

ELVIS EXPERIENCE

UN RETOUR APPRÉCIÉ, MAIS PLUS DIFFICILE



—PHOTO:STÉPHANE LESSARD

LIVRES

**Chrystine
Brouillet**

TRAQUER
LES IMPUNIS

+

CINÉMA

La veuve noire

LE PASSAGE
DU FLAMBEAU

+

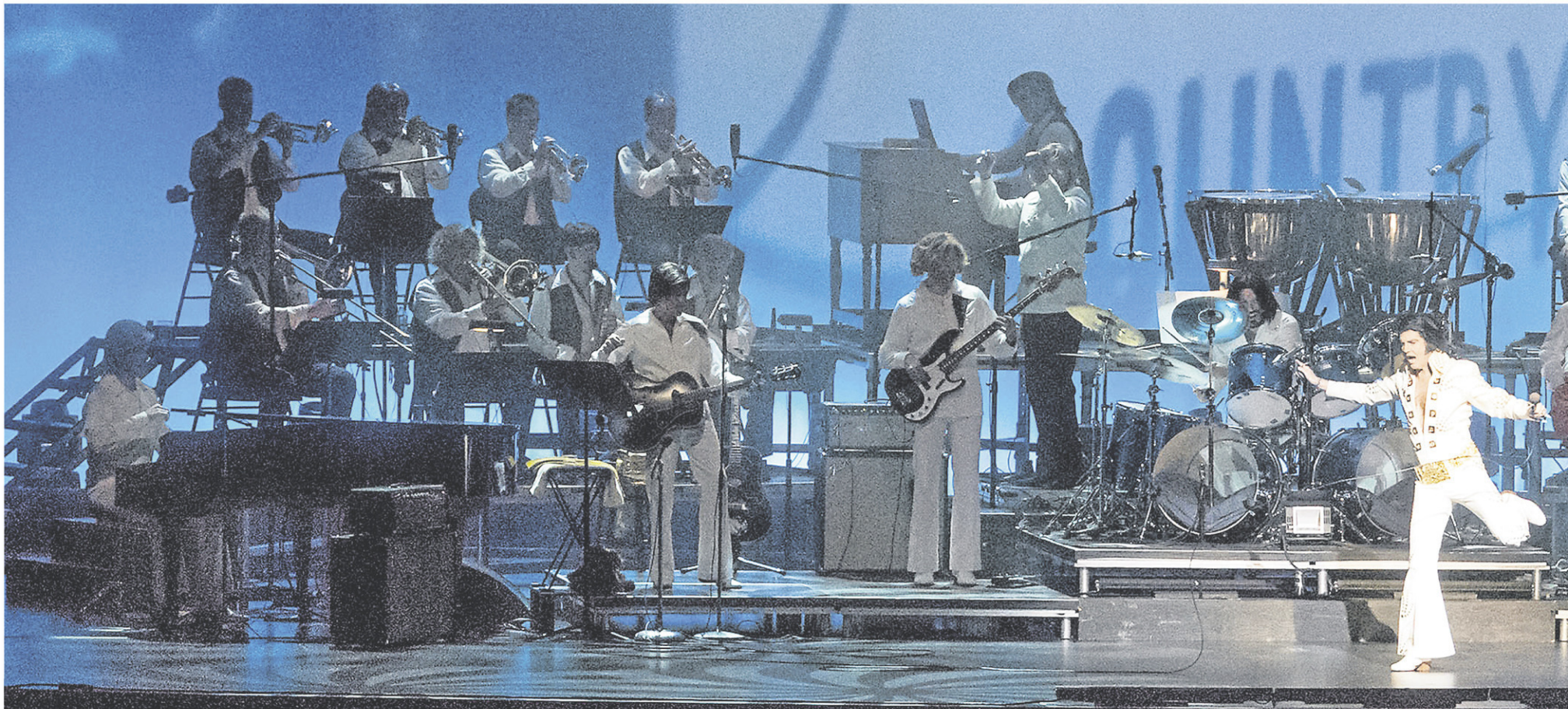
VINS

BLANCS,
GOURMANDS ET
RAFRAÎCHISSANTS

CINÉMA

**Le guide de
la famille
parfaite**

L'OBSÉDANTE
IMAGE



ELVIS EXPERIENCE

UN RETOUR SUR SCÈNE APPRÉCIÉ,



ROSIE ST-ANDRÉ
rst-andre@lenouvelliste.qc.ca

Alors que le personnage d'Elvis Presley va reprendre vie à l'Amphithéâtre Cogeco dans les prochains jours, Martin Fontaine avoue que ce retour sur scène après pratiquement deux ans ne se fait pas sans difficulté. Pour l'artiste, l'interprétation du King va bientôt prendre la forme d'un souvenir, après plus de 25 ans à traîner ce personnage avec lui.

Le spectacle devait initialement avoir lieu en 2020 à la salle J.-Antonio-Thompson et avait été reporté en 2021 en raison de la pandémie. Toutefois, en raison des travaux qui s'y déroulent, elle était dans l'impossibilité de l'accueillir cet été. Martin Fontaine avait donc lancé un message dans l'univers pour pouvoir le faire à l'Amphithéâtre Cogeco.

«J'ai publié sur Facebook en

disant que nous, le show *Elvis Expérience* on serait disponibles, tout est dans les boîtes. On était supposés être réservés, on serait prêts à le faire. [...] Quand ça s'est su un mois et demi avant l'évènement, j'avais complètement oublié ça, j'avais fait une croix là-dessus», a lancé M. Fontaine, alors qu'il a été surpris lorsqu'il a appris que l'équipe de l'Amphithéâtre avait accepté de le recevoir sur ses planches.

