



— LA PRESSE, MARTIN CHAMBERLAND

ARTS

CINÉMA

GOURMAND

BIÈRES

VINS

VOYAGES

SORTIES

## ARTS ET SPECTACLES

### *Sur les écrans*

LES SÉRIES  
ATTENDUES



## ARTS

### *Lecture*

DES TITRES  
QUÉBÉCOIS  
PROMETTEURS



## PLEIN AIR

### *Marcher!*

C'EST BON  
POUR LA SANTÉ



## RÉGAL

### *Planète vins*

VINHO VERDE,  
UNE BOUTEILLE  
À LA FOIS

## LES LOUANGES

# AINSI SOIT-IL !

## STAR ACADEMIE

## ÉDOUARD LAGACÉ A BIEN FAIT DE «RÊVER MIEUX»

ISABEL AUTHIER  
isabel.authier@lavoixdelest.ca

**Édouard Lagacé entrera-t-il à l'Académie par la grande porte ? C'est ce que nous saurons dimanche, maintenant que le chanteur a obtenu sa précieuse invitation au premier gala de variété de la saison 2022 de Star Académie. Si le jeune homme arrive à faire sa place parmi les 15 concurrents de la nouvelle cohorte, il posera sa valise à Waterloo avec la ferme intention de tirer le maximum de cette aventure.**

Pour son audition finale, tournée en novembre, mais diffusée mercredi soir, le Cowansvillois avait choisi la (très à propos) chanson *Rêver mieux* de Daniel Bélanger, l'une de ses idoles depuis l'enfance. Dans le court segment qui lui a été attribué, on a pu voir un Édouard très relax et en pleine possession de ses moyens, assez pour convaincre les juges — Guylaine Tremblay, Gregory Charles et Lara Fabian — de lui donner le feu vert.

« C'est un peu le spa avec Édouard », a glissé Lara Fabian en souriant, ce à quoi Gregory Charles a rétorqué qu'il « serait confortable de l'inviter dimanche ». Aussi simple que cela!

Il faut savoir que les 30 participants qui présentent leur tour de chant cette semaine ont devancé quelques milliers de jeunes adultes — près de 6000, selon la production — qui ont tenté leur chance à l'émission. Au fil de la ronde d'auditions et d'entrevues, Édouard et sa guitare ont su se démarquer du lot.

Lorsque *La Voix de l'Est* l'a joint cette semaine, ce dernier séjournerait dans un hôtel avec les autres candidats retenus pour ce premier gala dominical télévisé. Entre deux répétitions, tenues sous de strictes mesures sanitaires, il s'est dit « plus excité que stressé » à quelques jours de la sélection ultime diffusée en direct. Surtout qu'il partagera la scène avec... Daniel Bélanger. « Pour moi, c'est une légende vivante! »

## LÀ POUR APPRENDRE

Comme il le répétera à plusieurs reprises durant l'entrevue, Édouard Lagacé s'est inscrit à *Star Ac* pour assouvir son désir d'apprendre. « C'est surtout l'aspect académique de l'émission qui m'attirait, tous les cours avec les profs... Chacun a ses forces. On a déjà commencé

à travailler avec Greg (Gregory Charles) et on voit qu'il a beaucoup de métier dans le corps », dit-il, en espérant notamment avoir la chance de côtoyer Louis-Jean Cormier, un artiste qu'il aime beaucoup.

« Je suis conscient que c'est une télé-réalité, mais ce n'est pas ça mon but. Je vais vraiment essayer d'apprendre le plus que je peux, ajoute-t-il. Il doit aussi y avoir un apprentissage personnel là-dedans, car on peut s'investir à 100% dans la musique. J'ai de la difficulté à faire ça dans la vraie vie... J'ai l'impression que ça me ferait du bien. »

À 27 ans, il avoue que le moment est bien choisi pour vivre l'expérience *Star Ac*. « À mon âge, j'ai plus d'expérience, je suis un peu moins stressé et je suis plus conscient de la chance que j'ai. J'apprécie plus le moment. »

L'éventualité de devoir partager son quotidien avec un groupe d'inconnus ne l'inquiète pas. « Je suis un mélange entre quelqu'un d'hyper indépendant et quelqu'un qui a besoin d'être en gang. Je suis aux deux extrêmes. Mais je m'adapte et je ne prends pas trop de place. Je sais que peu de choses vont me déranger... sauf pour dormir peut-être! »

## PAS COMME LA VOIX

Pour avoir participé à *La Voix* en 2018, Édouard est en mesure d'établir un début de comparaison. Encore une fois, le côté apprentissage de *Star Ac* l'emporte. « À *La Voix*, on était combien au début, 48 ? Et on rencontrait les *coachs* quelques heures dans toute la saison. Là, c'est vraiment une académie. On fait des journées complètes de travail, il n'y a pas de téléphone, pas d'écran, pas d'actualité, on est concentrés sur la musique. Et en étant moins de participants, l'accompagnement est plus personnalisé. »

S'il est admis au manoir dimanche, Édouard Lagacé a l'intention de concentrer ses efforts sur deux points en particulier. « J'aimerais me pousser au prochain niveau. Ça veut dire écrire mes propres chansons — ce que je ne fais pas encore — et mieux définir mon identité artistique. Je gagne ma vie en faisant de la musique, mais j'adapte mon répertoire à ce que les gens veulent entendre. Je me perds un peu dans ce que j'ai vraiment envie de chanter. J'ai besoin de me retrouver là-dedans. »



Le Cowansvillois Édouard Lagacé a obtenu son laissez-passer pour le premier gala de variétés de dimanche. Il saura à la fin de l'émission s'il entre ou non à l'Académie. — ÉRIC MYRE



## LES LOUANGES

VIVRE SANS  
CRAINdre  
LE CRASHVALÉRIE MARCOUX  
Le Soleil

« C'est la vraie vie qui m'est rentrée dedans. Chaque chanson est un impact qui peut être positif ou négatif », explique Vincent Roberge, alias Les Louanges, qui a été catapulté dans l'industrie de la musique en même temps qu'il s'enfonçait dans la vingtaine. L'auteur-compositeur-interprète originaire de Lévis a puisé dans les trois dernières années de sa vie l'inspiration pour *Crash*, son deuxième album, qui paraîtra le 20 janvier.

La vingtaine est une période turbulente dans la vie de plusieurs, observe Vincent Roberge, qui ne fait pas exception à la règle. Malgré le bonheur de vivre de sa passion depuis la parution de son premier album en 2018, il a aussi été confronté aux épreuves de la « vraie vie ».

Pour le meilleur comme pour le pire, le multi-instrumentiste s'abandonne entièrement à ses états d'âme sans se soucier de savoir si un mur l'attend au bout du chemin. « Je ne suis pas très bon dans ma vie pour rester au milieu, c'est tout ou rien, admet-il. Je pense que la vie est pas mal plus intéressante quand on se laisse aller là-dedans que quand on tente de tout contrôler. »

Alors qu'ils aidaient l'auteur à polir ses textes, Daria Colonna et Émile Schneider lui ont inspiré le titre de son nouvel opus.

« Émile m'a raconté que, plus jeune, quand il brûlait la chandelle par les deux bouts, il y a un homme qui lui a dit : "Toi, tu attends l'accident" », rapporte le chanteur de 26 ans, inspiré par cette expression.

## PLUS ASSUMÉ

Du premier album au deuxième, « c'est un monde de différence, affirme Vincent Roberge. J'ai acquis une confiance, plus de savoir-faire et ça me permet d'être complètement incarné dans cet album », ajoute-t-il. Plus audacieux, l'artiste se permet

d'offrir des compositions pop, telle *Chaussée*, aux côtés d'autres plus expérimentales, comme *Gaston*. Cette courte pièce de 45 secondes utilise un segment d'entrevue où Gaston Miron déclame un poème et entreprend ensuite d'en expliquer maladroitement le sens. Il y a longtemps que le chanteur, amateur de littérature et de culture québécoise, avait isolé ce segment qu'il trouve à la fois beau, drôle et humain.

Souvent associé à la mélancolie, Vincent Roberge croit avoir trouvé un équilibre entre des thèmes plus légers et d'autres plus intenses dans *Crash*. Ses textes laissent comprendre qu'il a vécu une histoire d'amour pendant ces années ponctuées de tournées et de spectacles qui lui ont fait vivre des sensations fortes, autant positives que négatives.

Dans *Chaperon*, il évoque un viol vécu par une personne de son entourage et témoigne des souffrances engendrées par cet acte cruel, mais aussi de l'impuissance ressentie par la victime et ses proches.

LA MEILLEURE  
CHANSON DU MONDE

« Je considère que, chaque fois que j'écris une *toune*, j'apprends un peu plus et j'essaie de me rapprocher de mon but : écrire la meilleure chanson du monde, ou en tout cas la meilleure chanson possible à mes oreilles », explique celui qui se décrit comme un *tripeux* de musique.

