors.

6 des sous-housses hydrofuges sont disponibles pour une meilleure étanchéité et une meilleure protection. La bourrure est faite de polyester à 100 %.

7 et 8 L'entreprise conçoit aussi des coussins décoratifs.

UN CARNET POUR MONTRER LA BEAUTÉ DE CHARLEVOIX



La chapelle McLaren,
à Port-au-Persil
— DESSIN ET AQUARELLE
PAR EDWIN BOURGET

Après avoir publié en 2020 un premier ouvrage artistique sur les plus beaux sites historiques de la ville de Québec, l'artiste Edwin Bourget présente un nouveau carnet de croquis dépeignant Charlevoix.

Quinze sites sont illustrés, allant de Saint-Tite-des-Caps à Baie-Sainte-Catherine, en passant par Baie-Saint-Paul, L'Isle-aux-Coudres, Saint-Irénée, ou encore le parc des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie.

Les nombreux dessins et aquarelles sont accompagnés de courtes descriptions, en français et en anglais, qui permettent d'en apprendre un peu plus sur l'histoire et l'architecture des endroits représentés — dont plusieurs églises et bâtiments d'intérêt tels le Manoir Richelieu, le Domaine Forget, le Moulin de la Rémy et des résidences d'époque.

À Baie-Sainte-Catherine, M. Bourget fait un clin d'œil à sa carrière de biologiste océanographe en expliquant en quoi Pointe-Noire est un site unique d'observation terrestre des baleines.

Charlevoix est «une région que je connais bien pour y avoir travaillé en recherche et y avoir

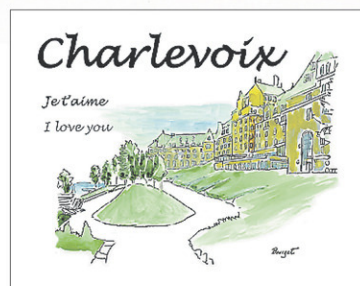


Le Moulin de la Rémy,
à Baie-Saint-Paul

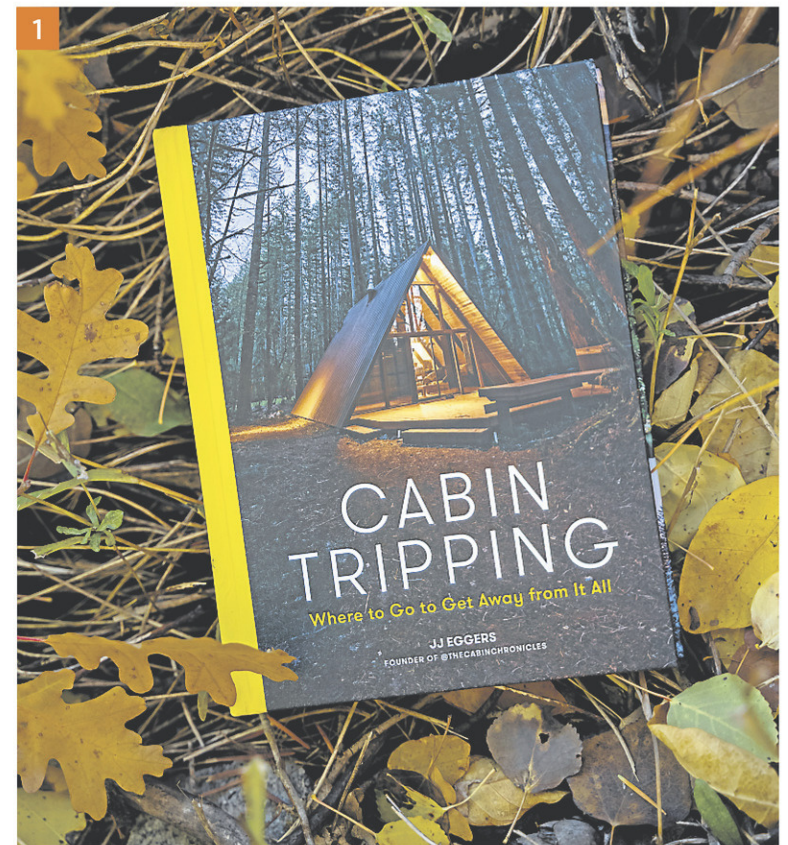
séjourné pendant de longues périodes», indique M. Bourget, ajoutant qu'un troisième livre sur la Gaspésie est en préparation (il a dû être reporté en raison de la pandémie).

Imprimé en août dernier, *Charlevoix je t'aime* est disponible dans divers points de vente de Charlevoix et de Québec — musées, galeries d'art, librairies indépendantes et boutiques (voir la liste complète dans notre version en ligne). **RAPHAËLLE PLANTE**

Info : editionsdufleuve.com



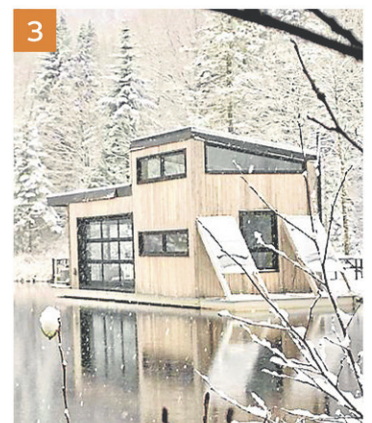
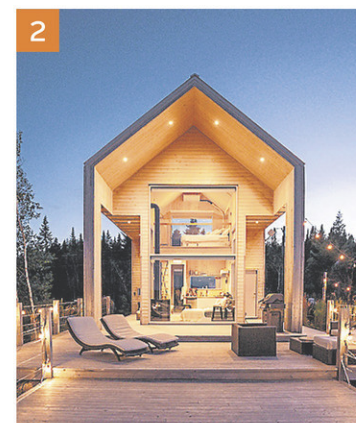
Charlevoix je t'aime
EDWIN BOURGET
LES ÉDITIONS DU FLEUVE
64 PAGES,
29,95 \$



1 Le livre
Cabin Tripping
— PHOTO WORKMAN

2 Le Lagöm de
La Montagne Le
Maelstrom, à Lac-Beauport
— PHOTO TIRÉE DU SITE WEB

3 Le Bora Boréal,
à Sainte-
Brigitte-de-Laval
— PHOTO BORA BORÉAL



DEUX CHALETS DE QUÉBEC PARMIS «80 ÉTOILES DU MONDE»

Deux chalets de la région de Québec ont eu le plaisir de se retrouver mentionnés dans le livre *Cabin Tripping*, qui recense «une collection de plus de 80 cabanes parmi les plus incroyables disponibles à la location dans le monde entier». Publié avant les Fêtes, ce livre de 352 pages du chroniqueur JJ Eggers tourne les projecteurs sur les chalets flottants de Bora Boréal, à Sainte-Brigitte-de-Laval, ainsi que le *glamping* au Lagöm de La Montagne Le Maelstrom,

à Lac-Beauport. En plus de photos, d'impressions et de renseignements divers, l'auteur de cet ouvrage de référence, publié en première édition par Workman Publishing Company, propose des conseils pour planifier sa visite et des activités à essayer à chacun des endroits choisis dans 17 pays. Prix du livre : 25 \$. Disponible en anglais dans des librairies en ligne. Info : boraboreal.com, montagnele-maelstrom.com, workman.com
FRANCIS HIGGINS

DESSINER UNE «MAISON DE LA DIVERSITÉ» POUR LES IMMIGRANTS



FRANCIS HIGGINS
fhiggins@lesoleil.com

C'est avec le désir d'imaginer un milieu de vie optimal pour accueillir les immigrants dans le quartier Saint-Sauveur, à Québec, qu'une étudiante en architecture — elle-même arrivée d'Afghanistan à l'âge de trois ans — a dessiné un concept de «Maison de la diversité à la hauteur des nouveaux Québécois».

«Un centre d'accueil ne doit pas être juste un endroit pour apprendre le français et remplir de la paperasse. C'est le premier lien avec un nouveau pays. C'est là qu'on socialise, qu'on goûte à de nouvelles nourritures et qu'on découvre sa terre d'accueil. Offrir un environnement à ces choses-là est important», explique Marwa Neda, aujourd'hui stagiaire en architecture.

Pour son projet de fin de maîtrise à l'Université Laval l'an dernier, la jeune femme de 25 ans s'est attaquée à un projet qui lui tient à cœur et qu'elle a baptisé Maison de la diversité. Elle a choisi le quartier Saint-Sauveur — plus précisément l'angle des rues Saint-Vallier Ouest et Elzéar-Bédard — pour y rêver un nouveau milieu de vie communautaire. Son leitmotiv : comment l'architecture peut-elle y favoriser l'intégration, l'échange et l'inclusion entre les nouveaux arrivants et la communauté locale?

LE «CŒUR DU PROJET»

Dans son concept chapeauté par l'enseignant-superviseur André Casault, M^{me} Neda a rassemblé un café, une cuisine collective, une garderie, une clinique médicale, une salle de danse, un atelier de vélo, des bureaux, quelques habitations temporaires, etc. Sur-tout, elle a pris soin d'imaginer le mélange des immigrants avec la population locale, en dessinant une grande place publique au centre de l'îlot, «le cœur du projet». Un endroit pour accueillir un terrain de jeu, des spectacles, des



1



2



3



4



5

repas communautaires en été, entre autres. Par ailleurs, elle a tenu à s'inspirer des bâtiments du quartier, question de bien intégrer ses gabarits imaginaires dans la trame urbaine bien réelle.

«Même si ce genre d'idées peut s'appliquer ailleurs, Saint-Sauveur était une belle inspiration, car ce quartier au passé ouvrier compte beaucoup d'immigrants et ses habitants sont très impliqués dans leur

communauté. Mon scénario visait à créer des occasions de rencontre entre eux pour l'échange du savoir et des cultures», dit-elle.

DEPUIS L'AFGHANISTAN

Pourquoi ce défi en particulier? Notamment parce que M^{me} Neda et ses parents ont quitté l'Afghanistan en 1999, alors sous le premier régime taliban, pour s'établir à

Québec. Même si elle refuse de s'autoproclamer experte sur la question, elle a vécu de près le processus d'immigration. D'autant plus que sa mère médecin s'est recyclée par la suite dans l'accueil des nouveaux arrivants. Son père, lui, a refait des études pour poursuivre sa carrière d'architecte.

«J'ai toujours trouvé que ma mère et ses collègues faisaient un travail extraordinaire et important. Mais l'environnement dans lequel elles travaillaient — souvent des bâtiments recyclés plutôt génériques ou des bouts de centres d'achats un peu perdus — n'était pas toujours à la hauteur de ce qu'elles faisaient ni à la hauteur des gens qu'on accueille. Si on accueille de nouveaux arrivants dans un milieu qui n'est pas agréable, ça montre un peu la valeur qu'on accorde à ces gens-là», considère celle qui habite maintenant la région montréalaise.

Résultat de son projet : «une excellente note, un diplôme et beaucoup de plaisir à le faire!»

1 et 2 Le bâtiment a été imaginé pour le quartier Saint-Sauveur, à l'angle des rues Saint-Vallier Ouest et Elzéar-Bédard par la stagiaire en architecture Marwa Neda. — IMAGES FOURNIES PAR MARWA NEDA

3 Un effet miroir sous «l'arche d'entrée» vers la cour intérieure.

4 Le concept rassemble un café, une cuisine collective, une garderie, une clinique médicale, une salle de danse, un atelier de vélo, des bureaux et quelques habitations temporaires, entre autres.

5 Une grande place publique représente «le cœur du projet» de la Maison de la diversité de Marwa Neda.

UN APPARTEMENT AU COEUR DE MANHATTAN VENDU 190 M\$

Agence France-Presse

Près de 190 millions de dollars pour un appartement de type penthouse au-dessus de Central Park :

l'immobilier de très grand luxe à New York tutoie de nouveau les records avec cette vente dévoilée par le *Wall Street Journal* (WSJ).

Presque 900 m² pour ce penthouse — un appartement de très

grand luxe au dernier étage d'un immeuble en général avec terrasse, appelé aussi appartement en attique — avec quatre chambres et sis 220 Central Park South, en plein cœur de Manhattan.



Le 220 Central Park South à New York. Au sommet se trouve l'appartement de près de 900 m² vendu par le milliardaire Daniel Och.

— PHOTO AFP, TIMOTHY A. CLARY



JULIE TREMBLAY
courtier immobilier agréé



tremblajulie.com

418 653.5353



POINTE-STE-FOY

NOUVEAU

Magnifique condo au 5e Bourgeois. Vaste salon inondée de lumière. 2 cc. Aire ouverte. Balcon spacieux avec vue sur la piscine. Garage. Impeccable. 285 000\$



POINTE-STE-FOY

VENDU

380, #208 GINGRAS
UN AUTRE CLIENT SATISFAIT !



POINTE-STE-FOY

NOUVEAU

Superbe maison de ville. Unité de bout offrant bcp d'intimité. Bien rénovée. 4 cc dont 3 à l'étage. Climatisé. Sous-sol aménagé. 2 stat. Piscine. 339 000\$



VIEUX-PORT

RÉNOVÉ

Au dernier étage et face à la Gare du Palais. Superbe et rénové selon les tendances. 1 cc. de belles dimensions. Aires ouvertes. Bien fenestré. Clé en main. 270 000\$



JARDINS-MÉRICI

VENDU

1, #502 JARDINS-MÉRICI
UN AUTRE CLIENT SATISFAIT



POINTE-SAINT-FOY

UNITÉ DE COIN

Superbe unité de coin, offrant belle luminosité. Pièces de vie spacieuses. Magnifiques planchers. Cuisine rénovée. 2 cc. Fenestration récente. Localisation parfaite à 2 pas des services et transport en commun. 237 000\$



VAL-BÉLAIR

NOUVEAU PRIX

PISCINE INTÉRIEURE

Recherché! 2 cc et un bureau. 2 s.de bains. 1187 pi ca. Aires ouvertes convoitées. Cuisine magnifique. 3 stat. Pisc int, gym spa. 275 000\$



JARDINS-MÉRICI

VUE SUR LE FLEUVE

Rénové hiver 2021 selon les tendances. Lumineux à souhait. Vue de coin exceptionnelle. 1 cc. Superficie attrayante. 349 000\$



SILLERY

INCONTOURNABLE

Superbe maison de ville. Cuisine, s.de bains et s. d'eau rénovées. Belle luminosité. Walk-in dans cp. Sous-sol bien aménagé. Jolie cour intime. Climatisé. Piscine. A deux pas de la Promenade Champlain. 370 000\$



CHARLESBOURG

SPLÉNIDE

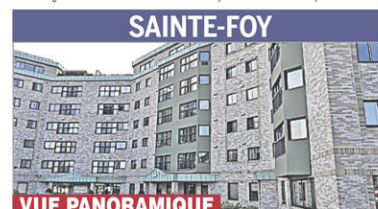
Unité de coin. 1400 pi ca. 3 chambres. 2 s. de bains. Divisions aires ouvertes. Inondée de lumière. Climatisé. Piscine. Stat int. Modèle recherché. Impeccable. 327 000\$



ST-SACREMENT

COUCHERS DE SOLEIL

Au Gibraltar! Super condo de 1 cc offrant une vue spectaculaire sur les couchers de soleil. Cuisine et s.de bains tendance. Thermopompe. Stat intérieur. Piscine. Service alimentaire et +++. 212 000\$



SAINTE-FOY

VUE PANORAMIQUE

Au dernier étage! Vue dégagée vers l'ouest offrant de magnifiques couchers de soleil. 1270 pi ca. 2 cc, 2 s. de bains. Vaste balcon. Garage. Cour accessible. 289 000\$



JARDINS-MÉRICI

VUE DÉGAGÉE

Au 7e étage! Vaste condo dotée d'une pièce de vie polyvalente. Chambre spacieuse à souhait. Vue sur beaux arbres matures. Stat. intérieur. Piscine. Localisation parfaite près des Plaines et rue Cartier. Cendrot où il fait bon vivre. 215 000\$



ST-SACREMENT

SPACIEUX

Le LOFT. Magnifique et spacieux. Condo dotée d'une belle chambre et de plusieurs rangements. Pièces de vie aires ouvertes. Décor actuel. Cuisine et s.de bains tendance. Terrasse sur le toit. A proximité des institutions scolaires. 208 000\$



JARDINS-MÉRICI

SUPERBE TERRASSE

De l'espace et une vue ! Pièce de vie hyper spacieuse et fenestree mur à mur. 2 cc. Vaste terrasse. Douche ind. Garage. Piscine. Site convoité. 429 000\$

TEXTE PUBLICITAIRE

L'IMMEUBLE
à
logements

AUGMENTATION DE LOYER
OU MODIFICATION DE BAIL

Les propriétaires qui envoient un avis d'augmentation de loyer ou une modification au bail pour la reconduction d'un bail doivent le faire dans un délai de 3 à 6 mois avant la fin du bail (si le bail est d'une durée de 12 mois). Il faut savoir qu'un locataire verra son bail automatiquement reconduit tant que ce dernier n'envoie pas un avis de non-reconduction à son propriétaire.

Lorsqu'un locataire reçoit un avis de la part de son propriétaire (avis d'augmentation du loyer, ou une modification aux conditions), il peut ensuite décider d'une non-reconduction de bail dans le mois qui suit la réception de l'avis du propriétaire.

En ce qui concerne les augmentations de loyer comme telles pour l'année 2022, le Tribunal administratif du logement a émis ses critères de fixation du loyer le 19 janvier. Nous invitons les lecteurs à visiter le site Web de la CORPIQ (www.corpiq.com) afin d'utiliser un calculateur en ligne d'ajustement de loyer.

