



ARTS

CINÉMA

GOURMAND

BIÈRES

VINS

VOYAGES

SORTIES

ARTS VISUELS

Expositions

L'EMBARRAS
DU CHOIX



MAISON

Intérieur

DÉSENCOMBRER
POUR SE SENTIR
MIEUX



RÉGAL

Planète vins

LE QUÉBEC
DANS SON VERRE



EN CUISINE

Pharmacopée

LES REMÈDES
DE GRAND-MÈRE

ANDRÉ-PHILIPPE GAGNON

MONSIEUR TOUT LE MONDE

ARTS.



PHOTO MÉLANY BERNIER

ANDRÉ-PHILIPPE GAGNON

IMITATION



STEVE BERGERON

steve.bergeron@latribune.qc.ca

C'est comme Laurel sans Hardy, Ding sans Dong, Dominic sans Martin... André-Philippe Gagnon sans Stéphane Laporte, vraiment? C'est ce que nous annonce l'affiche de *Monsieur Tout le monde*, plus récente création scénique du célèbre imitateur québécois. Au lieu du fidèle auteur qui a formé un tandem de feu avec l'humoriste, au fil de plus de 35 ans de carrière figurent plutôt, au générique, Sylvain Larocque, Jean Kohnen, Guy Lévesque (à la mise en scène)... et André-Philippe Gagnon lui-même.

« C'est la première fois que je m'investis autant dans les textes, mais j'ai su très tôt ce que je voulais, et surtout quel ton je voulais. Ça avait alors déjà cliqué avec Jean [Kohnen], qui est un des principaux gars derrière *Les Gags Juste pour rire* (il en a écrit, joué et réalisé). Alors je n'ai pas vraiment eu besoin de demander à Stéphane, qui a d'ailleurs ses propres projets lui aussi. En ce moment, il est en pause de la *Semaine des 4 Julie*, mais il a encore la radio et ses chroniques dans *La Presse*. Alors ces jours-ci, quand on s'appelle, c'est plus pour jaser de hockey que de spectacles », explique André-Philippe Gagnon en entrevue téléphonique.

L'imitateur a finalement attendu un an avant d'effectuer ce retour sur les planches prévu pour le printemps de 2020. Une année dont il a profité pour retravailler le spectacle, lequel a changé de nom dans l'intervalle. *Je suis André-Philippe Gagnon* a fait place à *Monsieur Tout le monde*. André-Philippe le présente comme son tour de scène le plus intime jusqu'à maintenant.

« En partie parce que je me raconte plus que précédemment, mais surtout parce que c'est un spectacle sur le ton de la conversation. Le simple fait de parler beaucoup avec une personne nous en apprend beaucoup sur elle, par exemple lorsque j'aborde les chansons qui sont rattachées à des moments importants de nos vies

et que je raconte mes propres souvenirs musicaux (évidemment avec plein d'imitations). Ou alors quand je relate des anecdotes de carrière, dont ce spectacle pour les troupes canadiennes à Kandahar : avant d'atterrir, les lumières de l'avion se ferment pour que l'appareil ne soit pas vu de l'ennemi. Et toi, tu t'en vas donner un spectacle sur une scène surélevée, avec 100 000 watts d'éclairage et du son qui te rendra audible à cinq kilomètres... » se remémore-t-il en riant.



« C'est la première fois que je m'investis autant dans les textes, mais j'ai su très tôt ce que je voulais, et surtout quel ton je voulais. Ça avait alors déjà cliqué avec Jean [Kohnen]. Je n'ai pas vraiment eu besoin de demander à Stéphane, qui a d'ailleurs ses propres projets lui aussi [...]. Alors ces jours-ci, quand on s'appelle, c'est plus pour jaser de hockey que de spectacles. »

— André-Philippe Gagnon

En somme, on sera loin du *stand-up comic* où les numéros se succèdent frénétiquement et passent du coq à l'âne. André-Philippe s'est organisé pour créer le plus de connexions possible avec ses spectateurs, par exemple en leur faisant prendre conscience que tout le monde a déjà été imitateur dans sa

ET CONVERSATION



Stéphane Laporte et André-Philippe Gagnon à l'époque où l'imitateur faisait la première partie de la tournée *Let's Talk about Love* de Céline Dion, en 1998-1999. L'humoriste a répété l'expérience en 2016. — PHOTO ARCHIVES LA PRESSE, DENIS COURVILLE

vie, d'un parent, d'une sœur, d'un ami, d'une collègue.

« Moi, c'était mon cousin et son rire particulier. Tout le monde aussi

a déjà essayé de faire son propre Séraphin ou son propre Elvis. Tout le monde a également sa propre playlist dans son cellulaire ou son

portable. Moi aussi, j'ai la mienne, sauf qu'elle est dans ma tête. »

Bref, « tout le monde » au sens où André-Philippe Gagnon

peut imiter presque qui il veut — environ 75 chanteurs dans ce spectacle-ci, plus une poignée d'imitations parlées, dont, inévitablement, le premier ministre François Legault —, mais aussi avec cette idée de rappeler qu'il n'est pas différent de ce public dont il s'est éperdu pendant la pandémie.

DU CHOC AU VIRTUEL

Pour un gars non seulement habitué à la scène, mais surtout à se produire aux quatre coins du monde, le confinement et la fermeture des frontières se sont d'abord vécus comme un choc. « Et c'est probablement pour me protéger de ce choc que je me suis tout de suite activé pour créer un *show* virtuel. »

En bonne compagnie (*In Good Company* en anglais) a tout de suite remporté un vif succès auprès des entreprises à qui il était destiné, parce qu'il s'agit presque d'une formule sur mesure. Des informations très précises sont recueillies dans chaque société cliente pour être intégrées à la prestation web d'André-Philippe.

« On se moule à la compagnie et à sa réalité. On vérifie toutes les informations scrupuleusement pour être certains qu'il n'y ait pas d'anachronisme et que l'on prononce bien les noms de tout le monde. Les clients n'en reviennent pas de nous voir si engagés. Le résultat, c'est que ça rapproche les gens lorsqu'ils voient que l'on parle d'eux. »

C'est cette expérience qui a donné à l'imitateur le goût d'un spectacle qui irait davantage vers l'auditoire. « Avoir des gens devant soi, il n'y a rien qui bat ça. Recevoir la pulsion d'un public, l'entendre réagir, ça fait non seulement partie du plaisir, mais de ce qu'est fondamentalement un spectacle. Alors j'ai très, très hâte. »

Un premier test à Sorel le mois dernier lui a confirmé qu'il est sur la bonne voie. « Il y avait seulement 84 personnes et la salle était complète! raconte-t-il en rigolant. Nous avons seulement peaufiné des petites affaires ensuite. C'est un spectacle que j'espère habiller à mesure que les consignes sanitaires vont s'alléger », ajoute l'homme de 58 ans, qui devait initialement avoir cinq musiciens pour l'accompagner et parlait même d'un écran géant. « Mais en ce moment, il me faudrait un stade pour accueillir toute ma gang! » commente-t-il en exagérant volontairement.

Vous voulez y aller?

Vendredi 9 juillet, 17h
(souper-spectacle) /
Hôtel Castel de Granby

—
Samedi 26 juin, 20 h
Du 29 juin au 3 juillet, 20 h /
Vieux Clocher de Magog

L'AVIS DES ENFANTS, LA VOIX SANS FUMÉE

Revenu pour de bon de Las Vegas depuis 2009, André-Philippe Gagnon est désormais aux premières loges pour voir l'évolution de la scène québécoise et ajouter de nouvelles figures à ses quelque 500 imitations. Patrice Michaud, Hubert Lenoir et Tire le coyote (qu'il rapproche de la voix d'un des frères Gibb des Bee Gees) font partie de sa cuvée 2021, à qui il greffe aussi quelques vedettes émergentes du côté anglophone, comme Rag'n'Bone et Milky Way. Ses enfants

Camille, 26 ans, et Jules, 23 ans, agissent régulièrement comme premier public lorsque leur papa souhaite ajouter une corde à son arc.

« Tous les deux sont très au fait ce qui se passe. Ce sont aussi de grands amateurs de musique. Alors ça arrive que je leur envoie une petite idée. Quand je vois que ça fonctionne et que ça les titille, je me dis que je suis sur une bonne piste. »

Quant à la voix, elle ne saurait mieux se porter depuis

« J'imité aussi Elvis Gratton dans mon spectacle, dont la voix n'a plus rien à voir avec celle du Julien Poulin d'aujourd'hui. »

— André-Philippe Gagnon

que l'humoriste a abandonné la cigarette pendant qu'il était à Las Vegas. L'air sec, la perspective d'être perçu comme un vieux cendrier par ses enfants et la peur de se retrouver avec un filet éraillé à la Wayne Newton l'ont convaincu d'écraser pour de bon.

« Depuis, j'ai pu comprendre ce que je faisais de mieux, les facteurs de respiration, le rôle des sinus... »

Il est aussi plus aux aguets de l'évolution des voix de ceux qu'ils imitent. Car, oui, nos voix

changent avec les années, les hormones et... les dentiers.

« Par exemple, Serge Savard avait une voix plus grave quand il racontait ses années à Winnipeg », dit-il en adoptant aussitôt le timbre grave et caractéristique de l'ancien joueur du Canadien, avant de le rehausser de plusieurs tons : « Aujourd'hui, quand on entend sa voix dans ses annonces, on a l'impression qu'il y a un peu plus de plastique dedans, dit-il. J'imité aussi Elvis Gratton dans mon spectacle, dont la voix n'a plus rien à voir avec celle du Julien Poulin d'aujourd'hui! »

STEVE BERGERON

LA PARFAITE VICTIME

Quand la honte change de camp

ÉRIKA BISAILLON

Le Soleil

Le documentaire *La parfaite victime*, en salle le 30 juin, veut lever le voile sur les failles et la réticence aux changements de notre système judiciaire en matière de violences et d'agressions sexuelles.