Les Louanges a travaillé son écriture afin de rendre ses textes plus efficaces tout en utilisant la langue de tous les jours pour toucher les gens. « Parfois, tu peux te cacher derrière des métaphores ou des harmonies plus complexes, observe-t-il. Je veux écrire un texte qui va être facilement *compréhensible* par n'importe qui et qui représente ce que n'importe qui a déjà vécu. »

Ses études en jazz lui ont notamment appris que la longueur d'une pièce a très peu à voir avec sa qualité. D'ailleurs, on sent particulièrement



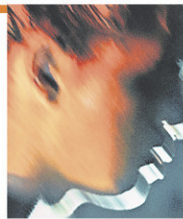
L'auteur-compositeur-interprète Vincent Roberge, alias Les Louanges, dans les studios d'enregistrement Bonsound.  
— LA PRESSE, MARTIN CHAMBERLAND

l'affinité de Vincent pour le jazz dans la composition qui ouvre l'album.

Né dans un train en Suisse, *Prologue* est le premier morceau réalisé pour *Crash*. On peut y entendre le coréalisateur Félix Petit y jouer du saxophone ainsi que deux choristes d'expérience, Marie-Christine Depestre et Dawn Cumberbatch, dont les voix reviennent dans deux autres chansons.

Faute de moyens, l'artiste faisait ses propres chœurs par le passé. Son ultime fantasme serait d'avoir une chorale à sa disposition. « Mais je ne suis pas Kanye [West] encore », plaisante le mélomane.

Dans *Prologue*, il conçoit les choristes comme un chœur au théâtre. « Ce que les choristes disent laisse présager ce qui s'en vient dans l'album », dévoile Vincent Roberge.

LES  
LOUANGES  
CRASHR&B FRANCO  
BonsoundUN MYSTÉRIEUX  
COLLABORATEUR

« Ça faisait longtemps que j'avais envie d'expérimenter avec un semblant de chœurs et des voix qui ne sont pas les miennes », soutient Les Louanges, qui a réalisé sa première collaboration sur la chanson-titre de son nouvel opus.

Loin de l'accident qu'elle fait anticiper, *Crash* s'avère une des compositions les plus lumineuses de l'album. Son auteur y reconnaît l'imperfection de la vie tout en regardant positivement vers l'avenir.

Le mystérieux collaborateur, dont l'identité sera dévoilée d'ici la sortie de *Crash* le 20 janvier, « a réussi à synthétiser les sentiments qui se retrouvent sur l'album ».

« C'est un gars super, il n'a pas vraiment de défaut, c'est un vrai prince », insiste le multi-instrumentiste.

Depuis le début de sa carrière, Les

Louanges a de la difficulté à définir son style musical. Un jour, son complice et coréalisateur Félix Petit a suggéré de décrire sa musique comme du « R&B conscient ». De fil en aiguille, lui et ses amis ont établi que « le *king* du R&B conscient au Québec » devait être son premier collaborateur.

« Je ne pensais pas que c'était quelque chose qui se faisait. Puis, avec le succès du premier album, je me suis dit que ça pouvait marcher, mais je laissais ça trainer, je n'osais pas », raconte le chanteur établi à Montréal qui a finalement rencontré le *king* dans un stationnement. « Pour tout le temps qu'on en a parlé, il fallait qu'il [apparaisse] à côté de moi un matin dans un parking! » s'étonne encore Vincent Roberge.

VALÉRIE MARCOUX



Image tirée du film *Follow the Light*. –  
FESTIVAL DE FILM DE MONTAGNE DE BANFF

## FESTIVAL DU FILM DE MONTAGNE DE BANFF

# 18 films à voir au Québec



Cedric Lachat et Tobias Suter dans leur ascension de *The Fly* à Lauterbrunnen, en juillet 2019. Les deux grimpeurs sont à l'honneur du film *Swissway to Heaven*. — GUILLAUME BROUST

**YVES BERGERAS**

*Le Droit*

**Le Festival du film de montagne de Banff (FFMB) adaptera sa « Tournée mondiale au Québec » au format virtuel, cet hiver, pour une deuxième année.**

Le festival cinématographique n'entreprendra pas son trajet habituel, qui compte une vingtaine d'arrêts dans autant de villes de la province, mais offrira plutôt une programmation en ligne composée de 18 films.

Ces films seront accessibles à partir du 20 janvier et jusqu'au 19 février 2022, sur la plateforme en ligne [lepointdevente.com](http://lepointdevente.com).

Ils sont réunis au sein du programme baptisé *La grande aventure*, « qui totalise plus de quatre heures et demie d'aventures humaines et sportives tournées aux quatre coins du globe », souligne le FFMB.

« Pour la première fois », notent les organisateurs, deux films québécois ont été retenus au sein de la sélection officielle. Il s'agit des courts métrages *EM* et *Always Higher*, tous deux signés par la réalisatrice Alexa Fay. Le premier s'intéresse à la grimpeuse Émilie Pellerin, qui, à Val-David, caracole le long de la Zébrée, « une spectaculaire fissure surplombante classée au plus haut sur l'échelle des difficultés ». Le second part à la rencontre de « la plongeuse de haut vol » Lysanne Richard.

« Intrépides sans être téméraires et animés d'un enthousiasme sans bornes, les protagonistes des [18]

films nous inspirent par leur force discrète et leur créativité sportive », estime l'instigateur de la Tournée mondiale au Québec du FFMB, Stéphane Corbeil.

« C'est une des raisons pour lesquelles le Festival est un rendez-vous annuel pour des milliers d'adeptes depuis plusieurs années », poursuit M. Corbeil, qui a lui-même effectué la sélection parmi les films projetés à Banff.

### INSPIRATION ET EXOTISME

« Synonymes d'évasion, d'adrénaline et d'inspiration, les récits de femmes et d'hommes adeptes de toutes les disciplines font de ce festival un événement où l'adversité, la solidarité et l'engagement font aussi partie des thèmes abordés », estime d'ailleurs Stéphane Corbeil.

Un des avantages du format virtuel est « la possibilité d'offrir plus de films qu'en salle », ajoute le promoteur, dont la société, Udanakaï média, produit la tournée québécoise des films depuis 1996.

Les films sélectionnés sont « épiques » et « inspirants », estime-t-il.

Certains en suspension dans les airs, d'autres « en état d'alerte » au fond d'une grotte, glissant le long d'une paroi rocheuse ou sur l'eau polaire, les aventuriers au centre de ces courts métrages, qu'ils soient adeptes de ski, de *wingsuit* ou de deux roues, « nous amènent souvent là où l'on n'ira sans doute jamais », suggère-t-il en évoquant la Cappadoce, Moab, le Colorado, les Alpes et la Norvège, entre autres destinations.

« L'aventure sportive étonne souvent et, quand elle se marie à

l'aventure humaine, elle ébranle à coup sûr », ajoute Stéphane Corbeil, bouleversé par « la détermination » et « l'inspirante sensibilité » de deux baroudeurs partis à la conquête d'un des sommets du Colorado. Ce tandem est constitué d'une femme née avec une infirmité motrice cérébrale et d'un alpiniste aveugle, dont « l'expédition risque de tirer des larmes », croit-il.

Le Banff Centre Mountain Film Festival se targue d'être un des festivals de films et de livres de montagne parmi les plus importants du monde.

Malgré les contraintes associées à la pandémie mondiale, plus de 300 films ont été soumis à l'organisation, qui en a retenu 76 dans le cadre de la sélection officielle de la 46<sup>e</sup> édition. Dix-huit d'entre eux ont ensuite été réunis pour la programmation de la tournée québécoise.

### EXPO DE PHOTOS

À l'offre cinématographique s'ajoute une exposition photographique intitulée *Les grandes expéditions québécoises*.

« Depuis plusieurs années, une exposition de photographies était installée dans les foyers des salles de la tournée. Cette année, les photographies seront accrochées aux murs d'une galerie virtuelle », indiquent les organisateurs.

On pourra y voir des images de plusieurs expéditions « réalisées par des gens d'ici », dévoile Stéphane Corbeil, en citant les expéditions AKOR, Polar Shadows, TRANSTAÏGA Sommets des monts Logan et Saint-Elias.

Des entretiens vidéo avec les protagonistes de ces expéditions seront aussi mis en ligne sur la plateforme de visionnement [lepointdevente.com](http://lepointdevente.com).

Renseignements et billets : [banffquebec.ca](http://banffquebec.ca).