Même s'il est très heureux de cette nouvelle, après plus de deux ans sans spectacle et son âge qui le rattrape, le Elvis d'aujourd'hui trouve le retour plus difficile. «Quand j'ai recommencé à m'entraîner, à travailler, j'ai vu que peut-être je m'étais fait un cadeau empoisonné, a-t-il dit en riant. Parce qu'effectivement, je n'ai plus la forme, le show est loin un peu. Ça va être le fun, mais c'est un autre défi. On remet ça sur les rails, on se retrouse les manches et on le fait.»

Le défi de la pandémie est aussi un enjeu considérable pour l'équipe puisque la contrainte de la distanciation physique peut venir jouer sur la crédibilité du





MAIS PLUS DIFFICILE

spectacle qui se veut une copie pratiquement conforme d'Elvis Presley à Vegas en 1972. «Il faut que j'aie un petit peu de latitude sur la mise en scène, je ne pourrai pas avoir autant de rigueur qu'à l'habitude parce que sinon je vais être malheureux. Il y a des trucs que je ne peux pas reproduire avec la distanciation», a expliqué M. Fontaine.

La différence qui vient aussi jouer dans la réalisation du spectacle, c'est qu'il n'y a pas eu de représentations l'an dernier. C'est donc de se remettre dans le bain autant sur le plan physique que le plan mental pour être capable d'offrir des prestations comme le public les connaît entre les 14 et 17 juillet.

«Je l'ai fait pendant une dizaine d'années donc ça va revenir, mais c'est plus ardu. Il me stresse plus que d'habitude. Je vais me redonner un beau défi, celui d'être un beau Elvis à l'âge de 35 ans», a confié Martin Fontaine, qui compte d'ailleurs accrocher sa perruque en 2021.



«Je l'ai fait pendant une dizaine d'années donc ça va revenir, mais c'est plus ardu.»

BIENTÔT LA FIN

L'arrêt du personnage devait initialement se faire en 2020, après les spectacles à la salle J.-Antonio-Thompson, alors que l'artiste aurait célébré les 25 ans de la vie fictive d'Elvis qu'il a créée. Après les dates de l'Amphithéâtre Cogeco, d'autres sont potentiellement prévues en décembre, après quoi, ce serait la fin pour la

légende qui a foulé les planches de Québec, de Paris jusqu'à Vegas. «Un moment donné, je ne pourrai plus faire un Elvis crédible en avançant en âge comme ça, a-t-il soulevé. Je trouve que c'est un bon moment pour le laisser aller et, naturellement, la vie a fait en sorte que le temps a passé, la COVID a provoqué beaucoup de remises en question. On a vu à quel point c'est précaire ce domaine-là et des productions comme celles-là, ça va prendre un bout avant que ce soit viable.»

En confiant cette information, il semblait très serein, et en lui demandant, il a confirmé que c'était le cas. «Je ne le fais pas amèrement. Il y a eu plusieurs séquences où j'ai arrêté de le faire pendant ma carrière. [...] J'ai pu toucher à autre chose, me découvrir, m'exprimer autrement. Le fait de revenir était un choix, donc c'était vraiment tripant pour le public et pour moi. Là, je pense que la boucle est faite. On peut finalement se dire qu'on peut le laisser dormir tranquille, le personnage.»

Pour lui, le deuil est déjà entamé depuis deux ans, alors qu'il aurait

1 Martin Fontaine pour le spectacle *Elvis Experience* en 2017 à l'Amphithéâtre Cogeco. — PHOTO: STÉPHANE LESSARD

2 Martin Fontaine tirera bientôt un trait sur la personification d'Elvis qu'il fait depuis plus de 25 ans. — PHOTO: STÉPHANE LESSARD

déjà terminé depuis ce temps. Il compte plutôt se concentrer sur sa salle de spectacle, le Memphis Cabaret à Trois-Rivières, qui a rouvert ses portes depuis le 1^{er} mai. Après une dure année marquée par la pandémie, le propriétaire se remet sur le droit chemin alors que les gens sont au rendez-vous pour les soupers-spectacles. «Mon avenir à court terme est là pour les cinq ou dix prochaines années. Ça va être de continuer à développer le Memphis Cabaret, des concepts, continuer à attirer le public et toujours le satisfaire et le surprendre avec des nouvelles affaires, avec notre formule qui est gagnante, celle des soupers-spectacles.»

Pour le moment, un nombre de 100 personnes est permis à l'intérieur. Cet été, ce qui est proposé

UNE NOMINATION AUX PRIX GÉMEUX POUR LES COOPS DE L'INFORMATION

Les Coops de l'information sont en nomination aux prix Gémeux, qui récompensent les meilleures productions télévisuelles et numériques en français au Canada. Une capsule d'animation vidéo sur l'anxiété, destinée au jeune public, vaut cet honneur.

Notre directrice, Développement de projets, Ève Tessier-Bouchard, et sa fille Clémence sont nommées dans la catégorie «Meilleur texte pour une émission ou série produite pour les médias numériques». On compte quatre autres finalistes dans la catégorie; le gagnant sera connu le samedi 18 septembre 2021.

La capsule, produite en collaboration avec Naître et Grandir et Télé-Québec, a été réalisée par Francis Papillon.

«Je suis très fière de cette reconnaissance des membres du jury, dit Ève. Ils ont visionné des dizaines de projets et ont retenu notre capsule parmi les cinq meilleurs projets. C'est une nomination qui met en lumière la qualité des contenus que nous offrons aux enfants et à leurs familles. Elle nous encourage à poursuivre ce travail que l'on juge essentiel : accompagner les jeunes dans leur découverte du monde et de son actualité.»

Cette bonne nouvelle survient alors que des efforts importants ont été faits, depuis la mise en place des Coops de l'information au début 2020, pour augmenter et diversifier nos contenus d'information destinés aux jeunes publics. Cela ne passe pas inaperçu; par exemple, les contenus spéciaux sur la COVID ont été consultés près de 500 000 fois sur les plateformes de nos six médias (Le Droit, Le Nouvelliste, Le Quotidien, Le Soleil, La Tribune, La Voix de l'Est).

