



DES POUTINES CONCOCTÉES À L'AUTRE BOUT DU GLOBE

—PHOTO FOURNIE



+
GÉMEAUX
*Un gala
lumineux et
rempli d'espoir*



+
CINÉMA
*Maria
Chapdelaine
dans la lentille
de Sébastien
Pilote*

LE POUTINER

CONCOCTER 21 POUTINES DANS



AMÉLIE HOULE

amelie.houle@lenouvelliste.qc.ca

Des frites bien grasses, de la sauce brune en quantité industrielle, mais surtout, du bon fromage en grains typiquement québécois. Il s'agit bien sûr de la fameuse poutine 100 % québécoise, rien de moins! Mais les amateurs de poutine le savent, voyage et poutine ne font cependant pas bon ménage! Mais pour Olivier Bonenfant, originaire du secteur Lac-à-la-Tortue, en Mauricie, maintenant établi en Australie depuis 2014, ce n'est pas cette affirmation maintes fois entendue qui allait le décourager, si bien qu'il a décidé de mettre sur pied son projet de capsules humoristiques le Poutiner. Au menu, 21 poutines faites avec des ingrédients locaux dans 14 pays différents, principalement en Europe et en Asie, par un gars qui s'est simplement perdu en chemin vers le restaurant.

«Poutiner.com c'est pas pour les puristes de poutines. C'est un hommage sans frontières aux poutines créées dans des conditions très peu favorables. Essayez d'outrepasser le fait que c'est un blasphème à la recette traditionnelle de poutine et laissez-vous



La pire poutine selon Olivier Bonenfant faite en Chine. — PHOTO: OLIVIER BONENFANT



La poutine de la Mongolie. — PHOTO: OLIVIER BONENFANT



embarquer dans ce mélange culturel unique.»

Cette introduction toute simple, c'est celle qu'on retrouve d'emblée sur le site du projet poutiner.com. De quoi

14 PAYS, POURQUOI PAS?



La poutine de Singapour. — PHOTO: OLIVIER BONENFANT

donner le ton aux différentes capsules humoristiques qui accompagnent chaque poutine créée de toutes pièces avec les ingrédients à portée de main.

En effet, ne vous attendez pas à écouter des capsules vidéo dignes de l'émission *les Chefs* ou encore de la populaire série internationale *Masterchef*. C'est plutôt la formule courte - de 3 à 4 minutes - qui est préconisée, le tout dans l'humour afin de faire sourire face à des résultats parfois mitigés et souvent farfelus.

«J'ai choisi un ton humoristique parce que je suis loin d'être un cuisinier.[...] Et d'ailleurs, quand c'était plus difficile de trouver les ingrédients, ça se voit, car le résultat de la poutine est terrible, mais moi, ça me fait rire. Par exemple, à un moment donné, je suis dans une des six montagnes sacrées en Chine, le décor est magique, ça ressemble au décor du film *Avatar*. Je suis en haut et mon fromage est comme un Ficello, les frites sont des frites déshydratées de dépanneur, ça pas de bon sens, mais c'est drôle au final», raconte avec enthousiasme le concepteur publicitaire et réalisateur de profession.

DES INGRÉDIENTS INCONTOURNABLES

Dès le départ de cette folle aventure, Olivier Bonenfant s'est donné un défi qui peut paraître bien simple, soit celui de

dénicher du fromage, des patates frites, de la sauce brune à poutine (le plus possible) et une viande locale afin de parvenir à la création de ce qui peut ressembler à une poutine québécoise.

«L'idée c'est vraiment de faire des poutines avec des ingrédients locaux, donc ça prenait une immersion locale, des recettes locales et ensuite j'ai essayé de voir comment je pouvais intégrer la recette de la poutine, donc je devais trouver un fromage local, ce qui est vraiment un beau challenge.»

«L'idée c'est vraiment de faire des poutines avec des ingrédients locaux, donc ça prenait une immersion locale, des recettes locales et ensuite j'ai essayé de voir comment je pouvais intégrer la recette de la poutine, donc je devais trouver un fromage local, ce qui est vraiment un beau challenge. C'est bien dommage, mais du fromage en grains, c'est

difficile à avoir ailleurs qu'au Québec, donc imaginez en Chine ou au Cambodge.[...] Pour des poutines parfaitement authentiques, c'était mort d'avance. Heureusement, certains pays ont des magnifiques fromages locaux qui ont une texture semblable, comme en Finlande ou en Mongolie.»

Évidemment, les ingrédients dénichés dans les différents pays peuvent donner des résultats à la fois délicieux, mais plus souvent qu'autrement plutôt douteux, à en croire le principal intéressé qui n'a toutefois pas bronché une seconde lorsqu'il a avalé une poutine faite avec des vers de soie et des scorpions à Beijing.

«Les patates sont universelles et sont trouvées dans des recettes partout au monde. Ce qui est moins universel est le typique kiosque à patates frites pour de bonnes patates frites et c'est là que j'ai parfois été forcé d'aller dans des restaurants de fast-food.[...] Finalement, la vraie sauce à poutine a un goût distinct d'une sauce brune à steak par exemple donc c'était sûr que j'étais pour avoir des difficultés. Heureusement, la poutine elle-même permet quelques écarts dans la sauce», précise le Poutiner.

Une poutine du Laos faite avec des frites genre coupe steak, du fromage La Vache qui rit, en plus de bœuf haché cuit juste un peu, le tout accompagné de jus de cuisson du bœuf et de sauce au

poisson, une poutine de la Mongolie préparée avec nul autre que du fromage Byaslag de l'épicerie, des frites de casse-croûte, en plus de viande de mouton dans sa sauce brune, ou encore une poutine en direct de Beijing faite de butte de frites, d'une sauce de boulettes de viande, le tout soigneusement accompagné de vers de soie et de scorpions ne sont que quelques exemples qui vous mettront l'eau à la bouche... du moins, espérons-le!

LA POUTINE AU CŒUR DE TOUT

Du plus loin qu'il se souvienne - en fait il n'a aucun souvenir de sa première poutine tellement il en mange régulièrement -, Olivier Bonenfant a toujours été un adepte de poutine. Entre les poutines qu'il mangeait à Shawinigan dans son enfance et celles que sa mère lui préparait non pas avec des frites, mais bien avec des chips, le Shawiniganais d'origine n'en est pas à ses premières armes dans le domaine.

En effet, lorsqu'il était au Québec, ce n'était pas une fois par semaine qu'il se délectait de ce savoureux repas québécois, mais plutôt de trois à quatre fois minimum par semaine, au plus grand désespoir de sa copine Iphigénie. «J'étais monsieur poutine», sourit-il.

Mais c'est en 2013 que sa vie axée principalement sur la poutine a véritablement changé, alors que sa copine lui propose d'effectuer un voyage d'un an en style sac à dos à travers le monde. Carriériste dans l'âme, Olivier décide finalement de sauter à pieds joints dans l'aventure, mais non sans y apporter son métier de réalisateur avec lui.

«Moi j'ai toujours été dans le domaine des courts métrages et de la vidéo, donc quand je me suis décidé, j'ai dit à ma copine que je ne pouvais pas y aller juste en sac à dos, car j'avais une carrière. Je voulais donc faire un concept et faire de la vidéo.»

Était-ce une manière pour Iphigénie de l'éloigner de son péché mignon? L'histoire ne le dit malheureusement pas. Mais si c'était réellement le cas, le plan a certainement échoué, puisque le projet du Poutiner est né.

Si le projet a vu le jour en 2013, c'est toutefois en 2021, après un an de pandémie, qu'Olivier a finalement décidé de concrétiser son projet de capsules vidéo.

«Le projet a débuté en 2013-2014, mais c'est vraiment la pandémie qui m'a permis d'avoir le temps de créer les capsules. Depuis

quelques semaines, je sors donc les épisodes à raison d'un à deux par semaine. Le gros du montage a été fait l'hiver dernier pendant la pandémie. Mais en ce moment, je fais encore un peu de travail chaque semaine pour sortir la série», précise-t-il.

D'ailleurs, à l'heure actuelle, il est possible de visionner les dix premiers épisodes, dont ceux sur la poutine laotienne, la poutine du Plateau Bolaven, la poutine russe, la poutine birmane, de même que la poutine suédoise.

«C'est une expérience inoubliable, c'est un peu aussi un rêve récurrent qu'on vit chaque jour depuis. Mais ça vaut la peine, c'est incroyable. Et si c'était à refaire, oui je recommencerais et je me vois aussi faire une saison 2 peut-être plus tard, on ne sait jamais», conclut-il.

LISTE DES PAYS VISITÉS

- Australie
- Cambodge
- Chine
- Finlande
- Islande
- Laos
- Malaisie
- Mongolie
- Myanmar
- Russie
- Singapour
- Suède
- Thaïlande
- Vietnam

EN RAFALE

MEILLEURE POUTINE

Celle du Myanmar, une poutine complètement épique et délicieuse

PIRE POUTINE

Celle faite dans une montagne en Chine avec du fromage style Ficello et des frites déshydratées

LA POUTINE LA PLUS INUSITÉE

Celle à Beijing avec les vers de soie et les scorpions

LA POUTINE QUI SE RAPPROCHE LE PLUS DE CELLE DU QUÉBEC

Celle à Hong Kong où, dans un menu, j'ai retrouvé de la poutine avec du fromage râpé



SPECTACLE CONSACRÉ À ENGELBERT HUMPERDINCK HOMMAGE À UN GRAND CHANTEUR DE CHARME



FRANÇOIS HOUDE

francois.houde@lenouvelliste.qc.ca

«C'est le show d'une vie», affirme Maxime Farago à propos du *Quando Show*, son hommage au grand Engelbert Humperdinck qu'il présentera au Théâtre du Cégep de Trois-Rivières le 24 septembre prochain.

Tant qu'à aborder le répertoire de cet immense crooner, l'interprète québécois y a mis les formes. Ils seront 14 musiciens sur scène pour reprendre une trentaine des plus grands succès de cette légende de la musique populaire dont trois choristes et un quatuor de cuivres.

«C'est certain que c'est un gros

spectacle, admet volontiers le fils de Johnny Farago mais c'est un projet sur lequel je travaille activement depuis deux ans et que je veux à la hauteur de l'interprète qu'est Engelbert Humperdinck. Pour rentabiliser, on ne peut pas le présenter dans de trop petites salles mais c'est aussi conforme au type de spectacles de ce très grand chanteur. Je pense que c'est le genre de show que ses fans ont envie de voir, particulièrement par les temps qui courent.»

Ce projet a évidemment été quelque peu malmené par la pandémie qui, décidément, n'épargne personne. La première aurait dû avoir lieu au Casino de Montréal en mai 2020 mais elle a évidemment été repoussée à quelques reprises au même titre que les représentations subséquentes à Québec.

La situation actuelle donne à Maxime Farago des raisons de remettre le chantier en marche. La grande première du spectacle a eu

lieu à la salle Sylvain-Lelièvre de Québec le 11 septembre dernier. La représentation trifluvienne sera la deuxième de ce qu'il espère être un long parcours.

«Je pense qu'il y a un bon marché pour ça parce que Engelbert Humperdinck est un géant de la musique populaire qui a marqué des générations grâce à sa longévité. Il a une légion de fans un peu partout. D'ailleurs, il faisait encore des tournées au Québec avant la pandémie et avec beaucoup de succès.»

Farago sait qu'il s'adresse essentiellement à un public de baby-boomers qui ne demandent qu'à replonger dans leurs souvenirs musicaux remontant aux folles années 60.

«Les gens me connaissent essentiellement pour mes interprétations d'Elvis et les reprises de chansons de mon père mais ma grande idole, c'est Engelbert Humperdinck, pas Elvis. Quand j'étais petit, ma tante, qui m'a élevé, l'écoutait

Derrière ce visage qui rappelle celui de son père Johnny, Maxime Farago cache une passion pour le grand Engelbert Humperdinck auquel il rend hommage dans son *Quando Show*.

constamment. J'aimais son style, sa façon de chanter. J'ai appris ses chansons par cœur très jeune. Après de nombreuses années à faire du Elvis, j'ai décidé de revenir à ma passion première.»

Initialement, son projet était de se fondre dans le personnage pour offrir une personnification de ce monument de la chanson de charme mais il a rencontré l'opposition de l'équipe du Britannique.

Un mal pour un bien, peut-être. Des amis, dont le Trifluvien Jean Beauchesne, l'ont convaincu que la meilleure approche était de faire un spectacle en tant que simple interprète. Idée d'autant plus séduisante qu'on n'a guère vu de spectacles en hommage à Engelbert Humperdinck au Québec.

«Il y a des spectacles semblables à Vegas mais ici, ce sont plutôt des interprètes qui vont offrir quelques chansons de lui, parfois liés à d'autres de Tom Jones. Pourtant, il a un gros fan club au Québec.»

On peut avoir envie de chanter le

répertoire d'Engelbert Humperdinck mais encore faut-il posséder la voix et surtout l'impressionnant registre de l'interprète. «Je suis chanceux, réplique Maxime Farago, j'ai précisément le bon registre. Je chante toutes ses chansons dans la tonalité originale. Comprenons-nous bien: je ne fais pas une imitation. J'ai des intonations, une façon de chanter qui me sont personnelles mais qui se rapprochent de celles de mon idole. Par ailleurs, au niveau musical, on s'est beaucoup appliqués à reproduire le plus fidèlement possible les arrangements des chansons qu'on présente intégralement pour vingt-deux des trente grands succès qui composent le spectacle. Je pense que le public veut entendre surtout des chansons complètes. On fait trois petits medleys pour les autres. Il y a tellement de tubes dans son répertoire que ça nous fait un généreux spectacle d'une durée de 2 h 15 et si on n'avait pas fait quelques sélections déchirantes, ça aurait été beaucoup trop long.»

Le chanteur de 54 ans dit être en pourparlers avec l'équipe de Humperdinck pour obtenir son sceau d'approbation pour le *Quando Show* quand celui-ci aura été présenté quelques fois et qu'il aura fait l'objet d'une captation. À ce stade-ci, le public peut avoir un petit aperçu de ce qui l'attend en visitant la page Facebook *Quando Show* ou encore le site de Maxime Farago (maxime-farago.com) où des extraits de quatre chansons sont présentés. On peut ainsi se faire une idée de l'ampleur de ce spectacle qui inclut des projections d'images géantes du crooner comme décor de fond.

Les fans de Maxime Farago en ont déjà un certain aperçu puisque le chanteur québécois en a offert lors de l'une ou l'autre des 70 prestations en direct qu'il a offertes sur sa page Facebook. «J'ai eu des chiffres de vues de l'ordre de 14 000 pendant la pandémie.

À chaque présentation, des gens me demandent de leur chanter du Engelbert Humperdinck. J'ai même enregistré un album en deux volumes contenant 26 des chansons que je présenterai dans le spectacle et l'album sera offert en vente le 24 septembre.»

«Je m'investis énormément dans ce spectacle parce que j'y crois. Par contre, je ne fais pas de projections quant au nombre de représentations qu'on pourrait présenter. Rien n'est prévisible présentement dans le monde du spectacle avec la pandémie et les restrictions sanitaires. Pour l'instant, je m'assure de garder le prix des billets accessibles pour que le plus de gens possible le voient et que le bouche-à-oreille se fasse. Je gagne déjà ma vie avec d'autres types de spectacles dans des petites salles, des campings, des événements corporatifs mais ce spectacle-là est mon grand projet.»

Les billets sont notamment disponibles via le site www.quando-show.com.



VALÉRIE MARCOUX
vmarcoux@lesoleil.com

Jorane n'a pas peur de présenter *Hemenetset* comme le projet le plus ambitieux de sa carrière. Plus qu'un album de musique, c'est la trame sonore d'un univers qu'elle dévoile et qui prendra sa forme finale en spectacle.

La musique qu'offre Jorane nous transporte très loin pour finalement nous ramener à soi. Des *Nébuleuses I* et *II* aux *Tectoniques*, le thème de *La beauté sauvage de la féminité* — titre de la dernière pièce de l'album — apparaît au fil de cette *Errance* symphonique.

«J'ai envie de cette vastitude du cosmos, autant que de l'infinie petitesse de la particule. [...] J'ai l'impression d'entrer dans un nouveau tome de ma création avec un projet comme ça. Je ne le vois vraiment pas comme le même genre de projet que j'ai pu faire dans le passé», affirme la compositrice et interprète en entrevue avec *Le Soleil*.

Dans ce projet d'envergure travaillé depuis six ans, l'artiste a suivi son instinct. Le thème de la «féminité» est d'ailleurs une invitation à renouer avec l'intelligence instinctive. «Je pense que cet appel au retour des valeurs féminines en avant-plan mérite toute l'attention en ce moment et mérite qu'on voie cette beauté, cette grandeur de création qui est déjà à l'intérieur de nous. [...] Pour moi, la "féminité" est présente autant chez l'homme que chez la femme», explique la créatrice.

Jorane a mis des «tempêtes de sable» dans *Hemenetset*, de «grosses vagues», «une forêt luxuriante avec des fleurs», «des chutes»: «Il y a la sécheresse et il y a l'abondance en même temps, il y a l'apesanteur et la lourdeur; les contrastes sont très présents dans cet album», souligne-t-elle.

«La nature fait partie d'un des trois liens sacrés que j'ai envie de représenter dans cette œuvre, mais aussi dans ma vie. Ces trois liens étant le lien à l'autre, le lien à soi et le lien à la nature.» Une trinité bien verbalisée par Abdennour Bidar dans son livre *Les tisserands*, précise Jorane.

Bien que la matrice de cet univers soit musicale, le projet s'exprime à travers plusieurs formes d'art. «C'est de la musique que part cette énergie qui va ensuite se décliner dans l'éclairage (Atomic3), dans le mouvement (Deborah Brown), dans les costumes (Julie Charland), etc.» énumère celle qui s'est entourée de plusieurs collaborateurs.