## PLATEFORMES PAYANTES

## 10 SÉRIES ATTENDUES

**CHARLES-ÉRIC BLAIS-POULIN**  
La Presse

**Gros plan sur dix productions d'ici et d'ailleurs susceptibles de nous scotcher devant l'écran au cours de la saison froide**

### EUPHORIA, SAISON 2

Sur Crave en ce moment

Série événement de HBO, *Euphoria* braque de nouveau les projecteurs sur la génération Z dans une deuxième saison «brutale», selon son créateur, Sam Levinson. Portée par Zendaya — récompensée de l'Emmy de la meilleure actrice —, la création d'inspiration israélienne suit les tribulations de Rue Bennett, jeune toxicomane qui, aux côtés de sa complice Jules (Hunter Schafer), louvoie dans des intrigues où s'entrechoquent troubles mentaux, dépendances, relations toxiques et tensions libidinales.

### HOW I MET YOUR FATHER

Sur Hulu (États-Unis) le 18 janvier et sur Disney+ (date à déterminer)

L'humour de la populaire série *How I Met Your Mother* (2005-2014) a mal vieilli, mais est-ce que son dérivé fera l'impasse sur les blagues misogynes et homophobes? Il faudra s'en remettre à Sophie (Hilary Duff), qui expliquera à ses enfants comment elle a rencontré leur père. La bande «adultescente» de Ted Mosby fera place à un tout nouveau clan new-yorkais; la narratrice sera notamment entourée de sa colocataire Valentina (Francia Raisa) et de son meilleur ami Jesse (Chris Lowell), aspirant musicien et chauffeur Uber à temps partiel.

### THE GILDED AGE

Sur Crave le 24 janvier

Depuis presque une décennie, d'abord pour NBC, puis pour HBO, le créateur de *Downton Abbey* se penche sur la «période dorée» des États-Unis, qui s'inscrit entre la fin de la guerre de Sécession (1865) et la présidence de Theodore Roosevelt au tournant du XX<sup>e</sup> siècle. Les neuf épisodes relateront l'arrivée d'une

orpheline du Sud, Marian Brook (Louisa Jacobson), chez ses riches tantes de New York, en 1882. Dès son arrivée à la gare, Marian se lie d'amitié avec Peggy Scott (Denée Benton), écrivaine afro-américaine. Sur fond d'essor industriel et ferroviaire, toutes deux seront plongées au cœur de conflits familiaux, pécuniaires et sociaux.

### LAC-NOIR

Sur Club Illico le 3 février

Lac-Noir, c'est le nom d'une petite municipalité fictive et mystérieuse des Laurentides. Un bon jour — ou plutôt un mauvais —, la disparition d'un policier alerte le chef du poste local, Adrien (Stéphane Demers), et mobilise l'enquêtrice de la Sûreté du Québec Valérie Roberge (Mélicha Désormeaux-Poulin). En compagnie de son fils Dave (Anthony Therrien), elle pose ses valises dans le village qui lui promet recul et tranquillité. Or, les disparitions s'accumulent. Les suspects aussi, à commencer par le boucher, Eddy (Normand D'Amour), et le maire véreux, Conrad (Andreas Apergis).

### INVENTING ANNA

Sur Netflix le 11 février

L'escroc russe Anna Sorokin, ou Anna Delvey, a attiré dans ses vilains filets le gratin new-yorkais, principalement de 2013 à 2017. C'est maintenant les créateurs qu'elle charme, comme en fait foi cette nouvelle série Netflix créée

par Shonda Rhimes (*Grey's Anatomy*). Les 10 épisodes, inspirés d'un reportage du magazine *New York*, mettent en lumière l'histoire vraie de cette fausse héritière allemande, dont le rôle a été confié à Julia Garner (*Ozark*). Grâce à une prétendue fortune de 60 millions \$ qui dormait dans un compte suisse, l'influenceuse-arnaqueuse a mené (à crédit) un train de vie opulent jusqu'à sa chute et son emprisonnement en 2019.

### GERMINAL

Sur l'Extra d'ICI  
Tou. tv le 26 février

Relecture moderne du roman d'Émile Zola, la série française d'abord présentée sur France 2 suit le parcours d'Étienne Lantier (Louis Peres) dans les mines de Montsou, dans le Nord. Le jeune ouvrier, sensible aux injustices, se révolte lorsque la Compagnie des Mines décrète une baisse de salaires. Il mène le peuple du charbon dans un effort de grève qui sera violemment réprimé, tout comme son amour pour Catherine Maheux (interprétée par l'actrice québécoise Rose-Marie Perreault), flamme de l'impitoyable Chaval. À noter : le compatriote Aliocha Schneider fait aussi partie de la distribution sous les traits de l'ingénieur minier Paul Négrel.

### THE DROPOUT

Sur Hulu (États-Unis) le 3 mars et sur Disney+ (date à déterminer)

Autre histoire vraie, autre histoire de chute, celle-là adaptée d'une émission balado homonyme d'ABC Audio. *The Dropout* s'intéresse à l'ascension et à la dégringolade d'Elizabeth Holmes, fondatrice de la société de biotechnologies Theranos à l'âge de 19 ans, en 2003, avant d'être inculpée pour «fraude massive» 15 ans plus tard. Elle a été déclarée coupable lundi dernier. La «décrocheuse» de l'Université Stanford devait initialement être incarnée par Kate McKinnon, mais son désistement a laissé le rôle vacant, à la faveur d'Amanda Seyfried. Sous la gouverne d'Elizabeth Meriwether (*New Girl*), la miniserie met aussi en vedette Naveen Andrews dans la peau de Ramesh «Sunny» Balwani, bras droit et ex-amoureux de la multimilliardaire déchu.

### C'EST COMME ÇA QUE JE T'AIME, SAISON 2

Sur l'Extra d'ICI  
Tou.tv le 3 mars

Huguette Delisle (Marilyn Castonguay), nouvelle caïd de Sainte-Foy, retrouvera-t-elle son œil du tigre? Le clan des Delisle-Paquette gardera-t-il le contrôle de son empire criminel pendant le séjour des enfants au camp d'été 1975? Est-ce l'amour ou les armes qui feront le plus mal? Est-ce que Serge (Patrice Robitaille) et Micheline (Karine Gonthier-Hyndman) sauveront leur mariage? Voici le genre de

questions auxquelles devrait répondre la deuxième saison de la savoureuse série *C'est comme ça que je t'aime*, scénarisée par François Létourneau — qui incarne aussi le pitoyable Gaétan — et réalisée par Jean-François Rivard.

### BRIDGERTON, SAISON 2

Sur Netflix le 25 mars

Série Netflix la plus visionnée des tous les temps après *Le jeu du calmar*, *Bridgerton* allait assurément obtenir une suite, voire des suites. Cette production de Shonda Rhimes, inspirée d'une collection de romans de Julia Quinn, expose le quotidien des familles Bridgerton et Featherington au temps de la Régence anglaise. Si la première mouture braquait la caméra sur la jeune aristocrate Daphne Bridgerton (Phoebe Dynevor), la deuxième saison zoomera en direction de son frère, le vicomte Anthony (Jonathan Bailey). La porte claquée par l'acteur René-Jean Page — et donc par Simon Bassett, duc de Hastings — en raison de différends artistiques devrait être compensée par l'arrivée de Simone Ashley (*Sex Education*) dans le rôle principal féminin, celui de Kate Sharma.