Les journalistes et réalisatrices Monic Néron et Émilie Perreault mettent en lumière des manquements du processus judiciaire en matière de défense des victimes d'agressions sexuelles. Elles jettent un regard critique sur les difficultés qu'éprouvent les plaignantes à « passer à travers l'entonnoir du Directeur des poursuites criminelles et pénales (DPCP) », afin de se rendre devant les tribunaux.

« Ce film nous ouvre les yeux sur les vrais problèmes du système et nous permet de mieux les comprendre et de cerner les possibles solutions », estime la productrice Denise Robert, qui a l'habitude des documentaires coup-de-poing (*Les voleurs d'enfance, Dérapages*).

« Je suis tombée en bas de ma chaise quand j'ai su que les victimes ne sont pas représentées par un avocat et qu'elles sont considérées comme des témoins. C'est un film qui mérite d'être en salle pour permettre d'avoir un débat de société pour faire avancer notre système judiciaire », insiste-t-elle.

« On a voulu comprendre pourquoi tant de gens tournent le dos au système judiciaire. »

— Monic Néron

Pendant trois ans et demi, les coréalisatrices se sont penchées sur le parcours de victimes au sein du processus judiciaire dans la foulée du mouvement #MoiAussi. Il en résulte que ces victimes ont un point commun : elles sentent toutes la contrainte d'être perçues comme « parfaites » par le système.

Monic Néron, autrefois affectée aux affaires judiciaires, relativise : « J'ai travaillé dans les palais de justice pendant six ans et il y a de bonnes choses qui se font. Il y en a, des procureurs dévoués et qui ne comptent pas leurs heures pour accompagner les victimes. Mais malheureusement, c'est le système au complet qui est problématique et un examen de conscience social



Dans le film *La parfaite victime*, les journalistes et réalisatrices Monic Néron et Émilie Perreault mettent en lumière des manquements du processus judiciaire en matière de défense des victimes d'agressions sexuelles. —

PHOTO FILMS SÉVILLE



Les journalistes et réalisatrices Monic Néron (à gauche) et Émilie Perreault (à droite) en compagnie de la productrice Denise Robert. — PHOTO HUGO-SÉBASTIEN AUBERT, LA PRESSE

est nécessaire pour combattre le problème systémique de violence sexuelle. »

LA GENÈSE D'UN LONG PROCESSUS

Après s'être penchées sur l'affaire Gilbert Rozon en 2017, Monic Néron et Émilie Perreault ont uni leurs forces pour aiguïser davantage leur réflexion.

« Dans les semaines qui ont suivi, nos boîtes courriel se sont remplies d'histoires, de témoignages, d'expériences de toutes sortes. Ce qui ressortait, c'était que le

processus pouvait être aussi traumatisant pour certains que l'agression en soi, note Monic Néron. On a voulu comprendre pourquoi tant de gens tournent le dos au système judiciaire. »

On découvre donc à l'écran les différentes étapes par lesquelles Sophie, Lily, Marcel et Elena ont dû passer pour mener leur cause devant la justice. Certains avec succès, d'autres moins.

Criminalistes, psychiatres, juges et procureurs du DPCP se prêtent également au jeu, afin de donner leur éclairage sur le

fonctionnement du système judiciaire en matière d'agressions sexuelles.

« Ce qui m'a le plus marqué, c'est le courage des victimes qui ont accepté d'aller à la caméra, mais également des autres intervenants du système qui savaient que ce ne serait pas toujours simple pour eux, souligne Émilie Perreault. Et c'est important d'entendre la résistance. Il ne faut pas croire que tout le monde est d'accord avec un tribunal spécialisé en matière d'agressions sexuelles », poursuit-elle.

LE DOS DU DOUTE

Le documentaire remet également en question la notion de doute raisonnable. « Le doute raisonnable peut avoir le dos large et il varie d'une personne à l'autre selon des biais inconscients et nos bagages personnels. C'est une notion subjective d'un district [de police] à l'autre », critique Monic Néron.

Émilie Perreault précise qu'il n'y a pas beaucoup de causes d'agressions sexuelles qui se rendent devant les tribunaux. Dans les faits, environ 50 % des agressions sexuelles se concluent en condamnation, « mais ces statistiques s'adressent aux plaintes qui ont passé l'entonnoir du DPCP », note-t-elle.

Le documentaire montre la difficulté des victimes à franchir cette première étape de l'autorisation, essentielle pour la poursuite du dossier. « Les vagues de dénonciation sur les réseaux sociaux étaient des systèmes d'alarme. On ne change pas les choses en ne brassant pas la cage... Avez-vous déjà vu des changements sociaux qui ne partent pas d'un ras-le-bol? Ce qu'on veut, c'est que les gens s'approprient cette indignation et que ça provoque des changements de société », insiste Monic Néron.

Selon Émilie Perreault, la honte change graduellement de camp. « Le silence ne sert que l'agresseur. Il faut donc lever le silence sur ce problème de société. On ne veut pas de tribunal populaire et c'est pourquoi le système doit changer. On a beaucoup libéré la parole, mais maintenant, il faut libérer l'oreille. »

Le Carnaval des animaux... au Zoo!

ISABEL AUTHIER

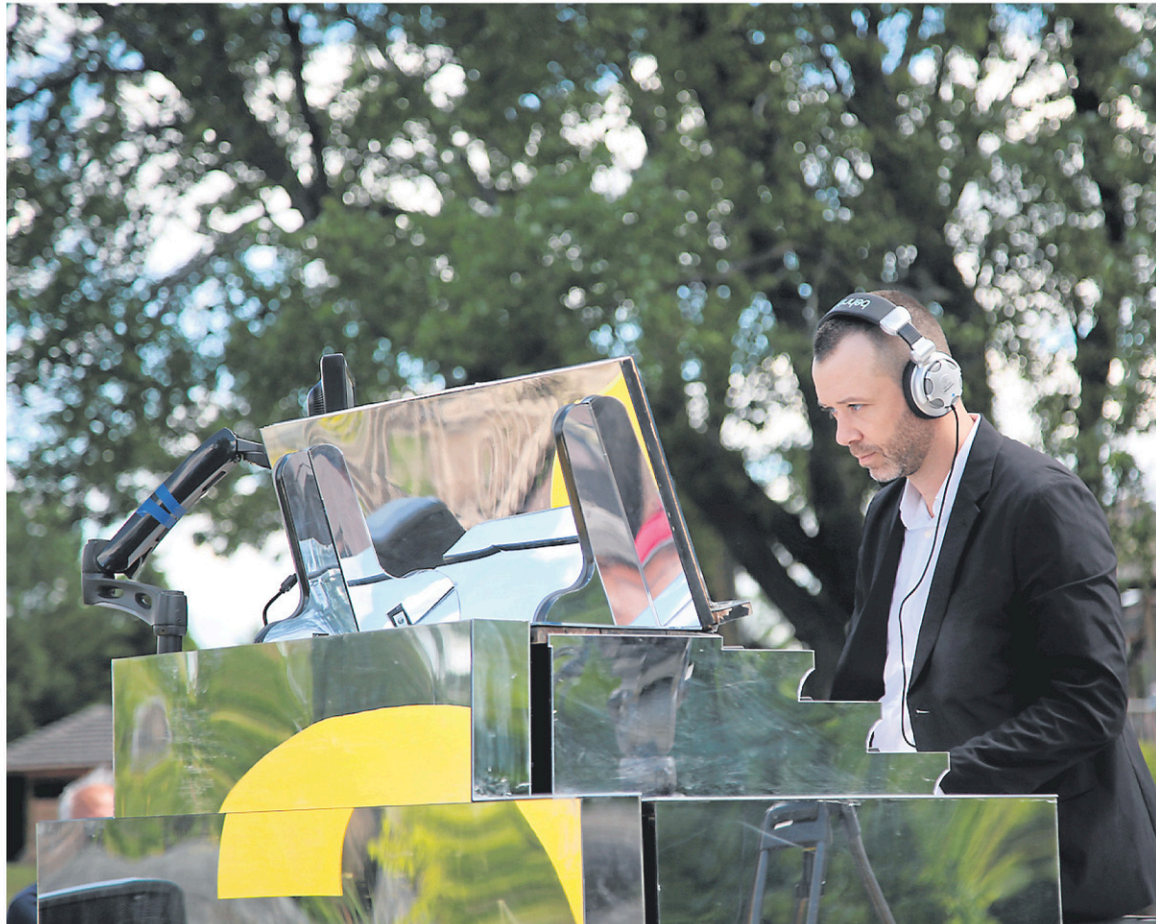
isabel.authier@lavoixdelest.ca

Les oreilles des éléphants frémissaient à peine, tandis que les zèbres brouaient sans trop se soucier des notes d'orgue qui s'élevaient tout près de leur habitat. Le passage d'une équipe de tournage, cette semaine, au Zoo de Granby n'a pas semblé émouvoir ses pensionnaires. Et ce, même si on y enregistrerait la célèbre pièce *Le Carnaval des animaux*!

L'œuvre de Camille Saint-Saëns, interprétée par l'organiste Jean-Willy Kunz, sera présentée en première le 10 août prochain dans le cadre du Organ Festival Canada Hamilton 2021. La performance sera par la suite diffusée sur les plateformes numériques du Concours international d'orgue du Canada (CIOC).

C'est d'ailleurs sur la Bach-Mobile du CIOC que M. Kunz, qui est le premier organiste en résidence de l'Orchestre symphonique de Montréal, a livré cette suite qu'il connaît parfaitement.