Notamment, François Blouin avec qui elle s'associe pour la mise en scène. «C'est quelqu'un qui est à l'affût de tout ce qu'on pourrait vouloir créer avec les nouvelles



JORANE

SUIVRE SON INSTINCT

Dans la création d'*Hemenetset*, un projet d'envergure mené depuis six ans, Jorane dit avoir suivi son instinct. — PHOTO DAMIAN SIQUEIROS

technologies», affirme-t-elle. Il travaille d'ailleurs sur un clip en réalité augmentée (AR) pour la pièce *Nouvelle novembre* et c'est à lui qu'on doit l'herbier [lestectoniques.ca] des *Tectoniques*, un morceau de 10 minutes présenté sur une page Web où les visiteurs activent librement chaque élément qui la compose par l'entremise de dessins de fleurs.

«Si la musique ne joue pas, cette fleur ne danse pas. Elle va réagir à la musique qui est commandée par la partie musicale qu'elle

représente. [...] Avec des pièces de dix minutes, on ne pouvait pas faire des clips classiques, car ça devient un court-métrage rendu-là», explique Jorane.

La technologie fait maintenant partie prenante des créations de la compositrice qui joue de la harpe, du violoncelle et de sa voix dans cet album. Comme dans des productions antérieures, les mots s'effacent pour laisser la place aux sons qui ne cherchent pas l'esthétisme à tout prix, mais plutôt le pouvoir de l'évocation.

«Parfois, on a des sons plus gutturaux, des sons qui sont dans la racine, dans la terre. D'autres fois, on a des sons plutôt dans la dentelle, dans la lumière; l'objectif est d'avoir accès à ces contrastes afin d'évoquer le maximum d'émotions», explique-t-elle.

LA PIÈCE MÈRE

C'est par ce processus qu'est né *Hemenetset*. «Ce son "hemenetset" arrivait au même endroit de façon très concrète et revenait pareil tout

le temps. C'est vraiment devenu un moment très important parce qu'il se trouve être dans la dernière pièce, qui est un peu la pièce qui regroupe toutes les autres, la pièce mère, la conclusion. Pour moi, "hemenetset" est devenu un mot, c'est devenu ce projet au complet. C'est un mot qui *s'incante* à l'imperatif, qui est un appel à l'ultime expression de soi.»

Jorane est très reconnaissante des personnes qui ont partagé sa curiosité artistique et développé l'univers qu'elle voulait faire émerger (notamment, Geneviève Clermont, Vanessa Marcoux, Lana Tomelin, Sophie Coderre, Mathieu Désy, Martin Lizotte, Geneviève Toupin, Chloé Lacasse, André Simard, Marc Bell). Dans la dernière année, Marc Bell et elle ont accumulé 100 jours de studio pour cet album.

«Marc est un réalisateur compositeur de projets multimédia à grand déploiement, je savais qu'il n'aurait pas peur de l'architecture musicale que j'allais proposer et qu'il allait, avec moi, plonger dans cet univers avec curiosité et patience», affirme Jorane. Avec lui, elle a travaillé un son «froid», aérien, inspiré notamment par Johann Johannsson, Björk et Sigur Rós.

«OUF! C'EST POSSIBLE»

L'artiste native de Charlesbourg avait des papillons dans le ventre avant de s'entretenir avec *Le Soleil*, confie-t-elle. Elle repensait à la première fois qu'un article a été

fait sur elle dans ce journal, dans sa communauté. «Je me rappelle quand j'ai été chercher *Le Soleil* et que j'étais sur le cover du cahier des arts. Je pense que c'était en

'98, avant que j'aie un album. Je ne sais plus c'était pourquoi, mais c'était une des premières fois que je me disais: "Ouf! c'est possible", partage-t-elle. **VALÉRIE MARCOUX**

ARTS.

MARIA CHAPDELAINÉ

DANS LA
LENTILLE DE
SÉBASTIEN
PILOTE

LÉA HARVEY
lharvey@lesoleil.com

voulu faire le onzième». Celui qui scénarise et réalise aujourd'hui la quatrième a donc pris plaisir à redécouvrir *Maria Chapdelaine*, mais toujours avec cette envie de «revenir à l'essentiel».

Qu'on ait rencontré *Maria Chapdelaine* par pur hasard sur une tablette de librairie ou — de façon un peu forcée — dans un cours de littérature, il ne fait nul doute que ce succès international de Louis Hémon charme bon nombre de lecteurs et d'artistes depuis sa parution, en 1913. Ce n'était donc qu'une question de temps avant que Sébastien Pilote s'y plonge à son tour.

Le livre teinte d'ailleurs l'œuvre du réalisateur depuis plusieurs années. S'il en a intégré quelques éléments dans son premier long-métrage, *Le vendeur*, en nommant entre autres l'un de ses personnages François Paradis, *Le démantèlement* lui apparaît comme étant en quelque sorte «la suite» de l'œuvre littéraire.

«J'avais un peu l'impression de faire un *sequel* de *Maria Chapdelaine* : qu'est-ce qu'on fait aujourd'hui des terres qu'on a défrichées il y a 100 ans?» raconte Sébastien Pilote, en entrevue au *Soleil*.

Pas question donc de se laisser influencer par les autres adaptations cinématographiques de *Maria Chapdelaine*. Le cinéaste le répète : «s'il y avait eu dix films adaptés du roman, [j'aurais]



«Ce qu'on montre, finalement, c'est l'été de ses 16 ou 17 ans, l'été de ses premiers amours»

— Sébastien Pilote, en parlant du personnage de Maria Chapdelaine

Bien que le rôle ait été confié à des actrices plus âgées par le passé, Maria n'est, dans le livre, qu'à l'aube de la majorité.

Elle est une jeune femme «à la frontière entre le monde des enfants et celui des adultes», rappelle Sébastien Pilote.

«Quand tu as 30 ans, en 1910, et

que tu habites chez tes parents, ça teinte le personnage terriblement. [...] Ce qu'on montre, finalement, c'est l'été de ses 16 ou 17 ans, l'été de ses premiers amours», soutient le natif de Saint-Ambroise, village du Saguenay-Lac-Saint-Jean situé à quelques dizaines de kilomètres du lieu où prend place l'action de l'histoire, aux abords de la rivière Péribonka.

Pour le réalisateur, il s'agissait donc ici de raconter le tout «d'une nouvelle manière», d'«explorer les ambiguïtés du roman» et les différentes métamorphoses qui

se produisent tant dans le paysage entourant la concession Chapdelaine que chez les êtres qui la défrichent.

Une façon pour lui d'éloigner cette histoire des idées conservatrices et religieuses qu'on lui a «collées à la peau» sans pour autant la moderniser : «Faire des scènes montrant, par exemple, les personnages en train de s'embrasser, je crois que ça aurait été une erreur. L'étiquette paysanne faisait qu'à l'époque, il y avait une distance, un respect. Je trouve ça très beau. On peut en dire beaucoup en disant peu de mots.»

LE TEMPS
AU XX^e SIÈCLE

Tourné à Normandin, au nord de Saint-Félicien, le long-métrage fait voyager le public, en 1910, au cœur d'une forêt dense d'épinettes, que l'on verra sous tous les angles, aux couleurs de toutes les saisons. Un lieu symbolique plus qu'écologique.

«C'est paradoxal avec aujourd'hui. En environnement, on ne veut pas couper les arbres. Mais, dans *Maria Chapdelaine*, couper les arbres, c'est positif. À l'époque, la forêt est



L'actrice Sara Montpetit et le réalisateur Sébastien Pilote

— PHOTO LA PRESSE, MARCO CAMPANOZZI

un peu comme le diable. Elle est inquiétante, sépare des gens, des paroisses ou empêche de cultiver», affirme Sébastien Pilote, qui tenait à mettre en lumière cet aspect du roman.

En plus de placer au cœur de son film le territoire du Saguenay-Lac-Saint-Jean, le réalisateur fixe sa caméra sur tout le travail fait par ces hommes et ces femmes qui ont peuplé le nord de la province. Le tout dans des conditions souvent plus que difficiles.

Pour ce faire, le cinéaste «épouse le rythme de l'époque». Un film de 2h39 qui met ainsi en images le «passage du temps», les instants

de dur labeur comme les parties de cartes et les veillées chez les voisins où l'on discute et raconte de longues histoires.

«Les gens n'avaient pas constamment quelque chose à faire sur leur tablette ou leur téléphone. Ils devaient s'occuper de toutes sortes de manières. C'est un film de survivance, d'hivernement», soutient le cinéaste passionné et surtout fier de son projet dont le format a été pensé pour les salles de cinéma.

Maria Chapdelaine sera présenté sur une centaine de grands écrans, partout au Québec, dès le 24 septembre.



— ©PIONNIERS PRODUCTIONS INC.



La vraie forêt, le froid, la chaleur intense et les moustiques ont beaucoup inspiré Sara Montpetit pour jouer Maria Chapdelaine. — ©PIONNIERS PRODUCTIONS INC.

FEMME D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

Maria Chapdelaine a été interprétée par Madeleine Renaud et Michèle Morgan dans les adaptations françaises de Julien Duvivier et Marc Allégret, puis par Carole Laure dans celle du réalisateur québécois Gilles Carle. Il revient aujourd'hui à Sara Montpetit d'incarner la jeune femme aux prises avec une décision importante concernant son avenir.

Si Sara Montpetit n'avait jamais lu le roman avant de donner son nom pour le rôle, elle est rapidement tombée sous le charme de la qualité et de «la poésie du texte». Un vrai «coup de cœur», lance-t-elle au bout du fil.

Selon l'actrice, on a souvent mythifié Maria Chapdelaine alors qu'elle n'est, au fond, qu'une fille très simple : «Ce n'est pas faux. C'est avec cette simplicité qu'elle devient plus grande que nature. Mais j'ai l'impression que Maria est une femme d'aujourd'hui comme une femme d'avant. C'est un peu ma grand-mère, ma mère et ma sœur. Ses choix ne sont pas tout à fait les mêmes que ceux de notre époque, mais ils sont semblables.»

Après un processus d'audition qui aura duré, en tout et partout, un an, Sara Montpetit est débarquée sur le plateau de *Maria Chapdelaine* à l'âge de dix-huit ans, sa toute première présence sur le tournage d'un long-métrage.

Celle qui s'est davantage retrouvée sur les planches des théâtres a donc beaucoup retenu de cette nouvelle expérience. En plus d'apprendre les conventions du milieu cinématographique et de jouer sans public, entourée d'une quarantaine de personnes dans un petit espace, Sara Montpetit a dû se concentrer pour interpréter Maria «par l'intérieur».

«L'histoire passe par son regard alors je devais vraiment parler par mes yeux. Ça a été un défi de faire ressortir l'amour, la colère, la peine, l'espoir. Parfois tout ça mélangé en même temps», explique celle qui devait être présente dans presque toutes les scènes, mais dont le rôle-titre ne comportait pas beaucoup de lignes.

RACONTER À NOUVEAU

Pour Sara Montpetit, Maria Chapdelaine est en quelque sorte une légende que tous ont le loisir de réinterpréter comme bon leur semble.

«C'est nécessaire de retravailler nos histoires, de les faire survivre», explique-t-elle.

Loin de se lasser de ce type d'œuvres, la jeune actrice croit qu'il est au contraire important de «réapprendre à aimer ces classiques» puisqu'on peut toujours en faire plusieurs lectures.

LÉA HARVEY

LIRE LES TROIS PRÉTENDANTS DE MARIA > E8

LES TROIS PRÉTENDANTS DE MARIA



EUTROPE GAGNON, L'HABITANT

Q Antoine Olivier Pilon, ton personnage pour toi c'est...

R Eutrope, c'est le voisin le plus proche de la concession Chapdelaine. Il vit de la même manière qu'eux. Il a sa terre. C'est vraiment l'habitant avec ses valeurs classiques. Il illustre un peu la tradition. Il est poli, doux, toujours prudent lorsqu'il parle avec Maria.

Q Pourquoi les films comme Maria Chapdelaine sont-ils toujours importants pour le cinéma québécois, en 2021?

R Parce qu'il s'agit de représenter, au grand écran, ces années-là qu'on oublie parfois. Pour voir la dureté de cette époque. Pour réaliser ce que les gens ont dû traverser pour nous permettre d'être là aujourd'hui, établi. C'est une réalité qu'on ne comprend pas nécessairement à l'école, dans nos cours d'histoire. Dans le film, je crois que c'était un des défis de Sébastien [Pilote] de montrer ça. C'est finalement un bel hommage qu'on rend à nos ancêtres.

FRANÇOIS PARADIS, L'ENFANT SAUVAGE

Q Émile Schneider, ton personnage pour toi c'est...

R C'est l'enfant sauvage, l'amour d'été. D'un côté presque spirituel, c'est comme un esprit qui passe, comme des gens qu'on croise sur notre route et qu'on ne reverra jamais. François Paradis est chargé d'une volonté de ne pas être dans aucun dogme. Il va fuir tous ces cadres. Puis le moment où il décide de s'y résoudre, il ne revient jamais...

Q Pourquoi les films comme Maria Chapdelaine sont-ils toujours importants pour le cinéma québécois, en 2021?

R On n'a pas beaucoup de films d'époque à grand déploiement contrairement à la France, par exemple. On a l'impression que oui parce qu'on a eu Les Pays d'en haut à la télé, mais ce n'est pas vraiment le cas. [...] C'est aussi un long-métrage super blanc, avec de vieilles valeurs, mais ça traduit un pan de notre histoire. On vient de là et ça explique le travail qu'on a encore à faire aujourd'hui. C'est aussi un hommage aux bâtisseurs du Québec et des pays du Nord qui ont tellement travaillé fort pour juste habiter des lieux! C'est un acte de mémoire que l'on archive dans une œuvre cinématographique. Maria Chapdelaine, c'est un film qui va être important, longtemps.

LORENZO SURPRENANT, L'HOMME MODERNE

Q Robert Naylor, ton personnage pour toi c'est...

R De la façon dont il est présenté dans le livre, Lorenzo est un peu le méchant qui arrive des États-Unis pour voler Maria. Mais Sébastien [Pilote] ne voulait pas nécessairement le montrer comme ça. Il souhaitait illustrer quelqu'un d'authentique, qui croyait réellement en sa proposition [d'amener Maria aux États-Unis].

[...] Il a connu le mode de vie de Maria. Il vient de là. Il représente donc la modernité, le changement d'époque vers un monde plus industriel.

Q Pourquoi les films comme Maria Chapdelaine sont-ils toujours importants pour le cinéma québécois, en 2021?

R Ce que j'aime beaucoup avec la proposition de Sébastien, c'est qu'on reconnaît ces personnages-là. C'est une façon de voir comment les choses ont changé ou sont restées pareilles.

Ce que je trouve drôle, c'est que la pandémie nous rapproche de ce style de vie. On est un peu isolé. On joue ensemble autour de la table. Pour moi, c'est intéressant que ce film-là sorte en même temps que la planète vit elle aussi une sorte d'isolement. **PROPOS RECUEILLIS PAR LÉA HARVEY**

PANORAMA *Vu, lu, entendu cette semaine*

MUSIQUE

Pictura de Ipse : Musique directe



★★★★
POP
HUBERT
LENOIR

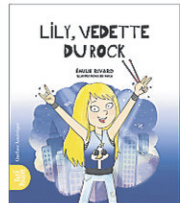
Personnage éminemment

attachant, mais qui a attiré son lot de controverses, Hubert Lenoir ne laisse personne indifférent. Avec son deuxième album solo, qui fait suite à l'acclamé *Darlène*, l'auteur-compositeur-interprète, qu'on a découvert au micro de la formation The Seasons, délaisse la fiction et fait le pari de la vérité. Toute crue. Tout a bien sûr été arrangé et retravaillé en studio, mais la matière première de cet album vient de téléphones, qui ont capté des airs chantés dans l'intimité, un commentaire quand même violent entendu à la radio, une conversation assez bouleversante traitant de rupture d'amitié, etc. *Pictura de Ipse* ne compte peut-être pas sur un *hit* potentiel comme *Fille de personne*. Le ver d'oreille n'est pas immédiat. Ça se découvre sur le long cours, un peu comme des pièces épiques de rock progressif. Mais il y a dans cet album quelque

chose de profondément honnête et humain. Et s'il demande un peu d'effort, son sens de la mélodie ne se dément pas. **GENEVIÈVE BOUCHARD**

LIVRE

Lily, vedette du rock



★★★★½
JEUNESSE
ÉMILIE
RIVARD, MIKA

Paru dans la collection

La classe de madame Isabelle, *Lily, vedette du rock* a tout du roman jeunesse sympathique qui arrive à faire sourire petits et grands puisque la jeune protagoniste souhaite percer dans l'industrie de la musique et pas avec n'importe quel instrument: la batterie. En tant qu'élève du jour et grâce à la mystérieuse magie de son enseignante, elle pourra réaliser son rêve. Avec son groupe, les Autruches poilues, elle fera le tour du monde, de l'Australie au Gabon, en passant par les États-Unis. Bien qu'une tournée internationale un peu moins express aurait été appréciée, les folles aventures de la troupe sauront charmer les jeunes lecteurs qui auront retenu, souhaitons-le, au

moins une chose: avec un peu d'imagination et de persévérance, tous les rêves sont accessibles! **LÉA HARVEY**

LIVRE

Sous un ciel sans plafond



★★★★
JEUNESSE
CHARLES
QUIMPER,
TODD
STEWART

Charles Quimper joint ici sa plume sensible et poétique au format de l'album jeunesse. Une première expérience fort bien réussie et surtout touchante pour cet auteur de Québec qui nous glisse doucement, sans qu'on s'y attende, dans l'univers du deuil. Avec *Sous un ciel sans plafond*, Charles Quimper met en scène une petite narratrice voyant son père dans le grand et fort chêne qui pousse devant chez elle. Un arbre solide qui s'étire vers les nuages et à qui elle parlera sans cesse jusqu'à ce qu'elle vieillisse, elle aussi. Loin d'être sombre ou déprimant, l'ouvrage demeure plutôt réconfortant. Il célèbre la vie et met en lumière ce qu'il reste, en nous, des êtres chers qui disparaissent... Souvent

trop rapidement. **LÉA HARVEY**

LIVRE

La baleine bibliothèque

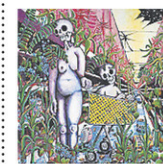


★★★★½
BÉDÉ
ZIDROU
ET JUDITH
VANISTENDAEL

Il était une fois un facteur des

mers qui parcourait les océans pour livrer courrier, colis et lettres d'amour. Son chemin croise celui d'une baleine extraordinaire, au ventre rempli de bouquins. Entre ces deux amoureux de la littérature se nouera une amitié indéfectible. À la vie, à la mort... Pour cet album bonbon, aux douces aquarelles bleutées signées Judith Vanistendael, le scénariste Zidrou (*La bête*, *Les beaux étés*) a sorti sa plume des grands jours. Ce conte tendre et bouleversant a tout ce qu'il faut pour ravir les enfants comme les grands: des images somptueuses, un mammifère géant attachant et un marin qui chante (du Renaud!) en ramant. Une lecture poétique dont on est sortie le cœur tout chamboulé... **LA PRESSE**

MUSIQUE



Any Shape You Take

★★★★
POP
ALTERNATIVE
INDIGO DE SOUZA

Indigo De Souza doit son esprit libre à sa mère, qui a réalisé les pochettes de ses deux albums. Le premier s'intitulait par ailleurs *I Love My Mom*. Un esprit grunge l'habite. Dans ses textes viscéraux davantage écrits au propre qu'au figuré, mais aussi dans sa musique pop égratignée, qui est plus fortifiante que déprimante. Sur la ballade d'ouverture, *17*, avec sa voix fragilisée à de l'auto-tune, l'auteure-compositrice-interprète annonce que son chagrin engendre à la fois un deuil et une renaissance. Quand on souffre, la vérité sort, expose-t-elle. Une émancipation salvatrice se dégage du chagrin et de la rage tranquille d'Indigo De Souza, notamment dans des pièces comme *Die/Cry* et *Pretty Pictures*. L'artiste de 24 ans a un don de conteuse, doublé d'un grand talent d'interprète. Et on s'abreuve encore davantage de ses paroles avec de la distorsion et des arrangements de guitares *nineties*. **LA PRESSE**

Laissez-nous vous éblouir

L'humour est bien vivant.
Renouez avec le spectacle d'ici et ses artisans.