### LE TEMPS DES FRAMBOISES

Sur Club Illico le 14 avril

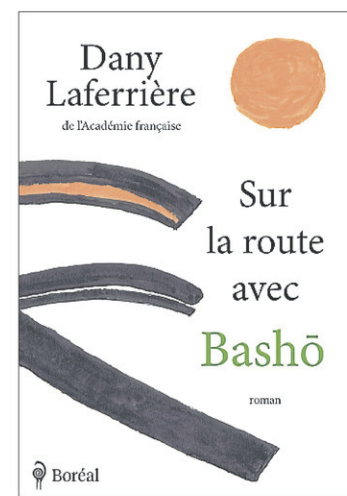
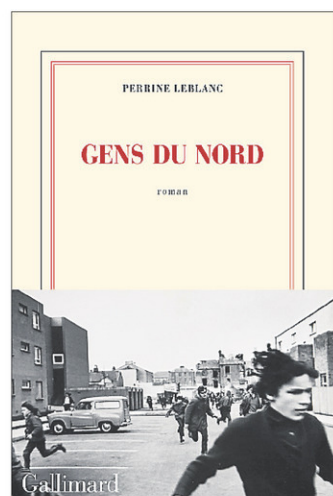
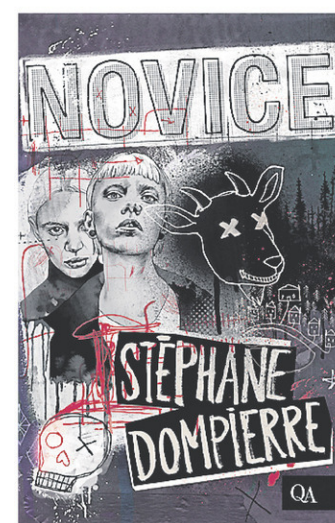
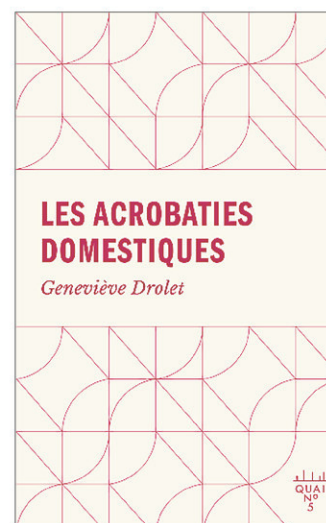
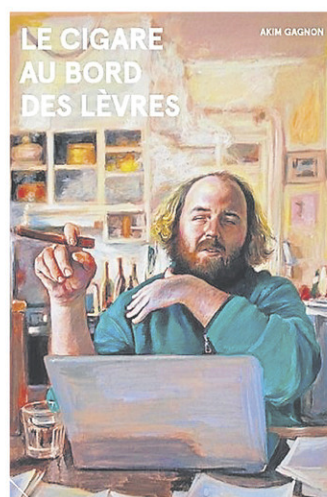
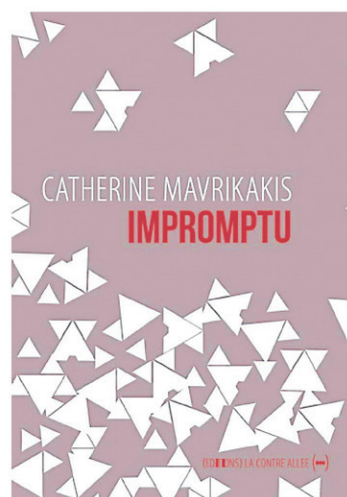
Des textes de Florence Longpré, une réalisation de Philippe Falardeau, la musique de Martin Léon et un rôle principal confié à Sandrine Bisson : c'est dire en peu de mots toutes les promesses du *Temps des framboises*. La trame narrative découle de la mort du mari d'Elizabeth, qui hérite de la ferme familiale sans aucune base en agriculture. En plus d'appivoiser ses nouvelles fonctions, la veuve doit s'occuper de ses deux fils — un adolescent insoumis (Elijah Patrice) et un garçon sourd et muet (Xavier Chalifoux) —, gérer des travailleurs saisonniers et affronter une belle-famille inamicale. Micheline Lanctôt, Paul Doucet, Ellen David, Nicole Leroux et l'acteur mexicain Edison Ruíz font aussi partie de la distribution.



Louisa Jacobson et Denée Benton dans *The Gilded Age* — HBO



Karine Gonthier-Hyndman et Patrice Robitaille dans *C'est comme ça que je t'aime 2* — RADIO-CANADA



## RENTRÉE LITTÉRAIRE

# 10 BELLES PROMESSES QUÉBÉCOISES

**DOMINIC TARDIF**  
La Presse

Selon les données de la Banque de titres de langue française (BTLF), les ventes de livres québécois ont fait un bond de 21,3 % entre 2020 et 2021, la preuve que la déferlante d'amour du Québec pour sa littérature, que l'on observe depuis le début de la pandémie, ne saurait être ralentie par aucune nouvelle vague. Voici 10 titres qui, sur papier, ont tout ce qu'il faut pour nourrir cet amour.

### LE JEU DE L'OISEAU

**SYLVIE DRAPEAU**  
LEMÉAC, 120 PAGES, 26 JANVIER  
Avec quatre romans au compteur (sa tétralogie *Fleuve*, qu'elle a amorcée en 2015 et conclue en 2019), Sylvie Drapeau n'est désormais plus une «comédienne-qui-écrit», mais une écrivaine à part entière (écrivaine qui se trouve aussi, par ailleurs, à être une de nos plus formidables comédiennes). Avec cette langue qui sait dire poétiquement ce que les liens unissant une famille ont d'inextricable et de parfois douloureux, elle continue dans ce cinquième livre d'ausculter

les lignes de force et de fractures d'un clan, plus précisément d'un couple de jumeaux, celui de Claire et Raymond, les oiseaux du titre. Une «ode à l'instinct de survie» et «à la force de l'amour maternel», promet-on.

### IMPROMPTU

**CATHERINE MAVRIKAKIS**  
HÉLIOTROPE, 72 PAGES, 2 FÉVRIER  
Il s'agit d'un petit livre, mais pas d'une petite œuvre. En à peine 72 pages, Catherine Mavrikakis

(*Le ciel de Bay City, L'absente de tous bouquets*) dépeint, avec cet alliage de tendresse et de sarcasme dont elle connaît le parfait dosage, le petit milieu universitaire montréalais des années 1980, alors qu'une certaine idée de ce qu'elle appelle «la grande culture européenne» pèse encore comme une chape de plomb sur la vie intellectuelle québécoise. Elle décrit aussi avec précision toute la complexité d'une relation, aussi noble qu'absurde, entre une élève et son maître, l'inénarrable Karlheinz Mueller-Stahl, dont les extravagances vous rappelleront peut-être celles de certains de vos vieux profs.

### LE CIGARE AU BORD DES LÈVRES

**AKIM GAGNON**  
LA MÈCHE, 344 PAGES, 16 FÉVRIER

C'est plus fort que nous : les écrivains du dimanche et autres perdants magnifiques de l'aventure littéraire, on les aime. Bouteille de vin, cigare, peine d'amour? «Un vrai cliché», ironise le communiqué accompagnant ce premier roman d'Akim Gagnon. Les pages inaugurales de cette «autobiographie arrosée d'un parfait inconnu» révèlent néanmoins une langue sans pareil, ainsi qu'un univers

rappelant *La conjuration des imbéciles*. Rien d'étonnant pour qui connaît la patte de réalisateur de vidéoclips de celui qui a mis son imaginaire grotesque et merveilleux, quelque part entre André Forcier et Harmony Korine, au service d'Antoine Corriveau, Émile Bilodeau et Klô Pelgag. On s'en reparle bientôt.

### LES ACROBATIES DOMESTIQUES

**GENEVIÈVE DROLET**  
XYZ, 216 PAGES, 16 FÉVRIER

Avec *Sexe chronique* (2011), son premier roman, Geneviève Drolet témoignait de l'intensité animant les artistes de cirque, sous le chapeau comme sous les draps (ou partout autour). Quatre livres plus tard, l'équilibriste de métier se mesure à une autre forme d'intensité, celle de la parentalité, dans *Les acrobaties domestiques* — un titre dans lequel se reconnaîtront assurément tous ceux et celles qui viennent de survivre à une semaine d'école à la maison. L'écrivaine y ausculte les impacts de l'arrivée des enfants sur le corps, la carrière et le couple, au cœur d'«une société habile à se donner bonne conscience en matière de soutien aux familles». Ça vous dit quelque chose?

**NOVICES**

**STÉPHANE DOMPIERRE**  
QUÉBEC AMÉRIQUE,  
296 PAGES, 1<sup>er</sup> MARS

Sauriez-vous passer une journée sans réseaux sociaux, sans moteur de recherche et sans tablette sur laquelle lire votre quotidien préféré? C'est à ce supplice que le cruel Stéphane Dompierre soumet 11 personnages accros à la technologie, en les envoyant se détoxifier le coco dans un camp de débranchement d'une semaine. L'auteur d'*Un petit pas pour l'homme* «détourne les codes du cinéma d'horreur», précise le communiqué que nous consultons actuellement sur notre téléphone intelligent, mais fait aussi la part belle à la satire dans ce 12<sup>e</sup> roman, son premier depuis... 2015! Devrait-on en conclure que l'écrivain gaspille lui aussi trop de temps sur le Web?

**LES OMBRES BLANCHES**

**DOMINIQUE FORTIER**  
ALTO, 248 PAGES, 15 MARS

En remportant en novembre 2020 un prix Renaudot pour *Les villes de papier*, Dominique Fortier gagnait des dizaines et des dizaines de nouveaux lecteurs, mais continuait aussi de propager cette sombre bonne nouvelle que représente l'œuvre d'Emily Dickinson (1830-1886). Elle se joignait ainsi à une longue lignée d'amis de la littérature ayant fait rayonner par-delà les frontières l'héritage de la poète américaine — rappelons que seule une douzaine de textes de Dickinson avaient été publiés de son vivant. C'est donc en toute logique que *Les ombres blanches* s'intéresse moins cette fois-ci à la vie de la poète elle-même qu'à l'abnégation de celles et ceux qui lui ont survécu et qui ont permis à son travail de connaître la lumière du jour.

