

LA PRESSE

VIVRE

BEAUTÉ
**HUILES
SALVATRICES**
PAGE 6



▼
TROUBLES ALIMENTAIRES
Tout sur le sujet grâce à notre dossier, à lire sur lapresse.ca/troubles

MODE
UNE GARDE-ROBE POUR MÈRES ET FILLES
PAGES 4 ET 5



BONHEUR
ONDES DE FÉLICITÉ
PAGE 6



Mesure de l'acide lactique dans le sang, contrôle de l'oxygène, évaluation par accéléromètre... La technologie autrefois réservée aux sportifs d'élite fait une entrée remarquable dans les centres de conditionnement physique. Pour courir, rouler ou nager plus vite et plus longtemps, tous ont maintenant accès pour quelques centaines de dollars à des machines ultrasophistiquées. Est-ce que ça vaut le coup? Marie-Claude Lortie s'est prêtée au jeu de l'entraînement technologique. Son compte rendu en pages 2 et 3.

ENTRAÎNEMENT

À VOS MASQUES, PRÊTS, PARTEZ!

PHOTO MARCO CAMPANOZZI, LA PRESSE



LAVABO TROPIC

© Bigstock.com

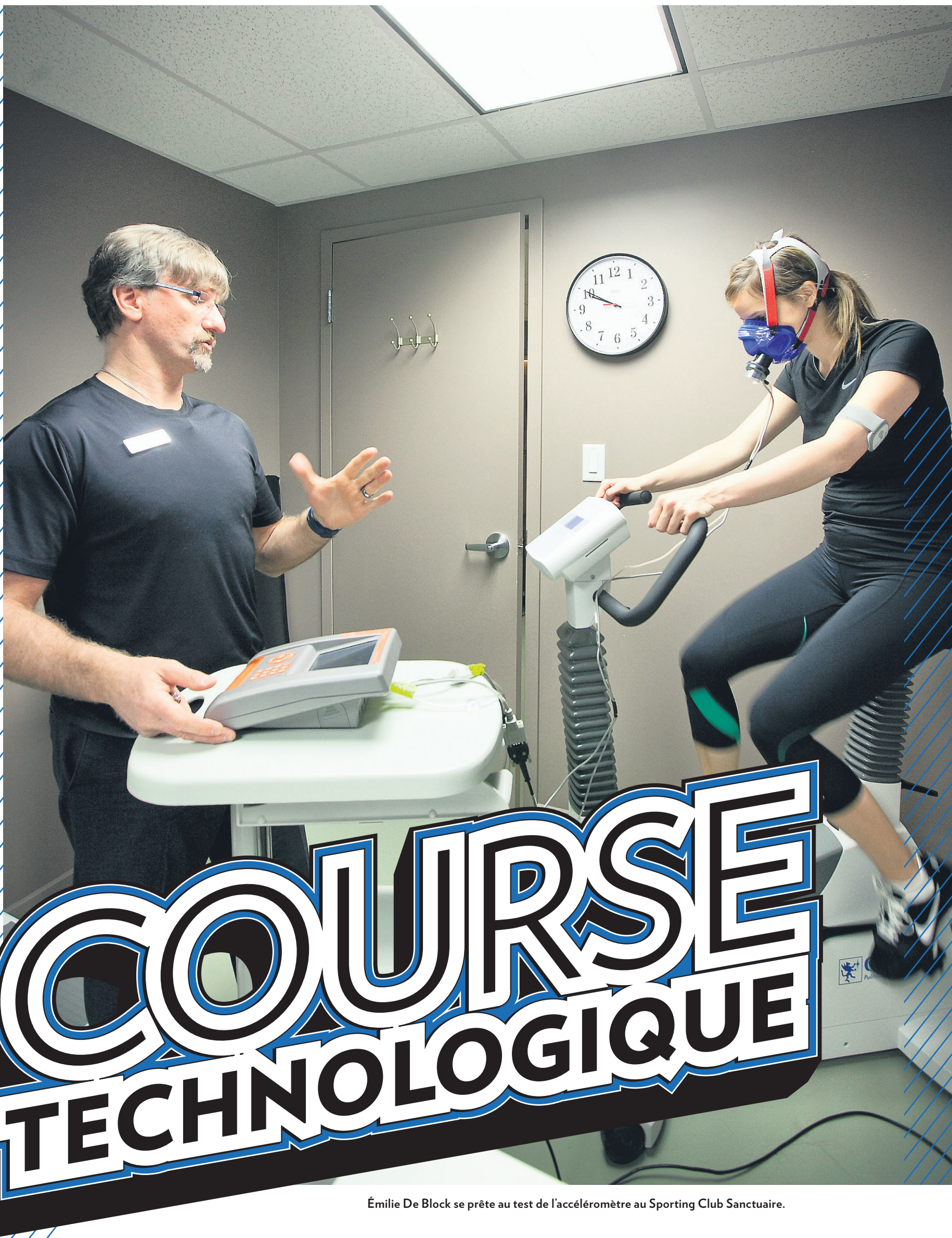
American StandardTM
DESIGN INSPIRÉ... PERFORMANCE INÉGALÉE!

REDÉFINIR LES SALLES DE BAIN D'AUJOUR'HUI
STYLE INSPIRÉ, PERFORMANCE GARANTIE

 **PLOMBERIUM
DORACO-NOISEUX**
COMPLICE DE VOTRE QUOTIDIEN

Doraco-Noiseux
Montréal 9150 boul. l'Acadie (514) 385-1212 (Face au Marché Central)
Montréal 1452 rue Bélanger est (514) 729-1821
doraco-noiseux.com

Proulx & fils
Mascouche 10 Montée Masson (450) 474-3881
proulxetfils.ca



COURSE TECHNOLOGIQUE

Émilie De Block se prête au test de l'accéléromètre au Sporting Club Sanctuaire.

Dans les parcs, les piscines et sur les routes, les sportifs sont chaque mois plus nombreux. Et plus compétitifs. Beaucoup commencent à s'entraîner pour se remettre en forme, mais se font en quelque sorte prendre au jeu de la performance. Et pour les aider, certains centres d'entraînement leur proposent un suivi digne des athlètes olympiques. Marie-Claude Lortie en a fait l'expérience.



MARIE-CLAUDE LORTIE

Le rendez-vous est fixé tôt. Et il faut que j'arrive à jeun. Les tests pourraient être faussés si je mange ou même si je bois trop. Un café? Pas question.

Dans le bureau spartiate où l'on m'accueille, il y a toutes sortes d'appareils, un ordinateur, une bouteille de désinfectant. Pourtant, je ne suis pas à l'hôpital ni chez mon médecin. Je suis au Sporting Club du Sanctuaire, un centre de conditionnement physique de Montréal. Le masque dans lequel on me fait respirer en pédalant sur un vélo stationnaire sert à mesurer ma forme physique par l'intermédiaire de ma consommation d'oxygène. L'estomac vide, c'était pour ne pas brouiller les signaux électriques d'un appareil de bioimpédance, qui mesure avec un très faible courant ma proportion de masse musculaire.

Un autre engin est là pour mesurer ma force, et on s'appête à m'installer en brassard une petite machine qui tiendra un journal de mes déplacements et de mon sommeil pendant sept jours.

Suis-je en route pour les Jeux olympiques? Mieux, pour la Lune? Pas du

tout, je suis une coureuse très moyenne. Je teste les nouveaux services *high-tech* du Sanctuaire. Objectif: m'aider à passer sous les deux heures au demi-marathon. Ils m'ont même fixé un rendez-vous avec une nutritionniste, Évelyne Deblock, qui me conseille de changer de sorte de céréales et de mieux manger avant mes courses... «Oui, me dit-elle, ça aussi, ça va vous aider à courir plus vite!»

Toute la science, la technologie et les techniques d'entraînement, jadis réservées aux hôpitaux et aux sportifs d'élite, sont maintenant partout et prennent leur place à la vitesse d'Usain Bolt dans les centres de conditionnement physique. Il est loin, le temps où une montre chrono faisait le gros du boulot.

«Je me rappelle quand je m'entraînais pour les Jeux olympiques de 2000», explique Mathieu Sauvé, ancien escrimeur aujourd'hui copropriétaire du Peak Centre de haute performance, sur le chemin de la Côte-de-Liesse. «Les tests qu'on a aujourd'hui n'étaient même pas disponibles pour l'élite!»

Les chiffres du sport

Personnellement, en 2004, donc il y a seulement huit ans, quand j'ai couru mon premier 5 km, mon temps n'a jamais été officiellement enregistré. Pourquoi? Parce que personne ne m'avait expliqué qu'il fallait prendre un bout de papier avec un numéro à la fin de la course et attendre en ligne pour être inscrit à la mitaine sur une liste... Aujourd'hui, personne ne se pose ce genre de question: une puce électronique collée au dossard ou accrochée à la chaussure communique avec un capteur au départ et à l'arrivée du parcours et fait le travail tout seul.

De plus, quand on courait dans les années 90, on partait avec une montre numérique. Aujourd'hui, on a une ceinture sur le thorax qui relaie électroniquement les fréquences cardiaques à une montre qui mesure aussi les distances parcourues en communiquant avec un satellite.

Et je ne vous parle même pas des logiciels qui peuvent communiquer avec ladite supermontre pour tenir un journal de ses courses, de ses temps, de son cœur...

Pour amateurs sérieux

Ces appareils ne sont pas utiles à tous, et certainement pas essentiels pour faire du sport. La bonne vieille course qui se pratique avec une paire de chaussures de sport confortables et un peu de motivation fait encore très bien le boulot. Mais n'importe quel sportif qui court ou roule depuis un moment pourra avoir envie de se lancer d'autres défis ou de dénouer une impasse. Et c'est là que les nouveaux services, tests et programmes de pointe entrent en scène.

«On n'est pas là pour monsieur et madame Tout-le-Monde qui veut se remettre à l'exercice pour perdre du poids, indique Mathieu Sauvé. On est là pour des professionnels et des amateurs sérieux qui veulent des données, des chiffres et des résultats.»