CORPIQ
LE CHOIX DES
PROPRIOS DU QUÉBEC

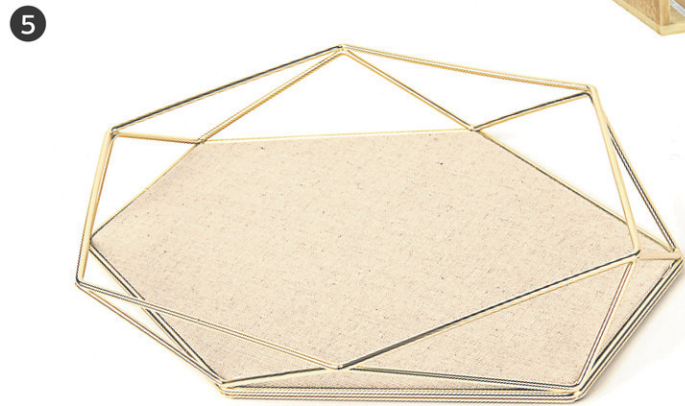
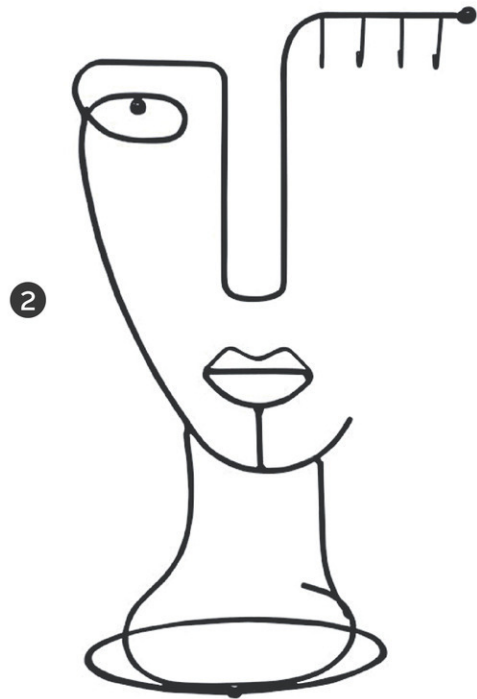
418 529-4985 • 1 800 529-4985
corpiq.com
leSoleil

**LÈCHE-
VITRINE**

DISPOSER SES PETITS TRÉSORS

L'organisation de ses bijoux n'est pas toujours chose facile lorsque nous en avons plusieurs. Ils se retrouvent souvent les uns par-dessus les autres, entremêlés, ce qui n'est pas plaisant lorsque nous cherchons un collier en particulier. Il existe différents supports et rangements afin de pouvoir classer les bijoux adéquatement. Par ailleurs, ils permettent aussi d'éviter que nos petits trésors s'abiment et font gagner du temps.

SARA BROUSSEAU, LE QUOTIDIEN



- ① Petit plateau chez Simons
- ② Support à bijoux chez Kozy
- ③ Support à bague chez Linen Chest
- ④ Boîte de rangement chez Canac
- ⑤ Plateau à bijoux chez Kozy
- ⑥ Porte-bijoux cœurs chez Bouclair
- ⑦ Boîte en bambou chez Simons
- ⑧ Boîte à bijoux portable chez La Fabrik

MAISONS... CONDOS... *Visitez* SANS VOUS DÉPLACER...
 AVEC LA CAMÉRA DU CELLULAIRE
 ACCÉDEZ À DES CENTAINES DE PROPRIÉTÉS ...ET CONSULTEZ L'UN DE NOS COURTIERs

ROYAL LEPAGE Inter-Québec

ARCHITECTURE

REMODELER SON
APPARTEMENT
POUR Y RESTER

Un grand îlot pour recevoir leurs amis, une bibliothèque pour accueillir leurs livres, une belle chambre pour chacun de leurs enfants : voilà qui résume les demandes de Marie-Hélène et Xavier. Ce couple de Villeray, amoureux de son appartement et de son quartier, a préféré faire des rénovations plutôt que déménager. Le tour du propriétaire, pièce par pièce.

SOPHIE OUMET
La Presse

LE VESTIBULE

À l'origine, l'entrée était étriquée, comme dans bien de vieux appartements montréalais. «Il y avait un petit vestibule classique, aligné avec la porte, qui donnait sur un hall d'entrée pas du tout fonctionnel», souligne Marie-Hélène Aguirre, propriétaire des lieux avec son conjoint, Xavier.

En guise de solution, les designers de La Firme, mandatés par le couple, ont complètement changé la configuration du vestibule. «On est venus cacher l'entrée avec un volume de rangement, qui crée comme un détour pour entrer dans la maison», explique Louis Béliveau, designer principal du projet et cofondateur de La Firme. En effet, en plus de son aspect pratique, ce rangement donne un peu d'intimité entre la rue et l'appartement, tout en organisant mieux l'espace. «Ça permet de couper le froid qui entre, mais aussi qu'il y ait une famille au complet qui puisse entrer en même temps et enlever bottes et manteaux», poursuit le designer.

L'entrée, inspirée des vestibules à la japonaise, se situe également



un peu plus bas que le reste de la maison. Cette différence de niveau empêche la poussière du dehors d'entrer dans les autres pièces. C'est là aussi, dans le genkan, qu'on enlève ses souliers. «Le fait qu'il y ait une marche à franchir suggère automatiquement qu'on passe d'un espace transitoire à une zone de vie», précise Louis Béliveau.

LE SALON ET
LA SALLE À MANGER

Dans le salon, une bibliothèque intégrée en merisier court sur toute la longueur du mur mitoyen et épouse la courbe de la cage

d'escalier. «On avait déjà une bibliothèque murale dans l'ancien bureau», précise Xavier. Cette pièce a disparu dans la reconfiguration, mais leurs nombreux livres ont trouvé une belle place dans l'espace de vie principal, baigné de lumière.

Puisque les clients avaient besoin d'ajouter une chambre (nous y reviendrons), la division de l'espace a été complètement remaniée. «Tous les éléments porteurs ont été revus pour permettre d'avoir cuisine, salle à manger et salon dans un espace ouvert. C'est une chose qu'on essaie d'ailleurs de faire dans chacun de nos





projets», précise le designer de La Firme.

LA CUISINE

Marie-Hélène et Xavier adorent cuisiner et recevoir leurs amis. C'est dans cette optique qu'ils ont voulu rénover la pièce, qui n'était pas conçue pour cela. «Ce sont deux personnes qui cuisinent beaucoup, et l'idée, c'était d'être le plus accueillant, le plus festif possible», poursuit Louis Béliveau.

Sauf que la pandémie est arrivée et il n'a pas été possible d'avoir des amis chez soi pendant des mois. Qu'à cela ne tienne, la famille apprécie tout autant son îlot dans un contexte plus intime. «Ça reste quand même le cœur de la maison, et même à quatre, c'est super agréable, affirme Marie-Hélène. Et quand on a pu, on a été très contents de recevoir des amis. L'idée, c'était qu'on voulait un îlot qui n'est pas salissant pour pouvoir y renverser des huîtres et du vin blanc!»

LA SALLE DE BAINS

Teintée du même vert que celui du comptoir de cuisine, la salle de bains est dotée d'un meuble-lavabo qui cache une petite surprise : elle est peinte en orange à l'intérieur. C'était une proposition des designers, que les propriétaires ont volontiers acceptée. «Quand on était en train de terminer la céramique, on s'est dit que ça aurait été intéressant d'avoir un clin d'œil, un punch de couleur dans la salle de bains», énonce le designer, en précisant que l'orange est complémentaire au vert. «Ça fait un flash discret. Ça teinte la lumière et donne un éclairage un peu plus chaud», renchérit Marie-Hélène.

Au lieu d'un bain, on y a aussi aménagé une douche à l'italienne. C'est-à-dire qu'il n'y a pas de seuil entre la douche et le reste de la pièce, puisque les pentes de drains ont été prévues en conséquence, explique Louis Béliveau. «On parle d'un plancher qui est droit dans l'espace sec de la salle de bains, et en pente dans la portion douche avec la banquette intégrée.»

LES CHAMBRES

Quand Marie-Hélène et Xavier ont emménagé dans l'appartement, sept ans avant les rénovations, ils avaient un seul enfant. Puisqu'ils voulaient agrandir la famille, il était inéluctable qu'une troisième chambre allait devenir nécessaire, mais ils espéraient ne pas avoir à déménager.

«On savait déjà qu'on voulait rester ici parce qu'on aime vraiment le coin. On a une ruelle verte et les voisins sont vraiment super», affirme Marie-Hélène. «Et l'école que fréquentent les deux enfants est juste à côté», enchaine Xavier.

Dans la grande chambre qui se trouvait autrefois près de l'entrée, les concepteurs ont réussi à en aménager deux, en rognant aussi dans l'ancien salon. Les deux chambres, celles de Paul, 9 ans, et de Madeleine, 6 ans, sont de taille parfaite pour des enfants de leur âge.

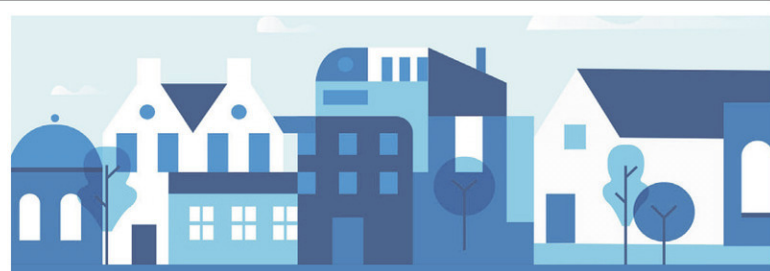
Quant au sanctuaire des parents, il se situe à l'arrière de la maison, dans une rallonge qui avait été construite par les propriétaires précédents. Une grande fenêtre donne sur la ruelle, d'où l'on peut observer les graminées bercées par le vent.

1 Le vestibule japonais, dit genkan, sert de transition entre l'extérieur et l'intérieur de la maison. C'est aussi là qu'on enlève ses souliers. Le banc et les crochets en acier ont été conçus par La Firme. — PHOTOS ULYSSE LEMERISE BOUCHARD, FOURNIE PAR LA FIRME

2 Les armoires de rangement dans la cuisine se prolongent jusque dans le salon, où le meuble devient bibliothèque. Ce grand geste architectural vient unifier l'appartement.

3 La céramique reprend le même vert que celui de la cuisine, tandis que l'intérieur du meuble-lavabo est peint en orange. On aperçoit d'ailleurs les trois marches qui mènent à la chambre principale, légèrement surélevée par rapport au reste de l'appartement.

4 Les enfants étant assez grands pour ne plus prendre de bain, les clients ont opté pour une douche à l'italienne, avec petite banquette intégrée.



LA DÉCLARATION DU VENDEUR, UN FORMULAIRE POUR VOUS PROTÉGER

La vente d'une propriété comporte différentes étapes et obligations. Ainsi, dans certains cas, le vendeur devra remplir le formulaire *Déclaration du vendeur sur l'immeuble* de l'Organisme d'auto-régulation du courtage immobilier du Québec (OACIQ).

Il s'agit d'un formulaire qui protège les différentes parties d'une transaction immobilière. Il permet à l'acheteur d'obtenir des précisions quant à l'état de la propriété et au vendeur de se protéger contre d'éventuels recours.

Un courtier immobilier est la personne la mieux placée pour aider le vendeur à remplir la déclaration sans oublier aucun détail. Selon la *Loi sur le courtage immobilier*, le courtier a l'obligation de vérifier et de divulguer les éléments contenus dans la déclaration du vendeur, sachant que cela pourrait affecter l'une ou l'autre des parties impliquées dans la transaction. De plus, il devra être informé de tout élément ayant été oublié afin de faire remplir le formulaire Modifications au vendeur. Et celui-ci devra être remis à tout acheteur potentiel.

Pour trouver votre courtier, consultez le répertoire sur le site Centris.ca.



apciq.ca



DÉNEIGER SA TOITURE... NÉCESSAIRE?

SARA BROUSSEAU

srousseau@lequotidien.com

De bonnes précipitations de neige sont tombées à Québec cette semaine et il est fort possible que votre toiture soit maintenant recouverte d'un épais manteau blanc. Vous songez à retirer toute cette neige? Est-ce vraiment nécessaire de le faire? La question se pose. En fait, selon ce que rapporte l'APCHQ dans son magazine *Québec Habitation*, la plupart des toits n'ont pas besoin d'être déneigés durant l'hiver. Voici ce qui devrait être pris en considération si vous décidez tout de même de procéder.

PARTICULARITÉS DU BÂTIMENT

Chaque domicile est un cas unique et comporte des particularités, comme la configuration et l'année de construction. Les maisons plus récentes sont équipées de toiture pouvant soutenir une grande quantité de neige et de glace. Cependant, il faut porter une attention particulière à la jonction d'un toit avec un mur, aux lucarnes, aux noues et aux faibles pentes puisque la neige peut facilement s'y accumuler.

Pour les demeures plus anciennes, s'il y a des signes de faiblesses dans la structure, comme un toit voûté ou des plafonds fléchis, il est possible qu'elle ne soit pas apte à supporter

une forte masse de neige. Il faut donc déneiger sa toiture plus souvent. Mais, la présence de déformation ne veut pas nécessairement dire que le toit va s'effondrer, car à l'époque, il était courant de retrouver des déflexions dans les bâtiments.

QUAND PROCÉDER AU DÉNEIGEMENT?

Il est recommandé de déneiger sa toiture lorsqu'il y a une concentration de plus de deux pieds de neige. Afin d'éviter le pire, il faut porter une attention particulière à certains signes :

- › Craquements inhabituels
- › Fissures aux plafonds et aux murs
- › Déformation du toit
- › Frottement des portes ou une porte qui ne ferme pas
- › Forte couche de glace

Si vous en notez quelques-uns, il est important d'agir rapidement.

COMMENT DÉNEIGER?

Pour réduire le risque de danger, il est préférable de déneiger son toit à partir du sol en utilisant une pelle avec un grand manche. Faites-le au fur à mesure afin d'éviter une forte accumulation qui pourrait vous ensevelir. Pour ne pas abîmer la surface de la



toiture, il est conseillé de laisser une couche de neige d'environ 2 à 4 po et de mettre des fils chauffants plutôt que de casser la glace.

ATTENTION!

Il s'agit d'un travail très délicat, des mesures de sécurité doivent être prises en compte, car il y a un risque de chute et d'électrocution. Aussi, avec les températures plus froides le risque d'endommager sa toiture en marchant sur celle-ci est plus grand. Il est conseillé de faire appel

à un professionnel plutôt que de le faire soi-même.

Si vous n'avez pas d'autres solutions que de faire le déneigement en hauteur, il est suggéré de vous munir d'un harnais fixé à un point d'ancrage. Consultez la page Web du CNESST afin d'avoir les informations nécessaires pour être plus sécuritaires.

Info : www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securete/identifier-corriger-risques/liste-informations-prevention/deneiger-un-toit

Il est recommandé de déneiger sa toiture lorsqu'il y a une concentration de plus de deux pieds de neige.

— PHOTO 123RF/AOLDMAN



PHOTO ARCHIVES LA PRESSE, ROBERT SKINNER

LE DOMAINE DU CLIP EASY ON ME D'ADELE À VENDRE

Le vignoble Domaine Dumont Chapelle St-Agnès, décor du vidéoclip *Easy on Me* d'Adele, réalisé par Xavier Dolan, est en vente pour 5,5 millions \$. Acheté en décembre 2020 par les conjoints Benoît Dumont et Louise Laporte, le vaste domaine de 173 acres est de nouveau à vendre. Située à Sutton, dans les Cantons-de-l'Est, la propriété

compte six bâtiments, dont un château et une chapelle. C'est là que la chanteuse Adele a choisi de tourner le vidéoclip pour la pièce *Easy on Me*, tirée de son album *30*, paru en novembre dernier. Le cinéaste Xavier Dolan collaborait pour la seconde fois avec la musicienne pour un clip, après le tournage de *Hello* en 2015. Le vidéoclip d'*Easy on*

Me a été visionné plus de 225 millions de fois depuis sa parution à la mi-octobre. La propriété des Cantons-de-l'Est, qui a beaucoup attiré l'attention après le passage de la vedette britannique, a été construite en 1846 et a été maintes fois rénovée depuis. Le site possède plus de 7000 vignes et pourrait accueillir une érabièrre. **LA PRESSE**

MODE.



CAROLINE GRÉGOIRE
Collaboration spéciale
carolinegregoire@lesoleil.com

Rien de mieux pour réveiller l'éclat d'un teint terne. Ce principe actif utilisé en cosmétologie possède plusieurs qualités. Il est un antioxydant puissant qui aide à prévenir les dommages causés par les radicaux libres comme le stress, les rayons UV, et la pollution. Il stimule la production de collagène responsable de la fermeté et de l'élasticité de la peau. Il favorise la cicatrisation de la peau et est un anti-inflammatoire. Il unifie le teint, devenant un incontournable dans l'élaboration des formules anti-âge et dans les soins éclaircissant.

Il est donc temps pour notre cure d'éclat avant le retour des beaux jours. Voici quelques suggestions vitaminées pour bonifier notre routine.

VITAMINE C, LA VITAMINE BONNE MINE



4



5



PHOTO 123RF/BIGMIR81

1 Sérum de nuit à la vitamine C Restructiv de la marque Jouviance, 65 \$. En pharmacies — PHOTO JOUVIANCE

2 Hydratant quotidien Radian-C à la vitamine C et E de Laneige, 46 \$. Chez Sephora — PHOTO LANEIGE

3 Sérum défense repulpant à la vitamine C de la gamme A-Oxitive de Avène, 48 \$. En pharmacies — PHOTO AVÈNE

4 Masque pour le visage Superberry hydrate and glow de Youth to the People, 63 \$. Chez Sephora — PHOTO YOUTH TO THE PEOPLE



1



2



6



7



3



8

5 Sérum pour les taches pigmentaires vitamine C à base de Goyave de Glow Recipe, 59 \$. Chez Sephora — PHOTO GLOW RECIPE

6 Sérum triple action HCF de Lancôme, 165 \$. En pharmacies — PHOTO LANCÔME

7 Exfoliant perfecteur de pores à la vitamine C et fruit du dragon de Olay, 13,99 \$. En pharmacies — PHOTO OLAY

8 Lotion raffermissante Q10 et Vitamine C de Nivea, 9,99\$. En pharmacies — PHOTO NIVEA

**VU DE
LÀ-HAUT**



NE TOMBEZ PAS DANS CETTE PHOTO!



«L'historien volant» Pierre Lahoud fait de la photo depuis plus de 40 ans afin d'immortaliser la beauté et l'histoire du Québec. Il partage avec les lecteurs du *Mag* ses clichés pris du haut des airs.

Aujourd'hui, le pont au-dessus de la chute Montmorency, à Québec.

«Ce qui me saisit dans cette photo est la sensation de vertige, l'espèce de décalage entre le pont ainsi que le fatras et l'amalgame de glaces qui se déversent vers le bas de la chute. Ça me donne le vertige juste à regarder l'image! raconte M. Lahoud. J'aime aussi imaginer à quoi pensent ces deux personnes sur le pont, seules et isolées dans leur monde au milieu du fracas de la chute. À quoi songent-ils? Sont-ils heureux? Ont-ils peur? Sont-ils impressionnés par l'endroit? J'espère qu'ils sont heureux en profitant de la beauté exceptionnelle de ce site!»

PROPOS RECUEILLIS PAR FRANCIS HIGGINS

Info : pierrelahoud.com



**ÉCRIVEZ-
NOUS!**

Vous avez des questions pour Pierre Lahoud? Son travail et ses clichés suscitent en vous mille interrogations? Envoyez vos questions à fhiggins@lesoleil.com et nous publierons bientôt ses réponses.