« C'est une expérience fantastique de jouer *Le Carnaval des animaux* entouré d'animaux! », s'est réjoui le musicien, rencontré sur place. C'est l'endroit le plus inusité où j'ai joué à ce jour. »



Le réputé organiste Jean-Willy Kunz a interprété la suite sur l'orgue de la Bach-Mobile. — JULIE CATUDAL

M. Kunz explique que cette Bach-Mobile a été créée en temps de pandémie pour visiter les parcs et les endroits publics. Cette remorque munie

d'un orgue numérique n'est pas une imitation d'instrument, insiste-t-il.

« Les sons sont échantillonnés tuyau par tuyau à partir d'orgues

existants. Pour cette œuvre, j'ai choisi l'orgue de la cathédrale de Caen, en France. C'est donc le vrai son de la cathédrale; ce n'est pas synthétisé. »

SONS ET IMAGES

Pour le CIOC, enregistrer *Le Carnaval des animaux* au Zoo de Granby relevait de l'évidence. « Le titre de chaque mouvement est un animal et ici, on les a presque tous », a expliqué son directeur général, Thomas Leslie.

Lui et son équipe avaient dû repousser d'une journée le tournage en raison de la météo. Car en plus de la performance musicale, des images d'animaux et des vues aériennes par drone devaient aussi être insérées à l'intérieur de la vidéo de 35 minutes.

Tout cela accompagné de poèmes de Jack Prelutsky et des illustrations de l'artiste Mary GrandPré (*Harry Potter*).

« C'est un produit multiartistique », d'ajouter M. Leslie, pour qui la présence de visiteurs autour de la Bach-Mobile n'était pas un enjeu, au contraire. « On veut vraiment être *in situ* lorsqu'on tourne. C'est plus sympathique. »

En fait, la présence de caméras au Zoo est devenue presque routinière. « On collabore à des émissions à caractère animalier, à des films, à des courts-métrages. On a des tournages pratiquement chaque semaine, a souligné Hélène Bienvenue, conseillère en communication et marketing pour l'établissement. Mais un tournage musical comme aujourd'hui, c'est plus rare. Disons que la thématique s'y prête bien! »



Le directeur général du Concours international d'orgue du Canada, Thomas Leslie. — JULIE CATUDAL



MONSIEUR MUFFLER
PNEUS ET MÉCANIQUE

**JE M'EN OCCUPE
DE VOTRE PARE-BRISE**

**ATELIER MÉCANIQUE
P. HAMAN**

JACQUES JETTÉ
Mécanicien 360°

2000, rue Principale Est, Farnham 450 293-3127



La directrice de la Société d'histoire de la Haute-Yamaska, Cecilia Capocchi, devant les photos de la nouvelle exposition en plein air. — ALAIN DION

Zoom sur la rue Principale d'antan

ISABEL AUTHIER
isabel.authier@lavoixdelest.ca

On a l'impression de bien la connaître. Pourtant, la rue Principale recèle une riche histoire, qu'on a tendance à oublier, mais qui vaut la peine d'être racontée. En déambulant cet été sur le site d'exposition extérieur jouxtant la passerelle Miner, les curieux auront droit à un regard fascinant sur la plus importante artère de Granby.

À compter de ce week-end, 22 grands panneaux y accueilleront une collection de photos tirées des nombreux fonds d'archives de la Société d'histoire de la Haute-Yamaska.

Simplement intitulée *La rue Principale en photos*, cette exposition est le fruit du travail de tous les acteurs de l'organisme : l'historien Mario Gendron et la directrice générale Cecilia Capocchi à

la réalisation, et Louis-Charles Cloutier Blain à la conception graphique.

«On a voulu illustrer cette rue à travers toutes ses fonctions, qu'elles soient commerciales, institutionnelles, industrielles, comme lieu de divertissement et comme voie de communication, explique Mme Capocchi. On peut voir son évolution de la fin du 19e siècle jusqu'aux années 1980.»

Celle-ci fait remarquer que devant l'importante quantité de clichés dont son équipe disposait, il a fallu faire un choix. «Ce sont de beaux portraits d'époque que les gens vont aimer. On a pris les plus belles images.»

Selon elle, les visiteurs seront à même de constater à quel point le patrimoine bâti du centre-ville a changé au fil des décennies. Ils remarqueront notamment que la rue Principale comptait, dans le passé, de nombreux immeubles en briques rouges, surtout dans le «haut» de la ville. C'était aussi

l'époque des magasins généraux et des grands magasins, dont Savage, Woolworth, United, Greenberg et Zellers, aujourd'hui remplacés par de petits commerces de proximité.

Pour les plus jeunes, qui n'ont pas connu ces années — et pour les plus vieux qui auraient oublié —, la SHHY a pris soin de joindre à chaque panneau une vignette explicative.

L'exposition à ciel ouvert se poursuivra jusqu'à l'automne sur cet emplacement municipal situé au bout de la rue Long et accessible tant à pied qu'à vélo, puisque la piste cyclable passe juste à côté.

En raison de l'ampleur des archives détenues par la Société d'histoire, il n'est pas exclu que d'autres expositions historiques s'y tiennent au cours des prochaines années. «On aimerait bien pouvoir répéter l'expérience», laisse entendre Mme Capocchi.

Des estampes et du textile en vedette

ISABEL AUTHIER
isabel.authier@lavoixdelest.ca

Parmi les expositions qui ont cours en ce moment dans la région, en voici deux autres qui pourraient vous surprendre.

54 SOLEILS DE GONZA MEZA

L'œuvre de l'artiste chilien Gonza Meza est présentée au Centre d'art de Dunham depuis quelques jours.

L'exposition *54 soleils* est constituée d'une série d'estampes numériques créées à partir de 54 dessins, eux-mêmes inspirés de scènes de films d'horreur des années 60. Toutes ces illustrations conversent les unes avec les autres, avec comme seul point d'ancrage un soleil rouge, symbole de la fin du jour.

Déjà reconnu au Chili comme illustrateur, Gonza Meza s'est établi à Montréal en 2009 où il poursuit sa carrière. Depuis son arrivée, il est à l'origine de quatre expositions solos, en plus d'avoir pris part à plusieurs événements collectifs en arts visuels.

L'exposition se poursuivra jusqu'au 11 juillet, le mercredi de 13h à 16h30, le jeudi de 9h à 12h et de 13h à 20h30, le samedi de 10h à 17h et le dimanche de 13h à 17h.

Gonza Meza sera présent sur les lieux lors de la dernière fin de semaine de l'exposition.

VACCINATION TEXTILE DE LISE LÉTOURNEAU

Jusqu'au 6 septembre, le Musée Bruck de Cowansville vous invite à découvrir *Vaccination textile* de l'artiste sheffordoise Lise Létourneau.

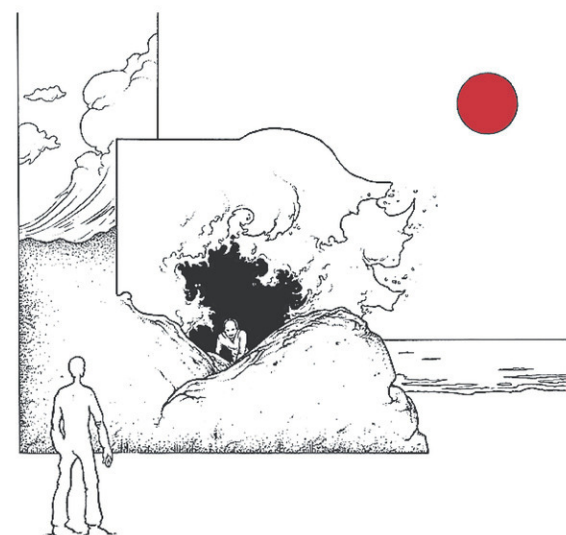
Dans cette exposition, elle propose une vingtaine d'œuvres en tissu sous trois thèmes différents : *Confinement* regroupant des œuvres ludiques évoquant le fameux virus; *Les Chemises de l'archiduc*, où les morceaux de 31 chemises oubliées sont devenus des sujets et des personnages; puis *Dans le Cloud de ma mémoire*, qui explore la fibre d'asclépiade sous la forme de six pièces flottant comme des nuages.

Mme Létourneau est diplômée de l'École des beaux-arts de Montréal et de l'Université du Québec. Elle a participé à de nombreuses expositions solos et ses œuvres font partie de collections publiques et privées.

Jusqu'au 25 août, le Musée est ouvert tous les jours de la semaine, de 10h à 17h.



Une pièce en tissu de la série *Confinement* de Lise Létourneau. — MUSÉE BRUCK



La surprise de Gonza Meza — GONZA MEZA

RICHARD BERNARDIN

Toutes les teintes de la beauté

FRANÇOIS HOUDE

francois.houde@lenouvelliste.qc.ca

Il n'est pas fréquent qu'on ait l'occasion de discuter avec un photographe de réputation internationale dont la carrière l'entraîne aussi bien à Montréal, New York que Paris, Hong Kong ou Los Angeles. Qu'en plus, il soit Trifluvien pour y avoir vécu toute sa jeunesse, relève de l'inhabituel vraisemblable. Richard Bernardin est cet animal rare.

Fils d'un couple d'origine haïtienne, il est né à Chicago, mais la famille a rapidement émigré vers Toronto avant de s'établir à Trois-Rivières où les parents demeurent toujours. « J'avais cinq ou six ans quand je suis arrivé à Trois-Rivières, raconte-t-il depuis sa demeure de Bromont. J'ai fait tout mon primaire et mon secondaire à Trois-Rivières, au Three Rivers High School. C'est au cégep que j'ai quitté pour étudier au Collège Dawson, à Montréal. »

Il est aujourd'hui reconnu mondialement comme photographe de mode et portraitiste. Il prête régulièrement son talent à certaines des revues les plus prestigieuses dans cet univers ultra compétitif : les éditions Elle du Québec, du Canada, de la France ou de la Russie, Fashion Magazine, Vogue Brazil, Maxim... Son portfolio est aussi une convention de grandes marques internationales.