**GENS DU NORD**

**PERRINE LEBLANC**  
GALLIMARD, 192 PAGES,  
16 MARS

Voilà sans doute l'événement littéraire le plus attendu de la rentrée québécoise que ce retour de Perrine Leblanc avec un troisième roman, *Gens du Nord*. L'écrivaine révélée en 2010 par *L'homme blanc raconte*, entre Paris, Montréal, Belfast et Dingle, la rencontre entre un journaliste français qui «se lie sur le terrain avec des hommes qui renseignent l'État et des gens qui militent pour la décolonisation en Irlande du Nord» et une jeune journaliste québécoise, partie sur les traces de l'écrivain (fictif) Samuel Gallagher, lui qui «nageait dans les eaux troubles de l'IRA avant d'être exécuté par un groupe paramilitaire». Intrigant.

**ENLÈVE LA NUIT**

**MONIQUE PROULX**  
BORÉAL, 352 PAGES, 22 MARS

Il existe peu de joie aussi grande que celle de renouer avec une écrivaine aussi rare que Monique Proulx, elle qui, au rythme d'un livre tous les six ou sept ans, aura inculqué à ses lecteurs fidèles les vertus de la patience. Vous vous souvenez du personnage de Marcus, ce jeune juif hassidique qui fuyait sa communauté dans *Ce qu'il reste de moi*, roman choral au cœur duquel resplendissait Montréal dans toutes ses couleurs? L'autrice célébrée du *Sexe des étoiles* et des *Aurores montréalaises* poursuit son exploration fascinée des revers d'une métropole plurielle, en s'imaginant l'amitié étonnante liant le Marcus en question à un Inuit sans-abri.

**UNE FEMME EXTRAORDINAIRE**

**CATHERINE ÉTHIER**  
STANKÉ, 200 PAGES, 23 MARS

Le titre aurait parfaitement pu seoir à son autobiographie, mais c'est bel et bien son premier roman que Catherine Ethier a choisi de coiffer des mots *Une femme extraordinaire*. La chroniqueuse au vocabulaire plus riche que Jeff Bezos évoque depuis quelques années déjà, en entrevue, le chantier d'un premier livre, un projet qui ne pourrait davantage tenir de l'évidence, tant son style est aussi rapidement reconnaissable que la voix de Ginette Reno surgissant parmi les voix fluettes d'un chœur d'église de campagne. Ça raconte l'histoire d'une trentenaire «qui en apparence a tout pour elle, mais qui [dans les] coulisses se désintègre tranquillement». Vous dire notre enthousiasme.

**SUR LA ROUTE AVEC BASHÔ**

**DANY LAFERRIÈRE**  
BORÉAL, 384 PAGES, 29 MARS

Je suis un écrivain japonais, annonçait Dany Laferrière en 2008 dans un roman dont le narrateur proclamait son ambition d'un jour publier un livre empruntant la manière des maîtres japonais. Le titulaire du fauteuil numéro deux de l'Académie française tient parole dans *Sur la route avec Bashô*, roman illustré épousant la méthode du moine-poète du XVII<sup>e</sup> siècle, grand ténor du haïku, celui qui a un jour écrit : «De temps en temps/Les nuages nous reposent/De tant regarder la lune.» Dans ces rêveries d'un globe-trotteur solitaire, un écrivain pose son regard sur un «monde sans pitié». «Heureusement, il y a la littérature, le jazz, les femmes élégantes, les cafés et les fleurs.» En effet.

# BÉBÉ symphonique

UNE BELLE INITIATION À LA  
MUSIQUE SYMPHONIQUE QUI  
SAURA PLAIRE AUX TOUT-  
PETITS ET À LEURS PARENTS !

**BEAU LIVRE**

Photos de bébés avec instruments de musique et textes amusants de Marie-Claude Barrette. (FR/ANG/ESP)

**MAGAZINE ÉDUCATIF**

Articles sur l'éveil musical des tout-petits. (FR)



Photographies par Annie Savard-Fillion

CALENDRIER 2022 ET  
ENSEMBLE-CADEAU  
ÉGALEMENT EN VENTE

Offerts exclusivement au  
**bebesymphonique.com**

et à partir du 2 décembre dans les  
succursales participantes

**Jean Coutu**

GSMUSIQUE

GSI

OSM ORCHESTRE SYMPHONIQUE DE MONTRÉAL

Place des Arts Québec

RECORDS pour les phonogrammes No 11700 p1000

musicaction

Canada

500RC Québec

OZIKO

Primo

leDroit NUMÉRIQUE

leNouveliste NUMÉRIQUE

leQuotidien NUMÉRIQUE

leSoleil NUMÉRIQUE

laTribune NUMÉRIQUE

laVoixdel'Est NUMÉRIQUE

LA PRESSE

# DES MEUBLES EN BOIS SIGNÉS LEGO

SARA BROUSSEAU

[sbrousseau@lequotidien.com](mailto:sbrousseau@lequotidien.com)

**Attention, chers fanatiques de Lego : la compagnie a récemment lancé sa collection de petits meubles et accessoires en bois faits à la main. Inspirés de ses emblématiques blocs en plastique que plusieurs sauront reconnaître, ces créations ajoutent une touche très unique et différente au décor d'une pièce. Gageons que vous ne tarderez pas à en vouloir dans votre décor!**

La gamme contient, entre autres, des cadres photo, des patères, des étagères et des tiroirs. Tous reprennent le concept original des fameux blocs Lego, donc ils sont

empilables et le nom de la marque a été gravé sur chaque about. Par ailleurs, ils ont été fabriqués à la main à partir de chêne rouge certifié FSC et sont offerts en deux finitions, soit chêne clair ou foncé.

La collection, qui saura plaire à toutes les générations, a été réalisée en collaboration avec Room Copenhagen, une compagnie du Danemark spécialisée dans les rangements ludiques et originaux. Il s'agit aussi d'un retour aux sources, car les produits Lego étaient fabriqués en bois dans les années 60.

Il est possible de se procurer ces meubles et accessoires amusants sur le site de la compagnie.

[lego.com/fr-ca/categories/home-decor](https://lego.com/fr-ca/categories/home-decor)



La gamme de la collection en bois contient, entre autres, des cadres photo, des patères, des étagères et des tiroirs. —PHOTOS LEGO

**Venez profiter de nos soldes d'hiver**



*Literie Plus Design*

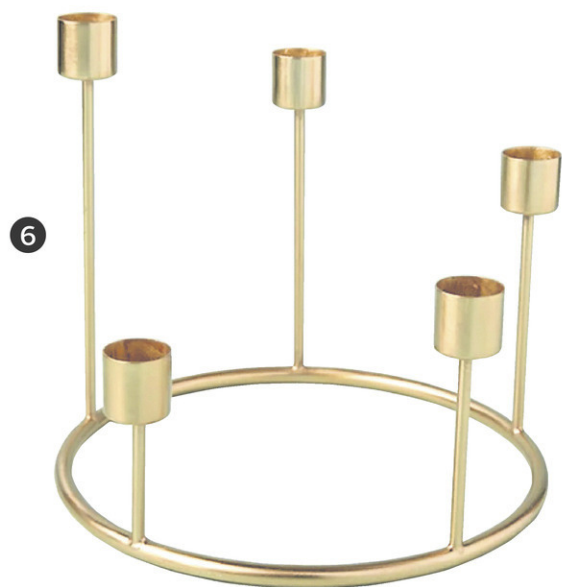
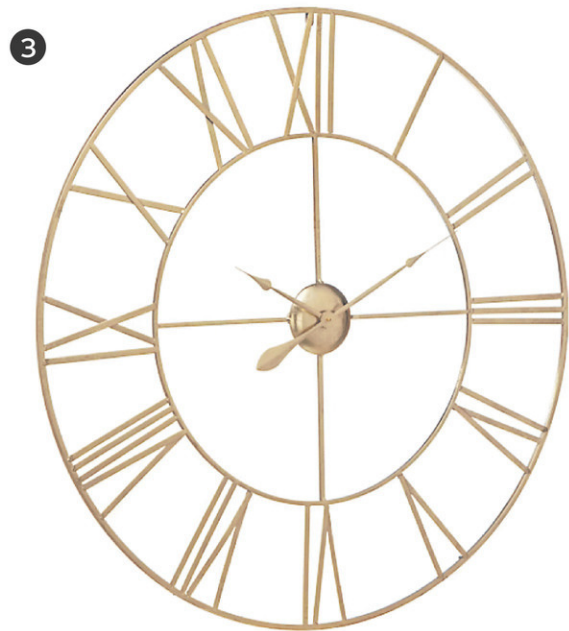
19 Principale, Granby • 450 991-0600