LaissezVousEblouir.ca

Une initiative du Groupe de travail sur la fréquentation des arts de la scène (GTFAS)

En partenariat avec :

Québec

GÉMEAUX

UN GALA
LUMINEUX
ET REMPLI
D'ESPOIRRICHARD
THERRIENCHRONIQUE
rtherrien@lesoleil.com

L'année dernière, les Gémeaux avaient servi d'exemple. Quelques mois plus tôt, il aurait été impensable de tenir un gala autrement que par Zoom, mais la fête de la télévision a prouvé le contraire, malgré un public clairsemé en studio.

Véronique Cloutier, qui en est à son huitième gala, remet ça pour les 36^{es} Prix Gémeaux, dimanche à 20h sur ICI Télé. Un gala qu'on annonce «lumineux et rempli d'espoir». «On n'est pas dans un ton de blagues acides, méchantes ou crues», précise le producteur au contenu, Samuel Beauchemin.

Ce qui a marqué l'imaginaire l'an dernier : la présentation des nommés de manière virtuelle, ce qui donnait un résultat spectaculaire à l'écran. «On pousse la technologie de la réalité augmentée encore un peu plus loin cette année, toujours avec les cinq nommés sur scène et l'extrait qui sort du plancher», confirme Samuel Beauchemin.

Il annonce d'ailleurs que la réalité augmentée a aussi été mise à profit pour le numéro d'ouverture, qu'il qualifie de «magnifique et grandiose» et qui devrait surprendre tout le monde.

L'équipe de production a cru un moment pouvoir présenter

le gala dans des conditions plus normales, mais ce ne sera pas le cas. Oui, il y aura un peu plus de public au Studio 42 de Radio-Canada, mais la règle des deux mètres tient toujours.

Parce qu'on l'a fait beaucoup dans les galas la saison dernière, on ne passera pas deux heures à nous rappeler la pandémie, pour plutôt souligner d'autres aspects de l'industrie de la télévision.

«On fait un coup de chapeau aux artisans de la télé. On a fait des tournages en mode surprise à des gens qui travaillent sur des plateaux. Aussi, il y aura un bel hommage à la diversité sexuelle, très présente à l'écran durant la dernière année.»

Avec Véro dans le portrait, c'est sûr qu'il y aura de l'humour. Les Doubleurs, composés de Virginie Fortin, LeLouis Courchesne et Arnaud Soly, offriront un numéro spécial, alors que Pierre-Yves Roy-Desmarais se moquera des téléralités, un sujet toujours inspirant pour un humoriste.

Pour remettre les trophées, défilent entre autres sur scène Pierre-Yves Lord, Mélissa Bédard, Charlotte Aubin, France Castel, Sébastien Benoit, Michèle Deslauriers, Jean-François Pichette, Christine Morency, Jemmy Echaquan Dubé et huit



L'animatrice Véronique Cloutier en est à son huitième gala des Prix Gémeaux et on s'attend à beaucoup d'humour, notamment avec un numéro offert par les Doubleurs.

— PHOTO ICI TÉLÉ

olympiennes qui se sont illustrées à Tokyo.

C'est la série *Faits divers* qui récolte le plus grand nombre de

nominations avec 18, suivie de *Bête noire* (15), *District 31* (14), *Les pays d'en haut* et *M'entends-tu?* (12).

Pour ma part, j'ai été bouleversé par *Bête noire* et la formidable interprétation d'Isabelle Blais en mère du jeune tueur, à *Séries+*. Sophie Deraspe mérite certainement un Gémeaux pour sa réalisation.

En comédie, la dernière saison de *M'entends-tu?*, sûrement la plus achevée, doit être récompensée. Florence Longpré et Ève Landry s'affrontent dans la catégorie d'interprétation. Un choix cruel pour le jury.

Entre deux draps est en bonne position pour remporter le Gémeaux de la meilleure série humoristique, mais *Infoman* pourrait brouiller les cartes. Étrange d'ailleurs de placer ces deux émissions dans la même catégorie. Jean-René Dufort est certainement en pole position pour le trophée de la meilleure animation en humour.

Du côté des variétés, ça se jouera entre Véronique Cloutier (*Ires fois*), France Beaudoin (*En direct de l'univers - Spéciale du jour de l'An*), Pierre-Yves Lord (*La fin*

LES CHOIX ET PRÉDICTIONS DE RICHARD THERRIEN

CHOIX ★ PRÉDICTION ●

SÉRIE DRAMATIQUE

Bête noire ★●
Faits divers
Les pays d'en haut
Patrick Senécal présente
Portrait-robot

SÉRIE DRAMATIQUE ANNUELLE

Alertes
District 31 ★●
L'Échappée
Toute la vie
Une autre histoire

COMÉDIE

Discussions avec mes parents
La Maison-Bleue
Le Phoenix
Les beaux malaises 2.0
M'entends-tu? ★●

RÔLE MASCULIN—COMÉDIE

Antoine Vézina – Contre-offre ★
Guy Jodoin – Escouade 99
Martin Matte – Les beaux malaises 2.0
Christian Bégin – Les mecs ●
Alexis Martin – Les mecs

RÔLE FÉMININ—COMÉDIE

Léane Labrèche-Dor – Escouade 99
Christine Beaulieu – L'oeil du cyclone
Julie Le Breton – Les beaux malaises 2.0
Eve Landry – M'entends-tu?
Florence Longpré – M'entends-tu? ★●

RÔLE MASCULIN—SÉRIE DRAMATIQUE

Stéphane Gagnon – Bête noire
Éric Bruneau – Faits divers
Simon Lacroix – Faits divers ●
Vincent Leclerc – Les pays d'en haut ★
Théodore Pellerin
– Patrick Senécal présente

RÔLE FÉMININ—SÉRIE DRAMATIQUE

Isabelle Blais – Bête noire ★●
Sophie Cadieux – Bête noire
Dominique Leduc – Faits divers
Mylène Mackay
– Patrick Senécal présente
Rachel Graton – Portrait-robot

RÔLE MASCULIN—SÉRIE DRAMATIQUE ANNUELLE

Charles-Alexandre Dubé – Alertes
Frédéric Pierre – Alertes
Michel Charette – District 31 ★●
Vincent-Guillaume Otis – District 31
Roy Dupuis – Toute la vie

RÔLE FÉMININ—SÉRIE DRAMATIQUE ANNUELLE

Maude Guérin – 5^e rang ★●
Sophie Prigent – Alertes
Geneviève Brouillette – District 31
Catherine St-Laurent – District 31
Élizabeth Tremblay-Gagnon
– Toute la vie
Marina Orsini – Une autre histoire

des faibles), Louis-José Houde (*Le 42^e Gala de l'ADISQ*) et Édith Cochrane et André Robitaille (*Les enfants de la télé*). Rien pour les animateurs de TVA, même si *En studio* et *Star Académie – la variété* sont en nomination pour le Gêmeaux de la meilleure série de variétés ou des arts de la scène, contre 1^{res} fois, *En direct de l'univers* et *Le prochain stand-up*.

En ce qui concerne les talk-shows, je crois que Patrick Huard mérite de monter sur scène pour son remarquable travail à *La tour*. En pleine pandémie, ce nouveau rendez-vous de début de soirée est parvenu à renouveler le genre. Une demi-heure qui passe vite.

L'animateur affronte dans sa catégorie André Robitaille (*Dominique Michel: J'avance*), Véronique Cloutier (*L'ombre et la lumière* et *Rétrovisueur*) et Guy A. Lepage (*Tout le monde en parle*).

À noter que ce qu'on appelait *L'avant-première* et qui avait lieu le dimanche après-midi, a été déplacé au samedi soir, veille du grand gala. Chantal Lamarre succède à Arnaud Soly à l'animation de ce Gala d'ouverture des 36^{es} Prix Gêmeaux, sur ICI ARTV à 20h. Une soixantaine de trophées sont remis au cours de cette soirée.



«On fait un coup de chapeau aux artisans de la télé. On a fait des tournages en mode surprise à des gens qui travaillent sur des plateaux. Aussi, il y aura un bel hommage à la diversité sexuelle»

— Samuel Beauchemin, producteur au contenu



L'album *PAON HYÈNE* verra le jour le 24 septembre prochain, avec un spectacle à la Ninkasi de Québec le soir même du lancement. — PHOTO LLMARYON

BRUNNEMER

DEUX OPPOSÉS QUI FORMENT UN TOUT

LAURIE WIELAND
lwieland@lesoleil.com

Deux opposés qui forment un tout, de multiples facettes en harmonie, des différences qui se complètent... c'est ce genre de dichotomie qu'a voulu intégrer Brunnermer dans son tout nouvel album *PAON HYÈNE*, d'où le judicieux choix de nom. L'œuvre amalgamant esthétique jazz et structures progressives à une «poésie décomplexée» verra le jour le 24 septembre prochain, avec un spectacle à la Ninkasi de Québec le soir même du lancement.

Sarah Michel-Brunnermer fait de la musique depuis maintenant trois ans, accompagnée de ses cinq compères. Sa nouvelle offrande *PAON HYÈNE* succède au mini album *Jazz is the new triste* sorti au printemps 2021.

L'autrice-compositrice-interprète originaire de Québec se présente comme une femme «suave

et sauvage», s'inscrivant dans un bassin d'artistes «originales et singulières». «Je trouve beaucoup d'inspiration dans les femmes artistes qui, comme moi, ont de la drive et sont pleines d'énergie sauvage!» a-t-elle lancé en entrevue avec *Le Soleil*.

Les huit chansons de *PAON HYÈNE* par Brunnermer abordent beaucoup l'amour propre, la bienveillance et l'autocompassion. «J'ai voulu véhiculer le message comme quoi être plusieurs choses ne veut pas pour autant dire qu'on est en contradiction. On est des êtres multiples, on a tous un genre de dichotomie interne et on est tous valides.» Brunnermer a d'ailleurs fait du paon et de la hyène les deux animaux totem de l'album, véhiculant cette philosophie à travers leur parfaite opposition.

L'artiste ajoute que les dernières années, dans un contexte de pandémie et d'isolement, auront plus que jamais fait ressortir l'importance de cultiver la douceur et

l'amour altruisme, tout en appréciant son «côté sauvage».

Les mélodies à la fois «fun» et apaisantes apportent un sentiment de légèreté, tout en donnant envie de bouger. Sur l'album, on retrouve d'ailleurs *Nature bissex-tile*, l'une des premières chansons composées par l'artiste de 28 ans à ses débuts.

Le groupe Brunnermer est formé de Julian Ramirez à la basse, Audrey Paquet-Claeys à la batterie, Simon Voyer à la guitare, Philippe Grant au clavier et Alexandre Roux-Dufort au saxophone, tous originaires de la ville de Québec. «J'ai la chance d'avoir une équipe de musiciens tout aussi crinqués que moi et bourrés de talent à mes côtés», a exprimé Sarah Michel-Brunnermer.

PAON HYÈNE sera disponible partout dès le 24 septembre. Le spectacle à la Ninkasi le soir du lancement affiche complet, mais il reste toujours des billets pour celui du 29 septembre au Quai des brumes, à Montréal.



Avec *The Witness*, SUUNS nous emmène ailleurs. L'album est plus organique, moins dense et surtout moins sombre que les précédents.

— PHOTO WILL LEW

explique Ben Shemie, qui affirme que nous sommes tous témoins des mêmes choses. «Il y a quelque chose d'universel dans l'idée que nous sommes des témoins [*witnesses* en anglais], on voit les mêmes choses et vit les mêmes choses, comme ce fut particulièrement le cas au cours de la dernière année. Cette idée de *Witness* revient un peu dans chacune de nos chansons ; on est tous similaires, tous dans le même bateau.»

Rappelons qu'après 15 ans à travailler ensemble, l'ancien quatuor est maintenant devenu un trio avec le départ de Max Henry aux claviers, en 2018, qui avait évoqué ne plus vouloir faire de la musique professionnellement. «Ça été un gros changement qui a mené à beaucoup de réflexion, mais on a réussi à retrouver notre esprit créatif», affirme le chanteur du groupe.

«ON EST PRIVILÉGIÉS»

The Witness aura vu le jour dans un contexte pandémique peu facile pour le monde artistique, d'autant plus que Ben Shemie se trouve outre-mer à Paris et les autres membres du groupe à Montréal. À l'aube d'une nouvelle tournée qui s'étendra du Canada à l'Europe, ils s'entendent pour dire qu'ils se sentent choyés de se produire sur scène à nouveau.

«On aime performer et apprécier de la musique *live*, il y a quelque chose de magique dans les spectacles et ça nous a vraiment manqué, tout comme ça a manqué au public. On réalise à quel point on a tenu ça pour acquis, les tournées. Pour nous, c'était normal, mais on se trouve chanceux de ravoir ça aujourd'hui, on est un *band* de scène, et on sait qu'on est privilégiés de donner des concerts», indique Ben Shemie, qui sera de retour au Québec sous peu pour entamer la tournée.

SUUNS a tout récemment lancé le vidéoclip de la chanson *The Trilogy*, dernière de l'album. «Cette chanson représente la patience que nous nous sommes permis d'avoir sur *The Witness*, notre volonté de laisser les choses suivre leur cours sans trop pousser», explique Liam O'Neill.

Les curieux peuvent visionner la vidéo, réalisée par Antoine Dasseville, sur la chaîne YouTube du groupe.

SUUNS

TOUS TÉMOINS

LAURIE WIELAND
lwieland@lesoleil.com

The Witness, sorti le 3 septembre, serait qualifié comme étant l'œuvre la plus «généreuse, dépouillée et émouvante à ce jour» produite par SUUNS. Un album beaucoup plus lyrique, doux et axé sur les paroles, conçu avec un fil conducteur de la première jusqu'à la dernière chanson, très différent du précédent *Felt* (2018). Le groupe montréalais composé de Ben Shemie, Joe Yarmush et Liam O'Neill

entamera sa tournée à l'Impérial, le 22 septembre.

Le trio offre au public un album qui nous emmène ailleurs; plus organique, moins dense et surtout moins sombre que les précédents, tout en gardant la signature mystérieuse et électrique du groupe.

«Il y a beaucoup de choses qui font de cet album une œuvre si différente des précédentes», soutient Ben Shemie, le chanteur, musicien et guitariste de la formation. «Cette fois, on a misé beaucoup plus sur les paroles et la mélodie, on a tenté un langage

musical un peu plus ambitieux et plus complexe. La voix n'est plus qu'un simple instrument, c'est un élément clé.»

Autoproduit au cours de l'année 2020, *The Witness* est, pour le groupe, le reflet d'un temps de réflexion, d'un moment transitionnel et de changements occasionnés par les mois de pandémie. «C'est inspirant de prendre le temps de s'arrêter, ralentir, de se questionner, pour ensuite s'exprimer autrement. C'est un peu ça, le noyau de l'album : s'exprimer autrement, simplement», explique Ben Shemie

en entrevue téléphonique au *Soleil*.

Le groupe dit avoir donné une touche plus jazzy à leur électro-rock expérimental sur cette cinquième offrande, cherchant à garder une atmosphère semblable du début à la fin, faisant en sorte que l'album sonne «comme un tout, comme une seule chanson». La fin de chaque pièce s'accroche au début de la suivante, faisant de l'album un réel long métrage.

L'intrigant choix de nom reflète le désir de «communiquer nos similarités»,

STEVE BERGERON

steve.bergeron@latribune.qc.ca

SHERBROOKE — Ceux et celles qui lisent l'écrivain André Jacques connaissent sa minutie lorsqu'il décrit l'univers dans lequel évolue son personnage d'Alexandre Jobin. Si, par exemple, son héros se retrouve dans un café montréalais, l'auteur, aidé par son éditeur, vérifiera scrupuleusement que le commerce était effectivement ouvert à l'époque où l'action se déroule. Même chose pour les villes étrangères visitées par Jobin : André Jacques effectue toujours préalablement un séjour sur les lieux, telle Barcelone dans *Ces femmes aux yeux cernés* (2018).

