

LA PRESSE

# VIVRE

BONHEUR  
**RIEZ, C'EST NOËL**  
PAGE 6

**LA MÈRE BLOGUE**  
Quel effet la grossesse peut-elle bien avoir sur le cerveau des femmes? La réponse à [lapresse.ca/mere](http://lapresse.ca/mere)



BEAUTÉ  
**ASTUCES POUR LE RÉVEILLON**  
PAGE 5



FAMILLE  
**PARLER DU PÈRE NOËL**  
PAGE 6

## TROIS ESPRITS DE NOËL



Comment fêtez-vous Noël? Dans le respect le plus total des traditions? Sous une pluie de cadeaux? Avec des amis plutôt que la famille? En dénonçant les injustices? En ronchonnant contre la société de consommation? Il y a autant de façons de célébrer la Nativité qu'il y a de familles. Cette année, nous avons voulu vivre le Noël de personnalités qui ont marqué l'année: avec le prince William et sa douce Kate, avec Kalle Lasn - l'instigateur du mouvement *Occupy Wall Street* - et avec la flamboyante Lady Gaga. À lire en pages 2 et 3.

PHOTOMONTAGE RACHEL HOTTE, LA PRESSE

DÉCOUVREZ LA PLUS CÉLÈBRE  
COMPAGNIE DE DANSE  
CLASSIQUE CHINOISE  
LA RENAISSANCE DE  
5000 ANS DE CIVILISATION

« Une expérience extraordinaire... »  
— *Cate Blanchett*  
Actrice gagnante d'un Oscar

**DU 5 AU 8 JANVIER 2012**  
PLACE DES ARTS | THÉÂTRE MAISONNEUVE

Billets : 514 842-2112 | 514 800-2928

[laplacedesarts.com](http://laplacedesarts.com) [www.ShenYun2012.com](http://www.ShenYun2012.com)  
514 842 2112 / 1 866 842 2112

Présenté par l'Association de Falun Dafa de Montréal



## SHEN YUN 2012

### 神韻晚會 2012

TOUT NOUVEAU SPECTACLE  
ORCHESTRE SUR PLACE  
*Une merveilleuse  
idée cadeau*



# Noël engagé avec Kalle Lasn

SILVIA GALIPEAU

**V**ous ne connaissez peut-être pas son nom, mais assurément certains de ses faits et gestes. Kalle Lasn est l'éditeur de l'antimagazine *Adbusters*, de Vancouver. C'est à lui que l'on doit l'idée, voire la paternité, du mouvement *Occupy Wall Street*. Bref, c'est l'homme de tous les combats, que ce soit contre la publicité, les marchés, et la consommation en général. Et tout récemment, c'est aussi l'homme derrière nul autre que le mouvement *Occupy Christmas*. Et si on l'invitait à réveillonner?

D'abord, une précision: le mouvement *Occupy Christmas*, lancé ce mois-ci, ne se veut pas une négation des célébrations. On ne veut pas abolir Noël, mais plutôt dénoncer la

surconsommation d'une fête devenue synonyme «d'endettement et de cupidité». «On veut convaincre les gens de passer du bon temps en famille, avec les gens qu'ils aiment, et à célébrer. On veut ramener le véritable esprit de Noël», résume Lauren Bercovitch, directrice de production du magazine *Adbusters*.

Alors, si vous voulez tout savoir, oui, probablement que Kalle Lasn fête Noël, qu'il a même un sapin, mange un bon repas, et échange des cadeaux. «Même si je pense qu'il va passer les Fêtes à travailler», glisse sa collègue. Mais le sapin a probablement été coupé à la main, dans une sapinière du coin. Le repas est à base d'aliments bios et locaux. Quant aux cadeaux, si vous deviez lui en offrir, mieux vaudrait privilégier quelque

chose d'équitable et de local. Mais n'allez pas croire que cela soit nécessairement rabat-joie. Au contraire: «L'idée, c'est de s'amuser et de passer de très belles Fêtes, mais surtout de retrouver le sens véritable de ces Fêtes.»

«Je ne pense pas ce soit nécessairement un ascète, renchérit Annie Roy, cofondatrice de l'Action terroriste socialement acceptable, elle est aussi bien connue pour son engagement social, politique et écologiste. C'est quelqu'un de visiblement éduqué et bon vivant, il doit avoir le goût d'avoir du bon temps dans la vie aussi!»

Évidemment, jamais elle n'irait lui offrir «quelque chose d'inutile, *made in China*», dit-elle. Mais je ne le ferais pas de toute façon! Savoir-vivre et convictions sociales obligent,

elle irait plutôt vers quelque chose de fait maison, qu'elle emballerait avec du papier recyclé, comme avec le cadeau («un cadeau et ça s'arrête là») de ses enfants. «C'est important d'emballer. Ça fait partie du plaisir!»