VOYAGES.



OPTER POUR LE VOYAGE... INTÉRIEUR

**JONATHAN
CUSTEAU**

CHRONIQUE

jonathan.custeau@latribune.qc.ca



LE BOURLINGUEUR

Habitué de recevoir des touristes étrangers et à leur proposer des expériences partout au Canada avec son entreprise Toundrigo, Jean-Christophe Viard a saisi l'occasion présentée par la pandémie pour se renouveler. Alors qu'il devient plus ardu d'arpenter le globe, les voyages en nature gagnent en popularité. Et pourquoi pas proposer un «voyage intérieur» par la même occasion? Ainsi naissait Plenitude Travel... à peu près en même temps qu'apparaissait le variant Omicron.

Jean-Christophe Viard a déjà annulé toutes les visites hivernales prévues en 2022 avec son entreprise Toundrigo. Les risques d'une quarantaine trop longue après un test PCR à la frontière rendaient impossible l'accueil des étrangers. «Je connais très bien les plus beaux coins du Canada et j'arrive à les proposer aux Américains et aux Européens. J'ai toujours été fasciné par les voyages de ressourcement, le voyage intérieur. Je me suis dit qu'il était possible d'offrir ce concept à la clientèle locale et de l'élargir à l'international quand les frontières rouvrirent», explique-t-il.

Le ressourcement, mais aussi le dépaysement et la déconnexion,

c'est tantôt le yoga, tantôt les promenades en forêt, tantôt une initiation à l'aromathérapie. «C'est une nouvelle thématique qui correspond à l'époque actuelle, où on veut voyager plus lentement et se sentir bien. Souvent, ce sont des professeurs de yoga qui offrent des séjours par-ci par-là. Ma démarche, c'est plutôt de partir de beaux sites et de m'associer avec des professionnels de la santé alternative pour permettre à la clientèle de prendre du temps pour elle. On crée donc une espèce d'agence qui offre des forfaits autour de ce thème dans plusieurs régions du Québec, notamment au Saguenay-Lac-Saint-Jean, à Québec et en Estrie.»

L'objectif d'associer la découverte de paysages avec le bien-être est pour l'instant campé dans six destinations partenaires.

À la Pourvoirie du Cap au Leste, à Sainte-Rose-du-Nord, dans les fjords du Saguenay, Plenitude Travel prévoit du yoga à proximité d'un vieux phare, une séance d'apiculture, une soirée contes et légendes amérindiennes et une randonnée dans la forêt boréale.

Une deuxième option est offerte à l'auberge Couleurs de France, en bordure du lac Preston à Duhamel. Randonnée guidée, yoga,

méditation et bols tibétains sont à l'honneur.

Les autres sites sont le Centre de ressourcement Kio-o, dans les Laurentides, le Gîte Aventures-Québec, à Sainte-Brigitte-de-Laval, le Baluchon-Éco-villégiature, à Saint-Paulin et La Colline aux herbes, à Dunham.

Pour élaborer son concept, Jean-Christophe Viard s'est tourné vers des spécialistes qu'il jugeait sérieux, qui se montrent forts d'une formation reconnue dans leur domaine. Pas question de faire confiance à des charlatans. «Il ne fallait pas tomber dans des délires. Mes partenaires ont des diplômes en naturopathie ou sont des professeurs de yoga certifiés. Je veux que les gens apprennent des choses...»

Ainsi s'est-il tourné vers Claire Péneau, membre de la Guilde des herboristes du Québec, Claudia Dubé, naturopathe diplômée, et Maurice Nicole, fondateur de l'Institut d'aromathérapie scientifique.

«Tous les forfaits sont montés d'avance et pensés pour des petits groupes. Le but est d'offrir des expériences, mais aussi des

conférences, par exemple sur l'alimentation, pour qu'on en ressorte grand, pour qu'on se reconnecte. Les expériences sont prévues à des dates précises où les lieux sont réservés exclusivement pour nos petits groupes. Sinon, un coin sera réservé pour nos clients.»

Mais il y a toujours le risque de la COVID. «C'est certain que l'idéal, c'est un petit groupe de gens qui se connaissent déjà, qui forment déjà une bulle. Mais avec des petits groupes, c'est assez facile de respecter les gestes barrières. Si on ne peut pas se regrouper, on repousse les dates. Pour le moment, l'essentiel des expériences est prévu de mars à octobre. J'ai espoir que certaines contraintes seront levées d'ici là.»

Dans le concept de Jean-Christophe Viard, on trouve aussi une forme d'exclusivité, de rareté, un autre concept qui séduit les touristes par les temps qui courent. Il faut alors savoir saisir l'occasion au passage ou attendre qu'elle se présente de nouveau. «Il y a une demande pour le *slow travel*. C'est quelque chose auquel je crois beaucoup : aller dans de beaux endroits pour

se ressourcer. J'ai espoir en cette marque et je suis impatient de voir l'intérêt qu'elle va générer.»

N'y a-t-il pas un peu de découragement dans tous ces rebondissements pandémiques? «Nous sommes résilients depuis deux ans. Je ne baisse pas les bras. Il faut toujours du temps pour bâtir un nouveau produit de toute façon.»

Les neuf séjours offerts sur le site Internet de Plenitude Travel varient entre 580 et 1430 \$.

En ces temps étranges pour partir à l'aventure, à défaut de voyager loin, il semble qu'on puisse réinventer les façons de voyager différemment.

1 La Pourvoirie du Cap au Leste, à Sainte-Rose-du-Nord, est l'un de six lieux partenaires de Plenitude Travel pour l'accueil de séjours de ressourcement. — PHOTO POURVOIRIE DU CAP AU LESTE

DUCHESNAY AUTREMENT

**ISABELLE
PION**

CHRONIQUE

isabelle.pion@latribune.qc.ca



SORTIE PRENDRE L'AIR

C'est à la station touristique Duchesnay que l'on avait célébré les deux ans de ma nièce, dans un chalet aux abords du lac Saint-Joseph. C'est à peu près au même moment que ma sœur et moi, on a décidé qu'on ne se faisait plus de cadeaux, mais qu'on se payait du bon temps.

La nièce a grandi (elle me dépasse aujourd'hui!), mais certaines traditions sont demeurées, dont celles d'investir dans du bon temps, dans des moments dont nous nous souviendrons longtemps. Dix-sept ans plus tard, j'ai encore l'image de ma filleule passant sa petite menotte sur le fauteuil en cuir dans l'entrée de l'auberge. Poule de luxe, va.

Jusqu'à l'hiver dernier, la station touristique de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier demeurait associée à des souvenirs de tribu, principalement. Les glissades en tube, la patinoire, les marches près du lac... le plaisir de rentrer les joues rouges après avoir passé une journée dehors. Je croyais tout connaître de l'endroit... que j'ai pourtant redécouvert comme fondeuse. J'ai d'ailleurs entrepris de redécouvrir les parcs nationaux et nos différentes régions par leurs pistes de ski de fond.

Duchesnay est l'un des centres de ski de la Sépaq, situé à environ

30 minutes de Québec. Ce centre de villégiature offre plus de 50 km de sentiers de ski de fond, dont environ 36 km en pas classique.

Lors de mon séjour, une neige fraîche est tombée... le jour du départ. J'ai eu peur de devoir quitter l'établissement sans m'élancer sur les pistes, mais mon vœu a été entendu. Ce matin-là, non seulement les pistes ont été tracées très tôt, mais le soleil brillait après quelques journées grises. Une mésange est même venue nous souhaiter la bienvenue... sans qu'on ne lui ait rien donné en échange. Je présume que d'autres l'avaient fait avant nous.

Comme la neige est arrivée alors que je devais repartir, ce sera partie remise pour essayer le ski hok, un sport hybride entre la raquette et le ski hors-piste (auss appelé ski-raquette). Duchesnay en propose pour la location et offre trois zones pour le pratiquer.

On le sait peut-être moins, mais l'établissement est sis sur un territoire de 89 km carrés. De quoi s'amuser, donc. «On n'utilise même pas 5 % (avec l'hébergement)», indique Pierre Carbonneau, responsable aux activités de plein air de l'établissement.

Pour la première fois aussi, j'explore davantage les sentiers de randonnée. Pour les adeptes, on compte un peu plus de 22 km de sentiers, dont deux classés



1



2



3

«difficiles» (11 km et 13,6 km) qui nous permettent de prendre un peu de hauteur et d'avoir un beau point de vue sur les environs.

Si vous êtes allés à Duchesnay il y a quelques années, l'établissement a tout de même changé un peu de visage : ce sont maintenant de nouveaux chalets (14) pouvant accueillir de 4 à 16 personnes que l'on retrouve en bordure du lac. En été, un pôle nautique a aussi fait son apparition.

À l'instar des autres établissements, la station est elle aussi en mode adaptation avec le contexte pandémique : le restaurant est fermé, mais on y fait le service aux chambres. Évidemment, je ne me réjouis pas de la fermeture temporaire du restaurant de l'auberge, mais je trouve mon compte à l'idée de ne pas avoir à ressortir après une journée passée à jouer dehors, d'autant plus que les repas sont aussi délicieux... livrés au pas de la porte. Et personne n'a à souffrir de mon look d'après-ski... et au diable la mise en plis.

La journaliste était l'invitée de la Sépaq.

1 Duchesnay est couru pour son centre de ski de fond : on y propose une cinquantaine de km de pistes. — PHOTO LA TRIBUNE, ISABELLE PION

Le lac Saint-Joseph, vue de l'auberge Duchesnay. — PHOTO LA TRIBUNE, ISABELLE PION

3 Ceux et celles qui vont à Duchesnay peuvent essayer le ski-raquette. On y offre cet équipement en location. — PHOTO SÉPAQ

BON À SAVOIR

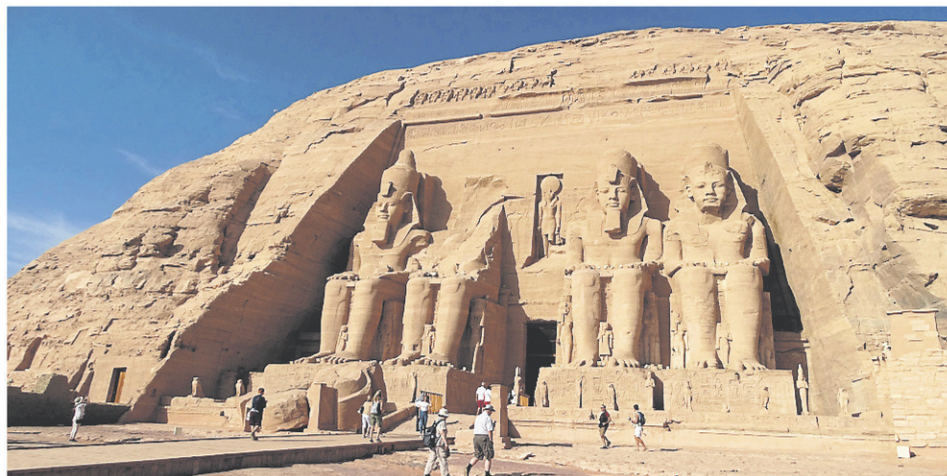
Comme tous les centres de ski de la Sépaq, pour ceux qui n'ont pas d'abonnement de saison, il faut acheter un laissez-passer en ligne pour skier à Duchesnay. L'accès est toutefois

gratuit si vous séjournez sur place.

L'accès aux sentiers de ski de fond est gratuit pour les enfants de 17 ans et moins accompagnés d'un adulte. LA TRIBUNE

> VOS PHOTOS DE VOYAGE

ODETTE MARTINEAU
ÉGYPTE



Abou Simbel, majestueux temple de Ramsès II taillé dans la pierre



Île Éléphantine, balade en dromadaire



Le Sphinx,
gardien des
pyramides



PARTICIPEZ

Envoyez-nous vos plus belles photos de voyage accompagnées d'une brève description à lemag@lesoleil.com



Les 3 pyramides, Le Caire, plateau de Gizeh



L'écluse d'Esna. La baisse du tourisme affecte cruellement les vendeurs partout en Égypte. Les nappes sont lancées depuis le quai sur la passerelle du bateau et inversement pour le paiement!

le petit PMAG.



C'EST PLATE...
QU'EST-CE QU'ON FAIT?

Joue à MicroMacro Crime City!

C'est bien connu, tous les bons détectives se servent d'une loupe. Du moins, ils misent sur leur bonne vision pour examiner de près des indices et trouver des suspects. C'est ce que propose la série de jeux de société *MicroMacro Crime City* (l'original et la suite appelée *Full House*). Ce jeu ressemble un peu aux livres *Où est Charlie?* dans lesquels il faut trouver des personnages et des objets cachés dans des pages aux dessins très touffus. Ici, il faut trouver des victimes et des criminels sur une très grande carte de ville en noir et blanc. Puis, on remonte leur piste en les suivant à la trace afin de résoudre le mystère du crime! Pour 1 à 6 joueurs âgés de 8 ans et plus. Prix : entre 37 \$ et 40 \$ dans les boutiques de jeux de société. **FRANCIS HIGGINS**



Mots d'enfants

Nommant un à un les animaux qu'on lui désignait dans un livre d'images, elle dit, rendue à l'ours polaire :

«Un ours décoloré»

— Charlotte, 3 ans

Dans une cour d'école à la récréation, les enfants glissent. En haut de la butte, il y a un petit garçon qui pousse les enfants pour qu'ils glissent plus vite. Le professeur va le voir et lui dit : «Pourquoi tu ne glisses pas?» Il lui répond :

«Parce que je vais être obligé de remonter»

— Joël, 5 ans



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 Une pierre sur le mur
- 2 La main de la jeune fille
- 3 Le conducteur d'un des véhicules
- 4 La fermeture éclair du manteau du jeune homme
- 5 Les bottes du jeune homme
- 6 La hauteur de la clôture
- 7 Le couleur du sac à dos

ÈVE TESSIER-BOUCHARD

Coopérative 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



PHOTOS FOURNIES PAR LES STAGIAIRES



EXPULSÉ DE L'AUSTRALIE PARCE QU'IL N'AVAIT REÇU AUCUN VACCIN

Tu connais peut-être Novak Djokovic, le joueur de tennis serbe qui se trouve tout en haut du classement masculin. Il a gagné 20 tournois majeurs dans sa carrière, et aurait certainement pu battre ce record en remportant les Internationaux d'Australie ce mois-ci... Sauf que cette semaine, un juge a décidé de l'expulser du pays avant même qu'il ne joue une partie!

QUE S'EST-IL PASSÉ?

Novak Djokovic, que plusieurs surnomment «Djoko», s'est rendu en Australie pour participer au tournoi même s'il n'a reçu aucun vaccin contre la COVID-19. Il a aussi menti en débarquant de l'avion : lorsqu'on lui a demandé s'il avait voyagé dans les deux dernières semaines, il a assuré que non. Pourtant, il a été aperçu en Espagne avant d'arriver en Australie... Oups. Selon les spécialistes de ce genre de question, c'est un mensonge grave.

L'AUSTRALIE N'ENTEND PAS À RIRE AVEC LA COVID!

Dans ce pays d'Océanie, qui est situé sur une île, les mesures pour contrer la pandémie sont très sévères. Pour te donner une idée, les Australiens et les Australiennes ont été confiné-e-s



PHOTO © ZHUKOVSKY/123RF.COM

pendant 256 jours depuis 2020. La loi du pays exige aussi que pour traverser les frontières, il faille être vacciné.

Après plusieurs jours de suspense et de batailles entre le gouvernement de l'Australie et l'équipe de Novak Djokovic, un juge australien a finalement décidé d'expulser le joueur. Il a expliqué que c'était la meilleure décision à prendre pour la santé de son pays. Imagine si Novak avait transmis la COVID à un autre joueur...

PAS LA PREMIÈRE FOIS QU'IL SUSCITE UN DRAME!

Novak est bien connu pour ses exploits sportifs, mais

aussi pour ses faux pas. En juin 2020, au beau milieu de la COVID-19, le joueur de 34 ans avait organisé un tournoi de tennis : l'Adria Tour.

Ça ne te dérange pas trop? C'est normal. Ce n'est pas le tournoi lui-même qui a fait jaser, ce sont plutôt les règles sanitaires qui n'ont pas du tout été respectées... Tellement que plusieurs personnes ont fini par attraper le virus.

Cette semaine, d'autres pays où se tiendront des tournois importants de tennis ont déclaré qu'il faudra être vacciné pour participer à leur événement. C'est donc un dossier à suivre!

PAR NOÉMIE ROCHEFORT, JOURNALISTE STAGIAIRE (UQAM)

CINQ NOUVELLES TÊTES POUR VOUS SERVIR!

L'équipe des contenus jeunesse des Coops de l'information est heureuse de vous présenter les cinq super stagiaires qui écriront pour les enfants pendant quelques mois. Ce stage fait partie de leur cours de journalisme et ils recevront une note dans leur bulletin pour le travail qu'ils feront avec nous. Ils sont très heureux de pouvoir vous expliquer l'actualité et nous sommes convaincus qu'ils seront excellents!

LES VOICI!

- 1 Notre seul gars, Laurent Côté, a 21 ans. Il termine son BAC en journalisme à l'UQAM et se passionne d'information internationale, de politique, et de sport! Même qu'il enseigne le tennis aux enfants et aux ados l'été!
- 2 Avidé d'environnement, d'arts et de justice sociale, Noémie Rochefort a 21 ans et en est pour sa part à sa deuxième

année du BAC de journalisme. C'est une passionnée des voyages qui a bien hâte de repartir à l'aventure!

3 Lylou Nicastro, 22 ans, également au BAC en journalisme a profité de la pandémie pour perfectionner ses talents en yoga, ballet et en cuisine. Elle adore écrire sur toute sorte de sujets d'actualité!

4 Du haut de ses 20 ans, Ariane Dupuis adore explorer et découvrir de nouvelles choses pour ensuite écrire à ce sujet. Elle aime aussi les jeux de mots et les patins à roues alignées! Elle étudie également à l'UQAM en journalisme et est en 2^e année.

5 Raffolant de nouveaux apprentissages, l'étudiante en journalisme Cheyenne Ogoyard affectionne tout particulièrement la géopolitique, la science et les langues étrangères. Elle a deux chiens et un chat et fait de l'équitation!



UN VOLCAN FAIT ÉRUPTION DANS L'OCÉAN!

Tu as peut-être entendu parler de la gigantesque éruption volcanique qui a eu lieu samedi dernier près des îles Tonga, dans l'océan Pacifique? Elle était tellement grosse qu'on dit que c'était une des plus puissantes depuis plusieurs dizaines d'années! Voici des réponses aux questions que tu pourrais avoir à propos de cette catastrophe naturelle impressionnante.