Dans ce centre, où l'on a déjà évalué la condition physique des membres du Lightning, des Sénateurs, du Canadien et de l'Impact, en plus de centaines de marathoniens, cyclistes et autres triathlons amateurs, on trouve une machine pour s'habituer à l'exercice en altitude en respirant de l'air appauvri en oxygène et une autre qui mesure l'acide lactique dans le sang, à l'effort, avec prise de sang. Sans parler des appareils pour transformer un vélo de route en vélo stationnaire, branché directement sur un ordi.

«La clientèle typique pour ce genre de service a de 40 à 55 ans, dit M. Sauvé. Ce sont des gens éduqués qui font un bon salaire, qui sont un peu frustrés de leurs performances ou alors qui ont l'impression d'avoir fait le tour du jardin sans résultat.»

Certains veulent faire de la course, d'autres du vélo. Le triathlon est aussi populaire.

Décrypter

Au Sporting Club du Sanctuaire, on vise une clientèle plus large en offrant par accéléromètre, par exemple, l'évaluation par accéléromètre, une sorte de capteur gyroscopique électronique que l'on porte sur le haut du bras pendant une semaine pour tenir un journal exhaustif de tous les mouvements. Le but, explique l'entraîneur Thibault Gonnet, est d'obtenir des données pour mieux comprendre la



L'entraîneur Dorys Langlois (au centre) supervise l'entraînement des sportifs qui veulent améliorer leurs performances, au Club Sportif MAA.

Combien ça coûte?

La course est populaire notamment parce qu'elle ne coûte pas cher. Pas besoin d'équipement coûteux. Et pas besoin d'être membre d'un gym. Retenir les services d'un entraîneur privé est donc souvent le seul coût réel lié à ce sport. En outre, on paie généralement un prix fixe pour l'évaluation physique, puis un montant pour chaque séance d'entraînement privé ou en groupe, ainsi que pour un programme. Une séance d'entraînement de groupe d'une heure, pour la course, peut coûter une quinzaine de dollars, ce qui se compare aux tarifs de yoga ou de Pilates. Un programme peut coûter entre 25 \$ et 50 \$. Mais les tarifs des entraîneurs varient grandement. Une évaluation totale de la condition physique au Centre Peak coûte 200 \$. Au Sporting Club du Sanctuaire, les tarifs vont de 50 \$ à 300 \$, selon ce qu'on fait évaluer. Dans les deux cas, nul besoin d'être membre du club pour avoir accès au service. Il ne faut pas oublier aussi de vérifier ce que les régimes d'assurance privés peuvent couvrir.

UNE CHAMPIONNE OLYMPIQUE À VOTRE SERVICE

MARIE-CLAUDE LORTIE

Nathalie Lambert connaît bien les entraînements des athlètes olympiques. De Lillehammer à Albertville, elle a gagné quatre médailles en patinage de vitesse. Aujourd'hui, elle aide monsieur et madame Tout-le-Monde à bien performer avec son travail au Club sportif MAA.

Selon elle, la démocratisation de l'entraînement de haut niveau a commencé le jour où l'information sur les entraînements de pointe a été plus largement diffusée. «Maintenant, tout le monde y a accès, dit-elle. Notamment grâce à l'internet. Ça change tout.»

Le problème, note-t-elle, c'est que l'information, ce n'est pas tout; encore faut-il savoir l'interpréter. Que cette donnée provienne d'un simple appareil pour la fréquence cardiaque ou d'une machine détectant la lactatémie, rien n'est absolu, tout doit passer par le filtre d'un professionnel – d'un bon professionnel – qui saura interpréter ces données. «Ce n'est pas une science pure, l'entraînement», note l'ancienne athlète olympique.

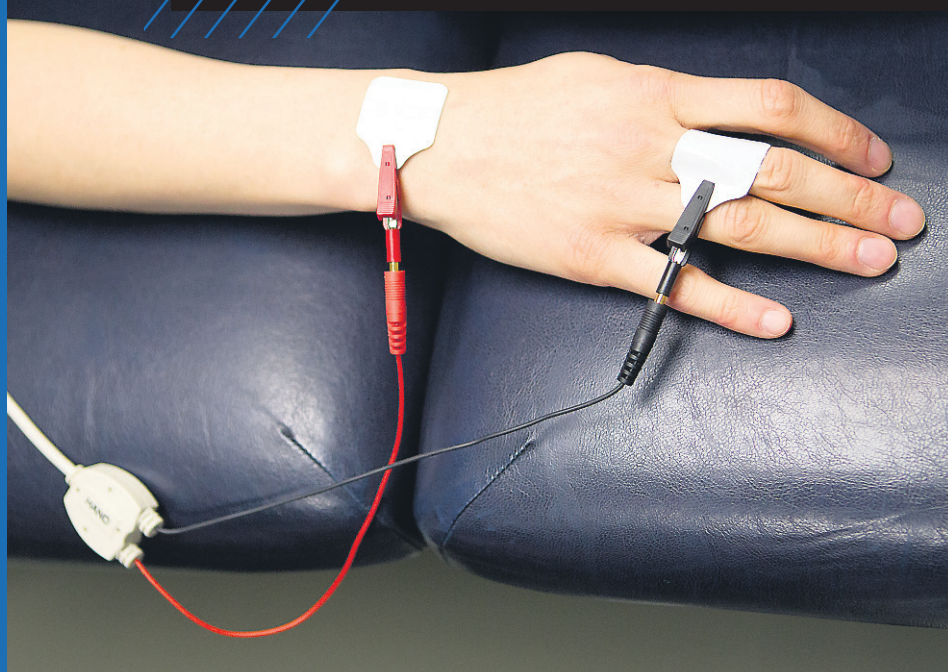
Lorsqu'on lui parle de toutes les machines quasi médicales ou carrément médicales mises à la disposition des sportifs amateurs, elle n'affiche pas un enthousiasme

débridé. «On est un peu dans le *too much* en ce moment, note-t-elle. Parfois, les gadgets sont amusants, mais sont-ils nécessaires?»

Cela dit, M^{me} Lambert comprend que des sportifs qui pratiquent un sport sérieusement veulent se pousser et aller chercher le savoir nécessaire pour aller plus loin. Elle trouve que les entraînements populaires qui vont chercher les instruments d'instabilité d'abord mis au point pour les athlètes sont très efficaces. «Il y a un gain en force intéressant aussi lorsqu'on travaille avec des mouvements fonctionnels», ajoute-t-elle. Au lieu de lever des poids, on reproduit de vrais mouvements utiles dans la vie. Là encore, c'est pour les pros qu'on a conçu ces approches.

La porte-parole du centre MAA croit aussi que les sportifs amateurs profitent beaucoup de l'amélioration des équipements d'entraînement, plus performants, plus sécuritaires.

Mais elle insiste: pour s'entraîner de façon poussée, comme un athlète pro, il faut consulter régulièrement un «coach» compétent qui saura guider le sportif. Car savoir récupérer, bien bouger, faire les gestes adéquats, ne pas exagérer, ne pas se surmener fait aussi partie d'un entraînement de haut calibre.



Ian Kott s'entraîne sous la supervision de Mathieu Sauvé au Peak Centre Montréal de haute performance.

L'entraîneur-chef Stéphane Boivin supervise une batterie de tests au Sporting Club du Sanctuaire.



personne à entraîner. Une personne qui tourne peut-être en rond sans savoir pourquoi. «Le but est de voir, par exemple, si la personne assise à l'ordi durant toute la journée, mais qui s'entraîne une heure le soir, trois fois par semaine, fait réellement suffisamment d'activité physique. Elle en fait peut-être moins que celui qui ne s'entraîne pas, mais marche partout et monte des escaliers et a un travail moins sédentaire.»

La minimachine permet notamment de mesurer le sommeil de celui qui la porte, une autre donnée pertinente, note M. Gonnet.

Mais il n'y a pas que les appareils de haute voltige qui permettent aujourd'hui à tout le monde ou presque d'avoir un traitement olympien. Il y a aussi les entraîneurs.

Au Club Sportif MAA, l'entraîneur Dorys Langlois, marathonien émérite, peut conseiller autant une coureuse de fond qui veut passer de 1h45 à 1h35 au demi-marathon – vitesse très rapide – que la mère de famille moins aguerrie qui souhaite tomber sous la barre des 2h. Pour cela, il prépare des programmes sur mesure comprenant de longues courses et des entraînements fractionnés, avec temps calculés à la seconde près... Pour évaluer la forme de la coureuse, il faut parfois jusqu'à cinq rencontres. On compare les résultats sur tapis roulant et sur piste. On simule des courses: 100 m, 400 m, 5 km... On analyse la technique de course, avec vidéo, évidemment.

Quand arrive le marathon de Boston, où seuls les coureurs bien au-dessus de la moyenne sont conviés, Dorys Langlois va souvent sur place pour épauler ses sportifs, mais les puces électroniques portées par les coureurs permettent aussi maintenant de les suivre à la trace, bien installé devant son ordinateur, grâce à l'internet!

Dans les clubs des grandes chaînes

Dans les grandes chaînes, la clientèle est différente, notent les entraîneurs. La plupart du temps, on travaille avec des gens qui se mettent ou se remettent au sport et n'ont pas besoin de programmes et d'appareils d'évaluation très complexes. On parle souvent de perte de poids plutôt que de performance sportive. «La mesure de la lactatémie, par exemple, ce n'est pas notre clientèle», explique Martin Lacharité, directeur du développement et de la formation en activité physique chez Nautilus Plus. En outre, cette mesure est controversée, note-t-il.

Mais la chaîne possède d'autres engins. M. Lacharité explique qu'elle s'est dotée d'une machine pour mesurer les échanges gazeux, le fameux V_{O_2} max. «C'est un appareil portatif. On peut donc le déplacer d'une région à l'autre, d'un local à l'autre.» Les centres ont aussi des appareils de bioimpédance «tétrapolaires», un peu plus poussés que ceux des premières générations, pour mesurer les pourcentages de masse musculaire et de graisse. En outre, des logiciels de gestion de l'entraînement aident beaucoup la relation entre l'entraîneur et l'entraîné. «On peut être plus précis», dit-il.