Côté conversation, faudrait-il se préparer à discuter avec Kalle Lasn de politique, de surconsommation et d'appauvrissement de la société toute la soirée. Probablement pas, croit Annie Roy. Pendant les réunions de famille, la militante se garde d'ailleurs bien de faire la morale à ses proches. «Je ne suis pas là pour dire aux gens comment vivre Noël», dit-elle. Bien au contraire: comme tout le monde, elle est là, avant tout, pour la fête. «Ce n'est pas parce qu'on est engagé qu'on est des intransigeants sociaux!»

# Noël princier avec Kate et William

SOPHIE ALLARD

**D**emain, Catherine Middleton célébrera son premier Noël dans sa belle-famille royale à titre de duchesse de Cambridge et épouse du prince William. Le célèbre couple prendra part à des festivités intimes, mais toujours protocolaires. Monarchie oblige.

La famille royale, dont Kate et William, est attendue dès demain à Sandringham House, dans le Norfolk. Cette résidence privée des Windsor a été construite en 1869, sous le règne de la reine Victoria. Chaque année, la reine Élisabeth II y passe tout le mois de janvier. Elle y invite ses proches pour célébrer sans trop de flâfa.

L'an dernier, les tourtereaux avaient été séparés à Noël puisque le prince William était en devoir avec la Royal Air Force. Cette année, le couple sera réuni quelques semaines après la participation du prince à une opération de sauvetage en mer d'Irlande. Dans un hélicoptère, en tant que lieutenant de vol, il a sauvé la vie de marins russes dont le navire avait coulé. Gageons que l'exploit sera souligné entre deux bouchées.

La coutume veut que, la veille de Noël, en fin d'après-midi, les convives se rassemblent devant un sapin haut de 20 pieds. «Le sapin serait décoré par la reine elle-même», avance Étienne Boisvert, étudiant à la maîtrise en science politique à l'Université de Sherbrooke et spécialiste de la monarchie britannique.

Même si la veille de Noël, la célébration est avant tout familiale — enfants, petits-enfants, neveux et nièces sont rassemblés —, l'étiquette reste de mise. «C'est moins protocolaire qu'à d'autres occasions, mais on suppose que chaque membre de la famille suit certaines règles bien établies. Quand ils rencontrent la reine, les hommes inclinent la tête et les femmes font la révérence. Tous lui baisent la main et les joues. Après, j'imagine que l'ambiance est plutôt détendue», dit Étienne Boisvert.

Mais pas question d'ouvrir les cadeaux avant que la reine ne l'ait décidé. L'esprit monarchique se révèle dans les plus petits détails. Pendant le cocktail qui suit la remise de cadeaux, les adultes boivent tous du gin-tonic, à l'exception des «seniors», qui ont droit à une petite distinction. La reine ainsi que les princes

Philip et Charles sirotent plutôt un dry martini.

Si le tandem veston cravate est approprié près du sapin, le nœud papillon noir chez les hommes et la robe de soirée chez les femmes sont un *must* pour le souper. On dit que, pour l'occasion, Kate aurait commandé deux robes Alexander McQueen, la maison britannique qui a dessiné sa robe de mariée.

Vers 20 h 30, alors que tous ont revêtu leurs plus beaux atours, le majordome s'approche de la reine et annonce: «Dinner is served, your Majesty.» On soupe aux chandelles dans la somptueuse salle à manger du château. «On sort la porcelaine de Chine, l'argenterie des grands jours. Mais on mange assez léger: des fruits de mer et de

l'agneau», dit Étienne Boisvert. Quand la reine dépose ses ustensiles à la fin du repas, tout le monde doit en faire autant.

De quoi parle-t-on autour de la table royale? Dans les événements mondains, jamais on ne doit aborder la reine qui, de surplus, décide de la conversation. Cela dit, lors d'un repas familial, on suppose que les conversations sont informelles. «La reine aime rire des faux pas de son entourage. Les invités raconteront probablement des anecdotes liées à leur rôle et occupation», pense M. Boisvert. Une soirée tranquille. Sans rigodon ni set carré.

Le matin de Noël, les convives se réunissent à nouveau autour de la table pour le traditionnel petit-déjeuner anglais

composé d'œufs, de saucisses et de bacon avant d'assister à la messe de 11 h. C'est l'unique sortie publique en ce jour de Noël pour la famille royale, la seule chance d'apercevoir le couple le plus célèbre de l'année. La duchesse de Cambridge portera, prévoit-on, une tenue sobre et un bibi pour l'occasion.

À 13 h, c'est THE festin. «On mange de la dinde accompagnée d'une sauce aux canneberges», dit Étienne Boisvert. Après le repas, la famille se rassemble devant le téléviseur pour regarder le message public de la reine. «Il semble que, pendant ce temps, elle s'éclipse, peut-être par pudeur.» Le discours met fin aux festivités et les invités, qui laissent à la reine le dernier mot, prennent ainsi congé.



KALLE LASN



## TROIS FAUX PAS À ÉVITER

Anne Darche est à la publicité ce que Kalle Lasn est au mouvement antipub. Si la spécialiste des tendances devait un jour réveiller avec lui, voici ce qu'elle éviterait à tout prix.