N'eût été une facétie dont la vie a le secret, c'est dans des revues d'architecture que serait apparu son nom. « Je suis absolument passionné d'architecture depuis toujours et de cinéma également. En sortant du Collège Dawson, je voulais m'inscrire en architecture à l'Université McGill, mais leur programme était très axé sur l'aspect technique alors que moi, j'ai toujours été un artiste. Désormais, mon amour de l'architecture se manifeste par son intégration fréquente dans mes photos. »

Pour ce qui est du cinéma, ses rêves de films partagés avec des

amis qui l'étudiaient à l'Université Concordia étaient trop coûteux. « Je me suis tourné vers la photo, plus abordable. Quand j'ai compris que je pouvais raconter une histoire avec un seul cliché, tout s'est éclairé », raconte, avec un enthousiasme communicatif, l'homme de 49 ans.

« Lors de ma toute première exposition de photo, j'ai écouté la conversation d'un couple devant une photo. Chacun avait une interprétation différente qui n'était pas du tout ce que j'avais cherché à dire. Je me suis rendu compte qu'avec la photo, chacun pouvait faire sa propre histoire et j'ai trouvé ça magnifique. »

« Je ne suis pas forcément en quête d'approbation dans mon art. Les gens peuvent aimer ou pas mes photos, mais le pire, pour moi, c'est que le spectateur soit indifférent. »

Pour quelqu'un qui veut raconter des histoires, la photographie, par sa nature même, n'impose-t-elle pas de très contraignantes limites ? « Je ne crois pas parce qu'en photo, tout peut être un personnage. Prenons un film de Denis Villeneuve, par exemple. On peut en extraire une image et tout, dans cette image, est un personnage : l'éclairage, le décor, la couleur, les profondeurs de champ, la composition. Tout sert à raconter quelque chose. »

« Dans le portrait, ce que j'aime, c'est de d'abord travailler les fonds le plus souvent noirs ou blancs. Par la suite, tout se passe dans l'expression de la personne qu'on photographie. Mon grand défi, c'est de créer une relation de confiance avec mon sujet. Il importe qu'il soit assez à l'aise avec moi pour que je puisse capturer un moment où les yeux, les lignes du visage, la lumière contribuent à raconter une histoire qui dévoile une partie de son âme. »

Est-ce à dire qu'un psychologue rôde derrière chaque portraitiste ? Richard Bernardin rigole. « Un peu... Il y a en moi une part de psychologue et une part d'artiste. Chaque photographe a son approche. Certains aiment provoquer l'inconfort pour révéler quelque chose de leur sujet. Moi, au contraire, je m'adapte

à chaque individu. Avec des personnes très à l'aise devant la lentille, il m'arrive de chercher à restreindre leur expression en mettant en évidence l'appareil-photo qui constitue une sorte de barrière incontournable entre le photographe et son sujet. »

LA RENCONTRE

Richard Bernardin parle de tout ça avec une passion qu'il ne cherche pas à taire. Dans le processus qu'il décortique se dessinent les paramètres d'une rencontre humaine, raison d'être de chaque cliché. « Non seulement la rencontre est différente avec chaque individu, mais même avec des gens que j'ai déjà photographiés, les séances sont différentes d'une fois à l'autre. Depuis la fois précédente, on a tous deux vécus des choses alors, l'échange est nouveau et je trouve ça absolument fascinant. C'est à moi d'être flexible devant ce qui se présente de nouveau. J'ai développé une certaine signature depuis près de 25 ans, mais le secret c'est de rester toujours ouvert. »

« J'ai fréquenté une petite école, raconte-t-il, où on retrouvait des enfants de toutes les origines. Le High School était un peu une école internationale et j'ai adoré ça. Bien que conscient de ma race, je n'ai pas vécu dans une *black culture* comme ç'a été le cas de mes cousins qui vivaient à New York. J'ai vraiment eu la chance d'être en contact et d'apprécier d'autres cultures. Je pense que ça m'a inculqué le goût de voyager, mais aussi d'aller à la rencontre d'autres personnes riches d'une culture différente de la mienne. »

« Comme les individus, chaque visage est particulier et a une histoire unique à raconter. »

La question raciale le préoccupe. Peut-être parce que sa carrière se passe en partie aux États-Unis, il est intimement interpellé par le mouvement Black Lives Matter et a été profondément bouleversé par le meurtre de George Floyd. « Il serait facile pour moi de tomber dans le négatif à la lumière du



racisme dont on est témoin dans le monde sur une base quotidienne. Pourtant, à mes yeux, le proverbial verre est toujours à moitié plein. Je suis un éternel optimiste. J'aurais pu bombarder mes réseaux sociaux de clichés et de messages de protestation qui auraient été très légitimes. Par contre, je me dis que les humaines sont des éponges et je crains de contribuer à cultiver un profond ressentiment qui n'aurait pas de fin. »

« Ma mission dans la vie, c'est de créer des moments de plaisir comme on va au cinéma voir un bon film. Je veux montrer la beauté des choses tout en étant conscient de la laideur qui la côtoie. »

Sa conscience de la laideur est entretenue par les expressions d'un racisme silencieux qui l'atteint lui aussi, dans sa vie d'artiste privilégié. « Je vis régulièrement des microagressions même ici au Québec. Je fais beaucoup de route et comme mon véhicule est un peu mon bureau, je conduis une voiture luxueuse. Au moins une fois par année, je me fais arrêter par la police pour me faire simplement demander si ce véhicule m'appartient. Ça n'arriverait pas à un Blanc. Je suis conscient que je ne suis pas perché de la même façon qu'un Blanc dans les mêmes circonstances. Est-ce que ça m'empêche d'avoir une perspective positive de la vie à travers mon travail et l'art que je diffuse ? Non. C'est un choix intime et personnel : je choisis la beauté et le positif. »

Or, cette beauté n'a pas à être neutre. Sur son compte Instagram,



Autoportrait de Richard Bernardin, qui réside maintenant à Bromont.

cet ambassadeur officiel de la compagnie Canon diffuse, sous le thème de *Black is Beautiful*, une série de portraits de mannequins noirs dans une volonté affirmée de répandre amour, lumière et positivisme dans un monde qui en a cruellement besoin.

Son art, s'il est souvent redevable d'intérêts commerciaux, n'en est pas moins reconnu. À preuve, un objet de collection réalisé par Alain Lachance, maître d'œuvre de la résidence-galerie SRIIZ, sous le titre SRIIZ X Richard Bernardin. Ce coffret de luxe réunit des clichés des 20 dernières années de la carrière du photographe. « Je vends bien mes photos à l'étranger, mais vendre des photos de mode au Québec en tant qu'œuvres d'art, c'est encore assez embryonnaire. J'ai trouvé l'initiative extrêmement intéressante de développer ce créneau dans le marché qui m'importe le plus parce que même si mon travail m'entraîne partout dans le monde, je suis Québécois d'abord et avant tout. J'aime l'idée d'un coffret qui permet de s'arrêter un long moment sur des photos plutôt que de les consommer à la chaîne. »

Après tout, il y investit ce qu'il est comme homme, artiste, psychologue et... Trifluvien. Son âme, en somme.

DÉSENCOMBRER SA MAISON

LE BIEN-ÊTRE
DANS L'ESPACE

RAPHAËLE PLANTE
rplante@lesoleil.com

«Tu n'as pas besoin de plus d'espace de rangement, tu as besoin de moins de choses.»

C'est le constat que fait systématiquement l'organisatrice d'espaces Danielle Carignan lorsqu'elle débarque chez des clients. Les gens qui font appel à l'experte de l'organisation n'en peuvent plus de se sentir submergés par toutes leurs possessions et des irritants quotidiens que cela engendre.

«Parfois, j'arrive chez des clients et tout est bien rangé en apparence, mais quand on ouvre les placards, c'est une autre histoire!» indique M^{me} Carignan.

Bien sûr, pour éliminer le désordre en profondeur, il faut un système de rangement efficace... mais la première étape, essentielle, est de désencombrer sa maison ou son logement de tout ce dont on n'a pas besoin, ce dont on ne se sert plus et qu'on garde «au cas où».

Pour y parvenir, Danielle Carignan transmet dans son premier ouvrage sa technique pour avancer pas à pas, une pièce à la fois.

Dans *Une maison organisée? Oui, je le veux!*, on suit les interventions de la professionnelle auprès d'un personnage fictif, Béatrice, au rythme des dialogues entre les deux femmes.

«Ça permet de montrer les émotions que ressentent mes clients. Les dialogues représentent vraiment ce qu'ils me disent, c'est pratiquement la même chose d'une personne à l'autre! Le lecteur va se reconnaître», signale M^{me} Carignan, qui souhaitait ainsi adopter un ton moins directif avec des mises en situation.

Selon l'experte qui a une fascination pour l'organisation depuis qu'elle est toute petite — faire le grand ménage du sous-sol en famille fait partie de ses plus beaux souvenirs — le fait de désencombrer son espace change carrément la vie des gens. «Ce n'est pas anodin! Je pense qu'à notre époque c'est comme

un passage obligé. C'est très psychologique. C'est la thérapie par l'objet, parce que tu coupes des liens affectifs avec des objets, tu coupes des tranches de ton passé. C'est fou ce que ça génère comme changement, et tu n'as plus envie de t'encombrer par la suite.»

M^{me} Carignan précise qu'elle ne fait pas l'apologie du minimalisme, mais plutôt de ne conserver que les objets qu'on aime et qu'on utilise, en se questionnant constamment. Elle suggère même de créer des petits «îlots de bonheur» chez soi, avec des objets qu'on a envie de mettre en évidence au lieu de les laisser dormir dans un tiroir.

RAS-LE-BOL AU QUOTIDIEN

Le confinement et le télétravail dans la dernière année ont fait prendre conscience à bien des gens des irritants que cause l'encombrement dans leur quotidien, remarque Danielle Carignan.