Pour revoir la capsule Covid sur l'anxiété, consultez le bit.ly/3jTFnpJ ou balayez ce code avec votre téléphone intelligent.



KARINE TREMBLAY

karine.tremblay@latribune.qc.ca

SHERBROOKE — Chrystine Brouillet le précise d'entrée de jeu : elle écrit d'abord pour divertir et distraire ses lecteurs.

« Mais si je peux en même temps faire réfléchir et aborder des enjeux importants, pourquoi pas? » dit celle qui signe, avec *Sa parole contre la mienne*, un roman policier éminemment d'actualité.

Ce que traversent les victimes d'agressions sexuelles et l'impunité avec laquelle sévissent certains prédateurs constituent les moteurs du récit qui paraîtra le 14 juillet et qui met en vitrine une brochette de personnages aux destins croisés.

« On suit Myriam, une jeune journaliste qui est sur la trace d'un prédateur sexuel. Il y a d'autres criminels qui gravitent autour de celui-ci et on voit, au fil de l'histoire, que ce sont de vrais pourris. »

Dans tout le bouquin, il n'est absolument pas question de la pandémie. Mais c'est quand même en raison de celle-ci que la prolifique écrivaine s'est avancée sur le terrain de cette nouvelle intrigue policière.

« Je travaillais sur un prochain Maud Graham, au départ, mais comme l'action de cette série se déroule pratiquement en temps réel, je ne me voyais pas l'écrire en ne sachant pas où allait nous mener la crise sanitaire. Et puis j'avais peur que le coronavirus enterre le mouvement #moiaussi et freine l'impulsion née de la vague de dénonciations. »

D'où l'élan de fouiller le sujet et d'en tirer une histoire, qui court sur plusieurs années.

TRENTE ANS DE CRIME

« L'intrigue se déploie entre 1985 et 2017 parce que j'ai voulu montrer un groupe d'hommes qui, déjà à l'adolescence, affichent des instincts pervers doublés d'un sentiment de toute-puissance. Comme personne ne les freine jamais, tout ça va aller en grandissant. Ces prédateurs-là vont continuer leur œuvre malfaisante et destructrice. On les suit pendant plus de 30 ans, on voit aussi l'effet que leurs gestes ont sur les victimes. Et comme c'est un roman policier, il y a quelques meurtres et plusieurs rebondissements. »



CHRYSTINE BROUILLET

TRAQUER LES IMPUNIS

Il y a aussi plusieurs références à différents événements qui ont fait l'actualité. Car pour donner du corps à son histoire et la ponctuer de repères temporels qui aident le lecteur à se situer, l'écrivaine a fouillé dans nos archives historiques et judiciaires.

La saga de l'avortement de Chantal Daigle, les accusations contre Gilbert Rozon, la tuerie de Polytechnique, l'affaire DSK sont quelques-uns des événements qu'elle souligne au fil de son récit.

« Quand j'ai commencé à écrire, j'ai fait de la recherche et j'ai établi tout ce qui se passait dans le monde pour chaque année, de 1985 à 2017. Quand un truc m'intéressait, j'allais plus loin, je creusais

davantage. Mon regard, c'était bien sûr celui d'une féministe qui cherche à alimenter son sujet, soit le prédateur sexuel. En repassant les articles de journaux, j'ai trouvé des trucs insensés, des déclarations de certains juges, par exemple, qui sont à faire dresser les cheveux sur la tête. L'essai formidable de Martine Delvaux, *Le boys club*, m'a aussi été très utile en cours de recherche. Il m'a donné des pistes. »

Les précieuses notes recueillies au gré des lectures plurielles ont nourri l'écrivaine.

« J'ai vu beaucoup, beaucoup de choses, mais je n'ai pas tout mis dans le roman, ç'aurait été indigeste! L'idée, c'était qu'on comprenne que, sur ces dizaines

d'années, il y a toujours eu des salauds, des hommes qui ne savent pas se comporter avec les femmes. Et l'idée, c'était aussi qu'on comprenne que les choses doivent changer. Et ça, c'est par l'éducation qu'on va y arriver. »

SECOUER LE COCOTIER

Ce changement nommé, espéré et attendu concerne tout le monde, insiste Chrystine Brouillet.

« J'ai autour de moi des hommes qui pensent la même chose que moi, qui ont envie d'une société où tout le monde va se sentir à l'aise. Toutes les semaines, dans les journaux, encore en 2021, on rapporte des agressions contre les femmes... Aucun milieu n'est épargné. Là où

— PHOTO LA PRESSE,
EDOUARD PLANTE-FRÉCHETTE

il y a du pouvoir, ces choses-là arrivent et il faut les dénoncer. Il y a du travail à faire, mais on est sur la bonne voie. J'espère. »

Reste que creuser autant les zones d'ombre de l'humanité, ça peut devenir un brin désespérant, non?

« Ça secoue, mais je veux rester optimiste. Parce que les petits garçons que je vois grandir autour de moi n'ont pas cette idée stéréotypée de l'homme. On les éduque autrement. Et dans la sphère publique, des reportages sont faits, une parole est prise. Les féminicides, par exemple, sont nommés pour ce qu'ils sont. On ne parle plus de "dramas conjugaux". J'imagine qu'on secoue le cocotier. »

L'auteure, qui célébrera 40 ans de carrière littéraire l'an prochain, travaille sur le manuscrit du prochain Maud Graham. Ce sera le 20^e livre de la série qui cartonne (800 000 exemplaires vendus) et qu'elle a bâtie autour de sa populaire héroïne.

Myriam, elle, vivra-t-elle dans d'autres bouquins?