«J'évitais absolument de lui offrir le jeu Logo Board Game, sorte de Trivial Pursuit des marques, dit-elle en riant. Je m'assurerais de ne pas fredonner *Santa Baby*, qui ne parle que de manteau de fourrure, de yacht et de bagues. Et puis je n'allumerais pas la télé pour regarder *Miracle on 34th Street*, ce classique de Noël qui se déroule entièrement chez Macy's à New York.» Macy's qui, rappelons-le, vient de couper 7000 postes, et qui a néanmoins annoncé un investissement de 400 millions de dollars pour un «makeover», en vue d'offrir, notamment, le plus grand rayon de chaussures pour femmes au monde! Non, résolument pas un bon choix de film à voir avec Kalle Lasn...

## Noël spectaculaire avec Lady Gaga

SYLVIE ST-JACQUES

Que sait-on vraiment de Lady Gaga? Célèbre-t-elle la Nativité en tenue de femme-araignée, entourée de ses proches et d'une famille de vampires? Assiste-t-elle à la messe de minuit drapée dans une cape de zébu? Décore-t-elle de têtes de mort son manoir inspiré de la famille Adams? Offre-t-elle en amuses-gueules des ailes de chauve-souris dont la recette est empruntée à son copain Zombie Boy?

En chantant *White Christmas*, sobrement maquillée et toute de fourrure blanche vêtue, lors de son spécial *Lady Gaga Thanksgiving* au réseau américain ABC, la plus singulière des pop stars a fait la preuve qu'elle savait célébrer les Fêtes dans le respect des traditions à l'américaine. Rebelote, quelques semaines plus tard, alors qu'elle s'associait aux lutins du père Noël en prêtant son imaginaire étrange au grand magasin Barney's, qui consacre une partie de son cinquième étage au «Noël selon Lady Gaga». Trois jours avant Noël, elle annonçait à ses fans via Twitter qu'elle lancerait une nouvelle chanson, le 25 décembre.

«Lady Gaga est une sorte de mère Noël de la culture pop», dit en riant Tatiana Polevoy, VJ à MusiquePlus, qui rappelle que la Lady s'associe depuis plusieurs années à l'univers des réjouissances de fin d'année.

«En 2008, elle a écrit une chanson qui s'appelait *Christmas Tree*, qui comportait des allusions sexuelles, et avait été critiquée pour ne pas être très familiale. À croire que son petit côté libidineux ressort même à Noël!», poursuit Tatiana Polevoy, qui rapporte aussi que le gros hit de l'heure, *Marry the Night*, a pourtant été écrit pendant le temps des Fêtes. «Lady Gaga venait de se faire lâcher par sa compagnie de disques. Elle est donc retournée dans sa famille à New York auprès des siens, pour s'imprégner de l'esprit de Noël, et a écrit cette chanson.»

Lady Gaga réinvente-t-elle Noël? «Probablement. Mais

elle est aussi dans l'esprit classique et traditionnel des Fêtes, en raison de ses origines italiennes. Ce mois-ci, dans le *Vanity Fair*, la journaliste qui a passé quelques jours avec elle raconte qu'elle lui a cuisiné une sauce à spaghetti, ce qui nous laisse croire qu'elle fera la popote pendant les Fêtes... mais en Chanel et en talons hauts!» «J'ai une existence plus conventionnelle maintenant et c'est quelque chose que je souhaite conserver dans l'avenir», a confié la chanteuse à l'intervieweuse Katie Couric, après avoir poussé la note en duo avec Tony Bennet et appris à cuisiner une dinde dans les règles de l'art.

Comme elle en a fait la preuve, lors de son émission spéciale de Thanksgiving, Lady Gaga réduit d'un cran son excentricité vestimentaire quand la tradition le commande. «Peut-être que pendant le temps des Fêtes, elle laisse de côté sa robe en cheveux ou en viande et porte des vêtements normaux», avance Tatiana Polevoy.

Mais n'allez pas croire qu'elle se transforme en enfant de chœur à la messe de minuit. «Dans son magasin chez Barney's, il y a beaucoup de bébelles inutiles en plastique et des décorations à son effigie à accrocher dans le sapin. C'est une affaire de mise en marché.»

Généreuse pour garnir le pied du sapin de cadeaux, elle l'est sans doute: lors de l'entretien avec Katie Couric, elle a confié avoir offert à son père l'occasion de réaliser son vieux rêve d'ouvrir un restaurant.

Mais bon, n'oublions pas qu'avec Lady Gaga, on ne sait jamais trop ce qui est vrai et ce qui relève de l'invention pure.

«Les mauvaises langues diraient qu'elle est habillée en sapin de Noël à l'année», laisse tomber Tatiana Polevoy, faisant référence à un sketch de l'émission humoristique *Saturday Night Live* le week-end dernier, où la star a été personnifiée en gros sapin décoré.

Lady Gaga Noël, quand tu descendras du ciel...



## VIVRE MODE

# SO.S CADEAUX

## DE DERNIÈRE MINUTE

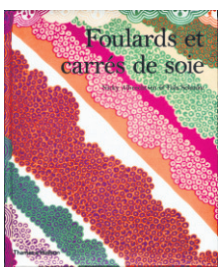
C'est la dernière ligne droite avant les embrassades de Noël. Vous êtes en panne d'idées-cadeaux? Voici quelques suggestions.