Mais pour la première fois, il n'a pu le faire. *Les gouffres du Karst*, septième bouquin des aventures d'Alexandre Jobin, se pose en partie en Croatie et en Italie, plus précisément dans la ville de Trieste. L'auteur sherbrookoïse devait s'y rendre en septembre 2020, mais le voyage a évidemment été annulé, le forçant à se rabattre sur des guides touristiques et sur l'internet, notamment des outils en ligne comme Google-Map et StreetView, pour décrire correctement la cité portuaire sur l'Adriatique, de même que l'île croate de Krk, où Jobin retrouvera un de ses pires ennemis.

« Ça m'a quand même manqué un peu de ne pas me rendre sur place pour capter l'atmosphère, la lumière, les odeurs, voir les gens du pays. J'ai quand même réussi à pallier le manque, mais ça reste dans mes projets de voyage, même si le livre est terminé », souligne l'écrivain de suspenses policiers, lauréat deux fois du Prix Saint-Pacôme, qui fera paraître son nouvel ouvrage le 22 septembre.

Pourquoi Trieste? « À l'époque où j'habitais Beaulac-Garthby, il y avait à Disraeli une pizzeria portant le nom de Trieste, tenue par des Italiens originaires de là. Tout le restaurant était décoré de photos de cette région. Ça me fascinait et je me suis juré d'y aller un jour. Plus tard, j'ai découvert les romans de Veit Heinichen, un Allemand qui vit à Trieste et qui y campe ses histoires. »

RELIEFS KARSTIQUES

Cette région du monde est aussi réputée pour ses reliefs karstiques : des formations géologiques issues de la dissolution de certaines roches sédimentaires, ce qui donne à la fois des monolithes et des gouffres remplis d'eau, rappelant les cénotes du Mexique. Ce haut plateau calcaire, à cheval sur l'Italie, la Slovénie et la Croatie, a été baptisé Karst. Ajoutez que le secteur se trouve à la rencontre des cultures latines, slaves et germaniques, et que Trieste, construite sur plusieurs couches de civilisations, a



PHOTO LA TRIBUNE, MAXIME PICARD

ANDRÉ JACQUES

LES GOUFFRES INTÉRIEURS

longtemps été le principal port de l'empire austro-hongrois. Vous voilà donc dans un contexte idéal pour situer une histoire de trafic d'armes.

« Et on se souvient que, par le passé, Alexandre Jobin, avant de devenir antiquaire, a fait partie des services secrets canadiens, qu'il a été déployé dans les Balkans durant la guerre

personnage présent depuis le début des aventures de Jobin, mais plutôt effacé dans les récents tomes.

André Jacques décrit *Les gouffres du Karst* comme le plus « psychologique » de tous ses Alexandre Jobin. Jamais il n'était allé aussi loin dans la psyché de cet ex-major qui, a-t-on découvert dans *La bataille de Pavie*, souffre du syndrome de stress post-traumatique. On en apprend davantage également sur les réelles circonstances du décès de son épouse. Et c'est l'assassinat d'un ancien ami des Balkans qui le motive à éclaircir ce nouveau mystère.

« Les gouffres du Karst, c'est donc un peu le gouffre intérieur d'Alexandre, notamment celui de son passé. Le personnage a gagné beaucoup de profondeur dans les derniers romans, alors qu'il pouvait sembler un peu superficiel au début. Cette fois, on découvre les causes réelles de ses faiblesses et de ses angoisses, notamment par ses cauchemars. Je vais au fond de ses failles. »

DES TOILES QUI RÉSONNENT

L'écrivain n'a pas essayé de trop expliquer le conflit des Balkans, déjà

très complexe, même s'il constitue la trame de fond du roman. « Cela aurait représenté des tonnes et des tonnes d'informations. Et n'oublions pas qu'Alexandre est un peu en dehors de l'armée : il a été déployé pour enquêter sur d'éventuels crimes de guerre, il ne faisait pas partie des Casques bleus. »

Les gouffres du Karst est aussi un des rares romans d'André Jacques où les œuvres d'art ne se trouvent pas au cœur de l'intrigue. Mais l'auteur n'a pu s'empêcher de leur faire une petite place. Cette fois-ci, ce sont les toiles de Vladimir Velickovic, peintre d'origine serbe décédé en 2019.

« Généralement, les œuvres d'art sont soit au cœur de l'histoire, soit des éléments déclencheurs, précise-t-il. Mais ici, elles sont une sorte de résonateur, car quand j'ai découvert les créations de ce peintre-là, j'y ai vu les cauchemars d'Alexandre », explique-t-il.

ENTRE OCTAVE ET ÉMILE

S'il a déjà commencé à réfléchir à la prochaine aventure d'Alexandre Jobin, André Jacques caresse un autre projet de livre, inspiré en partie de la vie du poète Octave Crémazie. Celui-ci, à cause d'une faillite

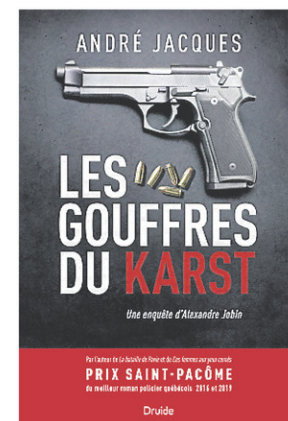
frauduleuse, s'est exilé à Paris en 1870.

« Ce serait un polar historique, mais aussi inspiré par un vieux rêve, car les années de 1850 à 1880 en France me fascinent depuis longtemps, ne serait-ce que la transformation de Paris et les débuts de la photographie », confie l'écrivain qui, on s'en doute, a développé une attirance pour cette époque après avoir lu les 20 romans des *Rougon-Macquart* d'Émile Zola.

« J'en relis un chaque année. Zola est vraiment un de mes auteurs favoris. Je l'ai même enseigné à l'époque où j'étais professeur au Cégep de Thetford Mines. En fait, j'ai eu le bonheur d'enseigner *Germinal* à une classe du programme de techniques minières. Mes étudiants ont tellement aimé ça qu'ils l'ont fait lire aux professeurs de leur programme. »

ANDRÉ JACQUES *Les gouffres du Karst*

POLICIER
Druide
432 pages
En librairie le 22 septembre



Même s'il écrit les aventures d'Alexandre Jobin depuis 2000, André Jacques n'avait pas encore réussi à percer en France. C'est maintenant chose réglée à partir de cette semaine : *De pierres et de sang*, son quatrième livre, vient de paraître aux éditions marseillaises Le mot et le reste. Un sort similaire attend *La bataille de Pavie* et *Ces femmes aux yeux cernés*, respectivement en 2022 et 2023.

STEVE BERGERON

des années 1990, notamment en Croatie, et que son amoureuse Chrysanthy y a ses origines », souligne André Jacques, qui souhaitait redonner une place à ce



PHOTO APPLE TV+



PHOTO NETFLIX



PHOTO NETFLIX, EIKE SCHROTER



PHOTO KARLJESSY



PHOTO CLUB ILLICO

Le retour de Dexter, le quotidien d'une clinique de santé sexuelle, l'époque du disco, une série de miracles et d'épouvante... ce n'est pas la variété qui manque cet automne sur les plateformes numériques. Parmi la quantité infinie de choix possibles, j'ai sélectionné 10 titres qui devraient retenir votre attention. **RICHARD THERRIEN**

PLATEFORMES NUMÉRIQUES

L'AUTOMNE EN 10 SÉRIES

1 THE MORNING SHOW

Apple TV+
En ligne

Deuxième saison très attendue de cette série sur les coulisses d'un *talk-show* matinal, sur fond de scandale d'inconduites sexuelles, étalé au grand jour en fin de première saison. Dans la suite, la chaîne de télévision tente de convaincre Alex Levy (Jennifer Aniston) de revenir à l'antenne. Julianna Margulies fait son entrée dans le rôle d'une superstar de l'information, qui jouera d'influence auprès de Bradley Jackson (Reese Witherspoon). En ligne depuis vendredi, en français et en anglais.

2 TURNING POINT : LE 11 SEPTEMBRE ET LA GUERRE CONTRE LE TERRORISME

Netflix
En ligne

La plupart des séries sur le 11 septembre se concentrent sur le jour fatidique et les suivants. Celle-ci, en cinq épisodes, va beaucoup plus en profondeur et remonte à l'invasion de l'Afghanistan par les Soviétiques en 1979 pour expliquer ces actes horribles. Sans complaisance, la série documentaire fait un sombre récit de la riposte américaine qui a suivi, autant en Irak qu'en Afghanistan. Un document exceptionnel, déjà en ligne, dans les deux langues.

3 MIDNIGHT MASS

Début : 24 septembre

Après *The Haunting*, le scénariste et réalisateur Mike Flanagan revient avec cette nouvelle série d'épouvante intitulée en français *Sermons de minuit*, qui aborde le fanatisme par le biais de l'horreur. Une ferveur religieuse soudaine s'empare d'une communauté d'insulaires quand une série de phénomènes miraculeux se produisent. Ceux-ci coïncident avec le retour d'un jeune homme au passé obscur et l'arrivée d'un prêtre très charismatique.

4 SANS RENDEZ-VOUS

ICI Tou.tv Extra
Début : 30 septembre

L'histoire de cette comédie de Marie-Andrée Labbé se déroule dans une clinique de santé sexuelle. En plein questionnement sur sa propre vie, Sarah Dubois (Magalie Lépine-Blondeau) y effectue un retour après trois mois comme infirmière-sexologue. Des pratiques sexuelles inusitées à la diversité sexuelle et de genre, il n'y a aucun tabou pour le personnel, qu'une clientèle variée ne cesse de surprendre. Stéphane Rousseau, Rachid Badouri, Mylène Mackay, Isabelle Vincent sont aussi de la distribution.

5 LA FAILLE

Début : 7 octobre

Dans cette deuxième saison, tournée à Québec en grande partie, la sergente-détective Céline Trudeau (Isabel Richer) doit enquêter sur le meurtre d'un ingénieur, trouvé cimenté dans une baignoire du Château Frontenac. On se demande si la compétition entre les entreprises soumissionnaires pour la construction du troisième lien entre Québec et Lévis pourrait être à l'origine du drame. Naïla Louisdort incarne une nouvelle partenaire dans l'enquête, alors qu'Alexandre Landry reprend son rôle d'Alex Théberge. Maripier Morin campe pour la dernière fois Sophie Taylor, puisque son personnage a été éliminé dans la troisième saison.



PHOTO AMAZON STUDIOS, MICHAEL DESMOND



PHOTO SHOWTIME, SEACIA PAVAO



PHOTO VINCENT GONNEVILLE



PHOTO MARVEL STUDIOS



PHOTO THÉÂTRE LE SOLEIL

6 I KNOW WHAT YOU DID LAST SUMMER

Amazon Prime Video
Début : 15 octobre

Vous vous souvenez du film d'horreur de 1997, *Le pacte du silence*, gros succès au box-office avec Jennifer Love Hewitt et Freddie Prinze Jr.? La même histoire, elle-même inspirée du roman *Comme en un mauvais rêve*, fait maintenant l'objet d'une série. Responsables d'un grave accident qu'ils tiennent secret depuis un an, un groupe de jeunes est poursuivi par un tueur, dont il tente de découvrir l'identité.

7 DEXTER: NEW BLOOD

Crave
Début : 7 novembre

Huit ans après la fin de cette série culte, le psychopathe incarné par Michael C. Hall est de retour dans 10 nouveaux épisodes, au plus grand bonheur des fans. Ayant adopté un faux nom dans le nord de l'État de New York, il se croyait immunisé contre l'envie irrépressible de tuer, mais un événement le ramènera à ce vice meurtrier. Sa sœur Debra (Jennifer Carpenter) deviendra son nouveau passager noir, le manipulant à sa guise. Il faudra attendre au 5 décembre pour la version française.

8 AUDREY EST REVENUE

Club illico
Début : 18 novembre

Audrey (Florence Longpré) reprend connaissance 16 ans après avoir été plongée dans un long coma. Bien entendu, tout a changé autour d'elle, ses proches, la mode et l'omniprésence de la technologie. Retrouvant peu à peu la mémoire, elle tente de retracer le fil des événements, ce fameux soir où elle aurait pu mourir. Coécrite par Guillaume Lambert et Florence Longpré, cette comédie dramatique de 10 épisodes de 30 minutes met aussi en vedette Denis Bouchard et Josée Deschênes dans le rôle des parents d'Audrey.

9 HAWKEYE

Disney+
Début : 24 novembre

Les fans de l'univers Marvel réserveront cette date pour dévoiler le premier épisode de cette série de six. Jeremy Renner reprend le rôle de Clint Barton/Hawkeye, fraîchement retraité après les événements du film *Avengers : phase finale*, sorti en 2019. Hailee Steinfeld y fait son entrée en tant que Kate Bishop, nouvelle superhéroïne, qui secondera Barton dans sa dernière mission, avant de prendre la relève.

10 DISCO VRAI

Début : 7 décembre

Cette série documentaire en cinq épisodes sur l'époque enivrante du disco au Québec s'annonce prometteuse. Patsy Gallant, Pierre Perpall, Mado Lamotte, Judi Richards, Danielle Ouimet, Martin Stevens, France Joli, Michèle Richard et Kim Richardson ont tous témoigné dans cette fresque musicale, qui figurera sur la nouvelle plateforme de Vidéotron, consacrée uniquement aux contenus non-scriptés et disponible dans l'application QUB.

« Un conseil : réservez votre dîner pour après la séance. Vous n'aurez jamais autant de plaisir à savourer de bonnes choses ! »
Sud Ouest
★★★★

« Un divertissement savoureux ! »
Femme Actuelle
★★★★

« Sensuel et romanesque. »
La Croix
★★★★

L'autre révolution de 1789 : ils vont créer le premier restaurant

Délicieux
un film de Eric Besnard

Maintenant au cinéma

metropolefilms.com

HORTICULTURE



1



2

L'ANNÉE DE LA JACINTHE



LARRY HODGSON
Collaboration spéciale

L'année 2021 est l'année de la jacinthe : une bonne occasion pour découvrir ce bulbe superbe, actuellement en vente dans toutes les jardinerias.

2021 a été déclaré «année de la jacinthe» par le National Garden Bureau, une organisation internationale qui fait la promotion des plaisirs du jardinage. Et ce bulbe populaire mérite bien une telle promotion. Après tout, combien de fleurs de nos jardins sont aussi

délicieusement parfumées que la jacinthe?

SES ORIGINES

Le nom jacinthe dérive de la légende suivante : Hyacinthe était un jeune homme d'une grande beauté, aimé d'Apollon, mais le dieu des vents, Zéphyr, était jaloux de cette relation. Un jour lorsque Apollon et Hyacinthe pratiquaient le lancer du disque, Zéphyr dévia le disque d'Apollon qui frappa Hyacinthe à la tempe et le tua. De son sang naquit une fleur qui porte son nom : *Hyacinthus orientalis*.

Les amateurs de belles fleurs ont commencé à cultiver des jacinthes en Europe il y a plus de 400 ans. Au 18^e siècle, elles étaient d'ailleurs les bulbes à floraison printanière les plus populaires au monde, plus

même que les tulipes, et les horticulteurs proposaient plus de 2000 cultivars différents. Aujourd'hui, il y a moins de 50 cultivars en production commerciale, mais la beauté et le doux parfum de la jacinthe sont toujours aussi enchanteurs.

LA JACINTHE MODERNE

La jacinthe sauvage était une petite fleur bleu violet similaire à une gloire des neiges (*Chionodoxa*), mais les jacinthes d'aujourd'hui sont très différentes. Après des siècles de sélection par les horticulteurs néerlandais, elles ont développé une forme commune. Chaque bulbe produit une rosette de 4 à 6 feuilles linéaires larges. Une tige florale de 20 à 30 cm de hauteur sort du centre de la rosette portant un épi dense de fleurs étoilées étroitement

serrées. Les fleurs sont beaucoup plus grosses et nombreuses que celles de la jacinthe sauvage et sont d'ailleurs souvent doubles. Aussi, la gamme des couleurs est aussi beaucoup plus vaste : bleu, violet, rouge, rose, saumon, jaune, blanc et même presque noir.

COMMENT CULTIVER DES JACINTHES EN PLATE-BANDE

Plantez les bulbes de jacinthe entre septembre et la fin d'octobre, en même temps que les tulipes et les narcisses. Choisissez un emplacement avec un sol riche et bien drainé, assez humide, mais jamais détrempé. Le plein soleil est préférable, bien que les jacinthes poussent également bien à l'ombre légère.

Plantez les bulbes en groupes de 5 ou plus, espacés d'environ 12 cm, en les enterrant à environ 10 à 12 cm de profondeur avec l'extrémité pointue dressée vers le haut. Ajoutez des mycorhizes et un engrais à dégagement lent au trou avant de le combler. Ensuite, arrosez bien. C'est tout!

Les jacinthes sont adaptées aux zones de rusticité 4 et plus, même dans la zone 3 si on leur offre un épais paillis hivernal : une couche de feuilles mortes, par exemple.

DES JACINTHES À L'INTÉRIEUR?

Oui, on peut aussi cultiver des jacinthes à l'intérieur. Voici comment faire.

Empotez les bulbes à la fin de l'automne. Utilisez un pot muni de trous de drainage d'au moins 15 cm de hauteur. Remplissez-le de terreau d'empotage et plantez les bulbes serrés les uns sur les autres avec le dessus du bulbe à fleur de sol ou dépassant le terreau un peu. Arrosez légèrement.

Pour fleurir correctement, les bulbes de jacinthe en pot doivent être exposés à des températures constamment froides (4 à 7°C) pendant au moins 12 à 14 semaines. Un garage non chauffé peut fonctionner tant que les bulbes ne gèlent pas. Un réfrigérateur est une autre option s'il ne contient pas de fruits mûrs, car ils dégagent de l'éthylène, ce qui peut endommager les bulbes.