➤ C'EST QUOI DÉJÀ, UNE ÉRUPTION VOLCANIQUE?

En bref, une éruption volcanique, c'est quand de la lave et des gaz remontent depuis les profondeurs de la Terre pour être projetés dans les airs par un volcan. La lave, c'est une matière composée de roches fondues, chauffées dans la grande marmite qu'est le volcan. Tu imagines combien ça peut être chaud?! C'est extrêmement dangereux, car les coulées de lave, quand elles dévalent les flancs du volcan, peuvent atteindre 100 km/h!! Sans parler des gaz toxiques libérés et des roches qui peuvent pleuvoir du

ciel, crachés par le volcan... Cela force donc l'évacuation urgente des gens qui vivent aux alentours et qui sont souvent forcés d'abandonner leur maison.

Dans le cas qui nous intéresse cependant, l'éruption volcanique s'est produite sous l'eau! Eh oui, il y a aussi des volcans sous-marins! En fait, la plupart des éruptions volcaniques se produisent sans même qu'on s'en aperçoive, au plus creux des océans. La lave ne remonte alors donc pas jusqu'à la surface de l'eau.

➤ EST-CE QUE CETTE ÉRUPTION A FAIT DES DÉGÂTS?

L'éruption n'a pas projeté de lave, mais l'onde de choc a été tellement violente qu'elle a créé un tsunami dans l'océan Pacifique, partant dans toutes les directions. Ce sont évidemment les îles Tonga qui ont été le plus touchées. Des vagues de 1,2 mètre de haut déferlant sur la capitale du pays ont forcé les habitants à se réfugier en hauteur. Les conséquences de l'éruption ont

aussi été ressenties au Japon, en Alaska et au Pérou, où on a rapporté deux morts! C'est pour dire à quel point l'étendue des dommages pourrait être grande.

➤ DOIS-JE AVOIR PEUR D'UNE ÉRUPTION VOLCANIQUE?

Non, aucune crainte à avoir! Ni le mont Royal, le mont Saint-Bruno ou le mont Sainte-Anne n'entreront en éruption! Au Québec, nous avons seulement des montagnes, pas des volcans en activité. Les volcans les plus proches se trouvent loin d'ici, dans l'ouest du Canada, et sont très rarement actifs.

Tu peux donc te détendre : au Québec, nous avons la chance d'étudier ces phénomènes géologiques... de loin!

PAR LAURENT CÔTÉ, JOURNALISTE STAGIAIRE (UQAM)

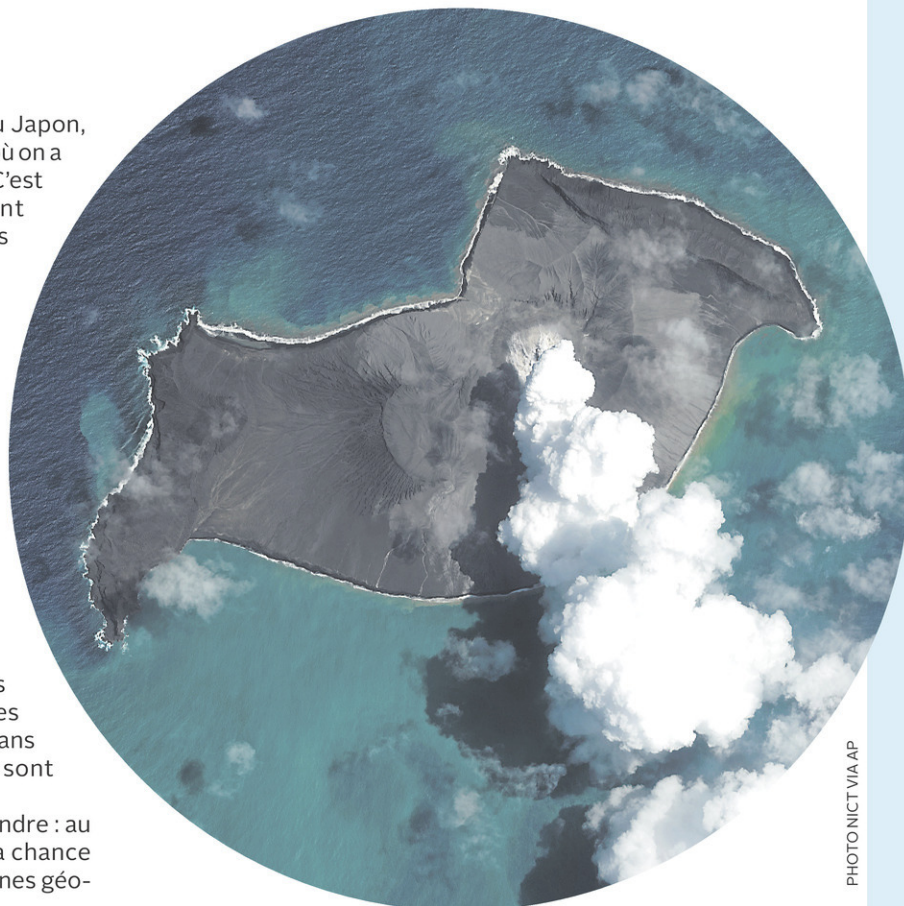


PHOTO NICT VIA AP



MAGAWA, LE RAT-HÉROS, EST DÉCÉDÉ...



PHOTO PDSA

Tu te souviens peut-être de l'incroyable rat géant Magawa? On t'avait parlé de lui parce qu'il avait sauvé de nombreuses vies grâce à ses talents de renifleur! Magawa était un rat géant un peu particulier : il avait été spécialement entraîné pour repérer des mines antipersonnel. Les mines antipersonnel sont des bombes qui ont été cachées sous terre et qui n'explosent que lorsque l'on marche dessus. Ce genre de mine a fait de nombreuses victimes, notamment dans des pays d'Asie tels que le Vietnam ou le Cambodge. Même si ces pays ne sont plus en guerre, beaucoup de ces explosifs sont encore cachés et continuent de faire des victimes. Il est donc très important de les trouver et de les désamorcer avant qu'elles explosent.

Les rats géants peuvent être très utiles pour faire ce travail! Leur odorat très puissant leur permet de sentir les mines et de

les repérer facilement. De plus, comme ils ne sont pas très lourds, ils ne risquent pas de déclencher les mines. Ce travail est donc sans risque pour eux, contrairement aux humains! Lorsqu'ils trouvent une mine, ils grattent la terre pour indiquer à leur maître où elle se trouve et reçoivent en récompense leur gâterie préférée, une banane! Et des professionnels désamorcent la bombe.

➤ UNE MÉDAILLE AVANT SA RETRAITE!

Magawa avait même gagné une récompense importante pour son travail. Une organisation britannique appelée People's Dispensary for Sick Animals (Dispensaire pour animaux malades) remet chaque année une médaille d'or à un animal qui s'est distingué par son héroïsme. Jusqu'en 2020, seuls des chiens avaient reçu ce prestigieux prix mais, il y a deux ans, c'est le

rat Magawa qui avait gagné la médaille! Après avoir reçu son prix, il avait pris une retraite bien méritée!

Nous t'en reparlons aujourd'hui, car nous avons une triste nouvelle : Magawa est décédé cette semaine, à l'âge de huit ans. Mais rassure-toi! Son maître a dit que Magawa n'avait pas souffert et avait vécu de beaux moments jusqu'à la fin.

➤ UN GROS RAT TRÈS EFFICACE

Magawa était particulièrement doué pour son travail. Au cours de sa carrière de quatre ans, il a trouvé plus d'une centaine de mines et autres engins explosifs. Cela a permis de sauver des milliers de vies!

Magawa a eu une très belle et longue vie et nous continuerons à penser à lui et à toutes ses bonnes actions!

PAR PRUNE LIEUTIER

RÉGAL.



LE TOUR DU MONDE EN SIX VINS



Quinta de la Rosa est un vignoble familial qui s'étend sur les rives du Douro et en altitude jusqu'à 350 mètres, sur des sols de schistes et de granites. Un terroir diversifié de classe A, c'est-à-dire parmi les meilleurs.

— PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE NATALIE RICHARD

PLANÈTE VINS



NATALIE RICHARD
Collaboration spéciale
natalierichardmedia@gmail.com

Le vin fait voyager, alors profitons-en pour faire un petit tour de la planète vin... Histoire de changer d'air, de vivre un peu d'évasion et surtout de ne pas perdre le goût de l'aventure et de la découverte. Un petit voyage gustatif autour du monde dans le contexte actuel de cette nouvelle année, voilà qui est plus que bienvenu!

1 SANTA JULIA EL BURRO 2021

20,65 \$ • 14764925 • 13,5 %
• 1,9 g/L

Un vin rouge opaque et violacé au nez sanguin, à la fois concentré et gourmand en bouche, simple et très satisfaisant, avec une bonne fraîcheur pour un malbec argentin. Un beau millésime. Je l'ai adoré à table avec un poulet rôti accompagné d'une salade de chou crémeuse aux pacanes grillées. **B**

2 DOUROS DOURO 2018

20,50 \$ • 12640232 • 13,5 %
• 3,3 g/L

Un nez complexe et épicé avec des notes de chocolat noir, de tabac et de cassis. Du velours en bouche, un fruit généreux balancé par des tannins fins et super élégants qui laissent une texture sensuellement crayeuse en finale. Un immense coup de cœur pour ce vin que j'ai dégusté avec des côtes levées au bourbon et sirop d'érable. Prêt à boire ou à garder au moins cinq ans suivant le millésime. Quinta de la Rosa est située à proximité de Pinhão sur des terroirs classés A et bien qu'elle soit renommée pour ses portos, elle est une des premières quintas de la région à produire des vins secs, qui constituent aujourd'hui la majeure partie de sa production.

3 YALUMBA ORGANIC SHIRAZ

17,35 \$ • 12990531 • 14 % • 1,6 g/L

Toujours d'une constance irréprochable, ce shiraz australien demeure un de mes choix préférés du Barossa, du moins parmi les vins disponibles. C'est un rouge juteux et gouleyant, plein de soleil, de bleuets et de fleurs mauves comme la violette et la lavande. Les tannins sont souples et la finale assez persistante pour faire passer la chaleur de l'Australie. Excellent avec un couscous ou des *pastas* à la tapenade d'olives noires. **B V**

4 BUDUREASCA PREMIUM FETEASCA NEAGRA 2018

21,65 \$ • Importation privée
• 14,5 % • 2,4 g/L

Si vous avez envie de vraiment vous dépayser, c'est le vin qu'il vous faut.

Le feteasca neagra est un des cépages-roi de la Roumanie, ici vinifié de main de maître par le vigneron Stephen Donnelly. Élaboré à partir de raisins qui proviennent de vignes de 30 ans et vieilli partiellement en fûts de chêne français pendant cinq mois, le feteasca neagra s'exprime dans un vin unique, capiteux et envoûtant. Élégamment concentrée et légèrement fumée en finale, la cuvée premium est parfaite pour les grillades et les viandes braisées. Le fait qu'elle continuera à se bonifier pendant de nombreuses années est un autre atout considérable. Offert en caisse de six via le site de ro-wine.com.

5 KEN FORRESTER CHENIN BLANC OLD VINE RESERVE STELLENBOSCH 2020

18,05 \$ • 11093126 • 14 % • 2,6 g/L

L'Afrique du Sud est un des plus beaux pays à visiter pour ses routes des vins et le vignoble de Ken Forrester à Stellenbosch est un des incontournables. Visionnaire passionné, le vigneron fut un des premiers à mettre le chenin blanc en barriques. C'était en 1993 et bien qu'on le traitât de fou à l'époque, sa vision était juste. Cette technique procure beaucoup de souplesse et du caractère au chenin comme on peut le constater dans cette cuvée issue de ses vieilles vignes qui a reçu plusieurs accolades. Les premiers arômes offrent des notes de tilleul et de fleur d'orange que l'on retrouve au palais, en plus de la mandarine et la goyave. Une trame zestée et empreinte de minéralité perdure au palais. Un blanc gastronomique à servir avec des crevettes d'Argentine poêlées, à la plancha.

6 KIR-YIANNI ASSYRTIKO 2020

18,05 \$ • 13990592 • 13 % • 1,5 g/L

Un grand classique de la Grèce, l'assyrtiko est un de mes cépages préférés, surtout avec une salade grecque ou des calmars grillés en été et assurément en toutes saisons avec un poulet sauce tzatziki, des courgettes braisées ou un filet de poisson à la grecque. Un cépage à découvrir absolument si vous aimez les vins blancs vifs et croquants, avec des notes de lime, de citron et de silex qui marquent une vive expression minérale.

B BIO **V** VÉGANE

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



PHOTO RESTOQUÉBEC

LA 10^e SEMAINE DE LA POUTINE VOIT DOUBLE!

Pour sa 10^e édition, la fameuse Semaine de la poutine s'étirera sur deux semaines complètes, du 1^{er} au 14 février prochain. Les amateurs du classique frites-sauce-fromage pourront déguster les créations originales d'une foule de restaurateurs dans le confort de leur foyer en optant pour les commandes à emporter ou la livraison avec DoorDash. L'organisation de la Semaine de la poutine signale que déjà plus de 700 établissements à travers le pays ont annoncé leur participation à l'événement — de Québec à

Vancouver, en passant par Montréal, Toronto, Winnipeg, Calgary... L'an dernier, plus de 155 restaurants de Québec et des environs ont proposé une poutine repas et certains même une poutine dessert. L'ensemble des participants par région sera affiché sous peu sur le site lapoutineweek.com. Rappelons que la compétition amicale est aussi l'occasion d'amasser des fonds pour une bonne cause : dans la capitale, c'est l'organisme Moisson Québec qui en bénéficiera.

RAPHAËLLE PLANTE



PHOTO ÉDITIONS PRATICO-PRATIQUES

Qu'avez-vous cuisiné en 2021?

Si vous êtes curieux de savoir ce que cuisinent les autres lecteurs du *Mag*, jetez un coup d'œil à la liste des recettes les plus consultées sur notre site Web en 2021. Ce sont les minipâtés au saumon préparés dans des moules à muffins qui ont été les plus lus en ligne. D'abord publié en 2019 et conçu par les Éditions Pratico-Pratiques, ce goûteux mélange de purée de pommes de terre et de saumon reste fort populaire. Voici le reste du palmarès, en

ordre décroissant : sauté de porc au brocoli, érable et gingembre, bol de couscous perlé et halloumi, brochettes de poulet souvlaki sur la plaque, tomahawk, filets de sole avec sauce crémeuse aux crevettes, tourtière du Lac-Saint-Jean, guédilles à la goberge, ketchup aux tomates rouges puis confiture fraise et rhubarbe. Pour retrouver ces recettes, accédez à la version en ligne de cet article; nous y avons ajouté les liens. FRANCIS HIGGINS

BONNE ANNÉE! (UN DIGESTIF AVEC ÇA?)

MONSIEUR COCKTAIL



PATRICE PLANTE
Collaboration spéciale

Je suis de retour! Un peu en retard pour les vœux de nouvelle année, il va sans dire, mais j'en profite tout de même pour vous en souhaiter une douce, pleine de rêves tous plus fous les uns que les autres.

J'imagine que, dans les dernières semaines, vous en avez profité pour jouer dehors et, assurément, manger un petit peu trop gras? Ayant moi aussi abusé des bonnes choses (et aussi parce que j'ai réécouté pour la 749^e fois le film *The Big Lebowski*), je vous propose pour débiter l'année un digestif incroyablement délicieux inspiré de l'espresso martini et — vous l'aurez deviné, pour les adeptes du film — du white russian.

L'espresso martini a été inventé dans les années 1980 et a comblé une génération d'indécis qui ne voulaient pas avoir à choisir entre un café gourmand et un dessert. Puisque ce genre de cocktail est souvent dégusté en fin de repas, j'ai eu l'idée d'y ajouter du chocolat et de la menthe en m'inspirant des cafés mokas. Pas assez gourmand? Ajoutez-y de la crème fouettée en garniture, je vous en prie.

MMM (Moka Menthe Martini)

INGRÉDIENTS

- 1,5 oz de vodka
- 0,5 oz de sirop Choco Menthe Monsieur Cocktail (ou 0,5 oz de liqueur de chocolat et 0,25 oz de crème de menthe blanche)
- 1 oz de café espresso double
- Grains de café (pour décorer)



PHOTO MAËLLA LEPAGE

PRÉPARATION

- 1 Dans un *shaker*, ajouter les ingrédients et mélanger avec de la glace.
- 2 Filtrer au tamis fin dans une

coupe ou un verre à martini préalablement refroidi.

3 Décorer de grains de café.

Santé!

RECETTES PRATIQUES

INGRÉDIENTS



- 1** POULET 300 G (2/3 DE LB) DE POITRINES COUPÉES EN DÉS



- 2** 2 CAROTTES COUPÉES EN DÉS



- 3** 1 PETITE AUBERGINE PELÉE ET COUPÉE EN DÉS



- 4** 2 TOMATES COUPÉES EN DÉS



- 5** VERMICELLES DE RIZ 150 G (1/3 DE LB)

PRÉVOIR AUSSI :

- 1 oignon haché
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet

FACULTATIF :

- 30 ml (2 c. à soupe) de zestes de citron

PHOTOS TIRÉES DU MAGAZINE 5-15, FÉVRIER 2022, VOL. 12, NO. 09



LA RECETTE DE LA SEMAINE

SOUPE AUX LÉGUMES, POULET ET VERMICELLES

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 21 minutes • Quantité : 4 portions
Sans lactose / Sans noix / Sans œuf

1 Dans une grande casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les dés de poulet de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée.

2 Ajouter l'oignon, les carottes et l'aubergine. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes.

3 Ajouter les tomates et le bouillon de poulet. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 10 à 12 minutes à feu doux.

4 Ajouter les vermicelles et poursuivre la cuisson 3 minutes. Saler et poivrer.

5 Verser la soupe dans des bols. Si désiré, garnir de zestes de citron.



Recette tirée du magazine **5 ingrédients**, 15 minutes; Numéro de Février 2022, Vol. 12, No. 09. Publié par Éditions Pratiques.

5ingredients15minutes.com

PAR PORTION

Calories.....	33
Protéines.....	24 g
Matières grasses.....	6 g
Glucides.....	47 g
Fibres.....	7 g
Fer.....	1 mg
Calcium.....	63 mg
Sodium.....	1420 mg

BISCUITS AU CHOCOLAT CHAUD



Recette tirée du livre *Biscuits & petites gâteries à moins de 150 calories* de la série *Les Plaisirs Gourmands de Caty*. Publié par Éditions Pratico-pratiques.

- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
- 2 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) de mini-pépites de chocolat mi-sucré
- 180 ml (3/4 de tasse) de mini-guimauves

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger la farine avec le mélange pour chocolat chaud, le cacao, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte.
- 3 Dans un autre bol, fouetter le beurre avec le sucre et la cassonade à l'aide du batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse. Ajouter les œufs et fouetter jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 4 Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter la moitié des pépites de chocolat et remuer.

- 5 Sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, façonner 24 biscuits en utilisant environ 22,5 ml (1 1/2 c. à soupe) de pâte pour chacun d'eux. Parsemer du reste des pépites de chocolat.
- 6 Cuire au four 6 minutes. Retirer du four, puis répartir les guimauves sur les biscuits. Poursuivre la cuisson au four de 6 à 8 minutes.

boutique.pratico-pratiques.com

PAR PORTION

1 biscuit	
Calories.....	126
Protéines.....	2 g
Matières grasses.....	3 g
Glucides.....	23 g
Fibres.....	1 g
Fer.....	1 mg
Calcium.....	19 mg
Sodium.....	106 mg



PHOTO TIRÉE DU LIVRE *BISCUITS & PETITES GÂTERIES À MOINS DE 150 CALORIES* DE LA SÉRIE *LES PLAISIRS GOURMANDS DE CATY*

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 12 minutes
Quantité : 24 biscuits

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de farine tout usage
- 125 ml (1/2 tasse) de mélange pour chocolat chaud
- 15 ml (1 c. à soupe) de cacao
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 160 ml (2/3 de tasse) de beurre léger
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre

WONTONS DE BŒUF À LA GRECQUE



Recette tirée du livre *Soupers vraiment trop faciles!* en 5 ingrédients, 15 minutes. Publié par Éditions Pratico-pratiques.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 8 minutes
Quantité : 4 portions

INGRÉDIENTS

- 24 feuilles de pâte à wontons
- 450 g (1 lb) de bœuf haché maigre
- 2 tomates épépinées et coupées en petits dés
- 180 ml (3/4 de tasse) de feta émiettée
- 180 ml (3/4 de tasse) tzatziki
- 125 ml (1/2 tasse) d'olives Kalamata tranchées

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Huiler les douze alvéoles d'un moule à muffins, puis déposer deux feuilles de pâte à wontons dans chacune des alvéoles. Façonner les feuilles en coupelles et badigeonner

d'un peu d'huile d'olive.

- 3 Cuire au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les feuilles soient dorées et croustillantes. Retirer du four et démouler les coupelles.
- 4 Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen-élevé dans une poêle. Cuire le bœuf haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. Retirer du feu.
- 5 Ajouter les tomates, la feta et les olives dans la poêle. Saler, poivrer et remuer.
- 6 Répartir la préparation au bœuf dans les coupelles, puis garnir de tzatziki.

boutique.pratico-pratiques.com

PAR PORTION

Calories.....	635
Protéines.....	34 g
Matières grasses.....	44 g
Glucides.....	31 g
Fibres.....	0 g
Fer.....	4 mg
Calcium.....	215 mg
Sodium.....	1185 mg

À la découverte de Jackalhop

PHILIPPE WOUTERS

CHRONIQUE

philippe.wouters@lescoops.ca



C'est dans les allées de mon détaillant spécialisé favori que je suis tombé sur quelques cannettes de Jackalhop, nouvelle microbrasserie de Plessisville. J'achète une NEIPA, une Double Kveik NEIPA et une Saison Brett. Décapsulons.

Je ne connais pas la micro-brasserie Jackalhop. Même si mon emploi du temps est entièrement consacré à la bière, il m'arrive parfois de découvrir, au gré des allées et venues chez les détaillants, des bières brassées par des maisons qui me sont inconnues. Ma dégustation s'est donc déroulée sans aucune attente; de toute façon, je n'en ai que très rarement.

MR JACK – NEIPA

Je suis difficile avec les IPA contemporaines, car elles tombent souvent dans la caricature du sucre, de la douceur et des notes trop fruitées du houblon, ou pire, d'un excès de houblonnage à cru offrant principalement des notes trop herbacées sur un corps... grisâtre. Me voilà agréablement surpris devant

cette magnifique couleur pâle, légèrement blonde, sur un corps voilé. C'est ce qu'il faut attendre d'une NEIPA. Au nez, les notes fruitées du houblon — j'y détecte un peu de mangue, me laissant croire qu'il y a du Citra — composent très bien avec l'amertume discrète et l'équilibre de cette bière.

C'est franchement un coup de cœur. Et que dire de la seconde gorgée qui vient supplanter la très légère amertume de fin de bouche et relancer les sucres de la bière. Un délice.

SKVADER – DOUBLE KVEIK NEIPA

Le terme double, dans la culture brassicole contemporaine, est utilisé pour définir le «plus» dans la bière. Soit plus d'alcool, soit plus de sucre, soit plus de houblon. Le contexte actuel applique au terme «double» l'antithèse du terme «session». On a un peu raccourci l'histoire, mais l'histoire de demain se crée aujourd'hui. Oui, la dégustation me rend un peu philosophe.

Du côté de la levure, c'est à la Kveik que la brasserie a confié



Jackalhop est une nouvelle microbrasserie installée à Plessisville. — PHOTO TIRÉE DU SITE WEB DE LA BRASSERIE

ce bonbon houblonné afin d'offrir des notes fruitées, chaleureuses et rondes. La bière est heureuse et moi aussi. On a affaire à l'une des rares bières fermentées à la levure Kveik qui ne tombent pas trop dans la caricature. Du côté des houblons, le choix du Simcoe est judicieux, car c'est un houblon qui a toujours apprécié cette levure. Encore une fois, une très agréable dégustation.

APPALOOZA – SAISON BRETT

Les levures de «saison» nord-américaines sont souvent très phénoliques, surtout si le brasseur a fermenté sa bière à des températures assez élevées. Les levures de type Brett sont plutôt sur des notes plus fermières et un corps sec, la levure ayant mangé les sucres. Cette Saison Brett nous présente les deux

levures, dans la même bière. Un concept intéressant, car ni l'une ni l'autre ne veut céder sa place. Un concept qui permet de mieux comprendre le rôle des esters et des phénols dans une bière. Par contre, sur un plan plus personnel, j'ai été moins charmé par cette rivalité entre les levures.

Bienvenue donc à Jackalhop. J'ai hâte de découvrir d'autres produits et d'aller faire un tour sur place, dès que possible.



LES BOUCHÉES D'ŒUFS D'ISABELLE HUOT

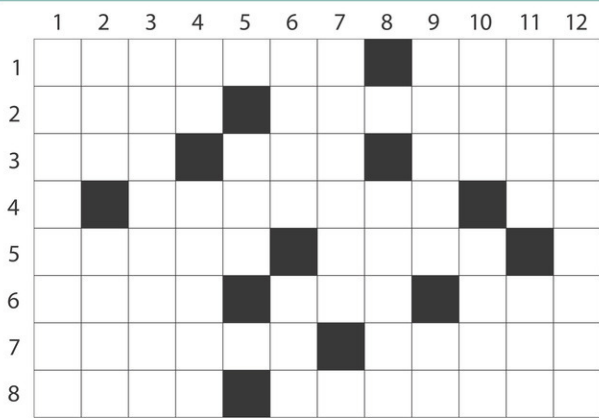
Bien connue du grand public, l'experte en nutrition Isabelle Huot vient tout juste de lancer un nouveau produit disponible en exclusivité chez Metro : des bouchées d'œufs (blancs d'œufs ou œufs entiers), avec légumes et fromage, prêtes en seulement 2 minutes au micro-ondes. Au-delà du côté pratique, on était un brin sceptique... Faut dire que l'autrice de ces lignes est déjà une adepte de l'œuf minute au micro-ondes pour un sandwich déjeuner vite fait, alors pourquoi l'acheter au rayon des surgelés? Le petit plus qui nous convainc : les bouchées intègrent du fromage cottage et suisse (ou feta selon la variété) ainsi que de

petits morceaux de légumes qu'on discerne au goût, entre autres épinards, maïs, oignons, brocolis courgettes ou encore poivrons rouges. Ça ressemble à une mini-omelette! On a dégusté les bouchées riches en protéines en pita déjeuner, avec mayo et tranche de fromage. Elles ont une texture moelleuse et ne sont pas trop cuites en passant au micro-ondes. Mini bémol : les deux bouchées de 60 g chacune contenues dans un emballage se trouvent dans le même contenant de plastique, ce qui fait qu'elles ne peuvent être réchauffées séparément. Prix : 4,49 \$/120 g. Info : isabellehuot.com **RAPHAËLLE PLANTE**

PHOTO ISABELLE HUOT DOCTEURE EN NUTRITION

SOLUTIONS DE LA PAGE 1 > À LA DERNIÈRE PAGE DE LA SECTION

MOTS CROISÉS JUNIOR



HORIZONTALLEMENT

- 1 Compartiments réservés à des chevaux dans une écurie. - Qui a une odeur ou un goût fort et piquant.
- 2 Chacun des os allongés et courbes qui forment le thorax. - Petits rectangles de papier que l'on colle sur une enveloppe pour payer l'envoi.
- 3 Réagit à quelque chose de drôle. - Change de voix au moment de la puberté. - Passé à la poêle ou au four.
- 4 Qui n'est pas mince. - Prêt pour la douche.
- 5 Qui est commun, sans originalité. - Toute

- 3 Diminuer l'intensité de quelque chose.
- 4 Déterminant défini. - Accord solennel entre des États ou entre des personnes.
- 5 Douleur physique ou morale.
- 6 Boîte destinée à ranger des lunettes. - À lui.
- 7 Temps de sommeil pris pendant la journée.
- 8 Conformément à.
- 9 Amas de pus dans une partie du corps. - Ordinateur individuel.
- 10 Comme le poisson dans les sushis. - Touche, explore avec la main.
- 11 Organe du corps humain qui filtre le sang. - Grande étendue d'eau salée.
- 12 Embouchure d'un fleuve sur une mer ouverte.

VERTICALEMENT

- 1 Jeu qui consiste à former des mots avec des lettres prises au hasard.
- 2 Après moi. - C'est le huitième dans le calendrier.

- épreuve qui permet de juger quelque chose ou quelqu'un.
- 6 Mâle de la chèvre. - Substance blanche qui sert à assaisonner les aliments. - Copain.
- 7 Appendice charnu qu'on a au fond de la gorge. - Faire un choix entre plusieurs possibilités.
- 8 Avoir une réalité. - Qui dit ce qu'il pense, et s'exprime sans mentir.

MOTS CROISÉS

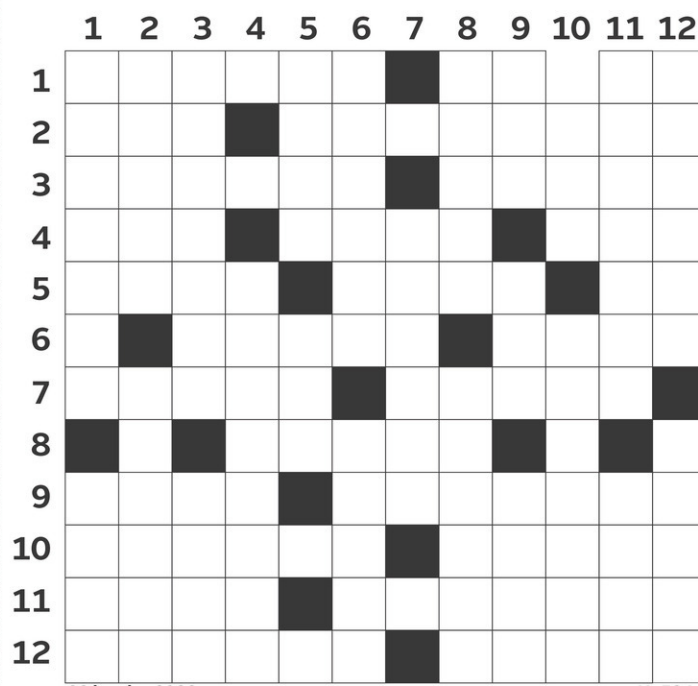
HORIZONTALLEMENT

- 1. Signe du zodiaque - En premier lieu.
- 2. Noyau d'une statue - Grouiller.
- 3. Descendance - Déploie.
- 4. Résine malodorante - Ministre de Dagobert - Dans l'alphabet grec.
- 5. Celui de la guerre est l'argent - Tissus - Chrome.
- 6. Vadrouilles - Née depuis longtemps.
- 7. Ouvrage en prose - Progrès.
- 8. Homme très riche.
- 9. Char de combat - Rumeur publique.
- 10. Iles des mers tropicales - Fonctions.
- 11. Condamné - Petit esturgeon.
- 12. Allongé - Monument monolithique.

VERTICALEMENT

- 1. Signe du Zodiaque - Taloche.
- 2. Formulée - Position par rapport à la société.
- 3. Qui se digèrent facilement - Partie du bréviaire.
- 4. Inventeur du paratonnerre.

- 5. Une des trois armes de l'escrime - Estuaire breton.
- 6. Petite voie - Quasimodo.
- 7. Pic.
- 8. Contenu total d'un réservoir - Hommes de main.
- 9. Période d'accouplement - Partie d'un canal - Se repose.
- 10. Hameau des Antilles - Gros végétarien poilu.
- 11. Chercher à intimider - Indubitable.
- 12. Personne abjecte - Morceau de citron.



22 janvier 2022

MOT MYSTÈRE

AGRES
AIRE
ASDIC

BOSSE
BREST

CABAN
CARRE
CONGE
CULEE

DARCE
DAVIER
DEVIRER
DORIS
DROME
DUNETTE

ECLUSE
ECUME
EMBARDEE
EPAVE
EPERON
EQUIPAGE
ESPAR
ETALER
EVITER
EXODUS

FLUTE

GLENE

JETEE
JUSANT

LAME
LIEUE
LIT
LOCH

MARINE ET NAVIGATION - Un mot de 7 lettres



Solution : ANCRAGE

22-01-2022

NAGER
NAVIRE
NELSON
NOVICE
OCEANE

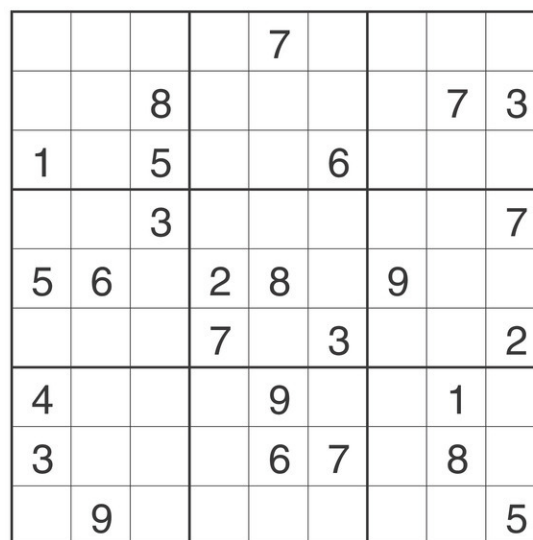
PECHE
PIBLE
PLANCHE
PROUE
RAMER

REALE
REDUIT
RENVERSER
RHUMB
ROLE

STEAMER
STOPPER
TANK
TAPECUL
TRAMP

UNITE
VERGE
VOILIER

SUDOKU



Niveau de difficulté : difficile

5118

Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte 3x3 délimitée par un trait plus épais doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît donc une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une boîte 3x3.

Ce jeu est une réalisation de Ludipresse • Informations www.les-mordus.com ou écrivez-nous à info@les-mordus.com

CITATION SECRÈTE par Isabelle Vadeboncoeur



Thème : Citation de Grégoire Lacroix

Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire.

Citation de Grégoire Lacroix : Où se posaient les hirondelles avant l'invention du téléphone ?

Solution :

SOLUTION DE LA PAGE 2 > À LA DERNIÈRE PAGE DE LA SECTION

HOROSCOPE

Samedi 22 janvier 2022

Bélier (21 mars au 19 avril)

L'isolement et le repli sur soi sont à proscrire. Il n'est pas recommandé de garder le silence concernant une affaire qui vous tracasse. Une écoute interactive et attentionnée pourrait vous apporter le plus profond soulagement. Recherchez la compagnie d'une personne digne de confiance afin de dire ce que vous ressentez. Vous ne regretterez pas d'avoir verbalisé les émotions qui vous habitent. En fin de journée, l'arrivée de la Lune en Balance, face au Bélier, devrait vous faire une surprise...

Taureau (20 avril au 20 mai)

Il n'existe pire servitude que de systématiquement s'assujettir aux opinions d'autrui. Le carré de Saturne en Verseau avec Uranus en Taureau pourrait faire en sorte que des individus exercent une influence excessive sur votre mode de vie et vos décisions. Bien qu'il soit sain de pouvoir s'inspirer des choix des autres, il l'est tout autant de savoir les remettre en question. La Lune arrive ce soir en Balance, et vous gagneriez à vous affranchir d'une plus grande autonomie cette fin de semaine...

Gémeaux (21 mai au 21 juin)

Jumelé à votre intrinsèque besoin d'harmonie, le désir de vous faire aimer nous amène parfois à dire ce que les autres veulent entendre. Toutefois, vos interactions seront libres de contrariétés si vous parvenez à vous exprimer plus franchement. Avec le duo Soleil-Mercure en Verseau, Signe d'Air ami du vôtre, vous n'aurez qu'à mettre les points sur les «i» dès aujourd'hui pour qu'une relation ne prenne pas de mauvais plis demain. Et ce soir, l'arrivée de la Lune en Balance devrait vous offrir un climat plus chanceux...

Cancer (22 juin au 22 juillet)

Il y a ceux qui aiment se plaindre et qui trouvent toujours de bons prétextes pour justifier leur incapacité à améliorer leur sort. Personne n'est mieux placé que vous pour leur faire remarquer ce défaut de caractère, mais si vous tenez à les amener à entretenir une meilleure disposition, il vaudrait mieux formuler vos commentaires sous formes de questions plutôt que de donner des directives. Mais en soirée, avec le passage de la Lune en Balance, au carré du Cancer, une remarque pourrait vous agacer...

Lion (23 juillet au 22 août)

Au risque de vous enfler la tête, la présence du Soleil, de Mercure et de Saturne en Verseau, en face du Lion, devrait vous donner une bonne occasion de faire valoir vos mérites. Un surcroît d'attention devrait rehausser votre niveau d'assurance, ce qui aura également un impact positif sur l'image que vous projetez. L'heure est à la conquête et à l'approvisionnement. Il y aura toujours une voix dissonante pour tenter de vous faire changer d'avis, mais ne laissez pas une nouvelle situation vous intimider...