Chez Énergie Cardio, Jean-Denis Thomson, directeur du service de l'entraînement, insiste lui aussi sur les nouveaux logiciels qui permettent de tirer meilleur parti de données qu'on recueille depuis longtemps: mesure du pli cutané, fréquences cardiaques, etc. «Oui, on a des coureurs de marathon et des triathlons, note-t-il, mais ce n'est pas notre principal créneau, qui est plutôt le débutant qui veut se remettre en forme.»

Pour l'aider, ce n'est pas de la haute techno qu'il faut, mais plutôt une approche humaine appropriée. «Il faut minimiser le risque d'abandon.» Et pour ça, l'entraîneur personnel joue un rôle, les groupes aussi, une ambiance non intimidante. «Parfois, c'est juste de faire de l'exercice avec un petit groupe d'amis qui rend l'activité plaisante et fait toute la différence.»

PHOTOS MARCO CAMPANOZZI, LA PRESSE

VIVRE MODE

Une garde-robe mère-fille

À l'approche de la fête des Mères, nous avons organisé la rencontre vestimentaire entre deux mères et leurs filles. Symptôme de l'évolution des comportements, la frontière entre générations semble avoir éclaté. Les unes et les autres n'hésitent plus à échanger certains modèles de leur garde-robe. Zoom sur une tendance actuelle.



ELSA VECCHI
COLLABORATION SPÉCIALE

Connaissez-vous la catégorie sociologique des « mamans 20-40 », les « jeunes mères » toujours prêtes à rajeunir leur garde-robe? Alors que ce n'était pas vraiment le cas pour les générations précédentes, en 2012, mères et filles sont beaucoup plus enclines à troquer leurs tenues, sans malgré tout tomber dans le clonage.

Une étude américaine publiée l'année dernière par le *Journal*

of Consumer Behavior révèle que les mamans sont attirées par la garde-robe de leurs filles. Le contraire serait moins vrai. Spécialiste des tendances de consommation, Anne Darche nous offre sa vision: « Cette enquête nous montre que lorsque l'enfant devient le "guide" du parent, on est dans un schéma de socialisation inversée. Les mères vont chercher dans la penderie de leur fille une caution mode qu'elles n'ont pas toujours, faute de temps ou de bonne appréciation des tendances. »

Morceaux choisis

Evelyn Trempe (vice-présidente design et produit chez Lolé) a deux filles de 14 et 17 ans, Marine et Alex. Réunies

pour nous, les trois blondes ont plus qu'un air de famille. « Nous échangeons sans arrêt nos sentiments et nos informations sur les tendances, les nouveaux modèles dans le coup, au cours de discussions de mère à filles dénuées de copinage, raconte Evelyn Trempe. Tout le monde reste à sa place, ce qui ne m'empêche pas de leur piquer bijoux, accessoires originaux et colorés, bref, tout ce que je n'aurais jamais pensé à acheter pour moi-même. »

Quant à Marine, la cadette, elle avoue emprunter à sa mère les trois quarts de ses chaussures plates, certains de ses basiques tels que t-shirts, blousons de sport et autres manteaux. Sa sœur Alex,

elle, affiche un penchant pour les sacs *vintage* de sa grand-mère, tout en se rabattant sur les classiques essentiels de sa mère. « Il y a pas mal de choses que j'apprécie, mais tous les cardigans ou jeans trop larges, à mon sens, font carrément "mémé" ! dit-elle. Heureusement, nos séances shopping en famille nous permettent de conseiller maman tout en nous faisant plaisir. »

L'échange de bons procédés et de vêtements s'est produit sous nos yeux lors de la séance photo. Il a même été étonnant de constater à quel point, d'une manche relevée ou d'une posture cool, les adolescentes savent transformer le vêtement en look branché.

OGILVY

& LANCÔME



CHOISISSEZ VOTRE DUO DE SOINS IDÉAL

RECEVEZ CES INDISPENSABLES DE LANCÔME

Votre cadeau de beauté exclusif

Avec tout achat de 50 \$ ou plus de produits Lancôme,* choisissez votre routine de soins et recevez ces indispensables de Lancôme ! Une valeur estimée allant jusqu'à 216 \$**

* Offre en vigueur jusqu'au 27 mai 2012. Jusqu'à épuisement des stocks. Ne peut être jumelée à aucune autre promotion. Une prime par personne. ** Valeur basée sur le prix courant moyen, au magasin Ogilvy, d'un mL ou d'un g.

Nos produits vedettes



SUPER SÉRUMS CONCENTRÉS. ACTION RAPIDE. RÉSULTATS PROUVÉS.

Génifique Concentré
Activateur de Jeunesse
30 mL - 95 \$ 50 mL - 125 \$

Visionnaire [LR 2412 4%]
Correcteur Fondamental
Rides - Pores - Homogénéité
30 mL - 100 \$ 50 mL - 130 \$

À CHACUN
SON CHOIX

ARTS



Tous les jours dans *La Presse*

Des récits inspirants qui jettent un regard positif sur l'agroalimentaire au Québec



Suzanne Dion



Pascale Tremblay

Offert en librairie ou sur librairie.lapresse.ca

les éditions
LA PRESSE

OGILVY
depuis 1866

1307, rue Sainte-Catherine Ouest,
Montréal (Québec)
(514) 842-7711, poste 218
www.ogilvycanada.com

← Evelyn Trempe et ses filles Marine (14 ans) et Alex (17 ans) partagent certains vêtements, qu'elles adaptent à leurs goûts, mais aussi des « informations sur les tendances, les nouveaux modèles dans le coup ».

Rachelle Claveau et sa fille Maeva, 14 ans, s'échangent presque tous leurs vêtements. « Je lui pique tous ses sacs Adidas ou Longchamp, tandis qu'elle fait main basse sur tous mes hauts, chemisiers, mon blouson en cuir... voire mes manteaux », dit la mère. →



PHOTOS ANDRÉ PICHETTE, LA PRESSE

Les mêmes goûts

Rachelle Claveau (directrice de groupe, service-conseil chez Cossette) est aussi une maman dans le coup dont la fille de 14 ans, Maeva, semble suivre les traces influentes. Lors de leur arrivée pour la photo, on avait le sentiment d'une parfaite fusion des styles et des inspirations entre deux générations. « Dernièrement, d'ailleurs, sans nous concerter, nous avons acheté exactement le même modèle de maillot de bain sur le site de Victoria's Secret! lance Rachelle Claveau. Et ça ne s'arrête pas là. Je lui pique tous ses sacs Adidas ou Longchamp, tandis qu'elle fait main basse sur tous mes hauts, chemisiers, mon blouson en cuir... voire mes manteaux. »

Mais nos deux mères expriment cependant la même réserve: elles déplorent parfois le manque de soins apporté à leurs vêtements, qu'elles retrouvent roulés en boule au fond d'un placard ou sous le lit. « Le comble, c'est quand j'ai découvert l'un de mes jeans "slim" sur la meilleure amie de ma fille! », explique M^{me} Claveau.

On en déduit que le troc des looks doit se faire dans le cadre de règles bien établies – avec des interdits à ne pas transgresser –, où chacune respecte scrupuleusement l'autre. Et dans ces conditions, il se révèle fructueux pour tout le monde, les mères qui y gagnent en modernité et les filles en diversité de silhouettes.

Contrefaçon Hermès gagne un procès de 100 millions



PHOTO AGENCE FRANCE-PRESSE

Le groupe français de luxe Hermès a gagné 100 millions de dollars dans un procès pour contrefaçon à New York et obtenu un ordre exigeant le retrait de liens vers des sites commercialisant des sacs contrefaits de moteurs de recherche.

Hermès avait porté plainte à New York le 6 mars contre un groupe de sociétés et d'individus chinois, et avait demandé un ordre de saisie et de transfert de noms de domaines internet.

Les accusés, qui n'étaient pas présents lors du procès, ne sont pas formellement nommés. L'accusation les présente simplement comme « monsieur X 1, également connu sous le nom Li Hua ou Yao Dong, M. X. 2, également connu comme Hao Da Tou ou Da Tou Lo ou Huweisheng ou Guu Yi Lu », etc.

La maison de luxe a « démontré que les accusés étaient des entités et individus qui exploitaient un vaste réseau de sites internet et de sociétés commercialisant aux États-Unis

des produits qui portent des sigles Hermès contrefaits ou qui imitent des modèles du groupe », explique le texte du jugement rendu par un juge du tribunal de Manhattan.

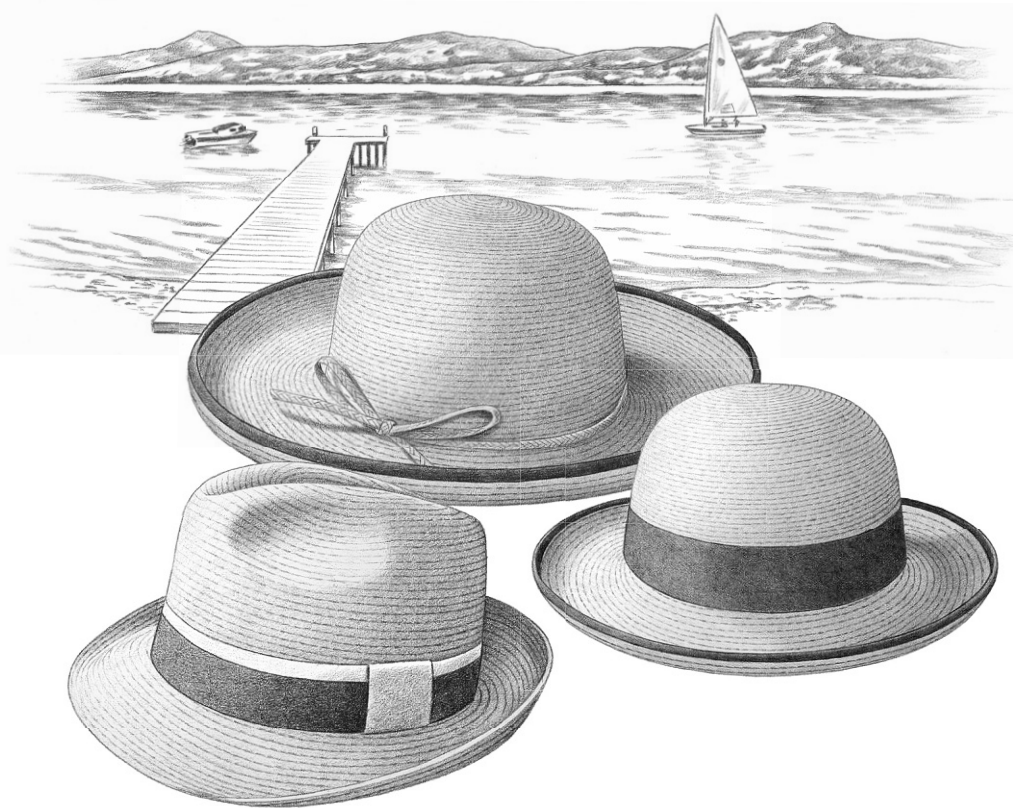
Le compte rendu cite 34 noms de domaines illicites comme HermesBags-Outlet.net ou HermesOutletMall.com.