«Ils n'en peuvent plus, en vivant sept jours sur sept chez eux avec les enfants. L'encombrement et le désordre, ça crée énormément de frictions dans les couples et les familles, et le désordre a lieu parce qu'il y a de l'encombrement.

«Les gens en ont ras-le-bol de ce qu'ils possèdent, de consommer aveuglément aussi. Combien de fois tu cherches le marteau et tu ne le trouves pas parce que tu es tellement encombré, tu vas en acheter un autre et finalement tu en as quatre! Chez tous mes clients, je trouve quatre marteaux, ce n'est pas des blagues!»

L'organisatrice d'espaces remarque que bien des gens veulent remédier à la situation, mais ne savent pas comment s'y prendre et se sentent souvent dépassés par la lourdeur de la tâche. D'où l'importance d'y aller par étapes, en étant indulgent avec soi-même.

Il faut d'abord y consacrer du temps — M^{me} Carignan suggère des blocs de quatre heures à réserver dans son horaire — et



«Le rangement se fait facilement quand tu es bien organisé, mais à quoi ça sert de ranger ses vieilles affaires?»

— Danielle Carignan, organisatrice d'espaces

s'outiller du bon matériel. Ici, la pro ne jure que par les boîtes en plastique transparentes et les cartons d'identification, afin de déterminer en un coup d'œil ce qui s'y trouve.

Pour faire le tri — de ses vêtements, articles de cuisine, souvenirs, etc. — il importe de les rassembler d'abord au même endroit : «C'est important d'avoir une vue d'ensemble de ce qu'on a pour choisir ce dont on a vraiment besoin».

EFFETS DURABLES

«Au début, c'est dur de se débarrasser d'une grande quantité de choses, mais plus tu vis avec



1

L'organisatrice d'espaces peut parfois suivre les mêmes personnes pendant trois, quatre ans.

«Quand tu passes 25, 30 ans à accumuler des objets, tu ne peux pas désencombrer en un week-end. J'ai un énorme respect pour l'attachement que les gens ont envers leurs choses. C'est correct de ne pas être prêt à laisser

l'espace, plus tu as envie d'espace, et ça devient addictif en fait. C'est comme un entraînement», indique M^{me} Carignan.



2

une maison organisée? oui, je le veux!



Danielle Carignan — organisatrice d'espaces
Avec la collaboration de Célia Laguitton

DANIELLE CARIGNAN, AVEC LA COLLABORATION DE CÉLIA LAGUITTON
Une maison organisée? Oui, je le veux!
KO ÉDITIONS
208 PAGES,
26,95 \$

D'ÉBÉNISTE À ORGANISATRICE D'ESPACES

D'ébéniste à organisatrice d'espaces. Pour Danielle Carignan, il y a une continuité logique entre ces deux métiers. «J'ai fait ébénisterie parce que j'avais envie de faire des tiroirs, des boîtes, des bibliothèques. J'avais des concepts dans ma tête. Mais à un moment donné, j'avais suffisamment d'espace de rangement, mais trop de

choses. Il fallait que je commence à éliminer», indique celle qui aime l'organisation depuis l'enfance, sans savoir qu'elle en ferait un jour son métier. «Dès 2006, j'avais envie de faire ça dans la vie, mais le métier d'organisatrice n'existait pas vraiment à l'époque. Mais grâce à Marie Kondô qui a sorti son livre [La

magie du rangement en 2011, devenu bestseller], le métier est apparu et maintenant les gens savent de quoi on parle», raconte M^{me} Carignan. D'ailleurs, la première cliente avec qui elle a commencé à travailler il y a une quinzaine d'années est la chanteuse Isabelle Boulay, qui signe la préface de son livre. **RAPHAËLLE PLANTE**

NOUVEAU DÉPART

En cette période de déménagement pour plusieurs, l'occasion est belle de profiter d'un nouveau départ pour se départir de choses qui nous suivent depuis trop longtemps. Si l'idéal est de faire le tri avant de déménager pour s'éviter quelques boîtes inutiles, il est bien sûr possible de faire le chemin inverse en arrivant dans sa nouvelle demeure.

«Chaque boîte devient comme un petit placard. En l'ouvrant, tu te questionnes sur chacun des objets : avant de placer dans ta cuisine le 3^e pied mélangeur ou

le 6^e ouvre-bouteille, c'est le moment de se demander si tu en as vraiment besoin», mentionne Danielle Carignan.

«Aussi, si je trouve des ampoules ou des piles dans plusieurs boîtes, est-ce que je ne pourrais pas les réunir dans une seule boîte de plastique transparente pour les avoir toutes au même endroit?»

M^{me} Carignan suggère aussi de ne déballer d'abord que les objets nécessaires au quotidien : «Si après six mois il y a encore des boîtes qui n'ont pas été ouvertes, c'est que je n'ai pas besoin de ce qu'il y a à l'intérieur». **RAPHAËLLE PLANTE**

PENSER AU MÉNAGE VIRTUEL

Avoir un bureau désencombré pour travailler c'est bien, avoir un bureau virtuel désencombré, c'est encore mieux! «De plus en plus, on va vers le tout virtuel et on a moins de papiers. C'est important de s'y mettre, de trouver un système qui sera le même qu'on utilise pour le papier et de prendre l'habitude de ranger ses courriels au bon endroit

dans des dossiers», souligne Danielle Carignan. «Avoir un bureau virtuel encombré, c'est aussi encombrant pour le cerveau, aussi irritant que des objets réels. Et en faisant des recherches pour le livre, j'ai appris que le stockage de données est aussi vraiment polluant pour la planète. C'est important de se conscientiser.» **RAPHAËLLE PLANTE**



3



4

aller certains objets tout de suite, par exemple des souvenirs d'une personne décédée récemment.»

Elle insiste aussi sur l'importance de changer ses habitudes de consommation pour acheter uniquement en fonction de ses besoins. Non seulement pour continuer d'apprécier l'espace retrouvé, mais aussi pour prendre soin de notre planète.

1 Danielle Carignan est organisatrice d'espaces professionnelle depuis plus de 10 ans. Sa première cliente était Isabelle Boulay. — PHOTOS SYLVIE LI

2 Au lieu de garder nos objets préférés dans un tiroir ou un placard, on peut se constituer des «îlots de bonheur» où ils seront bien mis en valeur.

3 Les papiers importants doivent être classés selon un système. Celui-ci devrait aussi être utilisé pour trier le bureau virtuel!

4 Pour protéger la planète, il importe selon Danielle Carignan de changer ses habitudes de consommation pour acheter seulement en fonction de ses besoins.

3^e GÉNÉRATION PLUS DE 35 ANS D'EXPÉRIENCE



Réal Desloges
propriétaire

Cell. : 450 558-4145 • 450 994-0701

Les Toitures Granby enr.

RBQ 8208-9228-33

COUVERTURE DE BARDEAUX INDUSTRIEL ET COMMERCIAL

ESTIMATION GRATUITE



— 123RF

Une erreur d'étiquetage ?

PHILIPPE WOUTERS

CHRONIQUE

philippe.wouters@gcmedias.ca



est donc d'inviter toutes les personnes — de la brasserie au verre du consommateur — qui manipuleront cette bière à la déposer à l'envers, extrémité percée de la canette vers le bas et d'attendre que le consommateur final retourne la canette pour le service.

C'est en fait tout le contraire du service d'une bière sur lie — levure de fermentation au fond de la bouteille —, qui consistait à servir délicatement la bière afin d'éviter que celle-ci ne se balade dans la bière pendant le service et tombe dans votre verre, laissant une impression visuelle pas très invitante.

Que retrouve-t-on dans ce genre de bières ? Plusieurs ingrédients originaux comme des paillettes rouges dans la célèbre LoveDust de la marque Echo Session Ales. L'effet paillette dans le verre est accentué par le remuage de la canette. Mais également de la purée de fruits qui, comme votre pulpe, mérite un petit coup de bassin afin de mélanger le tout.

De plus en plus de brasseries appliquent cette petite astuce visuelle. Prochaine tendance ? Des autocollants « Secouez-moi ».

Avez-vous déjà remarqué certaines étiquettes de bières « à l'envers » chez votre détaillant favori ? Si oui, prenez le temps de placer la canette dans le sens contraire, étiquette à l'endroit, pour rendre service à la brasserie.

Les styles de bières troubles — que ce soit par l'ajout de céréales, le houblonnage à cru sans complexe ou l'ajout d'un ingrédient particulier — sont de plus en plus populaires. Alors que dans les années 90, les brasseurs s'efforçaient de vous offrir la bière la plus limpide possible, voilà qu'un nouveau courant brassicole penche vers le contraire.

De la matière en suspension dans la bière, c'est tendance ! Mais comment s'assurer que le résultat souhaité soit celui vécu par le consommateur ? En l'obligeant à retourner sa canette pour la servir.

Petit cours rapide sur une canette. Il s'agit d'un contenant cylindrique, composé de deux extrémités, dont une percée. C'est assez facile, n'est-ce pas ? Donc, si vous désirez servir la bière dans un verre, on vous demandera de décapsuler la canette et de la pencher délicatement dans votre verre, trou vers le haut. Vous pouvez essayer de faire le contraire, mais je ne vous apprendrai rien en vous invitant à le faire pieds nus.

Si cette canette a profité trop longuement d'un peu de repos sur la tablette, les matières en suspension ne le seront plus, profitant de la gravité comme le fait la pulpe de votre jus d'orange.

La brasserie veut s'assurer que vous allez la servir correctement et « remuer » les matières en suspension avant de décapsuler et servir votre bière. Le but de coller l'étiquette à l'envers

ROSE ET BLANCHE

MONSIEUR COCKTAIL

PATRICE PLANTE
Collaboration spéciale

J' aime l'été, le soleil et la montée en popularité de la légendaire sangria, ce cocktail léger en alcool, rafraîchissant et aimé de tous.