« Je n'avais pas vraiment envisagé ça, mais on me pose tellement la question en entrevue... Ça me lance sur une piste, d'autant que j'aime beaucoup le personnage de Myriam. Elle m'amène ailleurs que là où je vais avec Maud, parce que ce sont deux femmes qui n'ont pas le même âge ni le même parcours. »

CHRYSTINE BROUILLET *Sa parole contre la mienne*

ROMAN POLICIER

Druide

440 pages

En librairie le 14 juillet



PAROLE TRAUMATISÉE

À la fin de son roman, Chrystine Brouillet remercie plusieurs personnes, dont les journalistes Monic Néron et Émilie Perreault. Elle salue aussi

l'excellence de leur documentaire *La parfaite victime*, actuellement en salle.

« C'est un pur hasard que mon roman sorte en même temps

que le film, que j'ai eu la chance de visionner avant que le montage soit tout à fait complété. C'est un documentaire essentiel. Il faut absolument voir ça,

surtout les gens qui gravitent dans l'appareil judiciaire, parce qu'il y a vraiment des trucs à repenser. Je comprends qu'on dise : "C'est sa parole contre la mienne." Mais la parole de la victime, elle est recueillie dans des circonstances où la personne

est sous le choc, bouleversée, traumatisée. On constate à quel point il y a des éléments à changer dans le système pour que les victimes soient mieux protégées. Les lois doivent être revues. »

KARINE TREMBLAY

YANN POCREAU

ARTISAN DE LA LUMIÈRE ET
OBSERVATEUR DU TEMPS

LÉA HARVEY
lharvey@lesoleil.com

Dans cette exposition solo de Yann Pocreau, présentée au Musée des beaux-arts de Montréal, la lumière brille. Par sa présence, mais aussi parfois par son absence. Les curieux qui visiteront *Les impermanents* seront plongés d'entrée de jeu dans une salle à l'ambiance tamisée. Plus loin, dans la seconde pièce, ce sera le noir complet avec comme seule lueur les rayons de la lune... et quelques étoiles.

Yann Pocreau a travaillé pendant presque cinq ans sur *Les impermanents* avant de pouvoir officiellement observer ses œuvres sur les murs du MBAM. Entre-temps, il a notamment eu la chance de faire une résidence de création à la fonderie Darling et un séjour de recherche à l'observatoire du Mont-Mégantic — qui l'a d'ailleurs beaucoup marqué. Mais l'artiste a aussi dû faire face à différentes épreuves, dont la perte de sa mère et une pandémie qui a laissé peu de citoyens intacts.

Le créateur multidisciplinaire, originaire de Québec, utilise ainsi son expérience des dernières années afin de travailler la lumière et son rapport au temps. Le temps qui passe entre notre naissance et notre mort, mais aussi celui qui s'écoule dans l'espace, celui que l'on perçoit différemment en astronomie.

Avec sa nouvelle exposition, il présente donc au public différentes œuvres créées selon plusieurs procédés chimiques. En entrevue au *Soleil*, Yann Pocreau donne en exemple *Ces choses qui me manqueront* (index).

«C'est une grille au mur où l'on voit plein d'images colorées. Or, ces images, elles tendent à disparaître à cause de la lumière ambiante. Au fur et à mesure de l'exposition. [...] C'est une façon de ne pas fixer la photo qui continuera de se développer», explique-t-il.

D'autres créations, appelées cyanotypes, ont quant à elles été recouvertes d'une substance photosensible avant d'être exposées à la lumière du soleil ou de la lune.



Ainsi, l'artiste a pu obtenir différentes teintes de bleus, allant du cyan au royal.

Si nos yeux demeurent fixés sur les immenses photographies et les longs tubes en laiton qui complètent la première salle, nos oreilles sont rapidement attirées vers la seconde pièce.

Dans une obscurité quasi totale, un projecteur montre en continu des diapositives illustrant le lever et le coucher de la lune sur un mur. On aperçoit ensuite, tout autour, *Les impermanents*, ces petits portraits troués d'où s'échappe une puissante lumière chaude. Ces «cartes de visite format cabinet», récupérées

par Yann Pocreau dans différentes brocantes au Canada et à l'étranger, sont perforées à l'image des constellations qui forment notre voûte céleste, telles que la Grande Ourse.

«Je m'intéresse à la composition de la lumière, à son spectre, à son effet transformateur, à sa façon de réagir selon les conditions. [...] Je me questionne aussi par rapport à l'altérabilité de l'image, à quel point la vie de cette photo, que l'on a faite afin d'encapsuler le temps pour l'éternité, est relative», confie celui qui aime croire, encore aujourd'hui, au pouvoir de l'art et à l'impact de la beauté sur l'humain.

REVOIR SA VISION
DU TEMPS

En plus de travailler la lumière, l'artiste a donc longtemps réfléchi à l'existence et à la façon dont on incarne les années qui nous sont allouées. Pour voir différemment les minutes qui s'écoulent, autrement que du point de vue du «neuf à cinq», du lundi au vendredi.

L'artiste Yann Pocreau devant l'une de ses œuvres — PHOTO SÉBASTIEN ROY

Selon lui, la pandémie, durant laquelle «le temps est devenu différent», touchera d'ailleurs «à tout jamais» le public, mais aussi les créateurs. «Parce qu'on a tous eu peur.»

«C'est certain que ça va changer des choses. Comment? Il est trop tôt pour le dire. [...] Mais comme artiste, c'est sûr que la façon dont nous voyons le monde va être impactée. Il n'y a pas le choix. À moins que quelqu'un fasse vraiment l'autruche. Ça a été trop dur, trop gros.»

L'exposition *Les impermanents* de Yann Pocreau est présentée au MBAM jusqu'au 1^{er} août.

Les frais de déplacement ont été payés par le Musée des beaux-arts de Montréal.