Les accusés ont enfreint les lois sur la contrefaçon et ont aussi été condamnés pour concurrence déloyale, entre autres motifs. Ils vont devoir verser des « dommages et intérêts de 100 millions de dollars », a tranché le tribunal.

Tous les fournisseurs de service, y compris les moteurs de recherche « Google, Bing et Yahoo! notamment, des réseaux sociaux comme Facebook, Google+ ou Twitter notamment », ainsi que des services d'expédition, se voient ordonner de cesser d'exécuter des commandes pour les accusés.

— Agence France-Press

Plus vous aimez l'été,
plus votre chapeau
devrait le détester.



Les chapeaux en raphia détestent la chaleur. Alors leur légèreté vous tient au frais. Ils détestent aussi le soleil qui vous éblouit. Alors leur large bord vous tient à l'ombre. Mais ce qu'ils détestent le plus, ce sont les dommages causés par le soleil. Alors leur tissage serré vous procure la plus grande protection solaire qui existe : IPU 50+.

Comment ne pas les adorer, de tous bords tous côtés?

TILLEY
TOUJOURS PARTANT

Montréal – 1050, av. Laurier Ouest, deux rues à l'ouest de l'av. du Parc (514) 272-7791
Brossard – Quartier DIX30 près de l'hôtel Alt (450) 462-8098
Pour trouver un détaillant près de chez vous, visitez

TILLEY.COM

SPÉCIALISTES EN MODE POUR
TAILLES DE 14 À 24

Le printemps est arrivé chez
OPPEN'S

Nouveaux arrivages
2012 chaque jour:
Kokomarina
Lauren Vidal
Alain Weiz
Eileen Fisher Woman
FA Concept
Sympli...
et plus.

Joyeuses Fêtes des mères!
Oppen's est la boutique idéale pour faire plaisir à celles que vous aimez.

4828, boul. St-Laurent (angle Villeneuve)
514-844-9159
www.oppens.ca

Nouvel horaire du printemps
MARDI ET MERCREDI DE 10 H À 18 H
JEUDI ET VENDREDI DE 10 H À 19 H
SAMEDI DE 10 H À 17 H
DIMANCHE DE MIDI À 17 H

ALAIN GIROUX
Mode Féminine – depuis 45 ans

NIC • ZOE

Grandeur de 6 à 16 ans

HÔTEL FAIRMONT REINE ÉLIZABETH
900 René-Lévesque Ouest, Montréal
514-861-8138

VIVRE BEAUTÉ

Sur les ondes du bonheur

SYLVIE ST-JACQUES
BONHEUR

La question est vaste. C'est peut-être une utopie de pays de riches. Une fois réglées les considérations de « base » – se nourrir, se vêtir, avoir un toit – surgit la grande interrogation existentielle: comment être heureux? Dans le cadre de la série radiophonique « La soif de bonheur », diffusée depuis lundi dernier à la Première Chaîne de Radio-Canada, le journaliste Mario Proulx a invité des personnalités à envisager cet objet de convoitise collectif sous plusieurs angles.

Les interlocuteurs de Mario Proulx se sont aventurés hors du banal et de l'anecdotique. Pour ceux qui auraient raté la série, tout n'est pas perdu: un ouvrage inspiré de la série paraît ces jours-ci. Il regroupe des entretiens avec Christophe André, Christian Bobin, Alexandre Jardin, Boris Cyrulnik et Rose-Marie Charest, entre autres.

Dans la préface du livre *La soif de bonheur*, Mario Proulx suggère que notre monde de bonhommes sourires affiche peut-être des symptômes d'une dictature de la bonne humeur. « Ne sommes-nous pas en train de nous mettre trop de pression sur la nécessité d'être heureux? », avance-t-il.

Face à Mario Proulx, Frédérique Bedos, journaliste française et fondatrice du projet Imagine (une série de portraits de héros « ordinaires » – leprojetimagine.com), décrit des valeurs que lui ont transmises ses parents, qui ont élevé 18 enfants adoptés de partout dans le monde. Dans une tout autre optique, l'auteur Christian Bobin se commet sur son aversion pour l'internet qui, selon lui, a tué le désir. À ses yeux, notre époque où il est désormais possible de commander en ligne des fraises sud-africaines, si l'envie nous en prend, est assassine pour l'âme.

L'écrivain et philosophe Pascal Bruckner prétend que la poursuite du bonheur est une nouvelle religion et même « le plus grand business qui soit ». La marchandisation du bonheur rapporte. « Parce que cela touche la médecine, c'est-à-dire la pharmacie, les pilules, les anxiolytiques, les antidépresseurs. Cela touche la chirurgie, toute la chirurgie plastique. »

Rose-Marie Charest fait l'apologie de l'engagement, cette capacité à « s'investir dans quelque chose de plus grand que soi ». La présidente de l'Ordre des psychologues du Québec suggère aussi que pour aspirer à l'harmonie, il faut abandonner la notion de performance. « Être en relation, ce n'est pas réussir à séduire telle personne qui a une si grande valeur. C'est plutôt être bien avec quelqu'un. »

Certaines prédispositions favorisent-elles le bonheur? L'athlète Chantal Petitclerc déclare avoir un « talent pour le bonheur », et trouve cela fort mystérieux. Boris Cyrulnik croit en l'existence de facteurs génétiques. « Il y a, parmi nous, des gens qui sécrètent beaucoup de substances euphorisantes: les endorphines, la sérotonine, etc. », écrit le spécialiste de la « résilience ».

Serge Marquis (spécialiste du travail) perçoit le bonheur à travers la quête de sens, la nécessité des humains de se sentir utiles.

Alexandre Jardin, qui a récemment délaissé la fiction pour affronter son histoire familiale, associe le bonheur au courage.

Inné, cultivé, tombé du ciel, insaisissable ou illusoire, le bonheur est un long voyage. Si le chemin est aussi important que la destination, ceux qui savent décrire intelligemment les paysages rencontrés sont des guides précieux.

Extrême onction



1

2

3

4

5

PHOTO DAVID BOILY, LA PRESSE

ANGÉLIQUE MARTEL
COLLABORATION SPÉCIALE

C'est la saison tout indiquée pour s'offrir un « changement d'huile ». À l'aide d'« huiles de beauté », on réussit à velouter et à mettre en lumière son visage autant que son corps et sa chevelure. Que contiennent ces solutions polyvalentes et comment en tirer profit? Décryptage d'un type de produits de beauté de plus en plus prisés.

Certainement la plus populaire, l'Huile prodigieuse de Nuxe célèbre ses 21 ans. « C'est le symbole par excellence de Nuxe, celui qui a donné naissance à la marque en 1991, note Aliza Jabès, PDG et fondatrice. Cette huile symbolise à elle seule toute l'essence du label: naturalité, glamour et sensorialité. »

Quand elle a racheté un petit laboratoire parisien, Aliza Jabès s'était mise en tête de plaire aux femmes. Elle a misé sur le multiusage et créé des soins au rapport qualité-prix réaliste. L'Huile prodigieuse est née dans la foulée et a fait sensation partout où elle est passée: on en vend un flacon toutes les six secondes dans le monde! Première huile sèche du marché, elle a le chic d'hydrater l'épiderme sans le graisser: elle rend la peau du visage plus élastique, elle satine le corps en réduisant aussi l'apparence de ses vergetures, elle ramollit les cuticules et va même jusqu'à nourrir, lustrer et assouplir les cheveux.

Avant leur équivalent sec, les huiles étaient surtout diluées dans l'eau du bain et de la douche. Mais elles rendaient la surface de la baignoire glissante et entraînaient chaque année un nombre incalculable de fractures et de foulures. Les dermatologues sont donc plutôt enclins à favoriser l'application d'huile sur la peau nette et légèrement moite: l'humidité favorise sa dispersion et sa pleine absorption.

1 Florale

À base d'huiles de noisette, d'amande douce, de pépins de raisins et d'argan, elle aide à nourrir et à régénérer la peau ou à sublimer la chevelure.

Huile sensorielle aux 3 fleurs blanches de Lierac, 44 \$ dans les pharmacies

2 Aromachologique

Sitôt vaporisée, elle pénètre sans massage obligé. Et son sillage étudie procure au corps et à l'esprit une bouffée de bien-être, doublée d'une dose massive d'énergie.

Huile embellissante Fleur d'Osmanthus de Roger & Gallet, 39,50 \$ chez Jean Coutu, Ogilvy et La Baie à compter du 9 mai.

3 Première de classe

Pas moins de 98 % de ses ingrédients sont d'origine naturelle. Au cœur de sa composition, de la vitamine E, amalgamée à un mélange de six huiles précieuses. Sans agents de conservation chimiques, elle est absorbée dans la minute, et laisse la peau satinée et les cheveux brillants.

Huile prodigieuse de Nuxe, 45 \$ les 100 ml dans les pharmacies, chez La Baie, Ogilvy et Murale.

4 Ingrédients multiples

Chez Carita, on surnomme ce fluide le « tout-en-un de la beauté ». Cheveux et peau sèche le boivent d'une lampée, et apprécient les pouvoirs nourrissants de ses huiles de noisette et de maïs.