Après une mode douteuse durant laquelle les sangrias se sont drapées de couleurs vives et frivoles : bleu, vert et mauve pour ne nommer que ceux-là, je vote pour vous faire découvrir ou redécouvrir la tradition espagnole de macération, où les jus et liqueurs fluo sont remplacés par des rondelles d'agrumes.

Ces versions roses et blanches s'exprimeront décidément mieux par un beau soleil ardent d'après-midi accompagné d'un rosé de Provence et d'un sauvignon blanc, respectivement.

Et pour ceux qui ne jurent que par la sangria rouge, je vous invite à explorer les nombreuses variations sur le site de Monsieur Cocktail et même, pourquoi pas, à essayer notre version prête à boire aux bleuets sauvages du Lac Saint-Jean !

Je tiens à vous remercier pour votre curiosité au fil des semaines, et je suis très heureux de vous annoncer que j'accueillerai une nouvelle cuvée dans la famille Plante dans les jours qui viennent. Je tirerai donc ma révérence pour la majeure partie de l'été afin de m'occuper à fond de mes deux petites filles et je vous revois dès la fin d'août pour d'autres suggestions cocktails et petits bouts d'histoire !

Je vous souhaite le plus inoubliable des étés, gogez-vous de

moments avec vos proches et arrosez-les d'un bon verre concocté maison !

Sangria blanche à la pêche

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de vin blanc avec ou sans alcool
- 1/3 tasse de sirop de pêche
- 1 citron, en rondelles*
- 1 tasse d'eau pétillante
- Quartiers de pêche (pour décorer)

PRÉPARATION

- 1** Dans un pichet, ajoutez tous les ingrédients (sauf l'eau pétillante).
- 2** Laissez reposer quelques heures au réfrigérateur.
- 3** Avant de servir, remplir le pichet de glace et ajouter l'eau pétillante.
- 4** Décorer de quartiers de pêches.

* Pour une version rapide, remplacer les rondelles de citron par 1/4 tasse de sirop de citron et servez aussitôt.



PHOTO MAELLA LEPAGE

Le Québec à l'honneur !

NATALIE RICHARD

PLANÈTE VINS

Collaboration spéciale
nrichard@gcmédias.ca



A lors que le week-end de notre Fête nationale bat son plein, c'est l'occasion de découvrir de nouveaux produits québécois. Les vignobles ont recommencé à accueillir les visiteurs sur les routes des vins de notre belle province, et si on ne part pas à l'aventure, on trouve de plus en plus de produits de chez nous sur les étagères : vins, spiritueux et coolers 100 % Québec. On aime ça ! La preuve, le dernier rapport annuel de la SAQ indique que les produits d'ici ont enregistré une hausse des ventes de 27 % en volume.

acidulée de bergamote qui harmonise l'approche florale provenant du geisenheim, un hybride allemand dérivé du riesling et du chancellor, qui est aussi un hybride d'origine française. Un plaisir qui vaut définitivement l'escapade vers l'île d'Orléans pour s'en procurer et même en déguster un verre avec un plateau de fromages ou charcuteries, sur la superbe terrasse du vignoble qui surplombe le fleuve et le coucher du soleil. Le vin est aussi disponible en ligne, via www.isledebacchus.com.

LA CANTINA VALLÉE D'OKA CHARDONNAY 2020

23,95 \$ • 13 835 841 • 13 % • 1,5 G/L

LE SAVIEZ-VOUS?

À titre informatif et pour le plaisir de se souvenir, la SAQ qui célèbre ses 100 ans cette année, portait à l'époque le nom de Commission des liqueurs et offrait 23 marques de vin et 39 de spiritueux à ses débuts en 1921, alors que la prohibition régnait encore sur l'ensemble des provinces canadiennes, sauf en Colombie-Britannique. Notre société d'État, qui est aujourd'hui un des plus grands acheteurs au monde, a commercialisé au cours de l'année dernière 15 800 produits de 82 différents pays, de quoi nous faire voyager!

ISLE DE BACCHUS – LE BRUT DE BACCHUS 2017

28 \$ • ISLEDEBACCHUS.COM • 12 % • 12 G/L

On fait d'excellents vins effervescents au Québec et en voici un autre bel exemple. Le millésime 2017 qui vient d'être dégorgé en 2021, est élaboré selon la méthode traditionnelle (comme en Champagne) avec du vidal et geisenheim. Les bulles sont fines et croquantes, dans une finale



plaisir qu'on prend à le boire. Les deux vins seront disponibles en SAQ en septembre.



lac. En été, sa cuvée rosé est devenue un classique. Heureux mariage de seval noir,



LÉON COURVILLE VIGNERON CUVÉE DÉTENTE 2020

15,95 \$ • 11 686 626 • 12 % • 3,5 G/L

Parfaitement situé dans les hauteurs face au lac Brome dans les Cantons-de-l'Est, le Domaine Les Brome est un des sites les plus enchanteurs pour partager une bouteille de vin sur sa grande terrasse avec vue sur les vignes, les montagnes et le



de chaunac et Maréchal Foch, elle donne tout son sens au mot détente avec son cocktail rafraîchissant de petits fruits rouges comme la canneberge, la fraise, la groseille et même des notes de rhubarbe en finale. Simple, coquet et désaltérant.

DOMAINE L'ANGE-GARDIEN CÔTE-DE-BEAUPRÉ

16,90 \$ • 14 646 961 • 12 % • 2,2 G/L

À flanc de colline devant l'île d'Orléans, le Domaine l'Ange-Gardien produit des vins qui cumulent les médailles depuis 2004. Le vignoble est accueillant avec de belles terrasses pour déguster une sélection de leurs nombreuses cuvées comme ce rouge de soif, bien équilibré et parfait pour les BBQ, avec sa fraîcheur

balsamique, légèrement boisé avec la belle amertume du noyau de cerise sauvage en finale. Ses produits sont aussi disponibles au Marché de Ste-Foy, à Québec.

AU PIED DE COCHON GIN DE MONONCLE BIÈRE D'ÉPINETTE

18,20 \$ • 14 700 121 • 7 % • 140 G/L (4 X 355ML)

Une nouveauté de la Cabane du Pied de Cochon. Les adeptes de l'émission *Un chef à la cabane* reconnaîtront le cocktail en honneur du mononcle de Martin Picard, à base de bière d'épinette et de leur gin Mononcle bien marqué par le genévrier et le sapin baumier. Un mix qui rappelle la lavande et la gomme à savon, encore plus rafraîchissant quand on l'allonge avec du soda.

MENAUD VODKA

60,75 \$ • 14 016 505 • 40 %

D'une grande finesse et d'une élégance inégalée pour une vodka, Menaud valorise son terroir de Charlevoix et distille à partir de grains de l'Isle-aux-Coudres, légèrement filtrés à froid, pour conserver le caractère distinctif des saveurs du blé et du seigle qui révèlent également des arômes de fruits secs.



Cette magnifique vue du fleuve du domaine Isle de Bacchus de l'île d'Orléans nous donne envie de découvrir les vignobles qui ont recommencé à accueillir les visiteurs sur les routes des vins de notre belle province. — PHOTO VIGNOBLE ISLE DE BACCHUS

en cuisine

@tremblayk

facebook/quotidienlatribune

KARINE TREMBLAY karine.tremblay@latribune.qc.ca



LA PHARMACOPÉE VERTE DE NOS AÏEULES

Ma grand-mère faisait un sirop pour le rhume à base d'alcool et prisait la gomme de sapin ou d'épinette pour contrer le mal de gorge. Elle avait connu les fameux cataplasmes de moutarde qui réchauffent les poumons malades. Et elle insistait : quand on était fiévreux, valait mieux porter du rouge. Elle tenait ça de sa mère. Qui tenait ça de sa mère avant elle. Pourquoi du rouge? Ce n'était pas tellement clair. Mais parcourir le livre *Les remèdes de grand-mère au Québec* m'a rappelé tout ça.

Le récent bouquin de Mia Dansereau-Ligtenberg est né de ses recherches de maîtrise en histoire : « Chez nous, les plantes médicinales ont toujours eu une place; je m'intéressais depuis longtemps à l'herboristerie. Pendant mon baccalauréat, je suis tombée par hasard sur des archives des grands journaux comme *La Presse* et *La Patrie* qui avaient un vaste lectorat. J'ai été surprise de voir qu'on y publiait des remèdes de grand-mère. Ceux-ci se transmettaient donc non

L'orme rouge, les fleurs de sureau, la bourrache, les flocons d'avoine, la passiflore et la rhubarbe sont quelques-uns des éléments de la pharmacopée d'autrefois que Mia Dansereau-Ligtenberg expose dans son original manuel très joliment illustré par Mathilde Cinq-Mars. Certains chapitres sont plus succincts et passent en revue les remèdes prescrits autrefois pour différents maux. D'autres, plus touffus, permettent une plongée dans l'histoire des guérisseuses d'autrefois.

seulement de bouche à oreille, mais aussi à travers les médias distribués à large échelle. Je me suis mise à m'intéresser au sujet. »

Elle a vite constaté qu'il existait peu de données. Il y avait là un filon à explorer.

« En général, dans les manuels d'histoire, on parle assez peu de ce qui concernait la sphère privée comme la famille ou le travail des femmes dans la maison. »

Les recettes de remèdes prisées par nos aïeules pour soigner leur maisonnée constituent un savoir

qui s'est perdu en chemin, quelque part après la Deuxième Guerre mondiale. En partie, du moins.