ELSA VECCHI  
COLLABORATION SPÉCIALE

### TROIS BEAUX LIVRES À DÉVORER DES YEUX

#### Foulards et carrés de soie

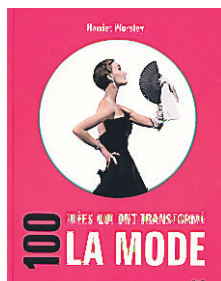


Foulards publicitaires, foulards souvenirs, foulards maison de couture, pièces uniques et luxueuses parées d'imprimés Art déco ou sixties, cet ouvrage (magnifiquement illustré et enveloppé d'une couverture soyeuse comme l'est... un carré de soie) relate un siècle du parcours de ce grand classique de la garde-robe féminine, parfaitement indémodable. À bord de leurs voitures décapotables, les belles modeuses de l'époque en revêtent leurs crinières et leur cou pour se protéger du vent. Puis, c'est au tour des stars du cinéma d'en faire un symbole du style. Du foulard blanc

encadrant les cheveux de jais d'Elizabeth Taylor dans le film *Giant*, au modèle en soie fleurie vert et rouge que portait Sophia Loren dans la vie. Deux intenses sex-symbols. De fait, ces accessoires sont autant de témoignages historiques et fascinants qui reflètent l'évolution de nos sociétés.

**Foulards et carrés de soie**, de Nicky Albrechtsen et Fola Solanke, éd. Thames & Hudson, 304 p., 89,95\$.

#### 100 idées qui ont transformé la mode



De 1900 à nos jours, voici l'histoire des révolutions, petites et grandes, qui ont changé le style. Ces inventions géniales qui ont su donner vie à la fermeture éclair, au nylon, sans omettre de mentionner le mythique talon aiguille, dont Salvatore Ferragamo et Roger Vivier se disputent la paternité depuis le début des années 50. Cet ouvrage est aussi une parfaite synthèse des grands

tournants stylistiques de ce siècle, à l'image du premier caleçon pour femme lancé par Calvin Klein, en 1984. Le magazine *Times* les baptisa les «New Gender Benders» (les transformateurs de rôle sexuel). Ils signaient indiscutablement une mutation des temps, en réaction contre le Wonderbra ou la lingerie dentelle. C'est ainsi qu'une nouvelle image du sexy vit le jour: plus unisexe, plus androgyne aussi. À (re) découvrir: c'est une mine d'informations.

**100 idées qui ont transformé la mode**, de Harriet Worsley, éd. du Seuil, 216 p., 49,95\$.

#### Chanel intime

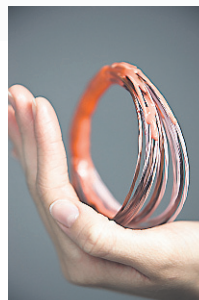


T a n t d'ouvrages se sont intéressés à Coco Chanel, mais pour la première fois un membre de la famille revient sur l'histoire de la Grande Demoiselle. Gabrielle Palasse-Labrunie, fille d'André Palasse et seule descendante directe de Coco Chanel, se confie à Isabelle Fiemeyer pour y dévoiler les secrets de celle qu'elle aimait à surnommer «Auntie Coco». On y découvre ses objets fétiches, sa garde-robe, ses photos de famille et autant de fragments de son univers... intime. De l'inédit.

**Chanel intime**, d'Isabelle Fiemeyer, éd. Flammarion, 206 p., 72,95\$.

#### TROIS IDÉES CHIC

##### Un bijou aérien de Felixe Carole Dicaire + Tamé



Audacieuses créations composées de fils d'acier inoxydable recouvert de nylon, c'est la signature de Felixe Carole Dicaire qui s'est associée à une autre

designer de bijoux, du nom de Tamé. Cette dernière vient apporter la touche finale: de la résine capable de sceller des bracelets en forme de sculptures, intitulés «Dialogue».

**320\$**, chez Denis Gagnon, 170B, rue Saint-Paul Ouest, Montréal.

##### Un cache-oreille de Rachel F



La designer québécoise Rachel Fortin a créé de délicats accessoires

originaux et douillets afin de pouvoir affronter avec chic les glaciers hiverns québécois. Quoi de plus adapté qu'un cache-oreille en fourrure recyclée quand le mercure plonge?

**Modèle cachot en fourrure recyclée de renard: 65\$**, chez Simons



##### Des bottes en mouton EMU



Pour les grands et les petits, les bottes en mouton et laine véritables de la griffe australienne ont cette particularité de parfaitement résister à l'eau, ainsi qu'aux dommages liés à l'utilisation excessive de «sel» jeté au sol. Un hit de la saison hivernale.

**Modèle enfant «Little Walkers Grey»: 59\$**, à la boutique Rose ou Bleu, 3520, boul. Saint-Joseph E., ou chez Faon Enfant, au 4334, rue Saint-Denis, à Montréal.