Huile sèche ultra-nourrissante visage-corps-cheveux Fluide de Beauté 14 de Carita, 75 \$ à l'Institut Carita de Montréal.

5 Naturelle

Naturel à 100 %, ce mélange d'huiles de tournesol, d'olive, de jojoba et de cacao ne fait pas que satiner l'épiderme, il le raffermi aussi. À étaler par massages circulaires légers, des chevilles aux épaules.

Huile corps nourrissante Peau Velours de Kibio, 38 \$ dans les pharmacies sélectionnées et chez Murale.

6 Soins (photo non disponible)

Dans une huile de noisette antiradicalaire et émolliente se côtoient des huiles essentielles à visée relaxante. On la masse sur le corps pour délier courbatures et tensions ou pour se préparer harmonieusement au sommeil. Comme est elle d'une préparation plus classique que sèche, il faut lui laisser le temps de pénétrer, mais au final, elle laisse la peau lisse, douce et très confortable.

Huile « Relax » de Clarins, 55 \$ dans les pharmacies, les grands magasins et au Clarins Skin Spa.

ALIMENT SOUS LA LOUPE

MARIE ALLARD

RICE KRISPIES RIZ BRUN



PHOTO HUGO-SÉBASTIEN AUBERT, LA PRESSE

PRIX PAYÉ
5,49 \$ pour 340 g

CE QUE DIT KELLOGG'S

« De délicieuses céréales sans gluten faites de riz brun à grains entiers. »

RÉALITÉ

Surfant sur la vague des aliments sans gluten, Kellogg's vient de lancer des Rice Krispies au riz brun. Ce qui les distingue des Rice Krispies originales? Elles sont faites avec du riz brun plutôt que du riz blanc, et ne contiennent pas de malt, dérivé de l'orge et donc source de gluten. Elles sont moins sucrées, ne fournissant que 1 g de sucre par portion de 1 tasse, contre 3 g pour la version classique.

SURPRISE

« Bien que ces céréales soient faites de riz brun entier, leur contenu en fibres est faible, avec seulement 1 g de fibres par portion », observe Nancy Lee, nutritionniste. Pour être un bon choix, les céréales à déjeuner devraient en fournir trois fois plus.

Ces nouveaux Rice Krispies sont intéressants pour les gens intolérants au gluten, qui devraient les manger « avec des fruits frais, congelés ou séchés », conseille M^{me} Lee. Si vous ne souffrez pas de maladie cœliaque, préférez d'autres céréales plus riches en fibres, ou accompagnez vos Rice Krispies de lait, de noix et de fruits, pour avoir « un déjeuner complet et soutenant », suggère la nutritionniste.

ÊTES-VOUS TECHNO ?

Grâce à LA PRESSE, découvrez votre profil technologique et courez la chance de gagner l'un des 25 nouveaux iPad.

Pour tous les détails :
lapresse.ca/profiltechno



LA PRESSE

Les marchés de chez nous



Marché du Vieux-St-Jean, étal « Aux Jardins de Julie et Julien ». Document fourni par l'Association des marchés publics du Québec.

Les grands marchés publics de Montréal, une longue tradition

Les grands marchés publics de Montréal rythment depuis longtemps la vie urbaine. Les marchés Atwater et Jean-Talon, notamment, sont riches d'une relation de proximité entre le consommateur et le producteur. « Assurer aux Montréalais un accès aux produits de la terre, dans des marchés publics qui correspondent à leur identité » constitue depuis 1993 la mission de la Corporation de gestion des marchés publics de Montréal.

Ces différents marchés participent activement à la vie de leur quartier. Ils en sont un point de ralliement. Plusieurs activités y sont constamment organisées que ce soit par des groupes communautaires qui sensibilisent le passant à différents enjeux, pour venir en aide à des organismes humanitaires comme Oxfam ou pour expliquer le commerce équitable. L'activité « Chef au marché » à Jean-Talon et Atwater revient pour une nouvelle année du vendredi au dimanche (du 22 juin au 30 septembre), animée par la chef Nicole-Anne Gagnon et son équipe qui expliquent au public différentes recettes culinaires en fonction des arrivages de la semaine.

Marché Atwater

Le marché Atwater, bien visible par sa haute tour horloge le long du canal Lachine, constitue une destination recherchée et populaire. Sa longue structure abrite sur deux étages 25 boutiques offrant des produits divers : neuf boucheries, trois fromageries, un poissonnier et une douzaine de boutiques spécialisées. Le marché a été agrandi l'année dernière par l'ajout à l'extérieur d'une dizaine d'étals de toutes sortes. Il est reconnu au printemps pour l'abondante production de fleurs et plantes de ses horticulteurs, pour les producteurs maraîchers remplissant leurs étals de fruits et légumes souvent cueillis le jour même.

Marché Jean-Talon

Le marché Jean-Talon se distingue par sa formule essentiellement extérieure. Avec ses 238 étals, il est le plus grand en Amérique du Nord. À cela s'ajoutent de nombreuses boutiques autour du marché, ce qui lui donne un cachet particulier et contribue à la complémentarité de l'offre alimentaire. Un stationnement souterrain y a été aménagé, portant le nombre total de places sur le site à 450. De nouvelles boutiques spécialisées ont vu le jour dans le bâtiment construit au-dessus du stationnement. Des rues piétonnes l'encadrent en partie durant les jours d'affluence, contribuant à son ambiance particulière.

Marché Maisonneuve

Le marché Maisonneuve a littéralement ressuscité en 1980. Puis une nouvelle impulsion en 1994 a entraîné l'érection d'un nouveau marché à côté de l'ancien. Il a été conçu pour renforcer le caractère existant des lieux, sans s'imposer. Une marquise rappelle celle du vieux marché et une allée piétonnière fait la transition entre les commerces et le jardin. Le marché Maisonneuve abrite une dizaine de commerces d'alimentation intérieurs, ouverts à l'année. Au centre, une grande halle traverse le bâtiment.

Marché de Lachine

Le marché de Lachine existe depuis 1845, mais il a souvent changé de site et de format. Des travaux majeurs amorcés en 2004 ont permis la fermeture de l'aile ouest du marché pour assurer une activité commerciale sur le site durant toute l'année et offrir une gamme plus large de produits. On y retrouve maintenant une fruiterie, une boulangerie-pâtisserie, une fromagerie et un café. L'aile du côté Est a été rénovée, mais conserve son caractère de marché ouvert. Une place publique a été créée entre les ailes et des espaces de stationnement ont été ajoutés.

À ces quatre grands marchés renommés s'ajoute une dizaine de petits marchés de quartier et de fleurs, souvent situés près de stations du métro. Eux aussi contribuent à l'animation colorée de la grande ville.

www.marchespublics-mtl.com



Vos marchés publics
Jean-Talon, Atwater,
Maisonneuve et de Lachine...
bien ancrés au **cœur** de leur **communauté!**

Ouverts **tous les jours, à l'année**
www.marchespublics-mtl.com
514-937-7754



Corporation de
Gestion des
Marchés Publics
de Montréal

Marché Public 440, fraîcheur et variété à perte de vue



Marché Public 440, une idée de Jean Rizzuto

Marché Public 440 rayonne littéralement. À partir du cœur même de Laval, il draine une clientèle qui n'hésite pas à traverser les ponts de Montréal ou de la Rive-Nord pour venir s'approvisionner en produits frais et de grande qualité.

« La force de Marché Public 440, explique Jean Rizzuto, président de l'entreprise, c'est que toutes nos boutiques sont spécialisées, ce sont des marchands indépendants et même des artisans. Depuis le début en 1983, nous avons toujours misé sur la qualité des produits et la qualité du service à la clientèle. Les gens viennent ici pour des produits frais et des produits spéciaux, comme telle coupe de viande ou telle façon de présenter le filet mignon par l'une de nos trois boucheries. »

Ouvert à l'année, Marché Public 440 comprend quelque 25 magasins, chacun ayant ses propres particularités. Les trois boucheries sont un bon exemple de la variété de l'offre. Chez l'une, ce sont des coupes exceptionnelles à la française; chez l'autre, gibier et viande chevaline; et chez la troisième, la tradition à son meilleur. Sans compter le saucissier qui ne cesse de créer de nouvelles variétés. Il en offre une cinquantaine actuellement dont une conçue pour souligner son 25^e anniversaire, « une saucisse au porc et à la bière Colborne rousse de la microbrasserie gaspésienne Le Naufrageur ».

Cet anniversaire illustre une autre des caractéristiques uniques de Marché Public 440, la grande stabilité de ses commerçants. « Plus de 80 % de nos magasins sont ici depuis au moins 20 ans, souligne M. Rizzuto, et plusieurs y sont depuis le début, il y a 29 ans. »

Déambuler à cet endroit, c'est être constamment confronté à la tentation et au plaisir d'y céder. La fromagerie offre plus de 500 sortes de fromage, dont 300 du Québec seulement. La fruiterie s'étend à perte de vue sur 16 000 pieds carrés de superficie; à elle seule, elle attire quelque 25 000 clients par mois. Nulle crainte pour le stationnement qui peut accueillir 1000 véhicules à la fois.

Où trouver une aussi vaste épicerie écologique et biologique? Plus de 6000 pieds carrés de produits certifiés biologiques et d'aliments à découvrir comme des germations variées qui rehaussent la valeur nutritive des recettes. Même la succursale

de la Société des alcools du Québec met en valeur les vins biologiques de son catalogue.

Poissonnerie avec plats cuisinés, « smoked meat », sushis, pâtisseries et pains, chocolaterie, bonbons en vrac, pâtes maison, tout pour faire saliver les papilles gustatives.

Et bientôt, ce sont les horticulteurs et les producteurs maraîchers qui envahiront les vastes étals extérieurs avec les produits tout frais de leurs récoltes.

Quelques commerces de service complètent le tout comme une lunetterie, un salon de coiffure, un magasin d'articles de cuisine et d'idées-cadeaux, et une originalité comme cette chef qui offre des cours de cuisine, un service de traiteur et des soirées entre amis ou collègues dans une ambiance tout autre.