Vierge (23 août au 22 sept.)

La fin du cycle Lunaire en Vierge vous propose un samedi intéressant. Un entretien pourrait revêtir un caractère particulièrement intense, voire même passionné. Profitez-en pour parler sincèrement de vos émotions. Et étant donné que Jupiter se trouve en Poissons, en face de la Vierge, 1er décans, un événement pourrait vous surprendre en dépassant vos attentes. Une bonne plaisanterie de votre part pourra aussi briser la glace et détendre l'atmosphère. Possibilité de faire une découverte surprenante...

Balance (23 sept. au 23 oct.)

Il est nettement plus efficace de régler un problème en remontant à sa source plutôt que d'essayer d'en masquer les symptômes, car cela ne contribuerait qu'à le déplacer. La solution la plus durable ne sers probablement pas celle qui se présentera comme étant la plus facile, mais elle sera néanmoins celle qui vous procurera une paix d'esprit durable. Et en soirée, avec l'arrivée du cycle de la Lune en Balance, un développement pourrait bien venir confirmer ce que vous disiez...

Scorpion (23 oct. au 21 nov.)

Votre exemple positif pourrait servir de modèle et d'inspiration. Si le pessimisme d'une autre personne vous attriste, montrez-lui combien vous êtes en mesure de dédramatiser vos propres problèmes. Et le moment semble approprié pour faire une acquisition importante du moment que vous la considérez déjà depuis quelques temps. Il est aussi possible de recevoir un cadeau sans raison particulière. Mais une nouvelle relation de sympathie pourrait altérer le déroulement de la fin de semaine.

Sagittaire (22 nov. au 21 déc.)

Étant donné que la Lune fin Vierge passe au carré de Mars fin Sagittaire, ce samedi pourrait s'inscrire dans un climat potentiellement conflictuel. Un défi devrait servir de catalyseur, vous amenant à poser des gestes concrets afin de briser le statu quo ou à modifier votre environnement. Et si vous faites preuve de bonne volonté, une relation tendue devrait se pacifier d'ici peu, et en soirée, l'arrivée du cycle de la Lune en Balance vous apportera sûrement un soulagement...

Capricorne (22 déc. au 19 janv.)

Le bon aspect de la Lune fin Vierge avec Pluton fin Capricorne devrait contribuer à vous valoriser. Vous pourriez voler la vedette aux autres ou prendre le dessus sur un adversaire. En fait, la réponse à une question qui vous intriguait ne devrait pas vous décevoir. Il semble cependant inutile d'insister pour l'obtenir, elle vous sera révélée en temps voulu quand les autres partis seront prêts à la divulguer. Et l'arrivée, en soirée, de la Lune en Balance pourrait susciter un questionnement...

Verseau (20 janv. au 18 fév.)

L'encre la plus pâle vaut mieux que la meilleure mémoire. Étant donné qu'Uranus en Taureau forme encore un carré avec Saturne en Verseau, mieux vaudrait ne pas négliger de prendre certaines données en note et d'officialiser vos ententes avec l'appui de documents écrits. En soirée, l'arrivée de la Lune en Balance, Signe d'Air ami du vôtre, devrait correspondre à un nouveau développement agréable. Profitez des plaisirs de la vie, mais évitez de forcer la note, car les excès seront à proscrire...

Poissons (19 fév. au 20 mars)

Le plaisir est plus grand qui vient sans qu'on y pense. Il vaudrait mieux laisser la fin du cycle Lunaire en Vierge vous surprendre plutôt que d'exercer un contrôle excessif sur les situations afin de réaliser vos attentes. Le climat de la fin de semaine sera loin de vous être défavorable, mais vous en profiterez davantage en vous adaptant au cours des événements plutôt qu'en essayant de les modeler. Et n'oubliez pas de donner des nouvelles à quelqu'un que vous semblez avoir perdu de vue...

MOTS FLÉCHÉS

TRICHERIE MODÈLE RÉDUIT	USINE À MIEL QUATRE VOIX	MAUX D'OREILLES	ÉGÉE OU NOIRE DÉCÈS	PROTÈGENT LES MAINS	MEUBLE DE SERVICE LAQUÉ
←	↓		↓	PETIT IF INCAPABLE	↓
PRÉNOM FAIT DU TAPAGE		CONTRA-RIÉS			
←				LA PLANÈTE ROUGE	
ENLÈVE APRÈS LA SDN		ENLÈVE LES GRAINES COURANT			
←		50 ÉTATS ET PLUS ÉPUISANT		SOUDER CRÉE PAR TRUMAN	
AVANT VOUS DANS LE TABOULÉ			RENGAINE AVARES		SANS VARIÉTÉ
←			↓	SORTIE BLEU-VERT	↓
FRÈRES ASSASSINÉS	BAIES DU CANADA GANGRÈNE				INSECTE VERT DORÉ
←	↓			AMANT DE GALATÉE SEL D'ACIDE IODIQUE	↓
FÊTE DU VIETNAM BRUSQUE			ENTAILLE MÉLANGÉE		SITUATION PÉNIBLE
←			↓		↓
PÂTI- SERIES SOUFFLÉE	FÊTÉS EN JANVIER POUR FAIRE PEUR	MAINS D'ENFANTS HORS D'ICI!		SERT À DÉSIGNER	D'AVOIR
←	↓	↓		↓	
DANS L'OREILLE FAIT LA MANCHE			CHEF ISLAMIQUE		CRÊPE D'ASIE
←					
			AUSTÈRE		

1941

Pour information : marylene@marylene.com

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

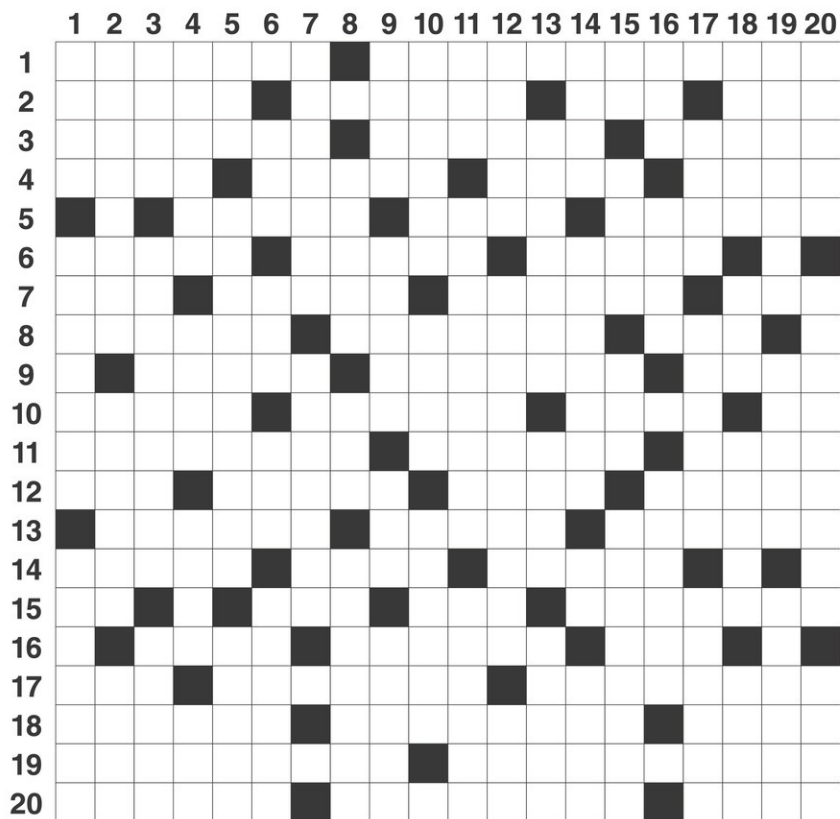


Ces deux dessins sont en apparence identiques.

En réalité, il y a entre eux huit petites différences.

- 1 Oreille droite de l'homme indiquée.
- 2 Les étiquettes de la valise.
- 3 Forme du bec de l'oiseau.
- 4 Patte droite de l'oiseau.
- 5 Une plume en moins à la base de l'aile droite.
- 6 Plume supérieure de l'aile gauche plus courte.
- 7 Pointe du pic de droite.
- 8 Base du pic de droite complète.

MOTS CROISÉS # 1022



HORIZONTALEMENT

1. Fils de la Nuit et du Sommeil - Ont des problèmes de sommeil.
2. De vive voix - Pas gros - Oxonium - Bain à remous.
3. Craint vivement - Ni rond ni carré - Recouvre les dents.
4. À toi - Courbé en arc - N'a pas de but - Pilastre cornier.
5. Vorace - Déchiffrer - Titre d'avocat.
6. Portées au pouvoir - Donner de l'air - Entrée d'une pièce.
7. Introduit - Soeur de la mère - Persister - Lettre grecque.
8. Ronger lentement - Passer dans le chas - D'un auxiliaire.
9. Boisson à base de rhum - République de Russie - Le Texas en est un.
10. Bénéfices - On y chante - Fromage hollandais - Te le suit.
11. Transmet des connaissances - Bouché - En faveur de.
12. Se dilate la rate - Bruit de moteur - Tissus - Se sert de sa tête.
13. Dégrossir - Racine vomitive - Plantes herbacées.
14. Panier de pêche - Pronom personnel - Mille-pattes.
15. Aluminium - Fourni - À l'heure des poules - Meuble de rangement.
16. Épluché - Aux angles bien marqués - Autre nom du moi.
17. Lésion cutanée - Image sur une médaille - Attardée.
18. Gonade femelle - Ce qui tend à un but - Inspiration subite.
19. Relatif aux organes des sens - Déclencheur.
20. Opiniâtre - Donnent du goût - Fils d'Aphrodite.

VERTICALEMENT

1. Le dernier sommeil - Sortir du sommeil - Sommeil artificiel.
2. Soutient la tête pendant la nuit - Être vivant - Puits naturel.
3. Grand bassin - Rêveurs - Jeune végétal.
4. Descend au fond - Colline de sable - Défraîchie - Baie nippone.
5. Marque le doute - Que l'on ne cache pas - Ressemble au loir.
6. Lettre grecque - Il faut le tendre - Gratitude - Cité en justice.
7. Petit poisson - Rendre hommage.
8. Fait la manche - Un soupçon - Ange déchu.
9. Aussi - Revenu annuel - Céréale à petit grain - Souple.
10. Aplani - Bière de Bruxelles - Situation difficile.
11. Service créé en 1943 - Soupe au lait - Nymphes des montagnes.
12. Espèce de saule - Absence de rigidité - Monnaie bulgare.
13. Dompter - Mammifère lent - Publié.
14. Ne pas avouer - Arceaux en métal - Article défini - Ville d'Angleterre.
15. Elle fit meuh - Bouleversée - Ville néerlandaise - De quoi s'habiller.
16. Animal qui braie - Nid de l'aigle - Mesure des poids.
17. Voie piétonne - Parties de la tête - Petite quantité.
18. Très fatigant - Gaz intestinal - Tonton - Broutille.
19. Lettres en vers - Distrainé ou fait rire - Reportée à un poste.
20. Exagérée - Inspiré par le profit - Demeurer.

LA GRILLE THÉMATIQUE LE XIX^E SIÈCLE

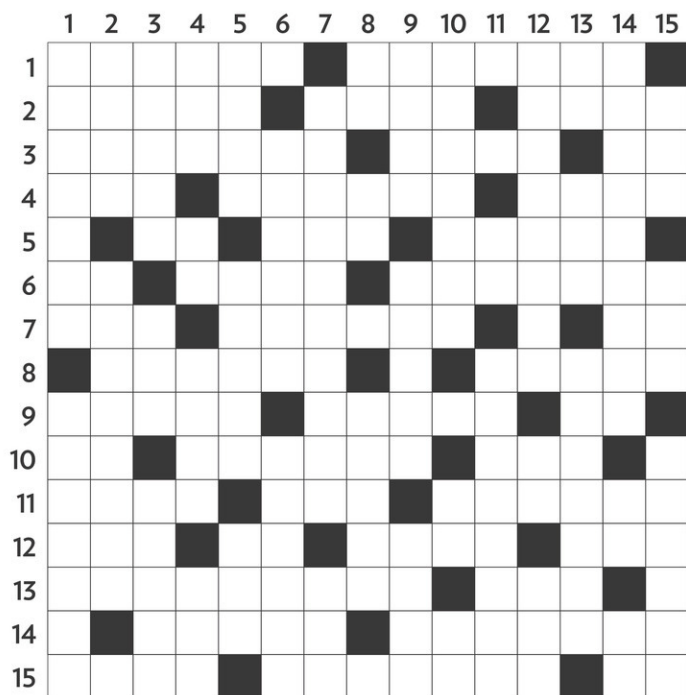
HORIZONTALEMENT

1. Il a écrit le *Colonel Chabert* en 1832 - Philosophe américain du 19^e siècle, fondateur du transcendentalisme.
2. Fumet - Caricaturiste français, il collabora au *Charivari* - Inventeur français il conçut en 1877 un dispositif de reproduction des sons.
3. Manque de rapidité - Il a été pendu en 1885 - Cale en forme de lettre.
4. Force paramilitaire irlandaise formée en 1919 - Sa liaison avec George Sand dura de 1837 à 1848 - Fromage de Hollande.
5. Les traditions d'un pays - Plante bulbeuse - Peintre et graveur français mort en 1875.
6. Son début s'arrose! - Nom de deux héros grecs de la guerre de Troie - Le premier a volé en 1890.

7. Style musical très différent de la valse - Recrute - Patrie d'Abraham.
8. Nom d'emprunt - Il fut maire de Paris en 1870.
9. Comméragé - Théologien musulman - Au milieu d'un gigot.
10. Prénom d'un bandit né en 1899 - Répondre d'une certaine manière à une action - Blasé.
11. Répandu çà et là - Largeurs de papier peint - Tromper quelqu'un.
12. Pronom - Aluminium - Il a écrit *J'accuse* en 1898 - Fille de Cadmos.
13. Qui étourdit - Plante herbacée.
14. Grillée - Commerces clandestins.
15. Des clopinettes - Son *Beau Danube bleu* a été composé en 1867 - Indique une addition.

VERTICALEMENT

1. Libérateur du Venezuela (1818) - Chimiste et biologiste il a inventé un vaccin contre la rage.
2. Il a volé un court moment en 1890 - Le deuxième du nom était surnommé l'Aiglon.
3. Poète autrichien (1802-1850) - Sert à appeler - Homme politique argentin, président de la république de 1862 à 1868.
4. Exprime le dépit - Possessif - Sa capitale est Dublin - Agent secret de Louis XV.
5. Palmier à tige élancée - Privation d'aliments - Société américaine fondée en 1885.
6. Poète allemand mort en 1862 - Écrivain humoristique français né en 1854.
7. Organisation fondée en 1863 par Henry Dunant - D'une manière brutale.
8. Marque la surprise - Allonge l'épître - Il a composé *Faust-Symphonie* en 1857.
9. Époux - Avant le retour - Sommet de Thessalie.
10. Coupée finement - Prénom de l'acteur Pacino - Grossit un peu la rivière.
11. On en a trouvé des gisements dans le Klondike en 1896 - Ornaments surchargés, de mauvais goût.
12. Incapacité à évoluer - Article contracté - Conifères.
13. On en fait des couronnes - Qualité naturelle - Compositeur italien il a composé le *Barbier de Seville* en 1816.
14. Audacieux - Indique la matière - Cérium.
15. Fils du premier vigneron - Auteur dramatique britannique - Écrivain français né en 1871.



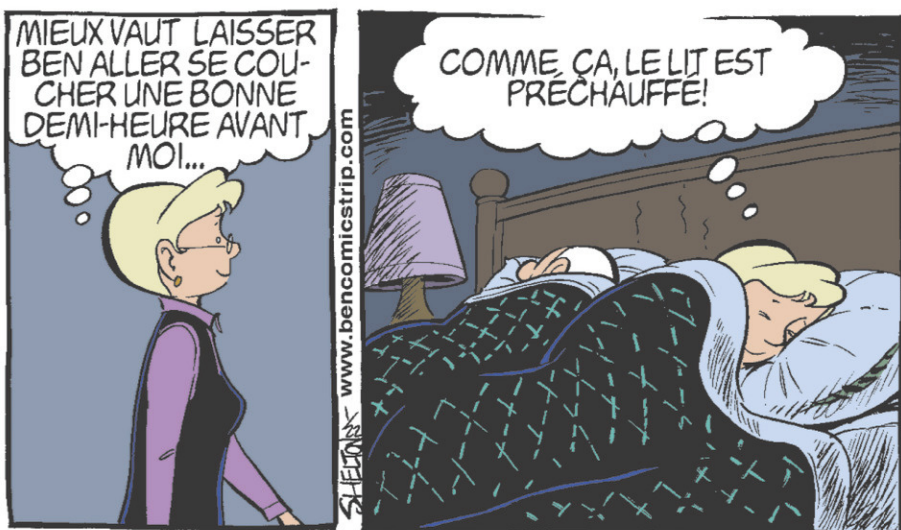
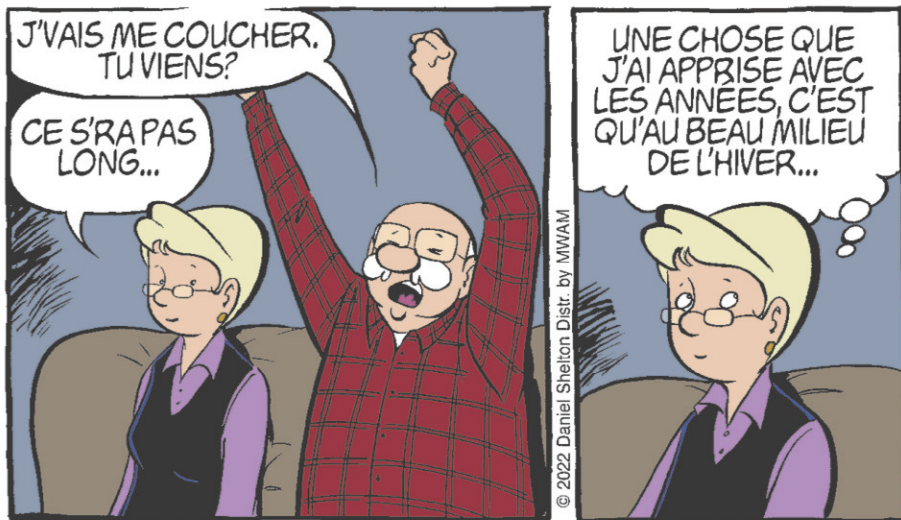
KEN-KEN

12 +		3 -		12 x
6 x		7 +		
	5 +	3 -	2 -	
4 x				20 x
	2 -			

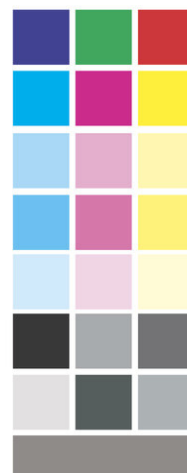
Il s'agit de remplir les zones délimitées par un trait foncé (appelées cages) en se servant du chiffre à gauche, qui représente le résultat de l'opération, et du signe mathématique qui signifie le moyen par lequel il faut résoudre ladite opération.