#### MODE POUR HOMMES

## TROIS CRÉATEURS À SUIVRE

**Agi & Sam**, Astrid Anderson et Shaun Samson ont été choisis par un jury incluant Nicola Formichetti, directeur artistique de la maison Mugler, pour recevoir la bourse MAN et défilier dans le cadre de la Semaine de mode de Londres en février. Lancée en 2005 par l'association Fashion East et commanditée par la chaîne de magasins anglais Topman, MAN soutient les jeunes créateurs de prêt-à-porter masculin en leur permettant de défilier dans le cadre de la Semaine de mode de Londres. Le jury de l'association, incluant Nicola Formichetti et le styliste Alister Mackie, a élu trois marques pour l'édition de février, où seront présentées les collections automne-hiver 2012.

«J'adore tout ce que font ces trois créateurs, la diversité de leurs références, leur choix de mannequins, leur stylisme, le fait qu'ils soient si travaillants,

et, par-dessus tout, la qualité éblouissante des habits, qui sont tous parfaitement portables», a déclaré à *Vogue* Lulu Kennedy, directrice de Fashion East. Les maisons les plus prestigieuses, comme Giorgio Armani et Dior Homme, préfèrent généralement défilier à Milan et à Paris. La Semaine de

mode de Londres s'ouvre, elle, à une mode masculine plus avant-gardiste.

Fashion East Man a lancé de nombreux couturiers, dont J.W. Anderson, James Long et Christopher Shannon, qui défilèrent tous le 22 février, aux côtés de marques comme Rake, Oliver Spencer et Matthew Miller.



Shaun Samson

PHOTO SHAUN SAMSON



Agi & Sam  
PHOTO AGI & SAM

**1 BIJOUX PRÉCIEUX**

Cet éventail de blushs et fards à paupières cuits s'utilise à sec ou mouillé. De quoi iriser le teint et faire miroiter le regard, en le voilant de reflets changeants et en lui donnant le juste scintillement.

Palette de maquillage cuit scintillant de QUO, 45\$ en exclusivité chez Pharmaprix.

**2 ŒIL DE BICHE**

Jumelée à une paupière nue, mais surlignée d'eye-liner sombre, cette frange tape-à-l'œil donne du panache au regard en un clin d'œil. Un accessoire pas banal, à l'image des films du réalisateur hongkongais Wong Kar Wai, qui signe, cette année, la collection de maquillage festive de Shu Uemura.

Faux cils Jeweled Love WKW pour Shu Uemura, 36\$ la paire chez Holt Renfrew.

**3 HAUT VOLTAGE**

Ce pinceau plat s'imisce dans les moindres creux (sillons nasogéniens et pattes d'oie, pour ne nommer que ceux-là), et sa teinte dorée réchauffe élégamment nos traits, pour les sortir de l'ombre en moins de deux.

Halo stylo-pinceau éclaircissant «Gold» de Smashbox, 37\$ dans certains Pharmaprix et chez Sephora.

**5 CANEVAS DE BASE**

Cette base de teint, souple et facile à travailler, ne fait pas que tonifier l'épiderme et redessiner l'ovale du visage. Elle est additionnée de pigments bleutés. Au final, la carnation paraît plus immaculée et le visage est baigné d'une luminosité remarquable.

Fond de teint fermé lissant FPS 20 Designer Lift de Giorgio Armani, 75\$ chez Holt Renfrew.

**4 NUÉE NACRÉE**

D'une extrême finesse, cette poudre fait miroiter le visage autant que les épaules et le décolleté. À chatouiller au large pinceau, sur les rondeurs de sa physionomie et pourquoi pas aussi dans sa chevelure.

Poudre d'or scintillante de Lise Watier, 29\$



PHOTO MARCO CAMPANOZZI, LA PRESSE

# QUE LA FÊTE COMMENCE!



ANGÉLIQUE MARTEL  
COLLABORATION SPÉCIALE

C'est le moment de l'année où l'on ressort nos habits chic et nos atours pailletés, question d'être la plus belle pour aller danser. Mais pour réveiller son teint, il faut aussi savoir se farder avec doigté. Conseils d'un expert en la matière.

Qui dit Noël dit verres de mousseux, bisous sous le gui

et danse endiablée. Avant toute chose, il faut viser la longévité. «L'usage de fards longue durée ou de mascaras hydrofuges est indiqué en cette période de l'année», rappelle Reza Zameiche, maquilleur designer international pour Giorgio Armani Cosmetics. Et pour celles qui craignent de voir leur minois se dessécher sous l'effet des produits haute ténacité, dites-vous qu'il faut nourrir sa peau jusqu'à plus soif avant de la farder. C'est la clé pour l'empêcher de gratouiller ou de tirailler en cours de soirée, et pour garder son maquillage au beau fixe jusqu'au bout de la nuit.