Avec Isabelle Huot

Marché Public 440 a aussi demandé à Isabelle Huot, docteure en nutrition et personnalité bien connue des médias, d'être son porte-parole. À l'occasion, elle organise des activités spéciales. En mars, c'était de magasiner avec elle; le 26 mai, ce sera une journée santé avec des rencontres et des conseils en nutrition. Des événements très courus, le téléphone ne dérouge pas pour s'y inscrire! « Pour moi, dit-elle, Marché Public 440, c'est la beauté des lieux, autant l'hiver que l'été, où il est agréable de s'y promener et d'y découvrir des produits recherchés qui font le bonheur des épicuriens. J'estime important de manger des produits locaux, d'être locavore. »



Isabelle Huot, docteure en nutrition

De nouveau cet automne, elle organise avec la chef Franca Mazza des ateliers de cuisine. « L'année dernière, rappelle-t-elle, nous avons tenu des ateliers sur la diète méditerranéenne et sur la manière de conjuguer bon goût et santé. Mon but, c'est d'amener les gens à fréquenter ce Marché public, à y développer un lien de proximité avec le producteur et aussi de les inciter à cuisiner davantage avec de bons ingrédients de base. Manger sainement commence avec de bons aliments. »

La complémentarité de Marché Public 440: en blanc, les halles intérieures avec 25 boutiques, en orange, les nombreux étals extérieurs.



3535, autoroute Laval (440) Ouest, Laval
www.marche-public440.com
450 682.1440



À ne pas manquer, la Semaine des marchés publics

Cette année encore, plus de soixante marchés publics à travers le Québec participeront du 17 au 26 août 2012 à la Semaine québécoise des Marchés publics, une occasion en or de découvrir la variété et la fraîcheur exceptionnelles des savoureux produits régionaux.

Au menu : démonstrations culinaires, ateliers de bricolage, dégustations, tirages de délicieux produits, etc.

Cette semaine « savoureuse », où les récoltes sont justement très abondantes, est organisée par l'Association des Marchés publics du Québec (AMPO), en collaboration avec l'Union des producteurs agricoles (UPA). Elle se veut une occasion particulière pour toute la population à venir partager la passion des producteurs, la passion de leurs produits, mais aussi la passion à bien servir et conseiller la clientèle.

Pour connaître la liste des marchés publics participants ainsi que l'horaire et la nature des activités offertes dans chacun d'eux, il suffit de consulter le site internet de l'AMPO à l'adresse suivante : www.ampq.ca

Les marchés publics, plus attirants que jamais

La fin du printemps et l'arrivée de l'été annoncent le merveilleux retour à la vie des nombreux marchés publics qui parsèment le territoire québécois. Ils sont quelque 90 en tout, mais à peine une demi-douzaine sont ouverts à l'année, essentiellement dans la région métropolitaine. C'est dire combien on s'active actuellement en préparation de la nouvelle saison.

Les marchés publics ont pris une ampleur considérable au Québec au cours des dernières années. Les deux tiers d'entre eux ont moins de dix ans d'existence. Il y en a de nouveaux chaque année. Cet été, Longueuil, Marieville et Saint-Armand joignent le groupe. Les marchés publics permettent notamment de rapprocher le producteur du consommateur et d'offrir des produits de première fraîcheur. Près de 70 % des répondants à un sondage provincial ont indiqué être allés au moins une fois au marché au cours de l'année et 60 % d'entre eux, au moins deux fois. C'est beaucoup de monde.

Selon une étude, près de 10 % des superficies en légumes produits au Québec sont destinées aux marchés publics. Environ 20 % des entreprises maraîchères écoulent la totalité ou une partie de leur production directement au marché public. Celui-ci permet de dégager une marge bénéficiaire plus élevée pour les petits producteurs puisqu'il y a moins d'intermédiaires (grossiste, distributeur, détaillant, etc.) entre lui et le consommateur. Il y a donc un intérêt clair pour les producteurs agricoles à favoriser ce type de mise en marché.

Le consommateur s'y approvisionne surtout en fruits et en légumes, puis en d'autres produits alimentaires comme les fromages,

la charcuterie, les confitures, etc. Il avoue aussi y aller par plaisir, le plaisir de voir tous ces beaux étals généreux et animés par des producteurs enjoués désirant faire partager leur passion. Il y va pour encourager l'achat local et les produits du terroir. Il y va aussi pour la surprise d'y trouver un produit qu'il ne trouve pas ailleurs. Dans la plupart des étals, le personnel de vente est formé du producteur lui-même et de membres de sa famille.

Plusieurs consommateurs allient l'utile à l'agréable. La visite au marché est une sortie « culturelle », très souvent combinée à une autre activité (sport, rencontre, magasinage, restaurant, etc.). Il y a d'ailleurs une différence entre les marchés urbains et les marchés ruraux. Ainsi, le marché urbain est le seul endroit en ville où le consommateur jouit d'un contact direct avec le producteur et le monde agricole; compte tenu de la population, l'offre y est plus abondante et diversifiée. En milieu rural, c'est plus qu'un simple marché, c'est un lieu d'animation et de festivité.

L'Association des marchés publics du Québec (AMPO) a développé différents moyens pour inciter et aider les producteurs agricoles à être plus nombreux encore à participer à un marché public. Pas de producteur, pas de marché; de bons producteurs constituent la base d'un bon marché public.

Seulement dans la région métropolitaine, une bonne vingtaine de marchés sollicitent l'intérêt du consommateur. Chacun, annuel ou saisonnier, a développé avec le temps sa propre personnalité et mérite une petite visite pour mieux y revenir.



Marché champêtre de Rigaud, Julie Tardif à l'étal « Les Jardins Glennora ». Document fourni par l'Association des marchés publics du Québec.

Les marchés publics dans la grande région métropolitaine

(membres de l'Association des marchés publics du Québec)

- Marché public Atwater*
- Marché Lachine*
- Marché Maisonneuve*
- Marché public Jean-Talou*
- Marché bio d'Outremont
- L'Autre Marché (Rosemère, Mascouche, Terrebonne, Rosemont, Notre-Dame-de-Grâce)
- Marché de la place de Sainte-Anne-des-Plaines
- Marché public Sainte-Anne-de-Bellevue
- Marché champêtre de Saint-Basile-le-Grand
- Marché Frontenac (Montréal)
- Les Pêchés mignons de Lanoraie
- Marché de la Place publique (Lavaltrie)
- Marché des saveurs du Vieux Saint-Eustache
- Marché champêtre du Bassin de Chambly
- Marché du Roussillon champêtre (Châteauguay et Saint-Constant)
- Marché de la gare de l'île (Île Perrot)
- Marché public de Beloeil
- Marché public de Saint-Lambert
- Marché public Saint-Lazare
- Marché public Saint-Laurent

* Ouvert à l'année

Pour tous les détails sur les heures d'ouverture : Association des Marchés publics du Québec www.ampq.ca/pages/membres



Longueuil aura son marché public



Caroline St-Hilaire, mairesse de Longueuil, devant le tout nouveau Marché public de Longueuil, qui ouvre ses portes le 13 mai.

Longueuil aura enfin son marché public! Le plus récent marché public québécois ouvrira ses portes le jour de la fête des Mères, le dimanche 13 mai, et offrira pour l'occasion des étalages débordants de fleurs. «Les gens voulaient ce marché, ils l'attendaient, de dire la mairesse de Longueuil, Caroline St-

Hilaire. Plusieurs personnes étaient obligées d'aller à l'extérieur, comme à Montréal. Comment justifier que la cinquième ville du Québec n'ait pas son marché public?»

C'est chose faite maintenant. Pour la mairesse, il s'agit de la réalisation d'un autre engagement.

Le Marché public de Longueuil sera ouvert tous les jours, du lundi au dimanche de 9 h à 18 h, et même jusqu'à 20 h le jeudi et le vendredi, constituant ainsi un lieu animé en permanence, voisin immédiat de l'hôtel de ville, rue de la Savane, près de l'aéroport.

Il s'agit de la première phase. Une quinzaine d'étals offriront fruits et légumes, viandes d'agneau et de chèvre, fromages, bleuets sauvages du lac Saint-Jean, oie, pintade, canard, saucisses, cidre, pâtisseries diverses, etc.

La gestion du nouveau marché a été confiée à l'Association des jardiniers maraîchers du Québec avec le mandat de donner la priorité aux producteurs locaux, puis régionaux et provinciaux.

M^{me} St-Hilaire souligne que la réalisation du Marché public de Longueuil s'est faite de manière écoresponsable dans une perspective de développement durable. En cela, le projet a été chapeauté par l'agronome Pascale Tremblay, animatrice de nombreuses émissions agricoles à la télévision.

La première phase se caractérise par l'utilisation de quatre conteneurs maritimes recyclés, assortis de chapiteaux remplis de produits. «Tous les éléments de la première phase serviront à la deuxième», précise M^{me} St-Hilaire, une étape déjà en gestation et qui prévoit une construction permanente. La mairesse ne doute aucunement du succès que remportera le Marché public de Longueuil. «Ce marché deviendra un lieu de vie, indique-t-elle, nous y ferons régulièrement de l'animation.» Ainsi, elle donne l'exemple de la participation de l'horticulteur Albert Mondor, du Festival International de Percussions de Longueuil, de la venue des Métiers & Traditions pour faire du Marché public de Longueuil un lieu festif.

Une vision agricole

Le Marché public de Longueuil s'inscrit toutefois dans une vision beaucoup plus large du développement du potentiel agricole de Longueuil. Peu de gens se rendent compte que le tiers de l'agglomération est zoné agricole et qu'une cinquantaine de producteurs y œuvrent, dont 17 à Longueuil même.

«Le Marché public, dans la vision de Longueuil, c'est plus qu'un simple commerce de fruits et de légumes et d'aliments, explique Pascale Tremblay. C'est un élément moteur pour le développement de la zone agricole, c'est un signal que

nous donnons à des jeunes de la relève et aux agriculteurs présents. Nous offrons ainsi un débouché à la production maraîchère. L'agriculture de proximité constitue un élément du développement durable avec la réduction des kilomètres alimentaires.»