Après cette longue période de refroidissement, déplacez les pots vers une fenêtre ensoleillée et regardez-les fleurir!

La jacinthe : les photos rendent bien la beauté de cette fleur, mais c'est quand vous l'aurez sentie que vous en deviendrez vraiment entiché!

1 La jacinthe est offerte dans une gamme intéressante de couleurs. — PHOTOS NATIONAL GARDEN BUREAU

2 On peut aussi cultiver des jacinthes à l'intérieur. Ici, le cultivar 'Pink Pearl'.

RÉPONSES À VOS QUESTIONS

COMMENT CULTIVER UNE CHAYOTE

Q J'ai une chayote qui a vraiment beaucoup poussé, même au point d'être envahissante. Mais elle ne fait pas sa floraison. Avez-vous un truc, car je veux des fruits?

Dominic

R La chayote (*Sechium edule*) est une grimpante tropicale pérenne originaire de l'Amérique latine et son fruit, aussi appelé chayote, est généralement importé de cette région. Elle est de la famille des cucurbitacées et est donc une proche parente des courges, concombres et melons. Elle produit un gros fruit vert piriforme et bosselé avec une seule grosse graine à l'intérieur. Généralement, la graine germe directement du fruit (on dit que le fruit est «vivipare») et l'on plante alors le fruit au complet, ce qui donnera rapidement une plante.

Par contre, obtenir des fruits est difficile sous notre climat. Il faut une saison de croissance de 150 jours et plus pour y arriver, ce qui n'est pas possible dans nos régions, même si on démarre la plante à l'intérieur. La chayote ne tolère pas le froid et on peut difficilement la planter au jardin avant le mois de juin.

Par la suite, la plante produit des tiges grimpantes de plusieurs mètres de long, mais aucune fleur. C'est souvent seulement en octobre que les premières fleurs paraissent et alors, les nuits sont trop fraîches pour que le fruit puisse mûrir.

Vous pourriez toujours essayer de cultiver cette plante énorme dans un gros bac muni d'un treillis et la sortir pour l'été, rentrant la plante en septembre dans une pièce chaude et très éclairée



On n'a pas besoin d'extraire la graine d'une chayote. Les nouvelles tiges et racines sortent directement du fruit. — PHOTO 123RF/PICTUREPARTNERS

quand les nuits commencent à baisser à moins de 10°C.

Mais, à moins de déménager sous les tropiques, il est beaucoup plus facile d'acheter de nouvelles chayotes au supermarché que d'en cultiver.

FOURMIS DANS LE COMPOST

Q Mon compost est envahi de petites fourmis brunes. Puis-je le sauver? Si oui, comment le traiter?

Danielle Sénéchal

R Les fourmis ne nuisent pas au compostage et il n'est pas vraiment nécessaire de faire quoi que ce soit. Même qu'elles aident à la

décomposition à un certain degré. Il ne faut pas non plus penser que transporter du compost fini qui contient des fourmis créera une invasion de fourmis ailleurs.

Il n'y a que les fourmis ouvrières qui seront ainsi transportées et elles ne peuvent pas démarrer une nouvelle colonie; seulement une reine peut le faire.

Loin de leur nid, elles vont plutôt mourir... et nourrir le sol en se décomposant.

Cela dit, la présence de fourmis dans un composteur indique habituellement que le compost est trop sec. Vous pouvez augmenter le taux de matières vertes (riches en liquides) ou arroser pour mieux l'humidifier.

Pour tester l'humidité, pressez

une poignée de compost dans la main. Si quelques gouttes d'eau sortent entre les doigts, l'humidité est bonne.

Si rien ne coule et que le compost est poussiéreux, l'humidité est insuffisante. Si de l'eau coule abondamment, par contre, le compost est trop humide.

Aussi, retourner le compost plus souvent peut décourager les fourmis.

Des questions svp!

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

Par courriel à

Le jardinier paresseux
Le Soleil

C.P. 1547, succ. Terminus
Québec (Québec) G1K 7J6



Les fourmis ne nuisent pas au compostage — PHOTO: 123RF

CALENDRIER HORTICOLE

Deux formations en ligne pour mettre les récoltes en pots

Lili Michaud présente la formation en ligne *La mise en conserve domestique*. Une bonne façon de découvrir les pratiques sécuritaires pour

faire des conserves. Coût: 30 \$ + taxes.

La formation *La lactofermentation des légumes* est également offerte.

Coût: 25 \$ + taxes. Il s'agit de formations que vous pourrez suivre au moment qui vous convient et à votre rythme. Information: lilimichaud.com

Radio CKIA et Facebook Live

L'émission radiophonique et virtuelle le Jardinier paresseux avec Larry Hodgson est offerte gratuitement les mercredis à 10h à CKIA-FM 88,3 et sur www.facebook.com/JardinierParesseux.

Pour toute activité horticole, écrivez-nous à courrierjardinierparesseux@yahoo.com.



ENTRETIEN HORTICOLE

À FAIRE CETTE SEMAINE

- Pour le meilleur choix possible, achetez vos bulbes à plantation automnale (tulipes, narcisses, crocus, etc.) dès qu'ils arrivent en magasin.
- Coupez au sol les tiges des framboisiers remontants quand elles ont fini de produire.

- Rentrez les tomates à l'intérieur pour finir leur maturation quand la température nocturne commence à rester à moins de 10°C. Placez-les à l'ombre, comme dans un garde-manger, pour les faire rougir.

LES VÊTEMENTS DIGITAUX

UNE NOUVELLE FAÇON DE VIVRE LA MODE



VALÉRIE MARCOUX
vmarcoux@lesoleil.com

Dans un monde où l'on peut avoir des conversations vidéo affublé d'oreilles de chats grâce à un filtre, faut-il s'étonner de l'arrivée des vêtements digitaux? Pour les créateurs, il s'agit d'une manière de libérer leur créativité des contraintes physiques. Pour les écologistes, une solution verte pour remplacer le fast-fashion. Pour l'individu, une nouvelle façon de se transformer et d'affirmer son identité.

En 2020, plusieurs défilés de mode ont eu lieu en version numérique en raison de la pandémie. Un an plus tard, il n'y a pas que les défilés qui sont virtuels : les vêtements le sont aussi! Au printemps 2021, Auroboros a marqué l'histoire à la Semaine de la mode de Londres en y présentant pour la première fois une collection de vêtements 100 % digitaux. «Libérée de toute contrainte matérielle et de tout déchet, la collection numérique Biomimicry, qui s'adresse à tous les corps et à toutes les tailles, invite chacun à se plonger dans le monde utopique d'Auroboros», indiquent les créateurs sur leur site.

Peu après la Semaine de la mode en juin dernier, Auroboros a rendu disponible un filtre sur Snapchat pour essayer gratuitement Venus Trap, l'une de leurs créations présentées ce printemps. Autrement, ce vêtement digital est offert au prix de 475£ (825 \$CAD).

«C'est très concret en ce moment ce qui se passe en Europe. J'ai l'impression que dans les prochains mois ou années ça va devenir encore plus concret ici», estime Jean-Philippe Harrisson-Boudreau, expert en commerce de la mode et chargé de cours à l'École supérieure de mode de l'ESG UQAM.

COMMENT ÇA FONCTIONNE?

Au moment de l'achat d'un vêtement digital, le site d'Auroboros demande de soumettre une photo de soi en haute définition sur laquelle notre corps et ses membres se discernent facilement. On recommande de porter des vêtements ajustés, de la même couleur que notre peau si possible, et d'arquer les pieds si on désire porter des talons hauts. Un technicien-designer s'occupe ensuite d'ajuster le vêtement à cette image. Le résultat est livré en trois à cinq jours ouvrables.

Certains sites acceptent également les vidéos, comme DressX où on retrouve plusieurs grands joueurs de cette nouvelle industrie. Notamment, The Fabricant, connu pour ses partenariats avec des marques populaires telles PUMA et Tommy Hilfiger. DressX a d'ailleurs lancé cet été une application qui permet d'essayer plus facilement les vêtements en vente sur sa plateforme. Sans s'abonner, il est tout de même possible de procéder gratuitement à l'essayage de quelques tenues en réalité augmentée.

À l'instar des vêtements traditionnels, certains morceaux sont produits en plusieurs exemplaires et d'autres sont des pièces uniques. Les créations sont portées ou encore collectionnées, comme des œuvres d'art. D'ailleurs, comme pour l'art numérique, cette innovation est soutenue par la reconnaissance des NFT. «C'est tout à fait lié au NFT [qui] est un protocole pour posséder un bien, le collectionner et potentiellement l'échanger ou le revendre à d'autres», explique Jean-Philippe Harrisson-Boudreau.

La haute couture embrasse également cette tendance. En s'associant avec Tribute Brand, Jean-Paul Gaultier a présenté ses premiers vêtements digitaux cet été. Le public a pu notamment voir une de ses créations portée sur les réseaux sociaux par Symone, la drag queen gagnante



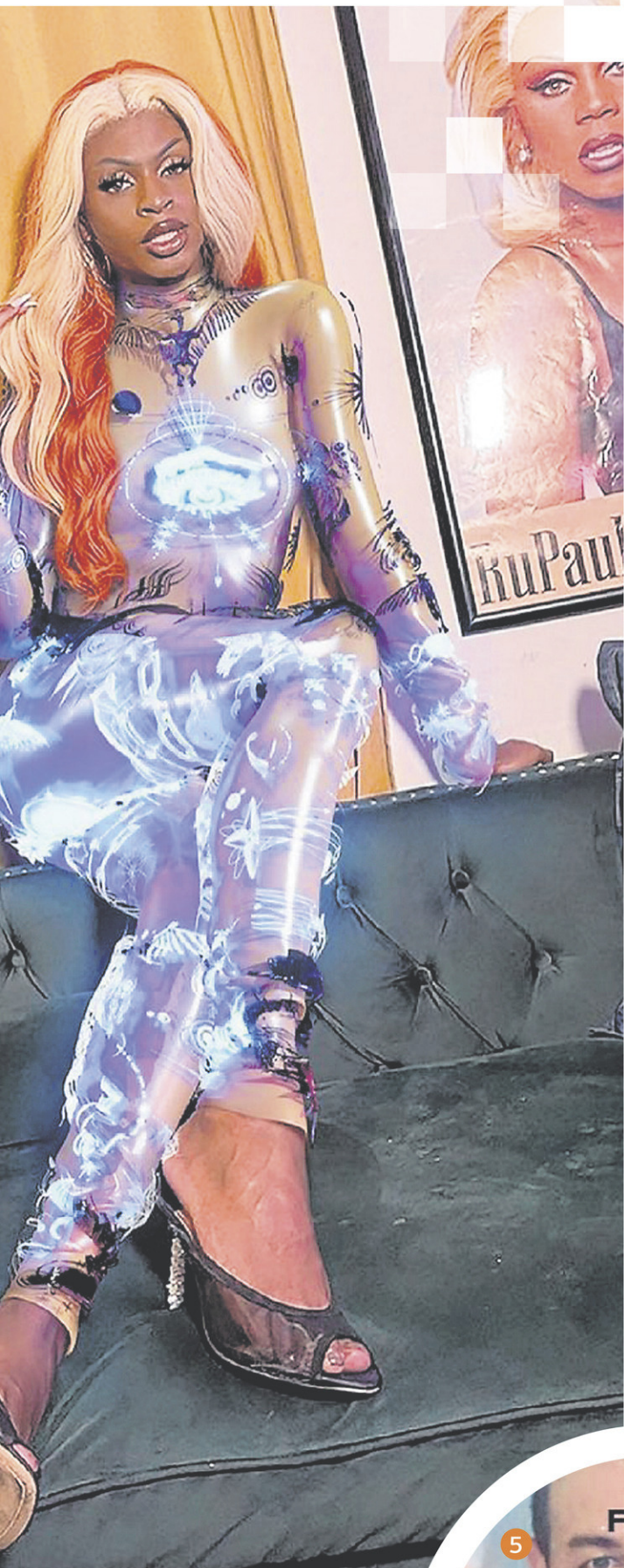
de la treizième saison de la série télévisée *RuPaul's DragRace*.

«Il y a une accélération depuis le mois de mai qui est sensationnelle, les joueurs sont en train de se placer et de se connecter ensemble», commente l'expert en commerce de la mode.

DURABLE ET INCLUSIVE

«Il y a beaucoup de groupes interpellés par l'environnement qui sont en train d'embrasser la mode virtuelle», souligne M. Harrisson-Boudreau. Ceux-ci soutiennent que la mode digitale est plus écoresponsable que des vêtements physiques qui doivent être fabriqués avec des

ressources — elles-mêmes produites et transportées —, puis distribués et éventuellement jetés. Sans parler des retours. «Les taux de retour en mode sont de 20-25 %, c'est énorme quand on parle d'empreinte environnementale! Si une commande sur quatre est retournée, c'est de la logistique et un emballage de plus, alors que là, on n'a pas à se



1 Sur la photo, la cofondatrice de DressX, Daria Shapovalova (@moredaria), porte une robe digitale de couture par @korzunina_varvara. — PHOTO INSTAGRAM.COM/DRESSX

2 Symone, drag queen gagnante de la treizième saison de l'émission *RuPaul's DragRace*, porte une création de Jean Paul Gaultier et Tribute Brand. — PHOTO INSTAGRAM.COM/THE_SYMONE

3 Une cliente de DressX (@gracie_kass) porte une robe 100 % numérique de @kolesman3d. — PHOTO INSTAGRAM.COM/DRESSX

4 L'auteure-compositrice-interprète @rosevillain porte la tenue Venus Trap de la collection Biomimicry de Auroboros. — PHOTO INSTAGRAM.COM/AUROBOROS

5 Jean-Philippe Harrison-Boudreau, expert en commerce de la mode et chargé de cours à l'École supérieure de mode de l'ESG UQAM, s'est pris en photo avec la lentille Off-White x Farfetch disponible sur Snapchat. — PHOTO JEAN-PHILIPPE HARRISSON-BOUDREAU



préoccuper de si ça va me faire ou pas et quelle sera mon allure une fois le vêtement sur moi; virtuellement, de façon instantanée, je peux le porter.»

Et puisque ces vêtements s'adaptent à tous les corps, la mode digitale est également populaire chez les personnes transgenres, non binaires ou qui ne veulent simplement pas



«Il y a beaucoup de groupes interpellés par l'environnement qui sont en train d'embrasser la mode virtuelle»

— M. Harrison-Boudreau, expert en commerce de la mode

limiter l'expression de leur identité par des frontières genrées en matière d'habillement et de mode. «Les gens vont trouver une identité plus facile à exprimer, plus immédiate à exprimer : se transformer virtuellement est beaucoup plus facile», ajoute M. Harrison-Boudreau.

Les créateurs aussi profitent de l'immédiateté facilitée par cette innovation technologique qui les libère des contraintes accompagnant la création et la commercialisation d'un vêtement physique. «Je parlais avec une créatrice de mode importante à l'échelle mondiale et je lui demandais "combien de temps ça va te prendre finaliser cette création?", et elle m'a répondu qu'elle en avait encore pour un an et demi. Je lui ai dit "imagine si on collabore avec un artiste virtuel?" On pourrait plus rapidement donner vie à sa création et accélérer la diffusion de son talent de façon assez spéciale», raconte l'expert.

Malgré cette option, certaines créations virtuelles exigent autant de temps et de travail qu'un vêtement physique. J'ai vu des créations où les gens ont passé des dizaines de milliers d'heures à les créer à l'aide d'ordinateurs. Il y a certaines créations de haute couture qui demandent la même minutie que si on avait des artisans et des couturières. [...] On retrouve cette même tradition dans le monde de la haute couture virtuelle» indique M. Harrison-Boudreau. «Au-delà d'un changement technologique, c'est un changement sociétal», conclut-il.

PLANÈTEVINS



La région de l'escarpement du Niagara est située au nord de Niagara-on-the-Lake, entre Hamilton et Ste-Catharines. Les principaux vignobles gravitent autour des villages de Jordan et Beamsville, où se trouve le petit domaine familial Hidden Bench qui ne cesse d'impressionner par la qualité de ses vins et le célèbre Clos Jordanne, représenté sur la photo. — PHOTO VINS ARTERRA CANADA

ÉLOGE DU PINOT NOIR CANADIEN



NATALIE RICHARD
Collaboration spéciale
natalierichardmedia@gmail.com

Au-delà de la Bourgogne, son terroir de prédilection, le pinot noir est de plus en plus présent dans les différentes régions de la planète vin, notamment au Canada.

Parfois surprenants de complexité, les pinots canadiens sont souvent assez majestueux pour gagner l'affection des incorruptibles du

pinot noir. Même ceux qui ne vénèrent que la gamme des grands classiques.

Et pour ceux qui doutent encore de leur appréciation du plus glorieux et laborieux des cépages, je dirais que ces cuvées sont susceptibles de confondre les plus sceptiques. Côté accords, le pinot noir est très polyvalent. Il accompagne aussi bien les viandes rôties que les poissons grillés et tout ce qui se cuisine avec des champignons.

1 CLOS JORDANNE JORDAN VILLAGE PINOT NOIR 2019

24,95\$ • 14800762 • 13% • 1 g/L

En SAQ prochainement, voilà une primeur épatante de la région de l'escarpement du Niagara, le Jordan Village 2019. Cette cuvée a été

vinifiée pour la première fois en 2019, à partir de raisins soigneusement choisis dans le vignoble Talon Ridge et dans les vignobles Le Clos et Claystone, tous deux des sous-appellations du Twenty-Mile Bench. Thomas Bachelder, vigneron et œnologue pour le Clos Jordanne, confirme que c'est un millésime exceptionnel pour le pinot noir et pour la garde.

Il décrit ce vin comme une combinaison presque parfaite d'acidité vive qui offre en bouche une danse de saveurs de baies rouges et de mûres, avec une excellente longueur et une minéralité texturée. J'ai eu l'occasion de le déguster préalablement et quel coup de cœur! C'est un joyau, et, à ce prix, une excellente occasion de s'en procurer

une deuxième bouteille à laisser s'épanouir au cellier. Bien qu'il soit déjà très bon à boire maintenant, on suggère de le déguster entre 2023 et 2028, si vous avez la patience de l'attendre.