**BRILLER DE MILLE FEUX**

Avis aussi aux perfectionnistes: rechercher la matité, au réveillon, c'est mission impossible. «Au lieu de se battre contre une zone T qui reluit, on la met en lumière et on se sert du miroitement comme d'un accent», recommande Reza. Si on a la peau sèche, ce dernier suggère même de simuler la luminosité avec une poudre irisée, en mêlant une goutte ou deux d'enlumineur nacré à son fond de teint ou en chatouillant le produit en solo sur les régions bombées de son visage (centre du front, pointe du menton, rebondi des pommettes, arrête du nez, ourlet de la lèvre supérieure).

**CODE COULEUR**

Il ne faut toutefois pas verser dans les excès. Le maquillage version «colorama» est à bannir. «À la place, on veille à rehausser de touches colorées ses lèvres ou ses yeux», conseille M. Zameiche. Selon l'expert, un accent pigmenté ou métallisé permet de mettre en relief une moue beige rosé ou des paupières fumées. Son truc: napper sa bouche de rouge à lèvres, puis venir y tapoter délicatement un peu de cuivré ou de doré, pour que la lumière s'y reflète et que la moue paraisse plus pulpeuse.

**OMBRE ET LUMIÈRE**

Quand il fait chaud et qu'on prend un petit coup, les joues s'empourprent tout naturellement. Et pour peu qu'on force un peu trop sur le blush, on a tôt fait de ressembler à une poupée russe! Le maquilleur – habitué de mettre en beauté les mannequins des défilés d'Armani – partage avec nous une astuce de coulisses. «Ce qui compte en réalité, c'est de structurer son minois pour qu'il gagne en définition. Il suffit de dessiner un trait de crayon grège ou sable, en diagonale au creux de sa joue, et de venir l'estomper aux doigts. Ça sculpte le visage et ça lui donne du caractère.»

## ALIMENT SOUS LA LOUPE

MARIE ALLARD

### BÛCHE DE NOËL AU CHOCOLAT

**CE QUE DIT ANGE-GARDIEN**  
«Délicieuse bûche de Noël au chocolat, dans la plus pure tradition.»

**RÉALITÉ**

Cette bûche vendue dans les supermarchés a plu aux collègues de *La Presse*, qui l'ont trouvée moelleuse, sans deviner qu'elle ne contient ni œufs, ni produits laitiers, ni arachides ou noix. Comment est-ce possible? Ange-Gardien, l'entreprise de Boucherville qui confectionne la bûche, remplace les ingrédients susceptibles de causer des allergies par de bons gras (huile de canola, margarine de soya et purée de pommes).

Conséquence logique. «il y a deux fois plus de gras dans la bûche Ange-Gardien que dans une autre bûche commerciale, par exemple de Vachon», a analysé Julie Deschamps, nutritionniste d'Extenso, le centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal. Mais il y a «moins de sucre ajouté» dans la bûche Ange-Gardien, a-t-elle ajouté.



PHOTO EDOUARD PLANTE-FRÉCHETTE, LA PRESSE

« Cette bûche peut être d'un grand secours à Noël pour recevoir des personnes allergiques », a souligné M<sup>me</sup> Deschamps. Même les végétariens et végétaliens peuvent y succomber sans remords.

PRIX PAYÉ : 19,99 \$ pour 865 g.

EN BREF

**Découverte salée**

Dès la naissance, les bébés présentent une nette préférence pour les aliments sucrés et détestent les aliments amers. Le sel? Aucune réaction. Les bébés, dans les premiers mois de vie, semblent complètement indifférents aux aliments salés. À moins qu'ils ne détectent pas ce goût. Quoi qu'il en soit, ils ne présentent aucune expression faciale lorsqu'ils sont exposés au sel. Pourtant, s'ils sont initiés à l'or blanc à un jeune âge, les bébés pourraient développer une préférence pour les aliments salés qui perdurera tout au long de leur vie. C'est ce qu'indique une étude américaine publiée dans *l'American Journal of Clinical Nutrition*. Les chercheurs suggèrent donc que les efforts pour réduire la consommation de sel devraient débuter très tôt, puisque le sel est lié à plusieurs conditions médicales chez l'adulte, comme l'hypertension. Les craquelins? Avec modération.

—Sophie Allard

**Le bonheur d'écraser**

Si vous fumez, peut-être avez-vous comme résolution du Nouvel An de cesser une fois pour toutes? Pas évident, mais une nouvelle étude pourrait vous encourager à écraser: les fumeurs qui délaissent la cigarette sont plus heureux, se sentent davantage en santé et moins stressés que les fumeurs qui continuent de fumer, selon un sondage mené auprès de 1500 Américains. Plusieurs fumeurs ont une perception négative de l'abandon tabagique et n'y voient que bris de routine, perturbation des relations sociales et perte de plaisir lié à la cigarette. Les ex-fumeurs, qu'on a questionnés sur leur philosophie de vie, leur estime personnelle, leur santé et leurs relations interpersonnelles, sont plus satisfaits de leur qualité de vie en général. Une bonne raison d'écraser, non?

— Source: Lifescience

## VIVRE

## EN FAMILLE

# Parler du père Noël...

SILVIA GALIPEAU

Mise en garde: on parle ici du père Noël... et de ses secrets.