CAROLINE MONNET

Dans la salle voisine de l'expo Yann Pocreau, on retrouvera jusqu'au 1^{er} août les 18 créations colorées de Caroline Monnet. L'artiste d'origine française et anishinaabe, qui a remporté en 2020 un prix Sobey pour les arts ainsi que le prix Pierre-Ayot, y aborde notamment les promesses non tenues envers certaines communautés autochtones. Plusieurs de ses œuvres se bâtissent sur de la

membrane d'étanchéité, de la mousse polystyrène ou encore de la laine minérale. Bases sur lesquelles elle brode des motifs «inspirés de l'iconographie traditionnelle anishinaabe». En utilisant des matériaux de construction bruts, Caroline Monnet met aussi en évidence les conditions précaires dans lesquelles vivent certains membres des Premières Nations. LÉA HARVEY

ARTS.

ALEXANDRE BARRETTE

DE FESTIVALIER À ARTISTE INVITÉ

FESTIVAL D'ÉTÉ



GENEVIÈVE BOUCHARD
gbouchard@lesoleil.com

Petit, Alexandre Barrette se souvient d'avoir profité du Festival d'été de Québec (FEQ) de l'endroit le plus sécuritaire qui soit pour un gamin : bien installé sur les épaules de son père. L'humoriste natif de la capitale s'apprête à renouer avec l'événement, mais sur les planches, alors que le rendez-vous ouvre ses portes à des comiques pour la première fois, le 12 juillet.

Alexandre Barrette ne le cache pas : il a été bien surpris quand l'invitation du FEQ lui est venue. Surpris et fort heureux. «Pour moi, le Festival d'été de Québec, c'est musical, résume-t-il. J'étais vraiment excité qu'il y ait deux *shows* d'humour, avec Mehdi Bousaidan et moi. Ils voulaient un petit volet humoristique et moi, je trouvais ça fou de voir mon nom dans la programmation du FEQ, qui est une institution au Québec.»

Alexandre Barrette a grandi dans la capitale à une époque où le festival se déployait à une autre échelle. «Quand j'étais jeune, j'y allais beaucoup avec mes parents, raconte-t-il. On y est allé vraiment souvent quand la programmation était plus locale. Je me souviens d'un spectacle de Michel Rivard, je pense que c'était à la place d'Youville. Il y avait du monde à l'infini. Je me souviens d'avoir passé le *show* sur les épaules de mon père, qui est probablement l'endroit le

plus *safe* au monde pour un petit gars de sept ou huit ans.»

À l'âge adulte, l'humoriste est revenu à l'occasion profiter du FEQ, quand son horaire de tournée le permettait. Il évoque notamment le passage sur les plaines d'Abraham de la formation Weezer, qu'il apprécie depuis l'adolescence.

«C'est devenu un mégaévénement, c'est *cool*, observe Barrette. Mais j'aimais aussi l'aspect plus artisanal d'avant. On était plus dans la découverte. Maintenant, les gens vont aller voir Metallica ou Lorde, des méganoms. Avant, ils pouvaient se rassembler en ville sans nécessairement connaître la programmation. C'était une ambiance généralisée au centre-ville de Québec qui était vraiment *cool*. Il y a encore ça quand même. Mais c'est devenu autre chose.»

L'humoriste salue l'attachement des citoyens de Québec envers leur festival et la folie des spectateurs prêts à dormir à l'entrée des Plaines pour voir leur idole de près le lendemain soir... Mais pas de là à les imiter!

«C'est un dévouement dans lequel je ne suis pas prêt à aller! confirme-t-il. Quand j'avais vu Weezer, j'avais vraiment capoté. C'est un groupe que j'aime depuis le secondaire. Mais avoir 100 mètres de moins de distance entre moi et le *stage*, ça ne vaudra jamais pour moi huit heures d'attente. J'entretiens la même relation avec Chocolats Favoris. Autant j'aime la crème glacée, autant je n'attendrai jamais une heure pour une crème glacée. Ce n'est pas vrai, je n'ai pas cet engagement-là. Mais je trouve ça beau, par contre!»

L'EUPHORIE DU FIL D'ARRIVÉE

S'il a été privé des planches par la pandémie, Alexandre Barrette, qui tourne actuellement son troisième



L'humoriste Alexandre Barrette a grandi avec le Festival d'été de Québec.

— PHOTO JOCELYN MICHEL

solo, *Semi-croquant*, se considère privilégié d'avoir pu continuer à travailler à la radio pendant les périodes de confinement.

«J'ai plein d'amis qui l'ont eu *rough*, avance-t-il. J'ai des *chums* qui se sont réorientés, des humoristes qui se sont dit : "peut-être que je recommencerai ça dans deux ou trois ans, mais là, j'ai une famille et une hypothèque..." J'ai des *chums* qui sont allés travailler dans la construction, par exemple. La radio, ça m'a permis d'avoir une sécurité financière, mais ça m'a aussi sauvé. J'ai vraiment trouvé ça stimulant de pouvoir continuer à travailler tous les jours. Même si c'a été une période un peu *weird*.»

L'humoriste et animateur décrit les collègues au boulot dans des lieux distincts, puis l'apparition des panneaux de plexiglas en studio... Pour lui, le jeu en valait la chandelle.

«D'avoir pu parler aux gens et avoir une relation avec les auditeurs, ça m'a fait passer à travers tout ça avec pas mal plus de facilité», reprend celui qui dit avoir trouvé particulièrement pénible d'être coupé de sa famille.

«Ça été excessivement difficile de ne pas voir mes parents, dont je suis très proche, confie-t-il. Je suis allé à Québec l'été dernier. Pour moi, c'était insensé de ne pas prendre ma mère dans mes bras. Sur le coup, tu te dis que tu n'as pas le choix. Mais avec le recul, je me suis rendu compte que j'ai trouvé ça dur. Je suis euphorique qu'on soit presque au fil d'arrivée.»

La pandémie a aussi remis certaines choses en perspective pour le comique, qui a retrouvé la scène avec un plaisir décuplé. Il cite ce spectacle donné à L'Anglicane devant une quarantaine de spectateurs masqués.