Comme dans le cas des sudokus, on ne doit pas retrouver 2 fois le même chiffre dans la même colonne ou la même rangée.

BEN



CONTRÔLE DE QUALITÉ D'IMPRESSION



Suivez Ben du lundi au samedi dans notre application

SOLUTION DE LA PAGE 4 > À LA DERNIÈRE PAGE DE LA SECTION

MOTS MYSTÈRES

- | | | | |
|----------|-----------|---------|--------|
| ABSIDE | DECOR | JUBE | REDAN |
| ACROTERE | DEGRE | KABA | REDENT |
| ARCADE | DIEU | LIERNE | ROCOCO |
| AUTEL | EDICULE | MUR | SACRE |
| BOIS | EGLISE | NAOS | SAINTE |
| BRAS | ENTRELACS | NERVURE | SALLE |
| | ESCALIER | OEUVRE | STALLE |
| CALICE | FENETRE | OGIVE | TEMPLE |
| CELLA | FRONTON | ORANT | TOIT |
| CINTRE | GISANT | PLAN | TORII |
| CORNICHE | HOSTIE | PRIEURE | TOUR |
| COUR | IWAN | | TRAVEE |
| CRECHE | | | TRONC |
| CROISEE | | | TYMPAN |
| CRYPTE | | | |
| CURE | | | |

EGLISE - Un mot de 10 lettres

C	E	L	U	C	I	D	E	C	O	R	U	O	T	A
J	E	R	U	V	R	E	N	R	R	D	E	G	R	E
R	U	E	L	P	M	E	T	A	T	Y	M	P	A	N
U	S	B	C	I	N	T	R	E	O	E	P	N	V	P
O	A	E	E	I	T	D	E	R	R	S	N	T	E	R
C	R	E	E	L	L	N	L	C	I	K	N	E	E	I
O	B	O	I	S	L	A	A	A	I	A	A	A	F	E
C	N	O	R	T	I	A	C	S	D	E	L	B	L	U
O	T	N	I	A	S	O	S	E	I	L	P	S	A	R
R	E	R	V	U	E	O	R	A	E	G	L	I	S	E
N	D	U	B	E	G	E	H	C	E	R	C	D	T	D
I	A	M	T	I	O	T	N	A	R	O	U	E	A	E
C	C	W	V	D	R	N	O	T	N	O	R	F	L	N
H	R	E	I	L	A	C	S	E	N	R	E	I	L	T
E	A	C	R	O	T	E	R	E	E	A	U	T	E	L

Solution : CANDELABRE

LA GRILLE DES MORDUS

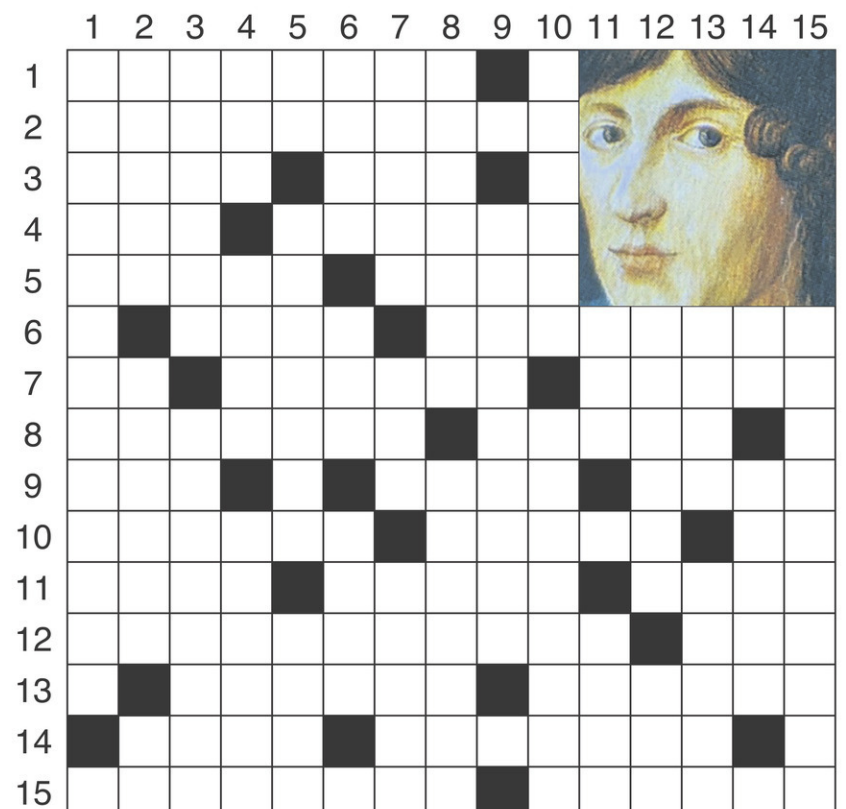
par MICHEL HANNEQUART

HORIZONTALLEMENT

1. Son nom.
2. Plus utilisée.
3. Il attire. - Son dos est cassis.
4. A un point en commun avec la chaîne. - Moyen.
5. Proche du roi. - Corbeau de La Fontaine.
6. Avec le chou ou le céleri. - Fixes.
7. Parfois démis. - Anagramme d'un lieu où on aboie. - Très choyée.
8. Balançoire. - Supporte très mal la chaleur.
9. En variant. - Condiment. - Éventualité.
10. Avant venues. - Il est inutile. - Possessif.
11. C'est sec. - Île grecque. - Titre.
12. Avec un bec fin. - Mêlé.
13. Foyer. - Bonhommes.
14. Interjection. - N'est pas au front.
15. Vraiment pas purs. - Fort support.

VERTICALEMENT

1. Vraiment tiré par les cheveux !.
2. Bienfait. - Avance. - Symbole chimique.
3. Peut être malade. - Moyen de transport.
4. Direction. - Prénom anglais. - Danger.
5. Symbole. - Poisson pas cuit. - A inspiré Hergé.
6. Prénom. - Pièce d'antan. - Rend service.
7. Pas culturels. - N'est pas somptueux. - Qu'est-ce que chat pourrait bien faire là ?
8. En bas du bouclier. - Brillantes.
9. Prennent tout à la blague.
10. Déplaie. - Colins.
11. Graminée. - Un peu d'argent.
12. Pris. - Bois.
13. Serre. - Petit-déjeuner.
14. Symbole. - Filature.
15. Manque flagrant d'ouverture.



N.B. Les définitions en italique se rapportent à la personnalité que vous reconnaîtrez dans la grille.

SOLUTIONS DE LA PAGE 5 > À LA DERNIÈRE PAGE DE LA SECTION

MOTS FLÉCHÉS

INSTRUMENT DE MUSIQUE EXCENTRICITÉ	TRAVAILLER DUR MORT VIVANT	ÉTENDUE DE DUNES N'EST PAS NOBLE	SE PARLE À TRIPOLIS METTRE EN RÉSERVE	PARTIE DE MICROSCOPE	IL HABITE PEUT-ÊTRE HANOÏ	DÉPOUILLER QUELQU'UN N'A PAS ÉTÉ PAYÉE
					POISSON BAIN À REMOUS	
VILLE D'ITALIE OREILLE-DE-MER				COMPAGNE DE TRISTAN TUNIQUE DE L'OEIL		
		TAILLER LA PIERRE				
STUPIDE ESPIONNER			EXPRIME UN COUP			COMMANDAIT LE SUD
		ÉPAISSIE FAIT TAIRE LES CANONS			MÉTAL BLANC PAS UN	
PACOTILLE	ACTE MAGIQUE OSSATURE DE VÉLO		COUVERTS DE TAIN BIEN DES LUSTRES			
	VA ÇÀ ET LÀ FEMME SEULE		FENTES DE POISSON DERNIER EXAMEN			
DÉSOLÉ NE RÉSISTE PAS			DONC PAS FRAIS STATUETTE D'HOLLYWOOD			ELLE PORTE PEUT-ÊTRE LE TCHADOR
		SOUHAIT DICTATEURS		ANNEXER S'ENTEND DANS L'ARENÉ		
PAS LONGUE	RUGUEUX FAIT DE NOUVEAU		EXPRESSION DE LA VOIX ON Y FIXE UNE BOUÉE		ÉPROUVE VIVEMENT	MESURÉES
		CALME ET DÉTENDU DENT POINTUE		CHEF ÉTHIOPIEN MAGISTRATS MUNICIPAUX		
FLAGELLE COURT	VERSANT EN PENTE RAIDE DÉGROSSIE			CONTINENT CHEF ALGÉRIEN		
	LA VILLE LUMIÈRE RÉTICULES					
BOIS BRÛLÉ GLOBULE ROUGE			PERDRE SON TEMPS ENTRE DEUX MOTS			
			DÉTACHE LES GRAINS SCANDIUM			
NOUVEAUX DIANE EN EST UNE				PLANTE TINCTORIALE		
			PUDIQUES			

REPRISE

SUDOKU

Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte 3x3 délimitée par un trait plus épais doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît donc une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une boîte 3x3.

		2		6	9	3	1	8
		1		5		4		
4	8							
9						2	7	
6			2	1			9	
			3					1
8			5	7	2			6
5	4						8	
								7

Niveau de difficulté : MOYEN

CITATION SECRÈTE par Isabelle Vadeboncoeur

Thème : Citation de Madeleine Ferron

Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire.

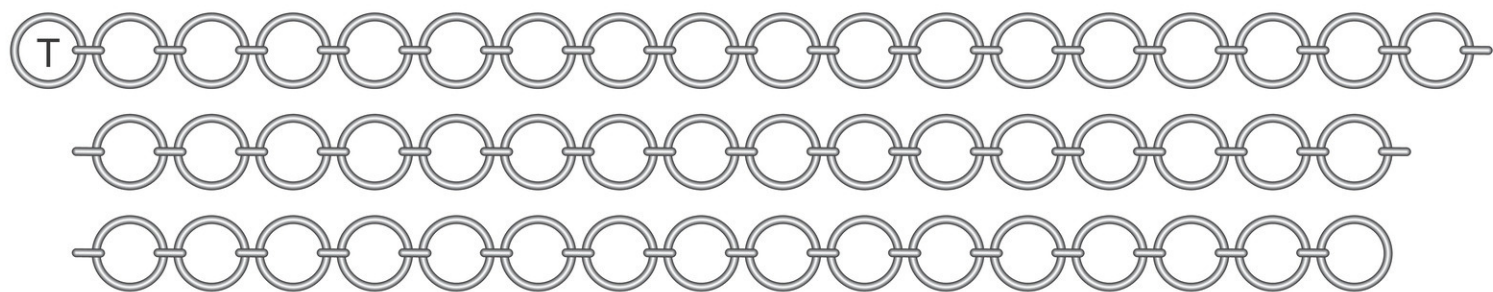
R	I	V	T	A	E	S	S	E	R	E	R	S	P
A	N	E	V	O	C	I	R	I	S	E	L	E	P
A	N	P	V	I	L	C	U	T	E	O	M		
L													

La victoire donne aussi le privilège de s'apitoyer sur la victime.

Solution :

MOTS CHÂÎNÉS

Découvrez la chaîne de mots à l'aide des définitions. Pour vous aider, tous les mots sont reliés par un maillon de 3 lettres: les 3 dernières lettres d'un mot forment les 3 premières du mot suivant. Ex: d é p a r t i s t e ...



- Extrait du manioc
- Petit instrument à vent
- Incomplet
- Choix
- Sert à faire virer l'avion
- Gruger
- Soigne des personnes âgées
- Fait un faux pas
- Petit fromage de chèvre
- Bruit de cloche

1. TAPIOCA. • 2. OCARINA. • 3. INACHEVE. • 4. EVENTAIL. • 5. ALLERON. • 6. RONGER. • 7. GERIATRE. • 8. CHEVROTIN. • 9. CHEVROCHE. • 10. TINTEMENT.

HORizontalement

- Spectacle - Être représenté longtemps, en parlant d'un spectacle (trois mots).
- Vedettes - Cerfs aux bois aplatis - Depuis le point du jour jusqu'à midi - Soutient la tête.
- Blafard - Ils ne se contentent pas de suivre - Peu compact - Mince et galbé - Article.
- Elle pique - Dieu solaire - Faits depuis peu - Capitale européenne - Reste sans parler (Se) - Le petit écran.
- Équerres - Manchette de cuir - Dévorée de nouveau - Instrument de musique - Polie.
- Voisin du chardonneret - Elle a des propriétés vésicantes - Aime mieux les tomates que le céleri - Souvent polluées - Existent.
- Ados anglais - Fanatique - Possessif - Peuplier gris ou blanc.
- A la mode - Sans aspérités - Pour examiner le conduit auditif - Prénom masculin - Épluchée - Atomes.
- Culottés - Mort - Manque de force - Passe en Alsace - Matière à bouchons.
- Habitation de certains animaux - Grande quantité de liquide - Genre musical - Réduit à l'obéissance - Touche à la Suisse - Lawrencium.
- Petit poisson d'argent - Antilope - Liste appétissante - Une des neuf Muses - Se boit souvent avec des jus.
- Considéré comme - Le monde musulman - Une des Cyclades - Rayon - Glaive.
- Aux Antilles, pot de chambre - Gageure - Qui a la douceur du miel - Hippodrome de Grande-Bretagne.
- Risqué - Abréviation religieuse - Loin d'être bouillant - Causée par - Vierge - Exécuté.
- Passe tout près - Statuette d'Hollywood - Serpent - De bonne humeur - Imbéciles.
- Indique la façon - Traverse le lac Mobutu - Insulaires - Éclater - Militaire.
- Avec entrain - Acte chirurgical - Questions d'un test - Embarrassées.
- Très court - Herbes aquatiques - De la campagne - Le jasmin en est une.
- Il est né à Tonnerre - Arbre d'Afrique - Démodé - Ile d'Italie - Pierres, non taillées ou grossièrement taillées, de petites dimensions.
- Tenues - Déesse égyptienne - Mémoire d'ordinateur - Se parle à Moscou - Ville japonaise de l'île Honshu - Première épouse de Jacob.
- Très mal reçue - Situation pénible due à un manque d'argent - Produit cosmétique - Jeu de cartes - Luth iranien - Courrier électronique.
- Romains - Éclairage - Ils protestent à la moindre occasion - Hors de combat - Qui sert à polir.
- Muse de la Poésie lyrique - Écrit vite - Dépression fermée souvent d'origine éolienne - Célèbre mont - Dépôts.
- Sert à lier - Indique un lieu précis - Épée d'armes - Palmier - Ornements architecturaux - Compositeur américain.
- Agitée - Relatifs aux raisins - Donner un lustre à une étoffe - On en fait de la farine - Ébranlé.
- Infinifit - Moût de raisin auquel on a ajouté de l'alcool pour en arrêter la fermentation - Se dit d'une peau douce - Avancé en âge - Ses fruits sont rouges.
- Manganèse - Abimé - Sur la Saale - Nichon - Roues à gorge - Petits poissons d'aquarium.

- Mû par le vent - Nacrée - Plateau herbeux - Mousseux italien - Cérémonie.
- Ville du Brésil - Jeu de cartes - S'en vont rapidement - Feuille insérée dans un livre.
- D... et déjà - D'avoir - Réalisateur du Cinquième élément - Transmise par la voix - Qui est choquant - Paradis.
- Se dit d'un H - Certaine - On le donne pour nourrir - Pipe orientale - Mouvement terroriste basque.
- Jaillir - Nous font suer - Plus très jeunes - Symbole phallique du dieu indien Siva - Installer.
- De même - Mettre en morceaux - Canton de Suisse - Point cardinal - Le désert du Néguev s'y trouve.
- Se dit d'une femme sur le point d'accoucher (En ...) - Instrument de musique à vent - Première leure du jour - État d'Asie - Réprochée.
- Énergie vitale, dans la religion égyptienne - Guide spirituel musulman - Te portes - Amorphe - Strasbourg s'y trouve - Peut être outrepassé.
- Charcuteries cuites cylindriques - Réchauffe - Coup de karaté - Femme du fils - Porte aujourd'hui le nom de Tokyo.
- Satisfaire un désir - Sauce provençale - Façon d'entrer - Lisière d'un bois.
- Négation - Tantale - Vol - Héritage - Sert à encourager - Petit singe d'Amérique tropicale.
- Qui dure trois ans - Partie amont d'un glacier - Du jaune et du blanc - Clarté - Prénom de l'acteur Pacino.
- Musique de danse afro-cubaine - Pas anciennes - Actuel - Pourvus d'un grand choix d'articles.

VERTICALEMENT

- Séance de travail au cours de laquelle s'effectue la mise au point d'un spectacle - Art de composer et de régler un spectacle dansé - Chacune des parties d'un spectacle de cirque - Ils ont un rôle peu important dans un spectacle.
- Phase d'un projet - Stocké - Capitale du Yémen - Décorée avec soin - Elle n'a pas le type nordique - Verdi en a écrit plus d'un.
- Guêpe - Les tatous en sont - Rejoint le Rhône - Le coin du feu - Limon d'origine éolienne - Palmipède - Troisième personne.
- Chose sans valeur - Fondement - Lettre grecque - Plus à l'est qu'au nord - Extirpent - Exact - Chaque pays a les siennes.
- Un article au pays de la sangria - Se mesure en pouces - Mes amis - Il y entre de l'ammoniac - Dieu qui souffle - Multiplié par un million - République islamique - Posture d'un yogi.
- Personnage biblique - Qui se refusent aux compromis - Fourrures - Terme de psychanalyse - Il est chargé de la direction spirituelle dans un établissement - Adeptes fanatiques qui obéissent aveuglément à son chef.
- Alcaloïde toxique - Ils vivent loin du monde - Absurdité - Véridique ! - Multitudes - Poisson ou vieux coiffeur.
- Sortis - Matière rocheuse et dure - Orient - Assignée en justice - Vêtement - Suças du lait - Bière.
- Accessoire de golfeur - Placer dans un endroit déterminé pour surveiller - Qui provoque la mort - Navires de guerre - Préfixe qui multiplie - Partie liquide du sang - Imite les premiers sons du poupon.
- Se poser, mais pas sur la Terre

SUPER GRILLE

PAR MICHEL HANNEQUART - WWW.HANNEQUART.COM

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														
9																														
10																														
11																														
12																														
13																														
14																														
15																														
16																														
17																														
18																														
19																														
20																														
21																														
22																														
23																														
24																														
25																														
26																														
27																														
28																														
29																														
30																														
31																														
32																														
33																														
34																														
35																														
36																														
37																														
38																														
39																														
40																														

- Port du Japon - Qui ont les couleurs du spectre - Fils de Poséidon - Remplis profondément d'un sentiment - Verrue des équidés.
- Geckos, dans le midi de la France - Appareil pour aspirer - Obtenus - Abri en forme de dôme - C'est de l'engrais - C'était une arme de jet.
- D'une locution signifiant inconsciemment - Grand empire - Entaille oblique - Épointée - Supporte l'extrémité d'un pont - Moyen de transport - Arbres du bord des eaux.
- Vertèbre - Petits frangins - Se portera - D'un goût acide et aigre - Compagnon de saint Paul - Enceintes de filets de pêche - Fond à la chaleur.
- Elle est fétide - Volcan des Philippines - Berceau en osier, portatif et capitonné - (Se) précipiter en masse - Mère des dieux olympiens - Plie mais ne se casse pas - Chemin bordé de verdure.