Il y a des sujets comme ça qui ont le don de soulever les passions. Et ces jours-ci, le personnage qui fait grimper aux rideaux bien des parents n'est nul autre que... le père Noël!

Il suffit de jeter un coup d'œil du côté des forums de parents sur l'internet pour en être convaincu: tout le monde a un avis sur la question. Et cet avis est rarement modéré. Adeptes de la fête et de la magie d'un côté, et sceptiques réalistes de l'autre, déchirent leur chemise en public.

Parce que visiblement, le sujet n'est pas à prendre à la légère. Récemment, une animatrice de télévision américaine l'a appris à ses dépens. En plein téléjournal, à 21h, sur les ondes de Fox News, elle a osé donner un conseil pragmatique aux parents: pourquoi diable continuez-vous de perpétuer ce mythe? Le tollé soulevé par son commentaire – qui ne laissait aucun espace à l'interprétation, mettons –, l'a obligé, le lendemain, à faire des excuses publiques.

La même semaine, une enseignante de deuxième année a fait les manchettes (!) dans l'État de New York, pour avoir, toujours sur le même sujet, osé démythifier certains grands secrets de Noël à ses élèves. Re-tollé. Bilan, elle a dû téléphoner ensuite à chaque famille, individuellement, pour s'excuser. Alors, la question se pose: les parents vont-ils ici trop loin, ou existe-t-il une responsabilité sociale dictant une certaine retenue?

Nathalie Parent est psychologue, spécialiste de la famille et auteure de *La famille et les parents d'aujourd'hui*. Quoiqu'elle s'étonne des proportions qu'a pu prendre ici le débat (« On ne parle quand même pas

d'euthanasie!»), oui, dit-elle, il existe une «conscience collective» appelant à la transmission de ce «doux mensonge». «Je pense que oui. Très tôt, dès le mois de novembre, le père Noël apparaît dans les magasins. Or, si on veut appartenir à la société, on doit embarquer. Mais de là à en faire un débat public...», nuance-t-elle.

Selon elle, le père Noël fait aussi partie intégrante d'un mythe, un rituel, caractéristique de notre société. Et pourquoi devrait-on se priver, et priver les enfants de cette magie, d'autant plus qu'elle comporte toutes sortes de bénéfices, notamment en ce qui a trait au développement de l'imaginaire de l'enfant?

Quand le jeune enfant s'interroge, il suffit de lui renvoyer la question, suggère-t-elle, pour alimenter, toujours, son imagination. Puis, quand il dépasse le stade de la pensée dite «magique» (vers 7-8 ans), entrant dans la pensée plus «concrète», et que ses questions deviennent alors plus insistantes, le parent peut donner à son tour de «vraies réponses», toujours en insistant sur le côté plaisant de la magie, une magie à garder bien vivante, il va sans dire, notamment pour la fratrie.

Vrai, tout cela est plus facile à dire, à écrire, qu'à faire. Notamment pour les parents...

«Nous, les adultes, on a peut-être aussi de la difficulté à faire le deuil du père Noël, conclut-elle. Parce qu'on aime revivre notre enfance à travers nos enfants. Mais ça n'est pas nécessairement mauvais de revivre notre enfance non plus, dit-elle. On a tous besoin de s'accrocher à quelque chose! Dans une société où il n'y a presque plus d'ancrage, certains vivent un manque. Et cela peut expliquer le besoin de s'accrocher au père Noël...»

Et finalement, pourquoi pas? À méditer, avant de se lancer gaiement dans toutes les festivités!



PHOTO PHOTOS.COM

## Riez, c'est Noël...

SYLVIE ST-JACQUES  
BONHEUR

«Finalement, le truc pour ne pas déraiper au party de bureau, c'est de boire un peu pendant toute l'année», ai-je entendu de la bouche d'une collègue, respectable mère de famille et employée modèle, lors d'une récente rencontre festive de fin d'année.

Quelques heures plus tard, de retour à la maison, l'émission spéciale «Noël» de *Saturday Night Live* prolongeait l'esprit guilleret. Un sketch parfaitement stupide et troublant de vérité m'a fait couler de rire: on y voyait cinq membres d'une famille autour d'une table de Noël où l'atmosphère était aussi lourde et compacte qu'un Yorkshire Pudding. Les convives étaient tellement absorbés dans leurs névroses, leurs bagages émotifs, leurs non-dits et leurs rancunes respectives, qu'ils ne pouvaient articuler ne serait-ce qu'une syllabe, sans recevoir comme une giflette les injures d'un membre de la table qui interprétait leurs dires comme une attaque vicieuse.

Le sketch se concluait avec des litres de vin versés dans les verres pour non pas alléger l'atmosphère, mais pour anesthésier le malaise.

Le commentaire de ma collègue, me disais-je, s'applique tout autant à l'art d'entretenir ses relations interpersonnelles: mieux vaut nourrir ses habiletés sociales (et son rapport au conflit) 365 jours par année, plutôt que d'échouer au réveillon avec une brique de ressentiment sur les épaules. Même si pour des raisons qui dépassent souvent la seule volonté individuelle, le temps des Fêtes a le redoutable pouvoir de réveiller le pire chez les meilleurs d'entre nous...