«Nos standards évoluent, note-t-il. Quand j'ai commencé, je jouais dans les bars devant 12 personnes et j'étais heureux. Mais à un moment, tu goûtes à de grandes salles comme Albert-Rousseau, parfois pleines. Revenir à 40 personnes, j'aurais peut-être trouvé ça décevant, avant. Mais là, ça faisait tellement longtemps que je n'avais pas fait de *shows*...

«Ce que la pandémie a changé pour moi, c'est que ça me redonne de l'appréciation pour ce que je fais, ajoute Alexandre Barrette. Pas que je l'avais perdue, mais ça *rebooste* tout ça. Et ça me donne de la gratitude de pouvoir refaire mon métier. J'ose espérer que ça ne sera pas éphémère. Je ne suis pas quelqu'un de blasé. Mais je voudrais que cette excitation de monter sur scène, peu importe les conditions ou le nombre de personnes dans la salle, puisse durer encore une couple d'années.»

Alexandre Barrette se produira au Manège militaire le 12 juillet à 18h30. Il sera suivi à 21h30 de son confrère Mehdi Bousaidan.



Le monde est de plus en plus ouvert musicalement, croit Apashe. — PHOTO XAVIER CYR

APASHE : ENTRE L'ÉLECTRO ET L'ORCHESTRAL

FESTIVAL D'ÉTÉ

Apashe se plaît à mélanger les genres. Un pied bien ancré dans l'électro, il butine aussi ailleurs, notamment dans les sonorités classiques, qui ont porté son dernier album, *Renaissance*. Un titre presque prémonitoire après une année qui a gardé une bonne partie de la culture en dormance.

Belge d'origine et Montréalais d'adoption, John de Buck (de son vrai nom) refuse de présenter la carte de la clairvoyance, au moment où les scènes s'animent de nouveau. «On a quand même

joué là-dessus, jusqu'à une certaine limite, concède-t-il. Ce n'est pas juste une renaissance. Il y a plein d'allusions qui ont rejoint notre réalité. C'est un pur hasard.»

Pandémie ou pas, le compositeur a le vent dans les voiles. Près de 1,8 million d'auditeurs lui tendent l'oreille chaque mois sur la plateforme Spotify. Et il n'attendait que la levée des restrictions sanitaires pour reprendre la route : une tournée aux États-Unis est notamment prévue pour l'automne. Un périple longuement attendu pour un album lancé au début de la pandémie.

UN PONT

Fasciné par la Renaissance, Apashe a effectué un virage vers le classique dans son dernier album,

«Il n'y a pas beaucoup d'artistes qui se retrouvent un peu au milieu. C'est ce qui m'intéresse, d'expérimenter dans ces petites zones»

— Apashe

enregistré en partie à Prague avec un orchestre d'une soixantaine de musiciens.

«J'essaie de faire un pont entre la musique électronique et la musique plus *live*, explique-t-il. C'est de rejoindre les deux mondes. J'ai l'impression que les gens sont de plus en plus ouverts musicalement. Ils ont tendance à aller de l'un à l'autre. Mais il n'y a pas beaucoup d'artistes qui se retrouvent un peu au milieu. C'est ce qui m'intéresse, d'expérimenter dans ces petites zones.»

Dans un monde idéal, Apashe transposerait sa vision sur scène, avec des musiciens. En attendant, il expérimente avec la technologie pour amener son orchestre avec lui, virtuellement. La proposition qu'il apporte au Festival d'été de Québec s'avère sonore et visuelle, avance celui qui a déjà participé au volet hivernal des festivités, le rendez-vous Toboggan, présenté en ligne en décembre dernier.

Voilà qu'Apashe mettra la table pour la traditionnelle soirée électro du FEQ — Valaire suivra plus tard sur la même scène —, mais qui se déploiera dans un contexte inhabituel cette année, avec les mesures sanitaires toujours en place. Pas grave pour l'artiste, content de faire entendre, vivre et voir ses créations de nouveau.

«Je pense que les gens sont tannés, tranche Apashe. Ils ont juste envie d'entendre la musique ensemble.» GENEVIÈVE BUCHARD

Apashe se produira au Manège militaire le 14 juillet à 18h30. Valaire suivra à 21h30.



THE LOST FINGERS

UN COMBAT TOUT DROIT SORTI DES ANNÉES 1990

ÉMILIE PINARD-FONTAINE

emilie.pinard-fontaine@latribune.qc.ca

The Lost Fingers présentera son spectacle VS. *Lost in the 90s* en salle et en virtuel à la Fête du lac des Nations. Ce combat de musique *dance* contre *grunge* ramène Byron Mikaloff, guitariste et gérant de la formation, vers la musique de son tout premier groupe.

« J'adorais cette époque-là. On a vraiment *tripé*. Donc, lorsqu'on joue maintenant avec The Lost Fingers, c'est comme revivre mes anciennes passions! » lance-t-il.

Avec ce nouveau spectacle, The Lost Fingers, formation composée de Byron, d'Alex Morissette, de Rosalie Roberge et de François Rioux, propulsent l'auditoire dans les années 1990, à cette époque où

la musique divisait l'opinion populaire. D'un côté, il y avait les amateurs de musique *grunge* rock, et de l'autre, ceux de musique *dance pop*.

« Dans toutes les autres époques, il n'y a jamais eu une confrontation comme ça. Moi, j'ai trouvé vraiment drôle de mettre les deux foules une contre l'autre », exprime Byron Mikaloff.

Le groupe propose donc de faire revivre ce combat des genres en appelant les spectateurs à voter pour leur classique revisité préféré à travers un répertoire composé d'*I Like to Move It*, *Even Flow*, *Missing*, *Suavemente*, *Lithium*, *What Is Love*, *Everybody* et plusieurs autres.