« Ce que j'avais envie de faire, c'était de déterrer ce savoir, montrer un pan plus original de notre passé. Je sais combien l'histoire peut paraître barbant quand on apprend seulement des dates, au secondaire. J'avais envie d'aller dans une autre sphère, vulgariser le fruit de mes recherches et faire, en quelque sorte, un livre de curiosités. Parce que les remèdes de grand-mères, c'est tout un monde auquel on n'a plus accès de nos jours. »

VOTRE GUIDE TOURISTIQUE
PAR EXCELLENCE POUR
DÉCOUVRIR NOS RÉGIONS!



NOTRE ÉTÉ CHEZ NOUS



AVANTAGE EXCLUSIF
À NOS ABONNÉS

À LIRE DANS VOTRE APP (SECTION ÉDITIONS SPÉCIALES) OU SUR LE WEB

leDroit
NUMÉRIQUE

leNouvelliste
NUMÉRIQUE

leQuotidien
NUMÉRIQUE

leSoleil
NUMÉRIQUE

laTribune
NUMÉRIQUE

laVoixdel'Est
NUMÉRIQUE



PHOTO 123RF

Un monde qui a néanmoins laissé des traces. Et pas que dans nos mémoires.

« Plusieurs médicaments sont issus de la nature. De nombreuses grandes compagnies pharmaceutiques analysent encore les composés biochimiques des plantes », note l'auteure et agricultrice biologique établie en Mauricie.

« Mais c'est vrai qu'il y a aussi des choses absolument loufoques, poursuit-elle. Je pense par exemple à ce qui est associé aux rituels. Ou à certaines pratiques qu'il fallait faire à un moment précis de l'année. Quand on prétend que pour faire disparaître une verrue, il fallait la toucher avec un morceau de tissu rouge, le tourner ensuite trois

fois autour d'un barreau de chaise et aller l'enterrer dans le jardin... disons que c'est assez farfelu! »

Dans ces prescriptions un brin irrationnelles (n'est-ce pas?), le religieux s'entremêlait souvent au mysticisme, les propriétés médicinales des végétaux étaient auréolées d'une certaine aura magique.

« Les remèdes de grand-mère, en fin de compte, c'est souvent un mélange de beaucoup de choses. »

Un mélange pas toujours ragoûtant. Je pensais jusqu'alors que la cuillère d'huile de foie de morue quotidiennement administrée aux enfants dans différents romans d'époque constituait le summum du dégoûtant. Je n'avais rien vu. Les rognons de castor (qui figurent parmi la liste des remèdes d'antan) me font grimacer davantage encore.

« Dans les recettes que j'ai dépoussiérées, il y en a une qui m'a particulièrement marquée. Un tonique pour les poumons fait à base d'œufs dont on avait percé la coquille et qu'on laissait macérer dans le jus de citron pendant deux jours, sur le comptoir. On pilait tout ça, on filtrait, et on mélangeait

avec de l'huile de foie de morue, du brandy et du miel. Ça ne devait pas avoir grand effet sur les poumons, mais ça devait retourner un estomac à l'envers... »

Entre le folklore et les croyances incongrues, il y a des connaissances qui valent encore le coup d'œil et l'intérêt.

« Certains trucs étaient pleins de bon sens », rappelle Mia Dansereau-Ligtenberg, en donnant l'exemple des tisanes de jeunes pousses de sapin, qui étaient préparées chaque printemps.

« C'était une nécessité parce qu'elles permettaient aux gens d'aller chercher une bonne dose de vitamine C après un hiver à manger davantage des légumes racines. Je trouve qu'il y a quand même un certain savoir à se réapproprier. Évidemment que les maladies graves, on ne les soigne pas avec des herbes. Mais savoir que telle ou telle chose peut être bénéfique quand on a un léger rhume ou un petit bobo, ça a du bon. »

Parmi toutes les herbes qu'elle connaît et cultive, l'auteure affiche une préférence pour la calendula.

« On l'appelle aussi souci. Avec

un procédé de macération, j'en fais une huile qui est bonne pour tous les petits bobos. Comme je travaille en agriculture, j'ai souvent de petites égratignures et cette huile fonctionne à merveille, autant pour moi que pour ma fille de deux ans. Et en tisane, c'est aussi une plante formidable, à la fois calmante et apaisante.

Autre coup de cœur : les fines herbes.

« Elles sont extrêmement accessibles, elles sont faciles à cultiver et elles ont plein de propriétés. Une tisane de thym et de miel, pour le mal de gorge, ça fait des miracles. Le romarin et l'origan aussi. La camomille est bonne pour la digestion. Et la lavande est vraiment apaisante. Des recherches sont d'ailleurs menées auprès des animaux anxieux, avec lesquels on l'utilise. Les résultats sont là. On voit que c'est plus qu'un effet placebo. »

Questions, commentaires, suggestions? Écrivez-moi : karine.tremblay@latribune.qc.ca Suivez-moi sur Instagram : [karine.encuisine](https://www.instagram.com/karine.encuisine)



L'auteure et agricultrice Mia Dansereau-Ligtenberg. — PHOTO FOURNIE

En apprendre davantage sur les propriétés médicinales des plantes qui nous entourent, c'est aussi se réconcilier avec plusieurs végétaux qui poussent abondamment dans le paysage et qui sont souvent perçus comme de mauvaises herbes. Les pissenlits et le plantain, par exemple. « La majorité de ce qu'on considère comme des mauvaises herbes, tout ce qui pousse dans les fossés et les craques de trottoir, ce sont généralement des plantes utiles qui sont pleines de ressources et qu'on gagne à découvrir. »

MIA DANSEREAU-LIGTENBERG
Les remèdes de grand-mère au Québec

Éditions Marchand de feuilles
190 pages



Les remèdes de grand-mère au Québec



MIA DANSEREAU-LIGTENBERG

Éclairage sur le tourisme de demain

JONATHAN CUSTEAU

CHRONIQUE

jonathan.custeau@latribune.qc.ca



LE BOURLINGUEUR

La pandémie aura ironiquement été riche en parutions de toutes sortes pour voyager par procuration. Ou peut-être les remarquions-nous davantage, coincés que nous étions entre les quatre murs monotones de notre zone rouge. Carolyne Parent, qui bourlingue depuis 25 ans dans les pages du *Devoir* et du magazine *Elle Québec*, entre autres, jure pourtant qu'il ne faut voir aucune préméditation dans l'arrivée sur les tablettes d'*Un monde à voir*, sa collection de 100 aventures pour un temps nouveau du voyage.

« Ça fait 25 ans que je suis pigiste dans l'univers du voyage. Je voulais me faire plaisir et l'idée de départ était de publier mes plus belles histoires en carrière. La pandémie est arrivée et je trouvais que j'étais à côté de la plaque. Ce n'est pas vers ça que s'en va le voyage. Notre vie est en changement. Tout est en mutation et ça se répercutera sur le voyage. J'ai donc voulu présenter 100 aventures qui ont du sens », résume-t-elle.

Elle cite un texte sur l'Uruguay, où elle nous entraîne dans un parc où on loge dans d'anciennes bicoques de pêcheurs converties en dortoirs alimentés à l'énergie solaire. Ou encore Christiania, le quartier « utopique » de Copenhague où on cherche à adopter un mode de vie durable.

Carolyne Parent le dit ouvertement, son recueil n'est pas un guide de voyage. Il cherche plutôt à inspirer le lecteur à voyager autrement, à chercher des expériences différentes plutôt que de s'agglutiner avec des milliers d'autres touristes dans une capitale photographiée à outrance. Le graphisme du bouquin, coloré à souhait et mettant en valeur de magnifiques photos, donne envie de dévorer les aventures de l'auteur avec les yeux d'abord, avant

de se laisser emporter par les mots qui résument des histoires hors de l'ordinaire.

Dès l'introduction, je me suis trouvé une parenté avec la journaliste, qui parcourait le monde bien avant que j'obtienne mon premier passeport. Les façons de voyager ont changé, convient-elle. Avant, on tenait un journal de nos aventures. Aujourd'hui, plus personne n'a le temps de consigner des notes à propos des lieux qu'on coche plutôt sur

notre *bucket list*. J'ai souri, alors que je garde encore des cahiers barbouillés que j'ai remplis avec soin les premières fois que j'ai pris l'avion. Il est vrai que j'en ai perdu l'habitude. J'ai aussi aimé le regard que Carolyne Parent pose sur l'étranger, sur l'autre et son milieu de vie.

Comble du hasard, nous avons tous les deux choisi la Pologne pour notre premier voyage solo en Europe. « J'avais 17 ans. Je me suis envoyé une carte postale par jour pour en faire un journal de voyage. Ma mère me disait que je me prenais pour une journaliste... », raconte-t-elle en riant.

Même en admirant les beaux-tés connues des destinations populaires, Carolyne Parent se permet quelques regards de côté et ramène des souvenirs inusités. Qu'elle nous raconte les chevaux sauvages de Corolla, en Caroline du Nord, le sanctuaire

de papillons d'El Rosario, au Mexique, ou les cérémonies initiatiques au Sénégal, elle nous livre ce qu'on n'a pas encore vu ou lu du reste du monde.