Additionnez la fatigue, les commentaires aromatisés au scotch d'un beau-frère au-dessus de ses affaires, les tensions familiales après un commentaire déplacé sur Facebook d'une cousine

étourdie, et voici rassemblés les ingrédients pour anéantir la somme de 12 mois de thérapie et nous faire redevenir des adolescents bougons et fâchés contre le monde entier.

Le temps des Fêtes et les émotions à fleur de peau sont aussi indissociables que la couronne de crevettes à cocktail et le bol à punch. Une des mes scènes préférées de catastrophes de Noël est la mauvaise humeur qui vire en furie apocalyptique au salon de la famille Griswold dans le classique *Le sapin à des boules*, après l'explosion de la dinde, le sapin cramé et le boni de Noël qui a fait faux bond.

Et si, plutôt que d'en faire toute une histoire et risquer un ulcère d'estomac (ou une dépendance à *Angry Bird*), on empruntait plutôt la voie de l'autodérision?

Le 28 décembre, les lecteurs de *Cher journal* renouent avec leurs ados intérieurs en dévoilant des extraits des journaux intimes de leurs années formatrices. Vous savez, cette époque dramatique et intense, où les enfants les plus adorables cessent de croire au père Noël et se métamorphosent graduellement en personnages au tempérament explosif, dignes d'un feuilleton brésilien? Le *timing* ne saurait être plus exquis, alors que les émotions crépissent...

Pour nous faire rire et nous rappeler que nous avons tous un jour été des ados obsédés par le style de notre frange et l'appartenance au bon groupe, Bianca Gervais, Lydia Bouchard, Sébastien Diaz, la collègue Chantal Guy et d'autres intrépides lecteurs nous entraîneront ainsi dans leurs épanchements de jeunesse. À mi-chemin entre Noël et la Saint-Sylvestre, cette soirée à L'astral s'annonce comme l'escapade parfaite pour renouer avec notre ado intérieur et se rappeler qu'un jour qui devait ressembler à un 4 janvier, la crise s'est terminée.

Joyeux temps des Fêtes à votre ado intérieur...

## MOI, MON BONHEUR



PHOTO ANDRÉ PICHETTE, LA PRESSE

Marie-Ève Desy-Gougeon, du spa Espace Nomad.

## Marie-Ève Desy Gougeon

SYLVIE ST-JACQUES

**Profession:** copropriétaire du spa Espace Nomad  
**Âge:** 36 ans  
**Devise:** «Quand tu veux du sucre à la crème, tu t'en fais!»

### Son histoire

Après avoir étudié et travaillé dans les domaines de l'hôtellerie et de la restauration, la chaleureuse copropriétaire du havre de paix urbain du boulevard Saint-Laurent s'est tournée vers la massothérapie. «On me disait souvent que j'avais un don pour le massage», relate celle qui, en collaboration avec sa partenaire d'affaires Julie Mercier, a d'abord possédé une société de massages en entreprises qui est ensuite devenue un spa-boutique pour enfin devenir le vaste Espace Nomad, il y a cinq ans. «On s'est démarquées en utilisant du bio qui, lors de la création d'Espace Nomad, était encore au stade embryonnaire», dit Marie-Ève, qui s'est associée avec l'herboriste Marie-Christine Vallière pour la conception des soins d'Espace Nomad. Autre source d'inspiration du spa: Bali, que son associée et elle ont visité. «C'est une culture d'accueil où les gens prennent soin d'eux. De là, nous avons rapporté le boreh, qui fait partie d'un soin exclusif au spa.»

### Comment Marie-Ève prend-elle soin d'elle?

«J'essaie de manger bio le plus souvent

possible. J'aime aussi les bains nordiques, m'offrir un massage, m'entraîner ou me payer une bonne bouffe avec mon amoureux ou des amis... Ça ne me prend pas grand-chose! Parfois, il me suffit de traîner au lit avec ma petite fille de 1 an, de regarder un film devant un petit feu de foyer... J'aime aussi prendre soin de ceux que j'aime et les gâter.»

### Ses efforts pour la planète...

«Avec le projet Shanti en Inde, nous versons un pourcentage de nos recettes à des projets de développement culturel. Et pour chaque massage "signature espacesnomad", un arbre est planté dans une forêt de Chicoutimi.»

### Prendre soin de soi, ça s'apprend?

«Oui. Il faut apprendre à s'arrêter, c'est essentiel. On va bien chez le médecin, chez le dentiste... Pourquoi on ne prendrait pas rendez-vous pour prendre soin de soi? Et cela n'a pas besoin de coûter cher: un petit repas au resto, une petite bouteille de vin, regarder un film... tout ça fait du bien!»

### Ses rituels de Noël

«Je décore le sapin avec la fille de mon chum qui a 8 ans. Et nous irons aussi chez ma mère qui a une très grande maison dans les Cantons-de-l'Est. Toute la famille y sera. On espère glisser et faire de longues promenades.»