« Il va y avoir beaucoup de nouveautés dans le spectacle. On va jouer beaucoup de morceaux de notre nouveau concept VS 90, mais aussi, bien sûr, tous les

classiques des Lost Fingers », précise le guitariste.

RETROUVER LA SCÈNE

Le 17 juillet, les membres du groupe auront donc plusieurs raisons de célébrer.

« Ça fait plus d'une fois qu'on va au Lac des Nations, mais cette fois-ci, ça va être vraiment spécial pour nous. Ça va être le premier spectacle en salle depuis un an et demi! » lance avec enthousiasme Byron Mikaloff.

« On est déjà allés plusieurs fois à Sherbrooke et c'est tout le temps une tonne d'amour pour The Lost Fingers. J'adore le public là-bas et il aime beaucoup notre groupe aussi! » poursuit-il.

Ce sera aussi la première fois que les Lost Fingers présentent un spectacle à Sherbrooke avec Rosalie Roberge, nouvelle chanteuse du groupe depuis deux ans et demi.

« Les Lost Fingers ont vécu trois moutures et, selon moi, c'est notre formation avec l'identité la plus forte. Je trouve que Rosalie a vraiment beaucoup de caractère, de personnalité, de charme, de mystère, et tout ce qu'il faut pour qu'une chanteuse se démarque. C'est ça, le nerf de la guerre dans l'industrie musicale, et les Lost Fingers se sont toujours démarqués », exprime-t-il.

« Ça amène une jeunesse dans le projet aussi. Rosalie a découvert The Lost Fingers quand elle avait 10 ans », avoue-t-il en riant.

En outre, Byron Mikaloff anticipe déjà l'intensité du public.

« C'est sûr que les gens vont être en feu! C'est réduit, donc les gens qui vont être là, ce sont les gens qui voulaient vraiment venir. Je trouve que ça va être une belle énergie, c'est quelque chose à célébrer, c'est sûr. On a hâte! »

The Lost Fingers sera de retour sur scène le samedi 17 juillet avec un combat de musique *dance* contre *grunge*, lors de la Fête du lac des Nations. — PHOTO THE LOST FINGERS

lance-t-il.

ÉPREUVE DIFFICILE

Il faut dire que la pandémie fut difficile pour la formation, mais plus encore pour son gérant. En entrevue depuis sa pelle mécanique, il raconte « qu'il a vécu une dépression vraiment intense au printemps l'année passée ».

S'il est heureux que l'ensemble du groupe soit encore en vie et en santé, la déception artistique de taille qu'il a vécue (le lancement de l'album VS. était prévu en avril 2020) l'a poussé à contacter des amis propriétaires d'une compagnie d'entretien, d'aménagement et d'excavation afin de se tenir occupé. Il avait d'ailleurs déjà vécu un épisode où il avait œuvré un temps dans le déneigement, en hiver 2019.

« J'ai encore fait du déneigement intense avec une grosse, grosse machine. J'ai *tripé* comme un petit garçon! Et après je me suis dit que j'aimerais continuer, parce que je ne savais pas quand ça allait repartir. Là, ça fait quasiment deux mois que je suis dans une grosse pelle mécanique », confie-t-il.

La pandémie n'est cependant pas venue à bout des Lost Fingers, qui retrouvent avec enthousiasme la scène et qui travaillent aussi sur un premier projet d'album de compositions.

« On vise vraiment quelque chose de différent, pour surprendre les gens. On est en train de chercher des chansons, de trouver une énergie. On a déjà un son à nous, mais il faut l'amener un peu plus loin et le rendre plus actuel », mentionne Byron.

Le guitariste se questionne même à propos d'un possible changement de nom pour ce prochain album qui sort du lot, malgré le fait que les membres resteront les mêmes.

« Ce qui est *fun* avec notre groupe et que j'adore, c'est qu'on est vraiment acoustiques. Les Lost Fingers peuvent arriver n'importe où, sur le bord d'un resto, sur le trottoir dehors, et c'est la même chose que sur une scène! » exprime-t-il.

Il invite donc la population sherbrookoise à venir voir le spectacle et, s'il ne reste plus de billets en salle, à profiter de la diffusion en ligne.

« La vie est courte et il faut qu'on en profite. On commence à voir la lumière au bout du tunnel et si vous voulez un petit peu plus de lumière, eh bien, on est au Lac des Nations! » conclut-il.



BRIGITTE BOISJOLI

LA MAGIE DES RETROUVAILLES

La pandémie de COVID-19 a durement éprouvé le milieu des arts, même si certains ont fait preuve d'une remarquable résilience. Vos coops de l'information ont voulu sonder les créateurs sur la façon dont ils envisagent leur avenir dans une série d'articles publiés tout au long de l'été.

L'APRÈS-COVID DES ARTISTES

SARAH RODRIGUE
srodrigue@lesoleil.com

Brigitte Boisjoli peut enfin partager avec son public son dernier album paru en 2019, *WOMEN*, un hommage aux chanteuses country telles que Patti Page et Lynn Anderson. En 2020, la pandémie

avait coupé sec la tournée suivant la sortie du cinquième album de la chanteuse de 38 ans.

«On est tellement content de retrouver la scène. J'ai fait mon premier festival, le FestiVoix de Trois-Rivières, en fin de semaine. Juste de voir des bas de visages, je capotais! Ces *shows*-là d'après-pandémie, il y a une magie qu'on ne retrouvera jamais», raconte avec grand bonheur Brigitte Boisjoli, qui sera de passage à la salle Albert-Rousseau le dimanche 11 juillet.

La chanteuse travaille présentement sur la composition d'un nouvel album, qui n'a pas de date de sortie. D'autres projets mijotent pour l'année prochaine. «Je veux prendre un petit *break* de chanter, j'aimerais beaucoup faire de la radio. J'ai eu la piqûre, ça m'est rentré dans le corps, ce métier-là.» Depuis mars, elle coanimait l'émission *Lunch 80-90* à Rythme 105,7 FM, en remplacement de Marie-Ève Janvier.