2 HIDDEN BENCH ESTATE PINOT NOIR 2019

37\$ • 12582984 • 13,5% • 1,8 g/L

Pour mieux vous situer à Niagara, la région de l'escarpement est située au nord de Niagara-on-the-Lake, entre Hamilton et Ste-Catharines. Les principaux vignobles gravitent autour des villages de Jordan et de Beamsville, où se trouve Hidden Bench, un petit domaine familial qui ne cesse d'impressionner par la qualité de ses vins.

Juste cet été à Londres, son Chardonnay Felseck Vineyard 2018 a remporté le prix «Best in Show», la plus haute distinction décernée par les Decanter World Wine Awards 2021 qui comptait 18 000 vins de 56 pays.

Le chardonnay lauréat est issu de vignes d'une trentaine d'années et d'une seule parcelle. Les raisins sont vendangés à la main, triés et pressés délicatement en grappes entières, avant une fermentation avec levures indigènes et un élevage de 14 mois en barriques de chêne français.

Embouteillée sans collage ni filtration, la cuvée représente une petite production de 3500 bouteilles. Le vin sera mis en marché en septembre et une petite quantité sera offerte au Québec. En attendant, je vous propose d'essayer leur pinot noir qui s'inscrit aussi dans l'excellence avec ses notes de violette et baies sauvages, avec des tonalités de thym sur des tannins élégants. À boire maintenant et jusqu'en 2027. **B**

3 INNISKILLIN MONTAGUE VINEYARD PINOT NOIR FOUR MILE CREEK 2018

32\$ • 14503522 • 14% • 4,1 g/L

À Niagara-on-the-Lake, le pinot noir de la parcelle Montague du vignoble Inniskillin est un autre incontournable, teinté de cerise et de poivre blanc, ample et savoureux, avec une portée qui évoque la terre et

les champignons sauvages. Sautez sur l'occasion de mettre la main sur une des dernières bouteilles qui restent dans le réseau, sinon il faudra attendre le prochain millésime, 2019 qui s'est révélé être une année d'exception pour le pinot noir de la région ontarienne.

4 LA CANTINA VALLÉE D'OKA PINOT NOIR 2019

25\$ • 13952941 • 12% • 1,4 g/L

Plus près de chez nous, La Cantina est un vignoble de 20 hectares, judicieusement situé à flanc de colline devant le lac des Deux-Montagnes dans la Vallée d'Oka. Un terroir assez clémente pour faire pousser des *vitis vinifera* comme le pinot noir, le chardonnay et le riesling, grâce à l'influence des lacs et du fleuve Saint-Laurent à proximité. Le pinot noir de la gamme L'empreinte distinctive du vigneron est magnifiquement balancée et gastronomique à souhait. Il est produit en petites quantités, seulement 950 caisses pour ce millésime qu'on peut se procurer dans certaines épiceries spécialisées du Québec ainsi que par commandes en ligne ou directement au vignoble www.vignobleriviereduchene.ca.

5 BLUE MOUNTAIN RESERVE CUVÉE PINOT NOIR VALLÉE DE L'OKANAGAN 2017

47\$ • 14509529 • 13% • 1,8 g/L

Sur la côte ouest du Canada, les pinots noirs adorent le terroir de la vallée d'Okanagan. Malheureusement, on en trouve que trop peu de ce côté-ci du pays. Celui du vignoble familial Blue Mountain est produit à partir d'un site exceptionnel face au lac Okanagan avec des raisins sélectionnés dans leurs parcelles de vieilles vignes de 26 ans et plus. Le savoir-faire et la philosophie de la famille Mavety en font un vin de terroir précis et exceptionnel, tout autant que leur chardonnay et leur méthode traditionnelle.

B BIO

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

Une lager mexicaine?

PHILIPPE WOUTERS

CHRONIQUE

philippe.wouters@gcmedias.ca



Nouveau style, apparu depuis peu au Québec, la lager mexicaine fait son grand retour dans le domaine des bières artisanales. Mais qu'est-ce qu'une lager mexicaine?

La plus célèbre des lagers mexicaines est, sans aucun doute, la Corona. Mais connaissez-vous la Tecate, Modelo, Dos Equis, Sol ou Victoria? Autant de lagers mexicaines, brassées par des grands groupes industriels et vendus au Mexique, mais également partout dans le monde. On les reconnaît pour leur faible teneur en houblon, leur corps aqueux et la faible proportion de malt d'orge, comparé à des lagers allemandes, par exemple.

Des bières de soif, dans la plus «pure» tradition du genre. La lager mexicaine est si populaire, qu'elle est dorénavant devenue un style, adopté par les microbrasseries. Il est amusant d'y voir encore un phénomène cyclique de retour du balancier : les microbrasseries se sont souvent éloignées des profils organoleptiques des bières brassées par les grands groupes brassicoles, pour aujourd'hui s'en inspirer et brasser des bières afin de concurrencer les parts de marché des mêmes grands groupes brassicoles. Pour un chroniqueur de marché de la bière comme moi, c'est un véritable terrain de jeu.

Mais revenons à notre lager mexicaine. Il faut considérer le caractère aromatique de la bière, mais également le caractère historique du style. Au Mexique, on y brasse de la lager parce que les brasseurs mexicains ont appris de brasseurs allemands, au siècle dernier. L'Allemagne brassicole a beaucoup influencé le sud des Amériques. Au fil du temps, les brasseurs mexicains ont développé une expertise de brasser des bières blondes, à la finale légère et à la «buvabilité» sans compromis. C'est justement ce qui intéresse les microbrasseurs d'aujourd'hui en brassant des lagers blondes fermentées par des levures de lager provenant du Mexique.

Mais la buvabilité du produit ne tient pas uniquement qu'à sa levure, il faut également considérer utiliser des céréales autres que l'orge pour s'assurer d'avoir une

bière la plus aqueuse possible. Voilà pourquoi l'utilisation de maïs, en grande proportion, permet d'aller chercher cette buvabilité dans la bière.

Ceci dit, si on se penche un peu plus sur le phénomène, on se rend compte qu'être une lager mexicaine, dans le monde de la microbrasserie, c'est un petit peu plus complexe que d'utiliser une levure mexicaine et du maïs. Certaines lagers mexicaines contiennent du malt caramélisé, rappelant les lagers du 20^e siècle, bien avant l'arrivée des grands groupes brassicoles. L'ajout de lime et de sel, par exemple, est également source d'inspiration pour plusieurs lagers mexicaines. Les caractéristiques du style sont donc très larges.

La lager mexicaine est à la bière nord-américaine, ce que la bière d'abbaye est à la bière belge. On s'inspire d'un élément du Mexique en soulignant son attachement culturel, sans trop se soucier réellement du respect d'un cahier des charges qui n'existe pas, tellement les sources d'inspiration sont multiples. Le «style» est assez nouveau également, mais n'est-il pas légion, dans la culture bière d'aujourd'hui, de rassembler plusieurs sources d'inspiration ou

techniques de brassage sous le même nom? «IPA», «rousse», «lager blonde» et j'en passe. L'avenir nous le dira, comme à chaque fois.

QUELQUES LAGERS MEXICAINES

› EL LUCHADOR TROU DU DIABLE

Une des premières lagers mexicaines québécoises que j'ai bues. Brassée avec du malt d'orge et de la farine de maïs. On y ajoute une pincée de sel pour accentuer les saveurs. Aqueuse et faible en amertume, cette bière désaltérante a un faible taux d'alcool. Peu distribuée, je vous invite à demander directement au Brouepub de Shawinigan si elle est disponible.

› LAGER MEXICAINE KNOWLTON

Inspirée d'une vienna lager — style allemand —, une partie du malt d'orge a été remplacé par du maïs pour accentuer la douceur de la bière, diminuer le sucre résiduel et augmenter la buvabilité.

› CON TODO EL MUNDO MELLÓN

Vendue uniquement à la brasserie, cette lager d'inspiration mexicaine est à mi-chemin entre une vienna lager — qui a inspiré bon nombre de brasseries mexicaines — et les lagers modernes composées de maïs. On y retrouve une très agréable finale douce et désaltérante. La bière étant brassée pour l'été, je vous invite à contacter la brasserie pour vérifier l'état des stocks.



Les lagers mexicaines comme la Con Todo El Mundo possèdent un corps aqueux; ce sont des bières de soif. — PHOTO MELLÓN



PHOTO ANNIE FERLAND

L'APÉRO AUTOMNAL

MONSIEUR COCKTAIL



PATRICE PLANTE
Collaboration spéciale

Difficile de mettre le doigt sur l'apéro automnal parfait. Quel est le spiritueux idéal à découvrir sur le balcon en contemplant les derniers rayons de soleil de la journée? Quel cocktail pourrait bien réchauffer contre les pointes acérées du vent froid et serait à la fois idéal avant d'attaquer le souper?

Il est grand temps de sortir votre whisky ou votre calvados. Plutôt associés au digestif, ces deux spiritueux vieillies en fût offrent des notes chaudes, épicées et gourmandes. Il suffit de les apprêter avec de l'amertume et du vermouth pour en faire le meilleur apéritif automnal qui soit : le boulevardier.

Le boulevardier a été créé dans les années 1920 à Paris par l'éditeur Erskine Gwynne, qui était un régulier du bar de Harry MacElhone. Bien que le nom de son inventeur soit très difficile à prononcer, le boulevardier lui-même ne saurait être plus simple : il s'agit d'une simple variation de son

grand cousin au gin, le negroni, créé en Italie en 1919. Tandis que le negroni est vif et aromatique, le boulevardier est riche et réchauffe l'âme lorsque la température tombe.

Le choix des ingrédients est crucial : un whisky ou un brandy de pomme de qualité avec un taux d'alcool plus élevé que 40 %, du campari et un vermouth rouge pas trop sucré. Le zeste d'orange arrondira les saveurs en bouche et, bien sûr, un gros cube de glace permettra au cocktail de ne pas se diluer pendant que vous en profitez longuement, emmitoufflé dans votre gilet de laine préféré.

Boulevardier

INGRÉDIENTS

- 1,25 oz de bourbon ou de brandy de pomme
- 1 oz de campari
- 1 oz de vermouth rouge (ou 0,75 oz de vermouth de pomme rouge)
- Zeste d'orange (pour décorer)

PRÉPARATION

- 1** Dans un verre à mélanger rempli de glace, ajouter tous les ingrédients et mélanger à la cuillère.
- 2** Filtrer à la passoire dans un verre old fashioned muni d'un gros cube de glace.
- 3** Décorer d'un zeste d'orange.

Santé!

RECETTES PRATIQUES

INGRÉDIENTS



- 1** CROÛTONS POUR SALADE CÉSAR
250 ML (1 TASSE)



- 2** VEAU HACHÉ
450 G (1 LB)



- 3** FETA ÉMIETTÉE
1 CONTENANT DE 200 G



- 4** BÉBÉS ÉPINARDS ÉMINCÉS
500 ML (2 TASSES)



- 5** 6 OLIVES KALAMATA
ENTIÈRES CEDAR
DÉNOYAUTÉES

PRÉVOIR AUSSI :

- 2 œufs
- 1 petit oignon rouge haché

PHOTOS TIRÉES DU MAGAZINE 5-75, OCTOBRE 2021, VOL. 12, NO. 05



LA RECETTE DE LA SEMAINE

MINI-PAINS DE VIANDE DE VEAU À LA GRECQUE

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions
Sans noix / Se congèle

PRÉPARATION

1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2 Dans le contenant du robot culinaire, déposer les croûtons. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une chapelure.
3 Dans un grand bol, mélanger le veau haché avec la feta, les œufs, l'oignon, les bébés

épinards, les olives et la chapelure de croûtons.

4 Huiler les douze alvéoles d'une moule à muffins et y répartir la préparation. Égaliser la surface avec une cuillère.

5 Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la chair ait perdu sa teinte rosée.

boutique.pratico-pratiques.com



Recette tirée du magazine **5 ingrédients, 15 minutes**, octobre 2021, Vol. 12, No. 05. Publié par Éditions Pratico-pratiques.

PAR PORTION

Calories	495
Protéines	33 g
Matières grasses	34 g
Glucides	15 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	279 mg
Sodium	1007 mg

RAMEN AU CANARD CONFIT



Recette tirée du magazine *Je cuisine, Soupers express*, octobre 2021. Vol. 17, No. 05. Publié par Éditions Pratico-pratiques.

- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 2 paquets d'effiloché de canard confit de 200 g chacun
- 2 oignons verts émincés
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame

- 4 Verser le contenu de la casserole sur la préparation d'œuf en remuant.
- 5 Au moment de servir, garnir de canard confit, d'oignons verts et de graines de sésame.

boutique.pratico-pratiques.com

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand bol, mélanger les sachets d'assaisonnements pour les nouilles instantanées avec les œufs, la mayonnaise japonaise, les épinards et l'ail. Réserver.
- 2 Réchauffer le canard confit selon les indications de l'emballage. Réserver.
- 3 Dans une grande casserole, porter 2 litres (8 tasses) d'eau à ébullition. Cuire les nouilles instantanées de 2 à 3 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*.

PAR PORTION

Calories	622
Protéines	35 g
Matières grasses	36 g
Glucides	37 g
Fibres	2 g
Fer	7 mg
Calcium	98 mg
Sodium	1746 mg

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 2 minutes
Quantité : 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 sachets de nouilles instantanées au poulet de 55 g chacun
- 4 œufs
- 80 ml (1/3 de tasse) de mayonnaise japonaise au sésame (de type Wafu)
- 500 ml (2 tasses) d'épinards



PHOTO TIRÉE DU MAGAZINE JE CUISINE, SOUPERS EXPRESS, OCTOBRE 2021. VOL. 17, NO. 05

POP-TARTS SANTÉ COOKIES'N CREAM



Recette tirée du livre *Victoria Kult - maman équilibrée, famille en santé*. Publié par Éditions Pratico-pratiques.

Pour la garniture :

- 200 g (environ 1/2 lb) de fromage à la crème faible en gras à température ambiante
- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile de noix de coco fondue
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) d'érythritol en poudre
- 1 scoop de poudre de protéines à la vanille
- 30 ml (2 c. à soupe) de boisson aux amandes nature non sucrée (facultatif)
- 6 biscuits au chocolat minces (de type Oreo minces)



PHOTO TIRÉE DU LIVRE VICTORIA KULT - MAMAN ÉQUILIBRÉE, FAMILLE EN SANTÉ

Préparation : 25 minutes
Congélation : 20 minutes
Cuisson : 8 minutes (à la friteuse à air chaud) ou 18 minutes (au four)
Quantité : 6 Pop-Tarts

INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 70 g (environ 2 1/2 oz) de farine tout usage sans gluten
- 30 g (environ 1 oz) de poudre de protéines à la vanille
- 20 g (environ 3/4 d'oz) de beurre d'arachide en poudre sans sucre
- 20 g (environ 3/4 d'oz) de cacao noir
- 20 g (environ 3/4 d'oz) de poudre d'amandes
- 8 g (environ 1/4 d'oz) d'érythritol
- 140 g (environ 1/3 de lb) de yogourt grec nature 0 % sans lactose

PRÉPARATION

- 1 Dans le contenant du robot culinaire, déposer la farine, la poudre de protéines, le beurre d'arachide en poudre, le cacao, la poudre d'amandes et l'érythritol. Mélanger quelques secondes, jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.
- 2 Ajouter le yogourt et donner quelques impulsions, jusqu'à ce qu'une boule de pâte se forme.
- 3 Transférer la boule de pâte dans un bol. Placer au congélateur de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte ne soit plus collante au touché.
- 4 Sur la surface de travail, déposer une grande feuille de papier parchemin. Déposer la pâte sur la feuille,

puis la couvrir d'une seconde feuille de papier parchemin. À l'aide d'un rouleau à pâte, abaisser la pâte en un rectangle de 35 cm x 20 cm (14 po x 8 po).

5 À l'aide d'un couteau ou d'un coupe-pizza, former douze rectangles de 7,5 cm x 6,5 cm (3 po x 2,5 po) dans la pâte.

6 Transférer délicatement les rectangles de pâte sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Placer la plaque au réfrigérateur de 5 à 10 minutes.

7 Pendant ce temps, fouetter le fromage à la crème avec l'huile de noix de coco et la vanille dans un batteur sur socle ou à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

8 Incorporer l'érythritol en poudre et la poudre de protéines en fouettant à vitesse basse-moyenne. Fouetter de 30 secondes à 1 minute, jusqu'à ce que la garniture épaississe. Si la préparation est trop épaisse, ajouter 5 ml (1 c. à thé) de boisson aux amandes à la fois en fouettant, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

9 Dans le contenant du robot culinaire nettoyé ou dans un sac hermétique, déposer les biscuits. Réduire les biscuits en miettes.

10 Incorporer les miettes de biscuits à la préparation au fromage à la crème en remuant à l'aide d'une spatule. Couvrir et placer au réfrigérateur, jusqu'à ce que la préparation soit plus ferme. Transférer la

garniture dans une poche à pâtisserie munie d'une douille unie.

11 Pendant ce temps, préchauffer le four ou la friteuse à air chaud à 180 °C (350 °F).

12 Garnir six rectangles de pâte des deux-tiers de la garniture, en laissant un petit pourtour de pâte libre. Déposer les rectangles de pâte restants sur la garniture. Réserver le reste de la garniture au frais.

13 À l'aide d'une fourchette, presser le contour des Pop-Tarts afin de bien sceller la pâte. Avec la pointe d'un couteau, former une ou deux petites incisions sur le dessus de chaque Pop-Tart.

14 Pour une cuisson à la friteuse à air chaud. Transférer les Pop-Tarts dans la friteuse à air. Cuire 5 minutes, puis retourner délicatement les Pop-Tarts et poursuivre la cuisson 3 minutes. Retirer de la friteuse et laisser tiédir sur une grille.