M^{me} Tremblay précise que Longueuil cherche à valoriser les terres agricoles appartenant à la Ville et laissées plus ou moins en friche depuis de nombreuses années. «La zone agricole dont dispose Longueuil est unique au Québec, dit-elle, ce sont de bonnes terres jouissant d'un climat exceptionnel. On peut y faire une agriculture diversifiée. Ces terres délaissées peuvent être rapidement certifiées biologiques et il serait possible de lancer une production biologique sans attendre, c'est un créneau du marché en croissance. Cela fait partie de mon mandat de voir comment valoriser ces terres dans le respect des milieux naturels. Ces terres ne peuvent se prêter à une culture intensive, nous songeons à une agriculture écoresponsable.»

«Le message que nous envoyons, ajoute Caroline St-Hilaire, c'est que nous accordons beaucoup d'importance au potentiel agricole. Il y a une vision derrière notre action de promouvoir les produits des artisans actuels et ceux de la relève. Notre Marché public est un outil de développement structurant. À l'heure où les citoyens veulent connaître la provenance de leur nourriture et ce qui est dans leur assiette, il était plus que temps que Longueuil se dote d'un marché public digne de ce nom.»

Réalisé au coût de 1,3 M\$, le site a été choisi en fonction de son accessibilité, de sa visibilité, du potentiel d'achalandage et de la possibilité d'y achever la phase deux. La proximité de l'hôtel de ville, du train de banlieue de la gare de Saint-Hubert, de nombreux terrains de sport, du boulevard Sir-Wilfrid-Laurier (route 116) contribueront à l'affluence escomptée.

L'invitation est donc lancée pour l'inauguration officielle le 13 mai. Comme c'est la fête des Mères, les 100 premières mamans à se présenter recevront un cadeau souvenir.

Marché public de Longueuil

OUVERTURE • 9H
13 mai



Pour la fête des Mères
ACTIVITÉS ET CADEAUX
AUX MAMANS PRÉSENTES



Rencontrez
LES MARCHANDS
LOCAUX



Réalisez
UNE BOÎTE À FLEURS
AVEC ALBERT MONDOR



Sur place
LE FESTIVAL INTERNATIONAL
DES PERCUSSIONS

TOUT
frais
TOUT
près

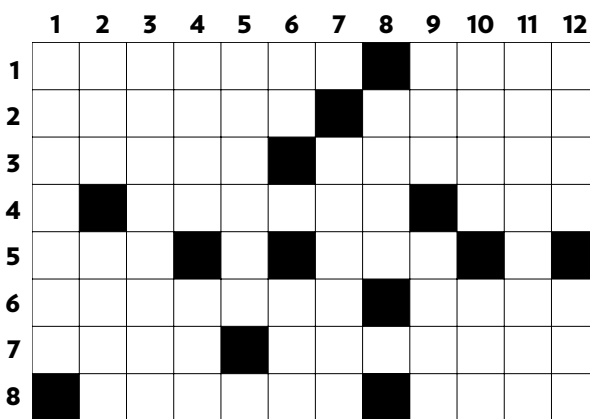
Chemin de la Savane
À côté de l'hôtel de ville



longueuil

MOTS CROISÉS JUNIOR

Du lundi au samedi
WWW.HANNEQUART.COM



HORIZONTALEMENT

- Mettre un arbre en terre. – Partie tranchante d'un canif.
- Il habite la capitale de l'Italie. – Élément principal de quelque chose.
- Personne que l'on détient pour obtenir ce que l'on exige. – Il dirige un mouvement.
- Essayer de faire quelque chose. – Quand elle est USB, elle permet le stockage de données.
- C'est souvent un site touristique. – Est composé pour l'essentiel de chlorure de sodium.

- Petits repas pris dans l'après-midi. – Où l'air frais peut entrer.
- Monnaie française. – Qui ne sont pas occupées.
- Milieu dans lequel se meuvent les astres. – Examen, contrôle périodique.

VERTICALEMENT

- Personne qui a des dons exceptionnels.
- C'est le gros qu'on voudrait gagner !! – Donne en location.
- Ce ne sont pas des professionnels.
- Se déplace dans l'eau. – Signal sonore bref.

- Qui est à toi.
- Préposition qui indique la matière. – Matière rocheuse et dure.
- Personnage providentiel.
- Papa.
- Sa tige fournit des fibres. – Sort du pis de la vache.
- Préposition qui veut dire en compagnie de quelqu'un. – Compagne d'Adam.
- Ornements allongés, tels des plinthes.
- Exister. – On peut y admirer le lever du soleil.

SOLUTION du dernier numéro

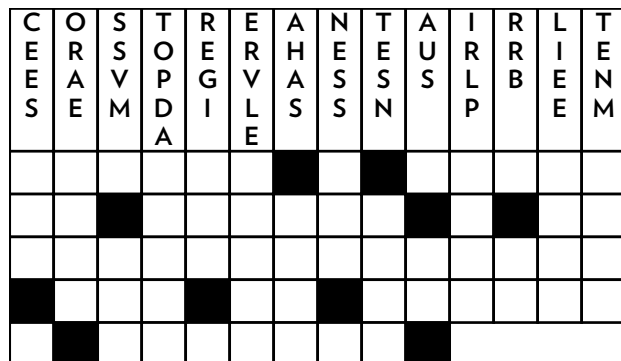
1	P	L	O	M	B	I	E	R	C	A	P
2	R	I	V	E	S	T	A	T	U	E	R
3	O	M	I	S	E	S	P	O	I	R	E
4	T	O	N	V	U	E	C	L	E	P	
5	E	N	T	I	E	N	S	L	P		
6	G	A	L	E	T	C	A	M	E	R	A
7	E	D	I	T	E	U	R	O	R	A	L
8	R	E	N	E	S	E	N	T	E	T	E

CITATION SECRÈTE

par Isabelle Vadeboncoeur

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

Thème : Citation de Tchouang-Tseu



SOLUTION

Citation de Petrone : Que peuvent les lois, là où seul l'argent est roi.

MOTS FLÉCHÉS

04 mai 2012

PETITE MARGUERITE PANINI	PRÉNOM FÉMININ SANS VALEUR	IL CLAQUE DU BEC	ON Y MET DU VIN SERPENT	CROCHET	PETIT CRUSTACÉ POÈTE GREC
				CONTENANT OISEAUX ÉCHASSIERS	
PRONOM RELATIF GLOBULE D'AIR		FAIRE LE CRAPAUD SE GARDER DE	COMME L'HOMME GRANDE ÉCOLE		
ÉDIFIER PÂTURAGE				LETRE GRECQUE	ELECTRON. VOLT DIVINITÉ GRECQUE
	INCOM- PÉTENT EQUIVA- LENTS				SUBVENIR AUX BESOINS
NIVEAU	SEPTIÈME GRECQUE LES PLUS VIEUX		CERTAINES HEP!		
		JAMBES DE BOIS ET LE RESTE			
COIFFURES DE PAPE SOIGNÉ			VILLE ITALIENNE		
		DÉCHARGES IL EST COLORÉ			DEGRÉ D'ÉLE- VATION
SONT PARFOIS PIPÉS	VRAIE CUMIN			TARIN PRÉCISE	MORCEAUX DE CITRON
		FAIT MAL À L'OEIL RÉSIDENT PAPALE			
MILLE GRAMMES	MUSQUÉ OU PALMISTE FATIGUÉ		NE FON- DENT PAS 23e GRECQUE		
		COUPENT LE HAUT			
SERT À FILMER ÉVALUÉ			TACHE DE LA CORNÉE		
		ÉCRIVAINS			

N° 1880

AMUSEZ-VOUS!

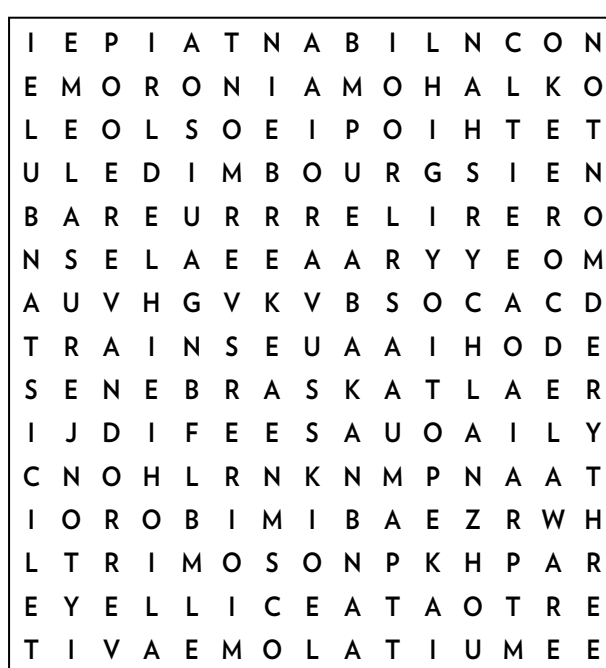
Vendredi 4 mai 2012
VIVRE 10

MOTS FLÉCHÉS

Solution du dernier numéro

EFFRÉNER VÉTÉMENT DU HIGRÈME	A	VRAIEMENT PAS GRIS COIFFURES	F	ALLURE DU CORAIL	P	CERCLE LIMONNEU PROJETTES	H	OTTE CHOC	C	PAROUI- PLANTE OBTINE	C
D	J	E	L	L	A	B	A	E	T	A	
SIÈGE ART MOULINOIS	O	N	U	S	A	L	A	C	E	S	
D	U	V	E	T	L	O	L	I	T	A	
HABITUELLE MÉTIER SOMME	R	I	T	U	E	L	P	E	T	U	N
A	N	E	P	E	L	E	E	S	I		
DÉNONCE	E	C	R	I	A	R	C	H	E		
T	R	A	H	I	M	I	G	R	E	R	
HORS RIBAUD	P	O	E	T	E	I	U	L	E		
F	E	R	U	A	U	B	E	L			
CONCE FINCE SORDIDE	T	E	X	T	U	R	E	I	O	S	
HALLUCINE LAPRAU	N	P	I	E	G	L	O	B	E		
DÉCALAGE TÉLÉMET	H	I	A	T	U	S	D	E	N	T	
R	E	L	U	E	E	G	E	R	I	E	