« Je voyage pour rencontrer des gens. Avant, il y avait une hiérarchie du voyage. On ne partait pas à Paris avant d'avoir vu New York. Maintenant, on a perdu un peu le désir du voyage, cette envie de s'imprégner, de lire avant de partir, d'écouter la musique du pays, de goûter sa cuisine. Avant, le voyage commençait bien avant qu'on soit assis dans l'avion. Il faudrait un retour du balancier, qu'on retire de nos voyages plus qu'une belle photo sur Instagram. Il faut arrêter de toujours recréer les mêmes choses. »

« Cet été, on explore le Québec, on achète local, et quand on repartira à l'étranger, on pourra appliquer la même philosophie. Ce n'est pas parce qu'on dort dans un tout inclus qu'on ne peut pas en sortir une journée pour aller voir ce qu'il y a de l'autre côté de la porte. »

— Carolyne Parent



Carolyne Parent célèbre 25 ans de voyage en lançant *Un monde à voir*, 100 aventures à vivre au temps nouveau du voyage. — PHOTO LA TRIBUNE, MICHELLE BOULAY

Mais n'y a-t-il pas un danger à partager des secrets, des histoires de « sentiers moins fréquentés » et d'en faire la nouvelle saveur à la mode? « Là où il y a un os dans la moulinette, c'est dans la gestion des foules, des files d'attente. Il a fallu limiter le nombre de visiteurs au Machu Picchu et dans le vieux Dubrovnik. Ce que tout le monde prône, c'est de diversifier davantage. Oui, allez voir Dubrovnik parce que vous avez aimé *Game of Thrones*, mais après allez dans l'arrière-pays croate. Le tourisme de demain passe par la gestion du flux touristique. »

Ce contrôle du flux ne risque-t-il pas de tuer la spontanéité qui, le plus souvent, est à l'origine des plus belles expériences de voyage? « Il faut laisser place à

l'imprévu, sinon, on est encore dans la consommation. On trouve néanmoins de belles adaptations, comme Amsterdam, qui a créé des excursions pour ramasser le plastique dans ses canaux. Le tourisme est une business qui accapare les ressources, mais il faut respecter les communautés et chercher à quitter les endroits en les laissant dans le même état ou mieux que quand on les a trouvés. »

Parmi les petits gestes simples qui peuvent changer les choses, celui de voyager avec ses déchets. « Si on sait que les infrastructures de récupération sont inexistantes dans le pays qu'on visite, on peut revenir avec notre plastique.



UN MONDE À VOIR

100 aventures à vivre au temps nouveau du voyage

CAROLYNE PARENT

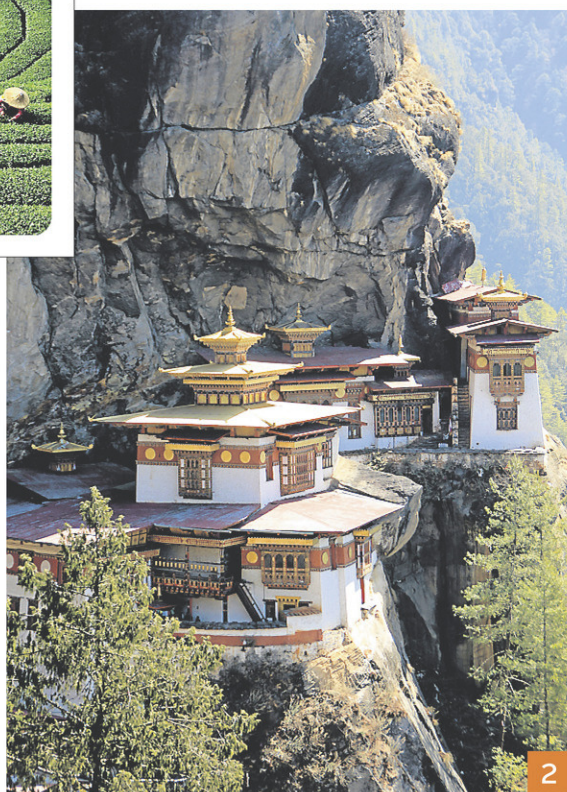


Si tout le monde allégeait ses bagages de un ou deux kilos, il y aurait une différence énorme sur le carburant consommé par les avions... »

Ce que la pandémie aura changé pour Carolyne Parent, qui raconte pas moins de 55 destinations dans son ouvrage publié aux éditions KO? « J'aurai envie de voyager plus longtemps, de m'incruster, de savourer chaque nanoseconde. J'ai envie de réaliser des rêves. »

Si l'Iran caracole en tête des pays qu'elle souhaite visiter, elle attendra peut-être que les relations internationales s'adoucissent avant de s'y pointer. « Je voudrais aller à Fribourg-en-Brisgau, en Allemagne, pour voir leur écoquartier. J'ai envie de mettre les projecteurs sur des mouvements comme ça. »

Il y aura peut-être un peu de l'Asie, aussi, un continent où elle se sent chez elle. « Je ne sais pas si c'est à cause du bouddhisme, mais les gens y sont souriants. Il n'y a jamais de problèmes. Tout



finit toujours par s'arranger. Ça nous change de notre société de performance. Ce qui me frappe ici, c'est comment on ne communique pas entre nous. »

Tout en suggérant des façons plus conscientes de voyager, comme le séjour chez l'habitant, Carolyne Parent insiste pour dire qu'elle ne veut faire la morale à personne. « Nous sommes tous

des touristes qui souhaitons arriver quelque part avant les autres touristes. Seulement, je pense que nous pouvons tous être des touristes mieux informés pour nous assurer que nous savons vraiment à quoi nous souscrivons. J'espère qu'un quart de siècle de burlingue peut apporter un éclairage sur le voyage de demain. Je trouve fantastique tout ce qui se trame

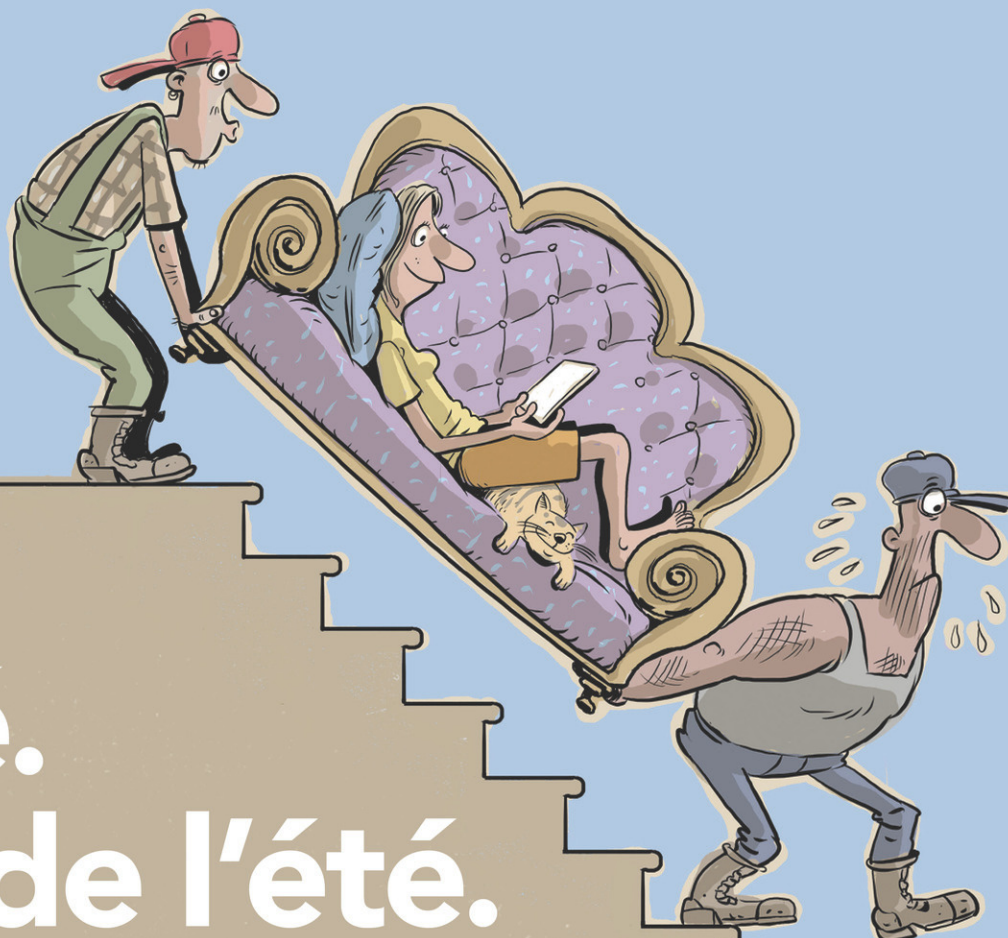
et j'ai confiance que nous allons tous mieux voyager. L'industrie a capté ce message. Cet été, on explore le Québec, on achète local, et quand on repartira à l'étranger, on pourra appliquer la même philosophie. Ce n'est pas parce qu'on dort dans un tout inclus qu'on ne peut pas en sortir une journée pour aller voir ce qu'il y a de l'autre côté de la porte. »



1 Carolyne Parent a pu assister à une partie d'une cérémonie initiatique au Sénégal. — PHOTO FOURNIE

2 Sur 100 résumés d'aventures, trois concernent le Bhoutan, un petit pays d'Asie. — PHOTO FOURNIE

3 À Corolla, en Caroline du Nord, il est possible d'observer des chevaux sauvages. — PHOTO FOURNIE



Nouvel été. Nouvelles de l'été.

Un abonnement facile, rapide et sécurisé

L'ESSENTIEL NUMÉRIQUE

9,95 \$/mois + TAXES

4 SEMAINES GRATUITES

- Accès aux sites Web des six médias membres des coops de l'information
- Accès aux applications mobiles iOS et Android des six médias
- Accès simultanés autorisés

LE NUMÉRIQUE TOUT COMPRIS

12,95 \$/mois + TAXES

4 SEMAINES GRATUITES

Tous les avantages du plan « L'essentiel numérique », plus un **accès aux éditions magazines du week-end en format intégral électronique** (disponibles dans les applications mobiles le samedi).

LE NUMÉRIQUE ET PAPIER TOUT COMPRIS

16,95 \$/mois + TAXES

4 SEMAINES GRATUITES

Tous les avantages du plan « Le numérique tout compris », plus **l'édition imprimée du samedi de votre média préféré**, livrée à domicile (si disponible dans votre secteur).

laVoixdel'Est
— NUMÉRIQUE

Local. De calibre mondial.

Abonnez-vous sans tarder sur
lavoixdelest.ca



DONNÉES PERSONNELLES PROTÉGÉES. AUCUNE OBLIGATION À LONG TERME.