15 Pour une cuisson au four. Déposer la plaque dans le four et cuire de 18 à 20 minutes, en retournant délicatement les Pop-Tarts à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer du four et laisser tiédir environ 5 minutes sur la plaque avant de transférer sur une grille.

16 Laisser tiédir complètement les Pop-Tarts avant de les couvrir du reste de la garniture.

boutique.pratico-pratiques.com

RÉGAL.

L'ALIMENTATION INTUITIVE

POUR VOIR L'ASSIETTE AUTREMENT

EN CUISINE



KARINE TREMBLAY
karine.tremblay@latribune.qc.ca

Nutritionniste clinicienne, Karine Gravel s'est pour la première fois intéressée à l'alimentation intuitive pendant son doctorat, en 2010. Elle a depuis ancré cette approche bienveillante de l'assiette dans sa pratique. Elle en a mesuré les bienfaits. Et elle en a fait le cœur de son premier ouvrage : *De la culture des diètes à l'alimentation intuitive*, publié chez KO Éditions et bien garni en anecdotes, souvenirs, observations, analyses et données de toutes sortes. Entrevue à propos de cette approche positive qui préconise une autre façon de voir, loin, très loin de la balance et de la démonisation des calories.

Q Est-ce que l'idée d'écrire ce livre vous habitait depuis longtemps?

R Depuis quelques années, l'engouement que suscite l'alimentation intuitive est notable. La littérature scientifique se multiplie, il y a aussi un intérêt grandissant de la population, peut-être parce que les gens en ont assez des diètes amaigrissantes, justement. Je pourrais aussi dire que, personnellement, ce désir de remettre en question les diètes remonte à beaucoup plus loin dans le temps, parce que j'ai l'impression d'être née là-dedans, d'avoir grandi dans cette culture-là. J'en parle dans le livre : ma mère suivait des diètes lorsque j'étais jeune. Quand j'en parle avec elle, elle me raconte que tout le monde «comptait ses

calories» dans ce temps-là, que c'était comme ça. Quand j'étais enfant, ça faisait tellement partie du quotidien que j'avais l'impression que toutes les mamans suivaient un régime. Alors quand j'ai découvert cette approche positive de l'alimentation, qui préconise un rapport sain avec la nourriture, ça a été une révélation pour moi, en quelque sorte.

Q Qu'est-ce que l'alimentation intuitive, justement?

R C'est une solution de rechange aux diètes amaigrissantes, mais ce n'est pas une méthode de perte de poids. C'est vraiment autre chose, une approche de la nourriture qui est bienveillante. Plutôt que d'essayer de contrôler ce qu'on mange, notre corps ou notre poids, on est plus à l'écoute de nos besoins. On essaie de comprendre nos comportements alimentaires, mais sans les juger. Des fois, on a tendance à être sévères avec

nous-mêmes, mais si on a des comportements comme des rages alimentaires ou si on n'écoute pas notre satiété, par exemple, il y a probablement des raisons sous-jacentes et c'est ça qu'on essaie de comprendre et d'explorer. Dans l'alimentation intuitive, il y a aussi cette idée que chaque personne est experte de son corps et est la mieux placée pour déterminer ses besoins, ses préférences, ses envies. Ce n'est pas quelqu'un qui lui dit quoi faire ou qui lui prescrit une seule bonne façon de faire les choses. L'objectif, c'est d'améliorer son rapport avec la nourriture et son corps. Le but n'étant pas de maigrir, mais de se sentir bien.

Q Vous employez l'adjectif grosse, dans votre livre. Le choix des mots était important?

R Le mot *grosse* est souvent perçu de façon négative lorsqu'on

parle d'une personne, mais quand il est utilisé pour une auto, une maison ou une transaction financière, c'est au contraire vu comme merveilleux et positif. Or, plusieurs personnes grosses préfèrent ce terme à celui d'obèse ou d'embonpoint, parce que ceux-ci réfèrent à l'indice de masse corporelle, une mesure qui vient avec beaucoup de bémols. On peut laisser ça aux études et au milieu médical; pour nous, au quotidien, ce n'est pas très pertinent d'être ainsi catégorisé selon son poids. Et on ne peut pas juger de la santé des gens à partir de leur poids.

Q Le thème de la culpabilité revient à quelques reprises au fil des pages...

R Oui, j'ai même tout un chapitre là-dessus parce qu'on apprend à se sentir coupables lorsqu'on suit des diètes. À court terme, un

régime, ça peut aller, mais après, ça se gâte. Des fois, c'est trop rigide ou trop restrictif, ça nous amène à «tricher». Automatiquement, on se sent coupables. On veut bien faire, mais ce qu'on s'impose va nous amener à nous sentir coupables (...). La pression de la perte de poids et de la minceur est très forte. On ne mange jamais le bon aliment ni la bonne quantité, on est toujours en train de se questionner, de se demander si c'est correct ou pas : ça met beaucoup de pression! Il y a une étude, que je cite dans le livre, qui démontrait que les femmes au régime se sentaient coupables à 100 % lors des repas et des collations de toute une semaine. Autrement dit, peu importe dans quoi elles piquaient leur fourchette, ce n'était jamais correct! C'est difficile de manger de cette façon-là, parce qu'on met tout le plaisir de côté.





1 L'alimentation intuitive est une approche bienveillante de la nourriture.

— PHOTO 123RF/
DIMARIS2000

2 Selon cette approche, il importe que la nourriture apporte une certaine satisfaction.

— PHOTO 123RF/
FAHRWASSER

3 Nutritionniste clinicienne, Karine Gravel s'intéresse à l'alimentation intuitive depuis qu'elle a creusé le sujet pendant son doctorat, il y a une dizaine d'années. — PHOTO FOURNIE



KARINE GRAVEL
De la culture des diètes à l'alimentation intuitive



«**Quand on apprend à s'écouter et à ne pas avoir d'aliments interdits, le plaisir de manger est vraiment aidant**»

— Karine Gravel

Q Le plaisir autour de la table, c'est quand même une clé importante, non?

R Il y a plusieurs sortes de plaisir alimentaire et c'est important parce que ça nous aide à avoir une relation saine avec la nourriture. Par exemple, si je mange quand je n'ai pas faim ou si je mange des aliments imposés, je n'aurai pas autant de plaisir que si je mange lorsque je suis en appétit et que je consomme les aliments que j'ai envie de manger. La nourriture doit nous apporter une certaine satisfaction. Si, comme c'est souvent le cas dans une diète, tout est déterminé d'avance, les quantités comme les aliments, et qu'on n'a pas de spontanéité, on perd une partie du plaisir et on va peut-être chercher à manger encore ensuite pour ressentir une certaine satisfaction. On peut penser que si on a du plaisir à manger, on va avoir tendance à abuser, mais en

réalité, ce n'est vraiment pas ce qu'on constate, ni dans les études ni en clinique. Quand on apprend à s'écouter et à ne pas avoir d'aliments interdits, le plaisir de manger est vraiment aidant.

Q Au chapitre de la tyrannie de la minceur à tout prix, on blâme auparavant les magazines et leurs publicités sur papier glacé. Maintenant, on pointe souvent les médias sociaux et les photos retouchées qui tapissent Instagram. Est-ce qu'on a raison?

R Pour se distancer de la culture des diètes, je conseille souvent aux gens de faire le ménage de leurs médias sociaux. Si on suit les comptes de personnes avec des corps constamment retouchés ou des groupes de pertes de poids, à tout instant, ça nous met cette pression-là sous les yeux. Des fois, on critique Instagram,

mais en même temps, c'est un média où il y a aussi plusieurs comptes qui montrent la diversité corporelle. On est exposé à ce à quoi on est abonnés, de là mon idée de faire le ménage. Pour plusieurs de mes clients et clientes, c'est un espace intéressant si on suit des comptes qui favorisent la diversité, qui vont dénoncer la grossophobie ou montrer des corps différents.

Q Vous parlez de la culture des diètes dans laquelle vous avez grandi. Avez-vous l'impression que les choses évoluent?

R Quand une chose est ancrée dans une culture, c'est sournois, parce que, étant donné qu'on fait partie de cette culture, on ne se rend pas compte de tout ce qui la teinte. J'ai quand même l'impression qu'il y a un grand mouvement où cet impératif de

la minceur est remis en question. L'alimentation intuitive n'est pas une recette miracle, mais c'est une vision qui rejette cette culture des diètes. Tout faire en fonction de maigrir tout le temps, ça commande énormément d'énergie, et parfois, en plus, ce n'est pas du tout réaliste. Après ça, l'idée derrière mon livre, ce n'est pas de dire quoi faire aux gens, mais de leur montrer d'autres options.

Q Est-ce qu'adopter l'alimentation intuitive commande un certain engagement?

R Ça demande un certain travail, oui, une certaine introspection, aussi, mais en même temps, ce qu'on apprend sur nous, on n'aura pas à le réapprendre dans six mois, ce ne sera pas à recommencer deux fois par année. On adhère à cette approche à notre rythme, on se sent mieux et c'est plus durable. Quand on regarde

les statistiques au chapitre des diètes amaigrissantes, c'est saisissant : au Québec, presque une femme sur deux fait au moins deux tentatives de perte de poids par année. C'est cyclique, c'est à recommencer. Et les données montrent que plus on fait des essais, plus le temps passe avec ces différentes diètes, plus ça augmente l'insatisfaction corporelle et que ça diminue l'estime de soi. Il y a des conséquences psychologiques à tout ça. Se retrouver constamment dans le contrôle, la perte de contrôle, la culpabilité, c'est négatif et ça occupe beaucoup les pensées. Si toute cette énergie à vouloir maigrir, si on la mettait ailleurs, ce serait vraiment l'un.

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

le petit PMAG.

UNE JOURNÉE

**ÈVE TESSIER-BOUCHARD
ET PHILIPPE JULIEN-BOUGIE**
Coopérative nationale de
l'information indépendante

Ce lundi, les Canadiens et Canadiennes vont aux urnes pour élire le prochain gouvernement. La journée de l'élection est une journée unique au Canada. Voici quelques informations qui pourront t'aider à mieux comprendre l'élection. Tu ne voteras pas lundi, comme tu n'as pas encore 18 ans, mais tu vas certainement trouver ces informations intéressantes. Et quand ce sera ton tour, dans quelques années, tu sauras déjà à quoi t'en tenir!



UN JOUR SANS PUBLICITÉ!

Tu as probablement vu des tonnes de publicités de partis politiques à la télévision ou sur internet dans les dernières semaines. Le jour du vote, ces publicités sont interdites. L'objectif est de permettre aux électeurs de réfléchir à leur vote sans se faire solliciter et influencer de toutes parts.

C'est la même règle pour les sondages. Tout au long de la campagne, on suit les sondages sur les intentions de vote des gens. C'est pour cette raison qu'on peut dire qu'un candidat est en avance face à ses adversaires ou qu'un parti a plus de chances de l'emporter qu'un autre. Le jour du vote,

les résultats de nouveaux sondages ne peuvent pas être publiés dans les médias ou ailleurs. On peut cependant parler des anciens sondages. C'est encore une fois une mesure pour ne pas influencer la réflexion des électeurs et électrices alors qu'ils s'appêtent à aller voter.

TOUT LE MONDE DOIT AVOIR LE TEMPS DE VOTER!

Selon la loi, tout le monde doit avoir au moins quatre heures de congé consécutives entre 9h30 et 20h le jour de l'élection. Il est possible que ton école termine plus tôt pour laisser le temps aux enseignants d'aller voter. Cette règle a pour but de permettre au plus grand nombre de personnes possible d'utiliser leur droit de vote. Aussi, certaines personnes n'ont pas la capacité de se rendre dans les bureaux de vote. On leur offre donc du transport gratuitement si elles en font la demande. Et cette année, à cause de la pandémie, le vote par la poste a été particulièrement encouragé.



PHOTO 123RF/AURIELAKI

LES BUREAUX DE VOTE NE FERMENT PAS TOUS À LA MÊME HEURE!

En théorie, tous les bureaux de vote ferment à 20h. À partir de la fermeture des bureaux, des gens, qu'on appelle scrutateurs, comptent tous les bulletins. Cependant, le Canada est un grand pays, si bien que ce n'est pas tout le monde qui est sur le même fuseau horaire. Lorsqu'il est 20h à Montréal, il est 17h à Vancouver. Le soir de l'élection, nous saurons pour qui les Québécois ont voté avant même que tous les citoyens de la Colombie-Britannique n'aient fini de voter. Cela fait une très longue soirée électorale!



PHOTO123RF/ZDRAVINJO

BIEN SPÉCIALE



PHOTO 123RF, RAWPIXEL

COMMENT LE GAGNANT DE L'ÉLECTION EST-IL DÉTERMINÉ?

Le parti politique qui remporte l'élection n'est pas nécessairement celui qui récolte le plus de votes au total, mais celui qui remporte le plus de circonscriptions. Une circonscription, c'est un petit morceau de territoire. La carte du Canada est divisée en 338 circonscriptions.

Les citoyens canadiens votent pour un politicien dans la circonscription où ils habitent. Les politiciens représentent la plupart du temps

un des partis politiques. Celui qui obtient le plus de votes dans la circonscription devient député. Généralement, le parti qui a le plus de députés à la fin de l'élection entre au pouvoir. Le chef du parti au pouvoir, qui est un député lui aussi, devient premier ministre.

Par exemple, Justin Trudeau est député de la circonscription de Papineau à Montréal, en même temps qu'il est premier ministre.

QUATRE HISTOIRES SURPRENANTES!

Voici un top quatre d'histoires cocasses et farfelues sur la politique canadienne, afin de se détendre un peu en pleine campagne électorale!

1 UN PREMIER MINISTRE EN A SAUVÉ UN AUTRE DE LA NOYADE!

En 1965, John Turner était en voyage à la Barbade, dans les Caraïbes. Sur le bord de la plage, il a aperçu un homme qui semblait avoir de la difficulté à nager en raison du courant et des vagues fortes. John Turner, un excellent nageur, est sauté à l'eau pour le sauver d'une noyade assurée. L'homme qu'il a secouru était John Diefenbaker, un ancien premier ministre du Canada. Une vingtaine d'années plus tard, John Turner est devenu premier ministre à son tour!

2 LE PARTI RHINOCÉROS: UNE BLAGUE QUI SE TRANSFORME EN VRAI PARTI POLITIQUE!

En 1963, un médecin du nom de Jacques Ferron invente le Parti rhinocéros. Son but est de souligner les problèmes du système politique canadien en créant un parti rigolo. Le parti dit descendre de Cacareco, un rhinocéros du zoo de Sao Paulo, ayant été élu conseiller municipal au Brésil pour protester contre la corruption. (Bien entendu, Cacareco n'a pas siégé comme député au Brésil, mais c'est un symbole fort!)

Le parti Rhinocéros du Canada a présenté toutes sortes d'idées de lois loufoques impossibles à réaliser comme celles-ci:

- Réduire la vitesse de la lumière, car elle va beaucoup trop vite;
- Abolir la loi de la gravité;
- Transformer la rue Sainte-Catherine de Montréal en la plus grande allée de jeux de quilles au monde;
- Transformer la province du Manitoba en stationnement géant;

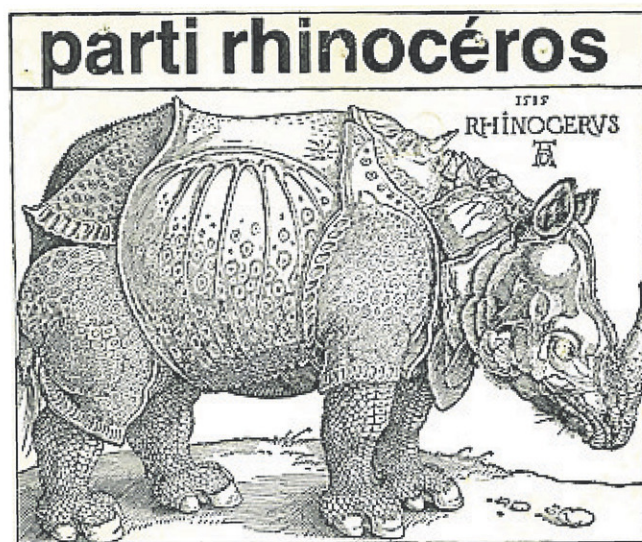


PHOTO WIKICOMMONS

➤ Monter le prix du baloney; Même si le Parti rhinocéros n'était qu'une blague, de nombreuses personnes ont voté pour eux. Souvent, c'était pour contester les autres partis. En 1980, 100 000 Canadiens ont voté pour ce parti. Le Parti rhinocéros a cessé d'exister en 1993, mais il refait surface de temps à autre.

3 PREMIER MINISTRE PENDANT SEULEMENT 69 JOURS...

Le pouvoir n'est pas éternel, loin de là. En 1896, le premier ministre s'appelle Sir Mackenzie Bowell. Il y a des chicanes à l'intérieur de son parti, le Parti conservateur. Il se fait donc évincer de son siège par Charles Tupper. Charles Tupper devient alors, à 74 ans, le plus vieil homme à devenir premier ministre de l'histoire du pays. Il détient encore ce record aujourd'hui.

Quelques jours après son entrée en fonction, des élections sont déclenchées. Des élections que Charles Tupper et les conservateurs perdront. Il n'aura donc gouverné que 69 jours, dont la majorité s'est passée pendant la campagne électorale.

4 UN VOYAGE À LAS VEGAS EN PLEINE CAMPAGNE

En 2011, le Nouveau Parti démocratique (NPD) du Canada a causé la surprise en étant très populaire au Québec. Personne n'attendait à un aussi bon résultat de la part du parti, ni même certains candidats du NPD.

L'une d'entre elles, Ruth Ellen Brosseau, a été élue sans jamais n'avoir mis les pieds de sa vie dans la circonscription de Berthier-Maskinongé, l'endroit où elle se proposait pour devenir députée. On appelle les candidats comme Ruth Ellen Brosseau en 2011 des candidats «poteaux». C'est-à-dire qu'on ne les voit seulement sur des pancartes posées sur les poteaux de téléphone.