**LÈCHE-  
VITRINE**

# L'ÉLÉGANCE DU DORÉ

En décoration, le doré n'est jamais bien loin. Il est possible de le retrouver dans divers sublimes accessoires, et ce, dans plusieurs boutiques. Intemporel, on l'adopte dans son intérieur pour ajouter une touche d'élégance au décor. De plus, cette teinte s'agence à merveille avec plusieurs autres coloris. Alors que certains craignent de l'adopter, il est possible d'intégrer des petits éléments délicats et simples de couleur or pour faire briller une pièce à moindre coût. **SARA BROUSSEAU, LE QUOTIDIEN**



- ❶ Lanterne en treillis chez Rose Bon Bon
- ❷ Plante artificielle chez Canac
- ❸ Horloge murale en métal chez Bouclair
- ❹ Plateau profond doré en forme de feuille chez Linen Chest
- ❺ Coffre à bijoux chez Simons
- ❻ Bougeoir chez La Fabrik
- ❼ Cache-pot sur pied chez Rose Bon Bon
- ❽ Étagère ronde chez Kozy

# Le pari risqué de Lagabière

**PHILIPPE WOUTERS**

CHRONIQUE

philippe.wouters@lescoops.ca



Le 10 novembre 2021, le premier brassin a été réalisé dans les nouvelles installations de Lagabière à Saint-Jean-sur-Richelieu. Après trois ans d'étude de projets et de construction, la nouvelle brasserie était enfin opérationnelle. Lagabière, c'est l'histoire de deux frères qui ont ouvert un broue-pub dans le vieux Saint-Jean et qui, moins de dix ans plus tard, ont comme objectif de devenir l'une des trois plus grandes microbrasseries du Québec.

Je connais bien les frères Laganière, j'ai eu l'occasion de les voir grandir dans ce monde de bière qui leur a toujours souri, mais également de voyager avec eux, partageant ainsi quelques soirées plus intimes autour de bières du monde entier. Ils ont d'abord été brasseurs amateurs dans le garage familial, avant l'ouverture du broue-pub en 2012 qui a tracé le chemin d'une fulgurante progression. Aujourd'hui, Lagabière, c'est la volonté de brasser 100 000 hl par année, un projet très ambitieux.

Des microbrasseries indépendantes de 100 000 hl, il n'y en a pas beaucoup. Vous pouvez compter sur les Brasseurs du Nord (Boréale) et les Brasseurs RJ (Belle Gueule), mais le marché de la bière étant très concurrentiel, les productions annuelles ont tendance à varier au gré des ventes, et les calculs sont parfois arrondis avec quelques bières brassées sous licence ou importées. Dans ce cas-ci, Lagabière désire produire 1 000 000 de litres de bière par an dans sa nouvelle usine, soit dix fois plus qu'en 2021. Un investissement estimé à plus de 8 millions de dollars.

## UN MARCHÉ CONCURRENTIEL

Habitué de fréquenter les sections bières au Québec, j'ai remarqué un changement de stratégie chez Lagabière. Tout d'abord, les frères Laganière se sont entourés d'une équipe

de brassage d'expérience, mais surtout d'une nouvelle équipe de vente et de marketing qui cumule de l'expérience chez les grands brasseurs. Car il est là le plan stratégique : aller chercher du volume dans les mains des grands brasseurs, indépendants ou non. Toute brasserie qui distribue sur l'ensemble du territoire du Québec est dans la ligne de mire de Lagabière.

Pour y arriver, la nouvelle gamme Laga présente des styles de bières qui ont comme réputation de générer du volume : les Lagablond, Lagarousse, Lagablanc et Lagatout commencent à être distribuées partout au Québec.

L'objectif est d'offrir, à un prix plancher, des produits recherchés par la très grande majorité des consommateurs de bière qui s'identifient à un courant de consommation, bien avant celui des styles. Mais pas uniquement auprès des consommateurs de bière de microbrasseries : la Lagalight veut concurrencer toutes les bières légères au Québec. Un défi à surveiller quand on sait que le terme «light» n'a jamais souri aux microbrasseries.

Le marché du Québec ne représente pas uniquement l'objectif de croissance de la brasserie; c'est vers l'international qu'elle désire se tourner, surtout avec ses produits phares, comme sa célèbre NEIPA Ta Meilleure. Le marché des États-Unis intéresse beaucoup la brasserie. Les prochains mois nous diront si les Américains ont adopté les bières de Saint-Jean.

D'ici là, les concurrents de Lagabière n'attendent pas de voir la brasserie prospérer sans rien faire. Le marché de la bière est très agressif. Alors qu'à l'époque, on le savait compétitif entre grandes brasseries, voilà qu'il le devient entre microbrasseries. Il s'agit d'un marché de plus en plus mature, et Lagabière nous le prouve bien en misant sur son augmentation de production.



Lagabière désire produire 1 000 000 de litres de bière par an dans sa nouvelle usine, soit dix fois plus qu'en 2021. Un investissement estimé à plus de 8 millions de dollars. — PHILIPPE WOUTERS



Dans la région du Vinho Verde, A&D Wines s'épanouit au sein du spectaculaire terroir ancestral de Quinta Santa Teresa sur 45 hectares certifiés bio, dans la sous-région de Baïão sur la rive nord du Douro.— COLLABORATION SPÉCIALE, NATALIE RICHARD

## Vinho Verde ne signifie pas vin vert

**NATALIE RICHARD**

PLANÈTE VINS

Collaboration spéciale  
nrichard@gcmédias.ca



Les Québécois sont amoureux du Portugal et avec raison. C'est un des pays les plus chaleureux et accueillants que j'ai eu le bonheur de visiter. En plus de sa divine gastronomie, ses vins sont uniques et d'un rapport qualité-prix imbattable.

Quand on associe Portugal et viticulture, on pense d'emblée à des vins rouges généreux et puissants, et au porto bien sûr. Mais au-delà du Douro, il existe une grande région verdoyante qui borde la côte Atlantique jusqu'au nord du pays, le Vinho Verde, que je vous invite à découvrir, un vin à la fois.

D'abord, Vinho Verde n'est pas un type de vin « vert » ou une sorte de raisin ni le pseudonyme d'un vin jeune à boire dans l'année. C'est le nom de la plus grande appellation du Portugal et d'une région qu'on appelle ainsi parce qu'elle est verdoyante et très luxuriante.

La viticulture du Vinho Verde est aussi ancienne que

celle du Douro, sa voisine. En découvrant la région, consacrée presque exclusivement aux vins blancs, souvent vinifiés en mono-cépages, j'ai constaté qu'elle était finalement la contrepartie du Douro, une région vouée aux rouges d'assemblage. C'est un terroir tout aussi authentique et distinctif qui a énormément progressé au cours des vingt dernières années. Les vins traduisent leur identité dans plusieurs styles, le plus connu étant le vin jeune, prêt-à-boire et faible en alcool avec une légère effervescence. Mais il n'y a pas que ça, le Vinho Verde produit aussi des blancs de

terroir surprenants, complexes, élégants et avec un bon potentiel de garde.

**A&D WINES MONOLOGO ARINTO P24 2020**

18,75\$ – 14296666 – 13% - 4,6 G/L - BIO

Au sein du spectaculaire terroir de Quinta Santa Teresa où quelques vignes d'avesso de 200 ans siègent au côté des vignes anciennes plantées en terrasses, la gamme Monologo a été conçue pour mettre en valeur un cépage unique issu d'une seule parcelle. Cet arinto provient d'un terroir de schistes à 400 mètres d'altitude, ce qui apporte une bonne tension, de la fraîcheur et de la texture sur des notes de fleur de citron, zeste et noisettes grillées en finale. Un vin qui a un potentiel de garde impressionnant mais qu'on peut boire sans attendre.

**QUINTA DA LIXA AROMA DAS CASTAS 2020**  
17,05\$ – 13631223 – 12,5% - 3,1 G/L

Une gamme d'avant-garde qui se démarque, élaborée par le dynamique et passionné œnologue Carlos Teixeira, les vins de Quinta da Lixa sont balancés, riches et aromatiques. Comme le démontre cet assemblage d'alvarinho et loureiro qui débute par des notes de fleur et d'amande dans une finale longue et hyper satisfaisante.

**QUINTA DE SOALHEIRO ALLO 2019**

14,85\$ – 13553077 – 11,5% - 6,4 G/L

À la frontière de l'Espagne, Soalheiro est un des meilleurs vignobles du Vinho Verde, un des premiers à mettre de l'avant le potentiel de l'alvarinho qu'il n'hésite pas à laisser vieillir et mettre en amphore, en plus d'étudier son expression selon les terroirs. Leurs vins sont fabuleux, même en entrée de gamme, Allo est léger en alcool, facile à boire, à la fois floral, doux et bien zesté en finale.