- Pronom personnel - Récits populaires - Formidable - Complète - Branche à fruits dans la taille longue de la vigne - Construite.
- Tourmenté moralement - Peut être positif ou négatif - Conduit - Adoré - Américaines - Petite plante lacustre - Un non-juif, pour les juifs.
- Plus courte - Fantôme - Tables de bouchers - Divisé - Dernier segment de l'abdomen des arthropodes - Oubliées.
- Conjonction - Venue au monde - Dans le titre d'un récit de Lewis Carroll - Est conçu pour le logement du filet d'une vis - Fractionner - Peut se dire d'un partage - C'était le do.
- Puant - Au bout du pied - Permet de mieux s'y retrouver - Habitation primitive - Fait partie du gros bétail - État d'un individu caractérisé par une taille très petite - Canapé.
- Groupées - Marque le doute -

- Poisson rouge - Regarde avec mépris - Exprime son opinion - Capitale de la Géorgie - ... canto.
- Désavantagés - Gendre de Mahomet - Il est très riche en protéines végétales - Plainte - Manettes - Région sèche - Font un récit.
- Famille princière d'Italie - Sans diversité - Plante potagère - Allonger - Le temps des sandales - Un peu ivre - Pour boucher.
- Contraire à la raison - Maladie transmissible par morsure - Cavité - Entre le Bangladesh et la Birmanie - Habitants - Battu - Appris - Le moindre détail.
- Armateur - Au Québec, celui de la Madeleine est situé non loin de Trois-Rivières - On peut les égrener - Voiliers - Deux fois - Beugler - Chances de réussir.
- Id est - Douze - Fut chef des armées sudistes - Qui ont déjà servi - Profitable - Terme de

- rugby - Premiers principes d'un art - Réfutés.
- Pas à l'église - Morceaux de musique - Indique le moyen - Reportées au pouvoir - Imiter les traces sinueuses du bois - Décomposée - Service du travail obligatoire.
- Hectolitre - Récipients - Avant l'ONU - Impliqué - Agile - Ovation sportive - Fournir en équipement.
- Porté au pouvoir - Mammifère marin - Abréviation d'une unité de volume - Virus - Baie des côtes d'Honshu - Une partie d'un gigot - Sont parfois pipés - Peuple polynésien.
- Perçoit - Matière visqueuse et tenace - Scandalisé - Les skieurs savent en profiter - Apparence - Décapiter - Cordage.
- Diplôme - Insectes - Agave du Mexique - Tirés d'un péril de mort - Son drapeau est noir - Rochers à fleur d'eau.

HORizontalement

- Sensé. - Qui prend bien garde à ce qu'il dit et fait. - Équilibré.
- Émerveillé. - Vive répugnance. - Type. - De la haute Écosse. - Brio.
- Habit de moine. - Objet abandonné à la mer. - Se dit d'une face rouge et gonflée. - Matière pesante. - Allure du cheval.
- Génie malicieux. - Catapulte des Romains. - Luth d'Afrique du Nord. - Elles sont sur les tables. - Fait mal au ventre.
- Conjonction. - Terminé en pointe. - Partie d'une poulie. - Près de Milan. - Un grand nombre. - Baudets.
- Objectif. - Stupéfaite. - Écimer. - Qui est chargé à l'excès de détails. - Abréviation religieuse.
- Bloc compact. - Vadrouilla. - Du maïs. - Pour interpellé. - Orifice de l'urètre.
- Qui ont deux côtés égaux. - Dieu du panthéon égyptien. - Jamais. - Elle était présidée par Arafat. - Belle plante volubile.
- Marque l'embaras. - Possessif. - Il administre. - Ensembles de règles. - Sa tête se divise.
- Chants des oiseaux dans les arbres. - Brusquer. - Délassement. - Usées, elles vont dans les égouts. - On en fait des lingots.
- Indique la manière. - Région désertique. - Jeu de cartes. - Recensement des Romains. - Pièce de harnais. - Le Gange y coule.
- ...-Adèle. - Celui de la guerre est l'argent. - Astate. - Réticence. - Monseigneur. - Délicatesse.
- Individualiste. - Conifères. - Rapière. - Membrane séreuse de l'abdomen. - Barrée.
- Maigre. - Atteinte. - Petit avion léger. - Individu.
- Ancien époux. - Fermer. - Plantes des montagnes. - Pièce d'échecs. - Héroïne légendaire grecque.
- Instrument de musique. - Se moque. - Vient avec le succès. - Documents qui attestent l'existence d'un contrat.
- Argon. - Fournit une matière textile. - Partie de tête d'ail. - Décomposé. - Impasses.
- Petite tige. - Dont on doit s'occuper sans retard. - Relatif à l'aviation. - Instruits d'un art. - Se crie dans une corrida.
- Énumération. - Ouvre les fenêtres. - Sans compétence. - Galères. - Ancienne pièce de cuivre ou de bronze. - Projet.
- Et ainsi de suite... - Crêpe asiatique. - Ville de Norvège qui porta le nom de Christiania. - Grande voile triangulaire. - Sont conçues pour les porcs. - Assez comiques.
- Cyniques. - Allez, en latin. - Dont le squelette est saillant. - Semblable. - En musique, intervalle de six degrés.
- Boeuf. - Absolues. - Plus à l'est qu'au sud. - Qui chauffent fortement. - Infinitif.
- Juste avant la mort. - Gouffre qui s'ouvre en région calcaire. - Exprime l'excès. - Entre Nice et la frontière italienne. - Signal de détresse.
- Coupe la laine d'un mouton. - Elle fait toujours le même trajet. - Légère apparence. - Parfait. - Ecchymose.
- Préfixe. - Morceau de porc. - Du bois pour le foyer. - Aplani. - Sillon de la peau. - India Pale Ale.
- Région d'Italie. - Elle fait des noeuds. - Disqualifié. - Dévotion. - Carte.
- Arrivée. - Compagnie. - Mis par écrit. - Prénom féminin. - Époques. - Copie conforme.
- Il touche des livendes. - Pénible. - Pierre ler le Grand.

- Éclairer la route.
- Pas neuf. - Très grand. - Enlever des cailloux. - Catherine II la Grande.
 - Disloqué. - Avant les autres. - Centaure qui fut tué par Héraclès. - Le monde musulman. - Exhale une odeur résineuse. - Animal imaginaire.
 - Peuple chinois. - Vêtement féminin. - Se dit d'une arme comme la lance ou la pique. - Pareils. - Os plat. - Chansonnier québécois.
 - Coupe des branches. - Pieu aiguisé. - Vraiment pas mince. - Prénom féminin. - Filiforme.
 - Épluchées. - Sur les routes et dans nos assiettes. - Capitale des Samoa occidentales. - Chien à pattes courtes. - Introduit. - Petit cube.
 - Flatulence. - Tremblements, en musique. - Instrument à cordes pincées. - Dépouille un fruit de sa peau. - Reporté au pouvoir.
 - D... et déjà. - Plante dont la racine est très toxique. - Appelés de loin. - Monnaie. - Certains sportifs en prennent.
 - Petit perroquet d'Indonésie. - Petit chardonnet. - Véhicule public. - Pronom personnel.
 - Dans la gamme. - Son parfum est agréable. - Domicile personnel. - Rendus inaptes à la génération. - Ile grecque.
 - Peuvent être amoureux. - Tomber. - Devront être remboursés. - Abîmé. - N'est pas mort. - Objet en forme de S.
 - Ensemble des instrumentistes accompagnateurs, dans un concerto grosso. - En troisième lieu. - Poète qui chantait. - Font un récit. - Diminutif d'Edward.
 - Plus long. - Ensemble de travaux universitaires. - Ils aiment ce qui est in. - Pas intelligente. - Linge dans lequel on ensevelit un mort.

VERTicalement

- Posé. - Sérieux. - Conforme au bon sens. - Qui sait se contrôler.
- Stupide. - Convenables. - Exaspéré. - Pour effacer. - Ustensile. - Service religieux pour un défunt.
- Quelques maisons. - Bruit de moteur. - Anneaux de cordage. - Partie de l'os iliaque. - Agréables à regarder. - Table où l'on célèbre la messe. - Ressemble un peu au fruit du mancenillier.
- Relatif à une collectivité humaine. - Voiture de l'Antiquité. - Instrument de navigateur. - Note de la rédaction. - Évoque l'Église. - Mettre le pied dehors.
- Indique le lieu. - D'ordre indéterminé. - Partie de la jambe. - Rubidium. - Désagrément. - Frottée d'une substance grasse. - Hors d'ici !. - Se forme à la fin de la nuit.
- Ne reconnaît pas. - Qui a une teneur en lipides réduite. - Marque d'authenticité. - Met pour la première fois. - Port nippon. - Titre, dans l'Empire ottoman.
- Pressions. - Il a été pendu. - Brûlée. - Argent. - Donne des coups. - Argile rouge ou jaune. - Contribution à une dépense commune.
- Marque un effort pénible. - Qui dérive (de). - Exprime le dédain. - Tempête. - Grosses noisettes. - Sert à déplacer de la neige.
- Discute. - Dix-septième lettre grecque. - Deviendra. - Qui provoque une dégradation. - Sur la Saale. - Grande salle. - Pente d'un chemin.
- Équipée pour flotter. - Port nippon. - Ils ont des dents. - Obligation morale. - Qui dure beaucoup plus qu'un mois. - Très étonnées.
- Adverbe de lieu. - Insolites.

SUPERGRILLE

PAR MICHEL HANNEQUART : WWW.HANNEQUART.COM

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1																																1
2																																2
3																																3
4																																4
5																																5
6																																6
7																																7
8																																8
9																																9
10																																10
11																																11
12																																12
13																																13
14																																14
15																																15
16																																16
17																																17
18																																18
19																																19
20																																20
21																																21
22																																22
23																																23
24																																24
25																																25
26																																26
27																																27
28																																28
29																																29
30																																30
31																																31
32																																32
33																																33
34																																34
35																																35
36																																36
37																																37
38																																38
39																																39
40																																40

- Sucrer du lait. - Fraction de terrain. - Mettent ensemble. - La longueur a les siennes. - Volcan actif japonais. - Va à l'aventure.
- Elle a vécu dans un jardin. - Instituer. - Velu. - Constate. - Progrès de quelque chose. - Arrêt obligatoire. - Il y en a à grains longs.
 - (Se) mettre à l'abri. - Marque l'hésitation. - Personnage biblique. - Plusieurs lui ont fait confiance. - Repas bien simples. - Secrétée par le foie. - Grandes voiles.
 - Habitation en coupole. - Dans un ballon. - Cabaret espagnol. - On peut en mettre dans l'eau du bain. - Pronom. - Chacun des éléments verticaux d'un but. - Assemblage de brins textiles.
 - Annulé. - Capitale de l'Oregon. - Déambuler. - Attitude particulière du corps. - Qui se font sans peine. - Qualifie une

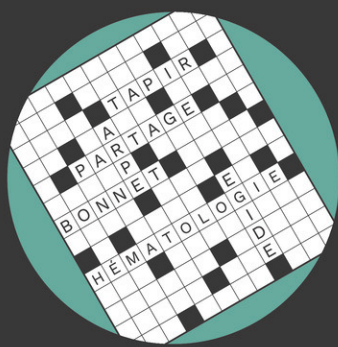
- cuisine.
- Caractère de ce qui est choquant. - Réponse. - Pièce mobile d'une serrure. - Place de la pupille. - Reporter au pouvoir. - Fignoler. - Touche d'un clavier d'ordinateur.
 - Montre du sang-froid. - Abus qu'un homme en place fait de son crédit en faveur de sa famille. - Congénitale. - Récipient. - Végétariens de Madagascar. - Polies.
 - Article. - Sous un navire en construction. - Chanteuse et actrice française née en 1927. - Foutus. - Ils ont besoin de leurs bras. - Ancienne unité de superficie.
 - « ... ouvre-toi ». - Cri de la cigale. - Conscience morale. - Vanter les mérites de. - Abats fournis par le veau. - Étendus. - Du verbe avoir.
 - Accommode. - Se portera. - Dissimulé. - Dévot. - Peuple de Bornéo. - Filet de pêche.

- Contrent les manifestants à Paris.
- Sièges. - Vaut 3,1416. - Terme de jazz. - C'est un crime. - Se sert de sa tête. - Habiles. - Personnel. - Amusement.
 - Cachent. - Discipline olympique d'hiver. - Grossier. - Rayée. - Musqué ou palmiste. - Lettre grecque. - Adresse internet. - Astate.
 - Voilé. - Centrale syndicale. - Hameaux antillais. - Jardin de délices. - Dans le beurre à l'ail. - Fleuve au pays de Néfertiti. - Paqueté.
 - Post-scriptum. - Obtenue. - Prénom masculin. - Fait battre le coeur plus vite. - Chanter comme les Tyroliens. - Mamelle. - Possédais. - Appétence.
 - Acceptable. - Se dit d'un rouleau sur lequel il y a un liquide coloré. - Trou de vidange d'une embarcation. - En état de. - Division de l'histoire. -

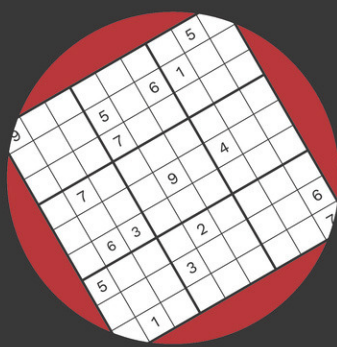
- Existez.
- 52 semaines. - Protocole de transfert informatique. - Pour lancer des flèches. - Trompés. - Service militaire au Moyen Age. - Fruit chinois. - Dont on a enlevé les grains. - Dénudé.
 - Bûche. - État mexicain. - Nagoya s'y trouve. - Froissé. - Grande antilope. - Crie, en parlant du chevreuil. - Mouvement basque créé en 1959.
 - Petit coffret. - Camarade. - Pour écrire. - Cyclomoteur. - D'accord. - Nymphes des montagnes. - Terme de logique.
 - Ceux qui reçoivent. - Patron des orfèvres. - Bouquiné. - Planches. - Couvert de chapelure. - Vol à main armée. - Montrer du courage.
 - Exécrée. - Dévoilé. - Réfléchir. - Récipient. - Des patates écrasées. - Est en proie à une idée fixe.

jeux d'esprit

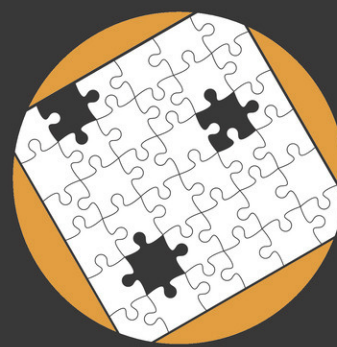
Votre journal local,
votre espace ludique



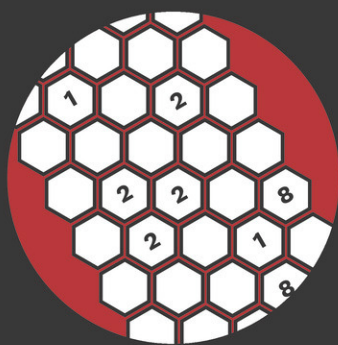
Mots croisés



Sudoku



Casse-tête



2020 Connect



Mahjong



Solitaire

Disponible en accès **illimité**
pour tous nos abonnés.

jeuxdesprit.ca

PAGE 1

GRILLE JUNIOR

8x12 grid of letters for the Junior Grid puzzle.

MOTS CROISÉS 5844

Crossword puzzle grid with 11 rows and 12 columns.

SUDOKU 5118

9x9 Sudoku grid for puzzle 5118.

PAGE 2

MOTS FLÉCHÉS 1941

Arrow crossword puzzle grid with 1941 clues.

PAGE 3

GRILLE 20X20 #1022

20x20 grid for puzzle #1022.

LA GRILLE THÉMATIQUE

Thematic grid with 15 rows and 15 columns.

KEN-KEN 314

5x5 KenKen grid for puzzle 314.

PAGE 4

GRILLE MORDUS

15x15 grid for the Mordus puzzle, featuring a portrait of a man.

PAGE 5

MOTS FLÉCHÉS

Arrow crossword puzzle grid with various clues.

SUDOKU

9x9 Sudoku grid for puzzle 5118.

PAGE 6

SUPERGRILLE

40x30 Supergrid puzzle with 40 rows and 30 columns.

PAGE 7

SUPERGRILLE

40x30 Supergrid puzzle with 40 rows and 30 columns.

AS-TUVUÇA



POÉSIE SUR ROBE



De la peinture à la littérature, des paysages à l'architecture, les créations de Sylvie Facon représentent divers univers tout en poésie. Les robes uniques ainsi réalisées sont le reflet des multiples talents de la créatrice textile, qui explore entre autres la broderie et la peinture sur soie. Son étoffe de prédilection, la dentelle, est travaillée aux côtés de guipures, tulles et mousselines qu'elle juxtapose. Pour ses robes livre qui se déclinent en plusieurs «chapitres», M^{me} Facon offre une seconde vie à des livres anciens sans valeur en associant le cuir et le papier aux textiles. D'autres robes sont un hommage à l'histoire et à l'architecture de la ville française d'Arras, où œuvre la créatrice. Ses robes tableau représentent tantôt le temps, tantôt les richesses agricoles, un paysage d'inspiration asiatique ou celui d'un conte de fées. Pour en voir davantage : sylviefacon-creatrice.fr et @sylviefaconcreatricefrance sur Instagram **RAPHAËLLE PLANTE**

PHOTOS SYLVIE FACON