Pendant la campagne électorale, Ruth Ellen Brosseau est même partie quelques jours en voyage à Las Vegas! Elle était certaine de n'avoir aucune chance d'être élue!

Finalement, remise de sa surprise, Ruth Ellen Brosseau a pris son rôle de député très au sérieux. Elle a même déménagé dans la circonscription de Berthier-Maskinongé où elle est très appréciée.

Le coin Lecture



Voici pour toi, jeune mordu de lecture, une sélection de livres à ne pas manquer, choisis par des gens qui s'y connaissent!

Drôles d'écoles! Tout plein d'histoires qui parlent des écoles



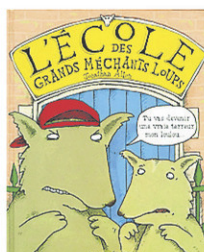
FRANÇOIS GRAVEL
QUÉBEC AMÉRIQUE

As-tu trouvé la dernière année difficile en raison des cours donnés à distance et de toutes les règles qui se sont ajoutées à ta routine habituelle? *Drôles d'écoles!*, un documentaire écrit par François Gravel, te fera voir le tout d'un autre œil! Il y présente le milieu scolaire sous différentes facettes : à quoi ressemblerait l'enseignement du temps de la Grèce Antique? Quels élèves du Québec prennent l'avion matin et soir?

Que peuvent nous apprendre les animaux? Découvre les écoles à travers l'histoire et le monde, mais aussi selon leurs bâtiments (des classes entièrement rondes!) et leurs règlements. Prépare-toi à lire des informations insolites et intéressantes, abordées avec humour!

Julie Roy
Bibliothécaire au Centre de services scolaire des Découvreurs

L'école des grands méchants loups



JONATHAN ALLEN
BAYARD ÉDITIONS

L'école des grands méchants loups est un album jeunesse qui raconte la vie de Philippe, un jeune louveteau qui veut désespérément devenir un loup terrifiant. Mais pour réussir, il faut passer les six étapes de l'école des grands méchants loups. C'est difficile pour lui d'y arriver, car il est gentil, au grand contraire de tous ses camarades de classe qui sont bagarreurs. Philippe essaie de passer les tests, mais, à la place de la terreur, il ne

provoque que le découragement de son professeur. C'est un bel album qui démontre au travers de son histoire que l'école peut être difficile pour certains, mais qu'on finit toujours par trouver sa place. Le texte s'accompagne de belles et parfois drôles illustrations de Jonathan Allen. C'est un livre à lire en famille, les parents avec les enfants.

Rose-Marie Cantin
Jeune lectrice de 12 ans

Le garçon au fond de la classe



ONJALI Q. RAUF
GALLIMARD JEUNESSE

«Quand on a trois meilleurs amis, on est toujours content d'aller à l'école.» La rentrée s'annonçait tout ce qu'il y a de plus normale pour Alexa, Tom, Michael et Josie... jusqu'à l'arrivée d'Ahmet. Le jeune garçon ne parle jamais et est entouré d'une aura de mystère. Bien décidée à devenir son amie, Alexa est bouleversée d'apprendre qu'Ahmet est un réfugié qui a fui la guerre et qu'il risque de ne jamais retrouver

sa famille. Le roman *Le garçon au fond de la classe* relate la course folle contre la montre du quatuor pour tenter de sauver la situation. Racontée avec simplicité par Alexa, l'histoire aborde de façon brillante, drôle et sensible des questions importantes comme l'immigration, le racisme et l'intégration.

Sophie Loiselle
Bibliothécaire à la Bibliothèque de Québec

RUBRIQUE ASSEMBLÉE PAR FRANCIS HIGGINS

Mots d'enfants

FAITES-NOUS RIRE

Partagez les blagues et les phrases craquantes de vos enfants à lemag@lesoleil.com

Debout devant une porte vitrée, par une journée d'automne pluvieuse, une expression de mélancolie :

«**Le temps s'ennuie!**»

— François, 4 ans (40 aujourd'hui)

LE JEU DES 7 ERREURS

CES DEUX CARICATURES D'ANDRÉ-PHILIPPE CÔTÉ SONT EN APPARENCE IDENTIQUES. EN RÉALITÉ, IL Y A 7 ERREURS. **ES-TU OBSERVATEUR?**



① La feuille sur le pupitre de droite ② La manche de l'enseignante ③ Une fleur sur le masque de la fillette de la fillette de droite ④ Une patte de la chaise de la fillette en rose ⑤ La bande du chandail du garçon de gauche ⑥ Les pieds du garçon qui dort ⑦ L'intérieur de la veste de l'enseignante

NOI1U0S

AS-TUVUÇA



PHOTOS ON ADVENTURE WITH DAD



BÉBÉ EN DANGER!



O Lorsque ma première fille a eu trois mois, ma copine a dû reprendre le travail après son congé de maternité. Tous les mardis, c'était à mon tour de surveiller seul la petite et ma copine me demandait régulièrement une photo pour voir si elle allait bien. C'est alors que j'ai décidé de m'amuser avec la situation.» Du coup, Kenny Deuss, une jeune trentenaire d'Anvers, en Belgique, a eu l'idée de montrer à sa douce moitié des clichés (truqués, bien sûr) montrant leur adorable poupon dans les pires dangers imaginables! En plus de surprendre la maman, ce concept étonnant s'est mis à connaître du succès en ligne. D'autant plus que le papa a maintenant une deuxième fillette à qui faire vivre de folles aventures. Pour en voir plus, visitez @onadventurewithdad sur Instagram. **FRANCIS HIGGINS**



VOYAGES.



DES POTS D'ENCRE DILUÉS

**JONATHAN
CUSTEAU**

CHRONIQUE

jonathan.custeau@latribune.qc.ca



LE BOURLINGUEUR

« C'est une question de *feeling* », chantaient Fabienne Thibeault et Richard Cocciant. Quand on visite l'Alberta, c'est surtout une question de *timing* pour savoir si les plus beaux panoramas se déploieront sous nos yeux. Cet été, aux risques de croiser des ours ou de se noyer dans une foule

trop dense, s'ajoutaient les écrans de fumée qui s'entortillaient tout autour des plus beaux sommets. La vraie de vraie solution, pour ne pas être déçu, aurait été de planifier de façon serrée pour fréquenter les sites d'intérêt à l'extérieur des heures d'achalandage, et, paradoxalement, d'avoir prévu du temps libre pour changer les plans

si la fumée se faisait trop présente. Les secteurs brumeux en matinée avaient tendance à se dégager en fin de journée, ou vice versa.

Par exemple, autour de la ville de Banff, dans le parc national du même nom, on peut planifier plusieurs randonnées de quelques heures. Le secteur du lac Minnewanka, un plan d'eau pas tout à fait aussi turquoise que le populaire lac Louise, trônait tout au sommet de ma liste. J'y avais notamment repéré le sentier de Bankhead, qui permet de se promener dans les ruines d'un ancien village minier.

Mais j'ai finalement poursuivi ma route directement jusqu'au plan d'eau, le plus grand du parc national, pour y casser la croûte. Le lac Minnewanka est le seul à être accessible

pour les embarcations à moteur. Un sentier de 12 km mène à un point de vue d'où on peut souvent, semble-t-il, voir des chèvres de montagne.

GARE AUX OURS

Mon enthousiasme a toutefois été freiné par la petitesse du stationnement, où il était presque impossible de trouver un espace vacant, et par les avis de la présence d'ours. Les grosses bêtes sont réputées nombreuses autour du lac, si bien qu'il est conseillé, et parfois obligatoire, de faire des groupes d'au moins quatre randonneurs pour s'aventurer en nature. Les livres sur l'Alberta le disent. Les employés des hôtels aussi. Et la signalisation renchérit. Bien qu'une rencontre avec un ours puisse se transformer en histoire

incroyable à raconter au retour, il ne m'apparaissait pas judicieux de risquer l'aventure.

Pour une promenade à pied, ce serait donc le plan B, pas forcément plus judicieux considérant le temps qui courait à grandes enjambées, de visiter le canyon Johnston, à une vingtaine de kilomètres au nord de Banff. Les canyons, ils sont souvent traîtres, puisqu'ils nous proposent d'abord une descente avant de nous achever, sur le chemin du retour, avec une remontée éreintante. On paye à posteriori pour l'exaltation ressentie en début de parcours.

Le canyon Johnston, lui, est plutôt familial et présente une faible dénivellation. Hourra! C'est ce qui explique un fort achalandage. Il est préférable de s'y rendre tôt en matinée ou plus tard en journée.



1



2

PAR LA PLUIE

J'y étais sur le coup (de gong) de 16h. Le gong, c'était le tonnerre en écho, caché derrière de lointains nuages cendrés. Les touristes arrivés en même temps que nous se risquaient néanmoins sur les sentiers, en direction, à un kilomètre environ, d'une première chute d'eau. Le chemin, souvent sur une passerelle à flanc de falaise, permet une vue sans pareil sur l'eau cristalline de la gorge. On croirait l'eau si propre qu'on se risquerait presque à en goûter une lampée.

Un étroit tunnel permet aux influenceurs en herbe de s'approcher de la chute pour s'y photographier. Mononcle, qui craignait la colère de Señor Météo, ne s'est pas attardé dans la file beaucoup trop longue et a poursuivi vers la deuxième chute, plus grosse, plus

haute, un autre kilomètre plus loin. On dit que les algues qui s'y trouvent, sous l'effet du soleil, créent une espèce de « mur miroitant ». Le chagrin qui commençait à tomber du plafond nuageux ne m'aura pas permis de le constater.

De là, il reste trois kilomètres pour atteindre les pots d'encre (Ink Pots), six flaques d'eau fraîche de couleurs vives allant du vert au bleu, qui constituent l'attraction principale pour quiconque a les rotules assez solides pour 45 minutes de randonnée supplémentaires.

Après la deuxième chute, le sentier quitte la gorge et s'aventure en forêt. Le ciel a d'un coup diminué sa luminosité comme je m'enfonçais sous les feuillages. Le gong rapprochait de minutes ses grondements percutants. J'ai pris conscience que

la plupart des touristes avaient rebroussé chemin. J'ai constaté, itou, que nous n'étions que deux, sans personne devant ou derrière. Les ours, ça craint le tonnerre autant que les humains?

LE CALME APRÈS LA TEMPÊTE

Aux tambours qui s'harmonisaient s'est ajoutée une trombe d'eau que les cimes denses ne parvenaient pas à retenir. J'avais tout à coup les galoches dans la flotte, en dedans, et dans la boue, en dehors. L'imperméable suffisait à peine à garder l'appareil photo au sec.

L'envie de rebrousser chemin revenait périodiquement, aussi rapidement qu'un ballon poire qu'on frapperait à répétition. Ils

paraissaient soudain loin, ces pots d'encre. Et on n'y verrait probablement pas grand-chose non plus, foi des rares touristes français qui venaient de s'y river le nez. Mais l'orgueil a gagné. Je n'allais pas abandonner de si bon chemin.

Mais voilà, la forêt s'est éclaircie en même temps que le ciel, néanmoins encore gris. La brume léchait désespérément les montagnes avant de s'évanouir. La clairière autour des pots d'encre présentait les rigoles de la rivière dans un accoutrement bien différent de celui de la gorge observée plus tôt.

Malgré le froid relatif qui me gagnait et le manque d'éclat des couleurs des « enciers », le silence presque complet m'apaisait. Le site, normalement achalandé, était désert. Les couleurs qu'on promettait éclatantes semblaient diluées par les averses. Que nous, l'écho du tonnerre qui s'éloignait et la rivière qui suivait son cours. Pas d'éclat sur les photos. Pas de percée de soleil. Mais j'ai fait la paix avec ma décision

d'aller au bout du sentier malgré les conditions exécrables. Si les pots d'encre à eux seuls n'ont pas suffi à me couper le souffle, l'environnement dans lequel ils sont campés, lui, m'a un peu donné l'impression de flotter sur un nuage au bout du monde.

Le chemin du retour s'est fait sans anicroche ni ours. Les sentiers s'étaient vidés. L'averse avait dispersé la file près de la première chute. L'eau cristalline n'était plus. C'était une question de *timing*.

1 Le lac Minnewanka est le seul de tout le parc national de Banff où les embarcations à moteur sont acceptées. — PHOTOS LA TRIBUNE, JONATHAN CUSTEAU

2 Au canyon Johnston, les cuves d'eau colorées appelées pots d'encre (Ink Pots) sont moins impressionnantes que le panorama lui-même, du moins en temps pluvieux.



RANDOS BIÈRE AU QUÉBEC

UN GUIDE POUR ÉTANCHER SA SOIF

ISABELLE PION

CHRONIQUE

isabelle.pion@latribune.qc.ca



SORTIE PRENDRE L'AIR

Depuis longtemps, les arrêts brassicoles s'intègrent dans les voyages de Bianca Pomerleau. Maintenant, ils font aussi partie de ses escapades en randonnée. La globe-trotteuse nous fait découvrir 40 itinéraires avec le nouveau guide *Randos bière au Québec*.

Il y a près de 20 ans que cette femme de Québec s'intéresse à la

bière, au point où cela devient un prétexte pour visiter une région... peu importe où dans le monde.

«J'ai toujours couru un peu ces bières-là. Même en Jordanie, on s'entend que ce n'est pas un pays réputé pour sa production brassicole. On a gratté et on a réussi à trouver cinq bières qu'ils produisaient sur le territoire et où les acheter», raconte-t-elle, amusée.

«Dès que j'apprends l'existence d'une nouvelle microbrasserie et dès que j'en ai l'occasion, j'essaie d'aller la visiter. J'aime aussi beaucoup assister aux événements brassicoles, comme le Festibière.»

Au fil des dernières années, elle a développé un intérêt pour la randonnée pédestre.

C'est lors d'un voyage de presse dans l'Hexagone qu'elle découvre *Randos bière en France*. L'étincelle est instantanée : il fallait, nous aussi, avoir un tel guide au Québec, pour refléter l'effervescence du monde brassicole. Elle entend justement parler d'une version québécoise dans les cartons... Après quelques échanges avec la maison d'édition suisse Helvétique (Québec Amérique ici), le projet voit le jour. «Je n'ai rien inventé!»



Il en a coulé, de la bière, depuis son premier atelier de dégustation et un périple initiatique en Belgique, il y a environ 20 ans. Au Québec, on comptait alors une poignée de brasseurs.

«Notre contact avec la bière artisanale, c'était vraiment des importations, les bières belges qu'on pouvait trouver dans les dépanneurs spécialisés. Maintenant, je ne sais plus combien de sortes différentes on a. C'est hyper effervescent. Moi, j'ai un peu de difficulté à suivre toutes les nouveautés.»

Qu'est-ce qui distingue l'univers brassicole québécois de ce qu'elle a vu à l'étranger?

«Je pense que c'est la proximité. C'est sûr que ça doit se voir ailleurs aussi... Il y a des microbrasseries qui sont dans de petits villages sans histoire, qui n'ont pas nécessairement une offre touristique. Les gens vont se déplacer dans ces petits endroits-là pour aller visiter la microbrasserie. Quand on se promène de l'une à l'autre, on voit les brasseurs et propriétaires qui s'entraident et se connaissent. On a un peu l'impression qu'elles sont interconnectées, qu'elles n'agissent pas toutes seules dans leur coin. Il y a beaucoup de communautés là-dedans...»

Randos bière au Québec, c'est tout près de 484 km de marche en cinq mois et 54 visites de microbrasseries.

L'autrice a dû faire des choix et composer avec certaines contraintes. Certains lieux incontournables de la randonnée, par exemple, ne comptent pas d'enseigne houblonnée à proximité. Celle qui tient le blogue La Grande Déroute aurait bien aimé inclure toutes les régions. Or, on ne recensait pas de microbrasserie à la Baie-James lors de son passage, illustre-t-elle. La donne a changé depuis.

La Gaspésie et les Cantons-de-l'Est ont la part belle dans le bouquin de plus de 300 pages : ces vastes terrains de jeu s'avèrent à la fois de hauts lieux de randonnée pédestre tout en regroupant d'intéressants brasseurs.

«Pour la réalisation du livre, j'ai dû goûter toutes les sélections régulières de toutes les microbrasseries visitées, dans le but de faire un choix

diversifié. Si j'avais été avec juste mes goûts, la sélection serait différente. Je voulais aller chercher des styles qui sortaient de l'ordinaire ou qui campaient bien dans les styles plus traditionnels. Je voulais une bonne diversité... Ça m'a forcée à apprendre à apprécier des styles que je n'appréciais pas avant.»

Confiance : je ne bois pas de bière, mais je m'y intéresse de plus en plus pour savoir quoi acheter quand les ami(e)s viennent à la maison. J'ai toutefois ciblé des sentiers à mettre sur ma liste, auxquels je n'aurais pas nécessairement pensé. Qui sait, peut-être que davantage d'ami(e)s auront envie de suivre sachant qu'il y a une pinte au bout...

Bianca Pomerleau raconte avoir elle-même fait plusieurs découvertes lors de la préparation du livre. «Je faisais de petites randonnées du dimanche, mais je ne m'aventurais pas dans des choses plus costaudes, dit celle qui n'avait jamais osé se frotter aux parcs nationaux de la Gaspésie et du Fjord-du-Saguenay. L'intérêt a toujours été là, mais j'avais l'impression que ce n'était pas accessible pour moi.»

Avec une mère passionnée par la boisson houblonnée, les trois enfants (8, 10 et 13 ans) de Bianca Pomerleau comptent sans doute à leur actif plus de visites de microbrasseries que bien des gens. Les kilomètres en forêt se sont aussi additionnés. Parce que l'autrice les a intégrés à son aventure pendant environ deux des cinq mois.

«C'était un peu leur baptême de rando. Je suis peut-être allée trop fort, ils ne veulent plus me suivre. Ils en ont fait beaucoup, beaucoup», s'exclame-t-elle en riant.

1 *Randos Bière au Québec* propose 40 itinéraires mariant sentiers et microbrasseries. — PHOTOS BIANCA POMERLEAU

2 Bianca Pomerleau s'intéresse au tourisme brassicole depuis une vingtaine d'années.