**ARCA NOVA ALVARINHO MINHO 2020**

22,20\$ – 14375348 – 13,5% - 1,8 G/L

Un superbe vignoble familial qui a la particularité d'être campé sur des sols de schistes ce qui est très rare, le Vinho Verde en compte

que 6%. Ce vin est floral avec une bonne salinité, sur des notes de poire fraîche et une bonne astringence en finale. Peut se garder jusqu'à 7 ans selon le millésime.

**AVELEDA ALVARINHO MINHO 2020**

15,15\$ – 14432744 – 12,5% - 3,3 G/L

Un grand classique qui nous a fait découvrir la région et le style traditionnel des vins, rafraîchissant, facile à boire et légèrement effervescent avec Fonte, vendu à plus d'un demi-million de bouteilles au Québec. Essayez celui-ci qui est aussi soyeux mais plus sec, avec de délicates notes de zeste d'orange, d'ananas et d'amandes grillées.

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



## Quatre cépages

Bien que de nombreux cépages soient autorisés dans le Vinho Verde, il faut en retenir quatre.

- **L'alvarinho** est le plus aromatique et le plus connu. Originaire de la sous-région de Monção e Melgaço à la frontière du Rias Baixas espagnol, il est de la même souche que l'albarino de Galice.
- **Le loureiro** est le cépage le plus planté de la région. Il présente des notes de fleurs et d'agrumes et il est souvent assemblé à l'alvarinho.
- **L'arinto** est un cépage plus riche aux notes de fruits blancs et d'une vivacité plus retenue.
- **L'avesso** connaît un renouveau palpitant, mis de l'avant principalement dans la sous-région de Baïão. C'est un cépage délicat et d'une grande complexité qui offre un excellent potentiel de vieillissement.



Dubai est l'hôte de l'Expo universelle... 2020. — REUTERS, SATISH KUMAR

## C'était l'année de l'expo

**JONATHAN  
CUSTEAU**

CHRONIQUE

[jonathan.custeau@latribune.qc.ca](mailto:jonathan.custeau@latribune.qc.ca)



### LE BOURLINGUEUR

**J**e ne sais pas trop ce qui m'est passé par la tête. En fait, si, je sais. J'ai recheté en voyant l'aubaine apparaître à l'écran. L'aller-retour entre Montréal et Dubaï coûterait moins cher qu'un week-end à Québec. Moins cher qu'une seule nuit au Fairmont Château Frontenac, même avec un rabais. J'étais comme un enfant qu'on laisse sans surveillance devant un

plat de bonbons : j'ai craqué.

C'était début novembre. Les frontières étaient ouvertes. Une majorité de Québécois avaient déjà leur deuxième dose. La vie « normale » faisait mine de recommencer. On planifiait déjà les retrouvailles pour Noël, le réveillon... On commençait à croire que le télétravail serait rapidement chose du passé. Le temps de quelques semaines, j'y ai cru.

Le solde pour Dubaï n'a duré que quelques heures. Les prix montaient toutes les cinq minutes. Il fallait prendre une décision là, tout de suite. J'ai dit « oui je le veux ». Le grand jour viendrait en janvier.

Dubaï, ses grandes tours, ses îles en forme de palmier, sa démesure, ne m'ont jamais donné envie d'un long séjour. La curiosité m'incitait bien à considérer un passage aux Émirats, mais c'est surtout le voisin, Oman, moins connu et surtout moins tape-à-l'œil, qui me faisait envie. L'occasion était tout indiquée. En toute honnêteté, je connais de nom sa capitale, Mascate, sa réputation pour l'encens et ses paysages montagneux, mais sinon, j'ignore presque tout de ce pays que je devore des yeux, grâce à la magie du web, depuis ce jour de novembre.

Je me suis rapidement lancé dans la documentation pour remédier à mon ignorance. Je me suis souvenu que Dubaï accueillait l'Expo universelle 2020... à cheval sur 2021 et 2022. L'Expo universelle, pour un petit gars né une quinzaine d'années après celle de Montréal, c'est une espèce de Disney World pour les grands. Pour les globe-trotters, c'est le tour du monde idéal, en quelques jours seulement. Les vidéos de 1967, avec le monorail et les pavillons aujourd'hui démolis, relèvent presque de la légende.

Chaque fois que je vois la Biosphère et le casino de Montréal, j'imagine ce qu'ils représentaient au cœur de l'exposition universelle.

À Shanghai, en 2012, j'ai frôlé la sensation de vivre la fébrilité d'une expo. Deux ans plus tôt, la

Chine accueillait le monde. Déjà, il ne restait que des miettes de la plupart des pavillons. Celui de la Chine, une espèce de pyramide inversée rouge, avait été préservé. Il n'était toutefois pas possible de le visiter. Le pavillon de l'Arabie saoudite, en forme de paquebot spatial, incarnait pour sa part tout ce que je m'imaginais d'une exposition universelle. Un escalier roulant en spirale nous emmenait dans les hauteurs du bâtiment alors qu'une projection à 360 degrés nous vantait, en palabres et images, les beautés du Royaume. Sur le toit, un jardin avec des palmiers offrait une vue ce qui était jadis le site de l'Expo.

À Dubaï, une ville qui me paraît déjà avoir un pied dans le futur, j'imagine un événement aux limites de la science-fiction. Le thème sélectionné est d'ailleurs



« Connecter les esprits, créer le futur » et on y mise sur la mobilité et la durabilité. 192 pays ont décidé d'y participer. Sur le site internet de l'événement, on peut admirer l'architecture des pavillons et avoir un aperçu des thèmes exploités par chacun des pays. Dans un environnement 3D, on peut même se promener sur le site et entrer dans certains pavillons.

Avec la magie du web, mes réseaux sociaux ont aussitôt été bombardés de vidéos de Dubaï.

L'enthousiasme s'est estompé dans un éclair de lucidité : comment voyage-t-on aux Émirats arabes unis en temps de pandémie? Je me suis mis à chercher, à lire, à défricher et à déchiffrer les exceptions et les exemptions. Il y a cette liste de pays, dont les citoyens sont testés à l'arrivée et forcés à l'isolement en attendant un résultat, on le souhaite, qui serait négatif. Il y a ces autres à qui on souhaitera la bienvenue sur la bonne foi d'un test PCR négatif réalisé à la maison. Mais attention,

les règles pouvaient changer si le trajet comportait une escale. C'était mon cas.

J'ai eu le vertige.

L'enfant en moi à qui j'avais promis une virée dans un événement digne des Jeux olympiques s'était réfugié dans l'espoir : celui d'une baisse du nombre de cas de COVID, d'un assouplissement des mesures sanitaires, d'un monde où on recommencerait à voyager avec prudence. Aux Émirats arabes unis, le taux de vaccination dépasse 90 %. On rapporte même que 100 % de la population a eu au moins une dose. En date du 8 janvier, la troisième dose avait déjà été administrée à 3,8 M de personnes, soit plus du tiers de la population.

On en apprend des choses sur la vaccination à l'international quand on se sent forcé de faire quelques recherches.

Avec Omicron a commencé la fin de l'espoir. Le Maroc, pays de transition vers Dubaï, a rapidement fermé ses frontières. Elles



Les pavillons de l'Expo universelle rivalisent de prouesses architecturales. — ASSOCIATED PRESS, JON GAMBRELL

demeureront presque étanches au moins jusqu'au 31 janvier. Du même coup, ma route venait de se bloquer. La décision s'est prise toute seule. Les cas de COVID sont en hausse à Dubaï depuis la mi-décembre. Depuis le début de la pandémie, les bilans quotidiens n'y ont pas encore rapporté plus de 4500 cas par jour

selon un graphique publié par Google. Mais la courbe, à plus de 2500 cas quotidiennement, n'avait pas commencé à chuter au moment d'écrire ces lignes.

Je ne partirai pas en janvier. Je me doutais que les risques d'annulation étaient grands. L'Expo universelle prend fin le 31 mars.

Il reste donc un peu d'espace pour ajuster, pour une troisième dose aussi, si Omicron déguerpit aussi vite qu'il est arrivé. Le temps risque de manquer, vous me direz. La pandémie ne devrait jamais nous empêcher de rêver... Sinon, il me faudra peut-être attendre la prochaine exposition universelle...

# L'HIVER DU BON PIED

Pendant que le confinement nous garde loin des gyms et des sports de groupe, la marche semble trouver un nouveau souffle auprès de plusieurs Québécois. Or, cette activité tranquille offre des plaisirs et des bienfaits qui vont bien au-delà de la simple promenade. Tour d'horizon du sport le moins extrême... mais le plus accessible.

**FRANCIS HIGGINS**  
fhiggins@lesoleil.com



Même une activité en apparence aussi tranquille que la marche peut s'avérer bénéfique pour la santé.