WWW.HANNEQUART.COM



MOT MYSTÈRE

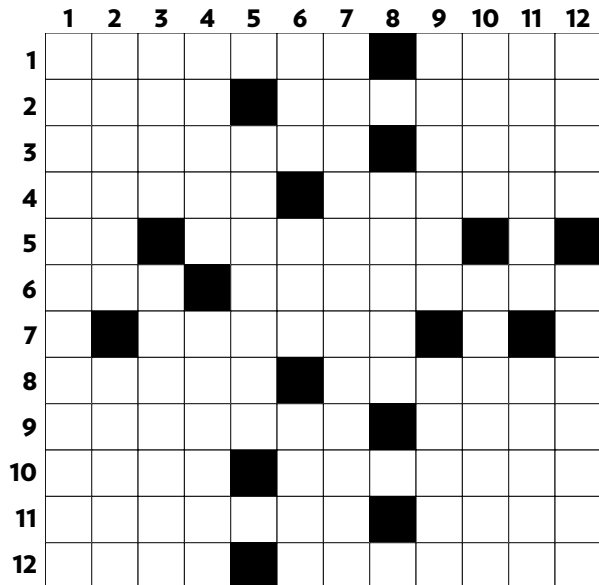
ÉTATS ET CAPITALES | Un mot de 10 lettres

ABAKAN	EDMONTON	LATIUM	RIYAD
AKMOLA	ELLICE	LIBAN	ROME
ANDORRE	EREVAN	LOME	SERBIE
BENIN	ERYTHREE	MINSK	SICILE
BOISE	ETHIOPIE	MORONI	SUVA
BRASILIA	FIDJI	NEBRASKA	SYRIE
CAIRE	GRECE	NEPAL	TAIPEI
COLOMBO	INDE	NIGER	TIVA
COREE	ISTANBUL	OKLAHOMA	TOPEKA
DELAWARE	JERUSALEM	OSLO	TUNISIE
DELHI	KANSAS	PRAIA	TYROL
DENVER	LAHORE	RABAT	UTAH
EDIMBOURG	LANZHOU	REVAL	VERMONT

SOLUTION du dernier numéro | MOZZARELLE

MOTS CROISÉS

Du lundi au dimanche
WWW.HANNEQUART.COM



HORIZONTALEMENT

- Qui est très arriéré – Organe de la préhension.
- Marque le moyen – Il boit beaucoup.
- Xénophobe – Petit pli de la peau.
- Petit palmipède – Tissus de paille.
- Abraham y serait né – Aplani.
- Pied de vigne – Ensembles de personnes liées.
- Armes.
- Provient de – Sont parfois permanentes.
- Personnage des romans de Simenon – Aptitudes innées.
- Avoir une réalité – Petit tube pour prélever un liquide.
- Barbouillée – Fromage blanc.
- Anéantie – Ailes antérieures des coléoptères.

- Gonade femelle – Gros chat mâle.
- Maigres – Terrain couvert d'herbe.
- Jeune branche destinée à être greffée – (S) immiscé.
- Priser de la drogue.
- Berceau – Vallée très large – Surveillée.
- Qui ne fait que décrire les faits.
- Fruit aigrelet.
- Sinistre – C'est-à-dire.
- Fait quelque chose – Ficeler.
- Mis à son ordre – Indique un intervalle de temps.
- Sorties – Tamisées.

SOLUTION du dernier numéro

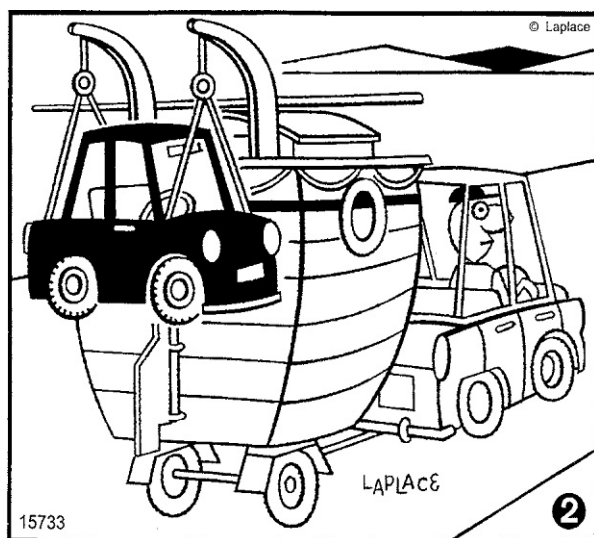
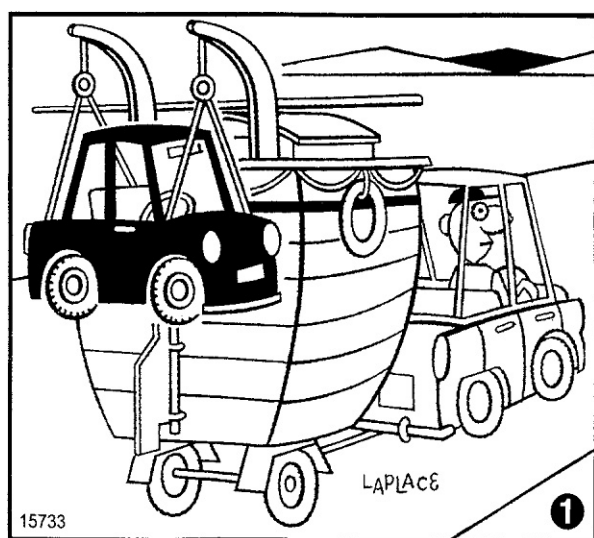
1	L	A	I	S	S	E	R	F	A	I	R	E
2	E	N	L	A	I	D	I	I	N	O	X	
3	X	E	N	L	E	V	E	M	E	N	T	
4	I	M	A	G	I	N	E	E	P	E		
5	C	A	L	C	T	E	S	T	O	N		
6	A	N	E	M	I	E	S	I	U			
7	L	I	S	E	U	R	P	I	E	T	E	
8	C	A	M	O	R	A	L	E				
9	A	H	A	N	S	I	R	O	T	E	E	
10	P	E	R	D	R	I	X	T	A	I	N	
11	R	E	E	R	F	E	D	E	R	E	E	
12	E	N	C	E	N	S	I	S	E	R	E	

VERTICALEMENT

- Violamment.

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

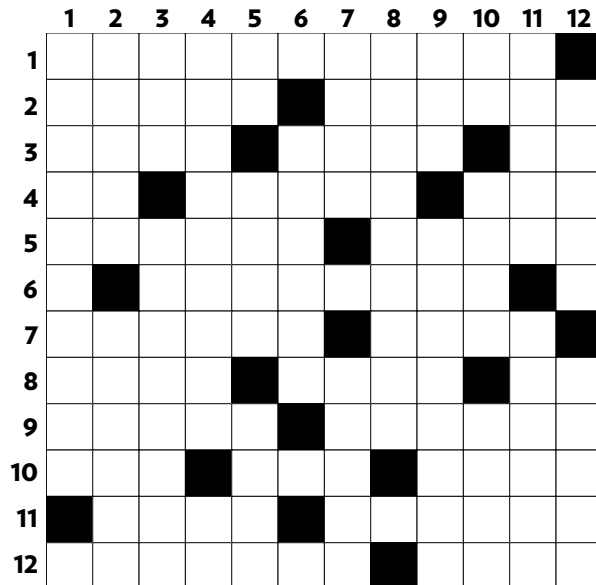
Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux HUIT petites différences.



1 Orelle gauche de l'homme non indiquée. 2 Jante de la roue noire. 3 Un câble complète sous la poulie de gauche. 4 Garde-boue droit de la remorque complète. 5 Le bas du gouvernail de bateau est incomplet. 6 L'attache de la boue n'est pas indiquée. 7 Garde-boue arrière de la voiture. 8 L'attache de la boue n'est pas indiquée.

MOTS CROISÉS PLUS

Du lundi au vendredi
MICHEL HANNEQUART



HORIZONTALEMENT

- Se dérouler convenablement.
- Parée – Du vent.
- Cache – Aigu – Démonstratif.
- Symbole – Passe à Lucerne – Partie de cheval.
- Permise – Cavités.
- Colocataires qui vivent comme des parasites.
- Combinet – Massacrée.
- Un petit coin de paradis – Ne sont pas tous plastiques – Mesure.
- Tranchée – Travaille.
- On l'entend de loin – Direction – En Europe.
- Du même genre – Se scinde.
- Surannés – Construite.

- Associé – Préparations culinaires plates et rondes.
- Racontent – Feuilleté.
- Néon – On le prend souvent en courant – Ouverture.
- Plaine espagnole.
- Roues – Mis au point.
- Chauve-souris.
- Finis dans le Danube – Qui ne sont pas courants.
- Conjonction – Pour saisir la cruche – Senti.
- Diminué – Publications.
- Piège – Conduite.

SOLUTION du dernier numéro

1	S	I	G	N	I	F	I	C	A	T	I	F
2	I	D	I	O	T	E	O	B	I	E	R	
3	L	E	V	O	R	G	U	E	S	I		
4	H	E	R	A	U	T	A	I	S	E	S	
5	O	S	E	R	I	N	C	L	O	S	E	
6	U	E	T	A	L	E	L	P	S			
7	E	U	S	B	E	R	B	E	R	E		
8	T	R	B	A	S	E	R	O	R	E		
9	T	A	C	O	T	S	I	T	U	E	R	
10	E	N	L	I	S	E	N	A	G	E	R	
11	I	O	S	M	I	G	R	E				
12	R	E	S	E	A	U	E	S	T	E	R	

VERTICALEMENT

- Tout à fait.
- Capable d'inonder – Ne croque pas.



RÉUSSISSEZ À TOUT COUP AVEC L'APPLICATION
LA PRESSE MOTS CROISÉS
POUR IPHONE ET IPOD TOUCH

Disponible sur
App Store



Une présentation de
Hurtubise