— PHOTO 123RF/ELLOBO

## RESPIRER COMME LES NOMADES AFGHANS

Alors que la marche a un effet apaisant pour le corps et l'esprit, sa cousine méconnue — la marche afghane — propose d'amener encore plus loin son aspect méditatif par la respiration. «C'est une pratique observée chez les nomades du désert afghan qui implique de synchroniser la respiration avec ses pas. On l'appelle souvent le yoga de la marche. On utilise des rythmes de respiration liés à la topographie ou à l'objectif de la marche», dit Sylvie Alice Royer, qui a signé le livre *La marche afghane pour tous* et a fondé la plateforme Marche afghane Québec. «On observe alors un impact positif pour "soulager du stress un esprit trop fébrile". Cette activité du quotidien se transforme en mode de vie, car on peut utiliser cette respiration à tout moment de notre existence.» Info : @archeafghanequebec sur Facebook. **FRANCIS HIGGINS**

## 3 TRUCS POUR MAXIMISER LES BIENFAITS

Même une activité en apparence aussi tranquille que la marche «ordinaire» peut s'avérer bénéfique pour la santé. Suffit d'ajuster un truc ou deux — au besoin — pour en faire profiter son cardio... et même ses fesses!

«La marche est un exercice à faible impact qui aide à garder en santé, à ralentir la progression de certaines problématiques et à stimuler la production osseuse, pour ceux qui souffrent d'ostéoporose ou d'arthrose, entre autres», énumère la kinésologue Gabrielle Gagné. Cette dernière a accepté de prodiguer conseils et astuces pour aider à tirer le plus de bénéfices possible de la marche.

### 1 300 MINUTES PAR SEMAINE

«Pour considérer quelqu'un comme étant actif avec un exercice à basse intensité, on recommande d'en faire 300 minutes par semaine», dit M<sup>me</sup> Gagné. Ne sautez pas : ça semble beaucoup, mais ça ne revient qu'à 45 minutes par jour. Sachant qu'on peut, au besoin, diviser cette durée en quelques séances quotidiennes d'au moins 10 minutes, ça devient moins intimidant. Donc, pas de pression, car «toute marche est bonne à faire pour casser la posture sédentaire», assure-t-elle.

### 2 ALIGNEZ-VOUS

Apparemment, la posture assise pour le travail rend les fesses «paresseuses», selon M<sup>me</sup> Gagné. Or, les muscles fessiers sont importants pour une marche efficace. «Autant que possible, évitez de marcher en pieds de canard. Pour que la fesse fasse son travail plutôt que la cuisse, il est important de garder les orteils orientés vers l'avant. Imaginez qu'une ligne droite passe par la hanche, le genou et le deuxième orteil. Habituez-vous graduellement à garder ce bon alignement.»

### 3 ESSOUFFLEZ-VOUS... UN PEU

Ceux qui désirent obtenir par la marche des bénéfices cardiovasculaires devront en accroître un peu l'intensité. «Ajoutez à votre parcours la montée d'un escalier ou d'une côte. Augmentez la vitesse, sans toutefois allonger votre foulée ni courir. Insérez des exercices musculaires. Ça créera de mini-intervalles et des pics d'intensité», indique M<sup>me</sup> Gagné. Pour un effort adéquat, visez d'être légèrement essoufflé en parlant pendant la marche; «vous serez alors en plein dedans!» **FRANCIS HIGGINS**

# La marche nordique, plus qu'une simple promenade

Any Rouleau caressait depuis longtemps le rêve de fonder son entreprise et de travailler à l'extérieur. C'est en faisant des recherches pour lancer un club de marche qu'elle a découvert la marche nordique, dont elle est vite tombée sous le charme.

«C'est un entraînement en plein air inventé en Finlande, qui vient du ski de fond et qui a été transposé pour l'été», explique M<sup>me</sup> Rouleau, propriétaire de Hôp! Marche nordique, qui offre des initiations et des entraînements de groupe à Québec.

«C'est une marche de propulsion avec des bâtons qui fait travailler le cardio et tous les muscles du corps.»

Le secret est dans l'usage de bâtons spécifiques à ce sport : ils sont munis à une extrémité d'un gantelet qui accueille toute la main. Plus que de simples points d'appui ou d'équilibre, ces bâtons servent à se pousser vers l'avant, comme on le ferait en ski.

«Ça donne une marche sportive et dynamique qui peut être très exigeante, car ça travaille également les bras, le tronc et les abdos», précise M<sup>me</sup> Rouleau.

Au chapitre de la dépense énergétique, 30 minutes de marche nordique équivalraient à 50 minutes de marche sans bâtons, selon l'experte. Près de 90 % de la masse musculaire du corps serait alors engagée.

On peut trouver des bâtons de marche nordique dans plusieurs boutiques spécialisées, assure l'entraîneuse. Faits d'aluminium ou de carbone, ils coûtent entre 75 \$ à 250 \$ la paire.

Pour le reste, suffit de se chauffer adéquatement pour la marche, en évitant les bottes de montagne avec semelle rigide et chevilles emprisonnées. On leur préfère chaussures et bottines souples à la semelle flexible. Elles s'adaptent mieux aux sentiers enneigés et au bitume glacé des rues.

«J'ai toujours détesté séparer mes entraînements cardiovasculaires et musculaires. Avec la marche nordique, j'ai trouvé mon sport. Alors je répands la bonne nouvelle!» lance Any Rouleau. FRANCIS HIGGINS

Info : [hopmarchenordique.com](http://hopmarchenordique.com)

Un bâton de marche nordique est muni à une extrémité d'un gantelet qui accueille toute la main. — HÔP! MARCHE NORDIQUE



## LALISTE

Cinq œuvres qui immortalisent le *frette*

### 1 CRUEL (IL FAIT FROID, ON GÊLE) (1996), DANIEL BÉLANGER

«Y'a pas que l'hiver qui est cruel», chante Daniel Bélanger dans cette pièce mettant en exergue plusieurs situations qui peuvent nous faire froid au cœur. Un beau grand défouloir doublé d'une soif d'évasion. GENEVIÈVE BOUCHARD, LE SOLEIL

### 2 HIVER (2009), JEAN LELOUP

Les grands froids permettent de tester nos amitiés : pour qui sommes-nous prêts à braver la rudesse de l'hiver? Bien avant la pandémie, l'air glacial du mois de janvier incitait l'auteur-compositeur-interprète de Québec à se confiner chez lui. Par la fenêtre, il capte les rayons du soleil en pensant à la vie et à la mort alors qu'à l'extérieur, le temps semble gelé. VALÉRIE MARCOUX, LE SOLEIL

### 3 LE MANTEAU (1843), NIKOLAÏ GOGOL

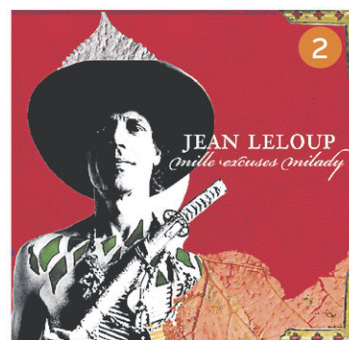
Pour affronter le froid, il faut un bon manteau. Et un bon manteau, ce n'est pas donné! Parlez-en Akaki Akakievitch, ce petit fonctionnaire russe qui économise ses pokecks pour faire réparer le sien. Malheureusement, son projet sera plus compliqué que prévu et prendra même une tournure tragique et fantastique dans ce court récit qu'on retrouve dans *Les nouvelles de Pétersbourg* de Gogol. VALÉRIE MARCOUX

### 4 LA REINE DES NEIGES (2013), CHRIS BUCK ET JENNIFER LEE

Immense succès signé Disney, cette adaptation d'un conte de Hans Christian Anderson se décline comme une magique célébration de l'émancipation et de la sororité. Le tout propulsé par un immense ver d'oreille (*Let It Go* ou *Libérée, délivrée*) qui ne vous quittera pas de la journée. GENEVIÈVE BOUCHARD

### 5 L'ÈRE DE GLACE (2002), CHRIS WEDGE

Sid, Manny et Diego n'auraient rien à craindre devant nos températures «polaires» des derniers jours. Alors que le pauvre Scrat tentait d'attraper sans fin sa noix, le célèbre trio d'animaux préhistoriques, créé il y a 20 ans, a quant à lui su faire face à une toute nouvelle ère glaciaire... qui n'augurait rien de bon. LÉA HARVEY, LE SOLEIL





**C'est le temps de prendre votre rendez-vous pour votre **dose de rappel** contre la COVID-19.**

**Suivez la séquence de vaccination prévue et prenez rendez-vous.**

**[Québec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID)**

**Avec la dose de rappel, restez protégé plus longtemps.**

**Pour bien vous protéger contre la COVID-19 et ses variants, vous devez recevoir la dose de rappel et suivre les consignes sanitaires.**