Q Est-ce que la pandémie va

«Je me donne comme s'il n'y avait pas de lendemain», constate Brigitte Boisjoli depuis son retour sur scène.

— ÉQUIPE DE BRIGITTE BOISJOLI

changer quelque chose à votre pratique artistique future?

R Oui c'est sûr. J'ai l'impression même que je chante différemment après la pandémie parce que je me donne comme s'il n'y avait pas de lendemain. On chante et les gars jouent comme si c'était la dernière toune. On ne se garde pas de gaz. Ça va rester de même pendant un méchant bout parce qu'on est tous très conscients que notre métier est fragile.

Q Envisagez-vous l'avenir avec optimisme ou pessimisme sur le plan professionnel?

R Full optimiste! Moi, j'ai cette grande qualité de voir le verre toujours à moitié plein. Pendant la pandémie, j'ai trouvé de la *job*, j'ai fait une émission de télé, j'ai fait de la radio. On cogne à des portes.

Q Quels gestes voudriez-vous que l'État pose pour votre milieu?

R Au début j'avais peur, je trouvais qu'on nous oubliait. Mais là, je trouve qu'ils ont établi des plans intelligents. En même temps, je suis mal placée pour te parler de ça, parce que j'ai eu plus de *jobs* en pandémie. J'ai pu travailler grâce à mon émission *Attache ta tuque* et à la radio à temps plein.

Q Selon vous, quelle sera la place de l'émergence dans l'agenda culturel des diffuseurs?

R Je pense que là, les diffuseurs veulent des *sure shots*. Comme les salles sont au quart remplies, je pense qu'ils prennent vraiment des visages et des noms connus pour être sûrs de remplir. Ça va être difficile pour la relève cette année. Par contre, j'ai l'impression qu'il y aura toujours une place pour la relève et qu'il y a beaucoup de diffuseurs qui y croient et qu'ils leur donnent des chances.

Q Quelles seraient, selon vous, les innovations mises de l'avant pendant la pandémie qui auront une pérennité dans l'après-COVID?

R Les spectacles en ligne, moi j'ai l'impression que ça va disparaître. Les gens ont envie de sortir. Ils veulent aller au restaurant, prendre une bière, marcher sur les trottoirs côte à côte. J'en ai fait, demande-moi si j'ai aimé ça : non. C'est plate en maudit, t'as pas de réponse. Moi je conte des anecdotes et je n'ai pas de rire. On dirait que t'es toute seule au bar.

TRAVIS CORMIER

VIVRE DE SA PASSION

L'APRÈS-COVID
DES ARTISTES

MARIO BOULIANNE
mboulianne@ledroit.com

Travis Cormier s'est révélé au public québécois lors de son passage à *La Voix* en 2016. Coulé dans le rock, l'artiste originaire de Moncton a toujours repris les accords de ses idoles que sont Steven Tyler et des groupes comme Guns N'Roses, Motley Crüe ou Bon Jovi. C'est d'ailleurs en plein cœur de la *Travismania* que le chanteur se retrouve en première partie de Bon Jovi, au centre Bell.

Son premier album, *Dollars & Hearts*, est paru en 2018 et est réalisé par Bob Rock. Enregistré à Vancouver, ce premier disque propose la pièce titre co-écrite avec le guitariste de Bon Jovi, Ritchie Sambora.

Aujourd'hui, Travis entame un virage un peu plus country. Un style qui, selon ses propres dires, lui permet de raconter des histoires qui le touchent personnellement.

Dans le cadre de notre série *L'après-COVID de nos artistes*, Travis Cormier répond à nos cinq questions.



« Je trouve ça incroyable que nous ayons la technologie pour travailler avec n'importe qui dans le monde. »

— Travis Cormier

Q Est-ce que la pandémie va changer quelque chose à votre pratique artistique future?

R À la suite de la pandémie, je vais probablement faire plus de sessions d'écriture sur Zoom et FaceTime.

Je trouve ça incroyable que nous ayons la technologie pour travailler avec n'importe qui dans le monde. Je pense aussi que je serai encore plus reconnaissant des moments où je suis sur scène devant des gens. Parce qu'après tout, nous sommes tellement chanceux de pouvoir vivre notre passion.

Q Envisagez-vous l'avenir avec optimisme ou pessimisme sur le plan professionnel?

R Je suis très optimiste quant à l'avenir, car je suis sûr que les gens auront envie de voir des spectacles et je pense que la scène musicale sera plus forte que jamais.

Je pense aussi que pendant la pandémie, les gens ont réalisé à quel point la musique est importante pour traverser les moments plus difficiles de la vie et on a vite compris que la musique rassemble les gens.

Q Concrètement, quels gestes voudriez-vous que l'État pose pour votre milieu?

R Je souhaite simplement que nous puissions recommencer à jouer de la musique *live* devant de grandes foules. On a besoin d'un *go* de l'État, mais en réalité, ça dépend de chacun de nous.

Q Peu importe la discipline artistique, selon vous, quelle sera la place de l'émergence dans l'agenda culturel des diffuseurs?

R Je pense que la pandémie a donné aux artistes beaucoup de temps libre pour travailler sur de la musique et écrire de nouvelles chansons, donc je crois sincèrement que beaucoup de nouveaux projets sont nés et que l'offre musicale sera très grande.

J'estime qu'il est très important de donner une chance à tout le monde, et spécialement aux nouveaux talents qui sont nombreux à émerger depuis le début de cette pandémie.

Q Quelles seraient, selon vous, les innovations mises de



l'avant pendant la pandémie qui auront une pérennité dans l'après-COVID?

R Au-delà de l'aide financière apportée qui aura été nécessaire, je remarque un grand mouvement de collaboration entre les artistes, que ce soit avec des

spectacles collectifs, de la co-écriture, des premières parties, etc.

Cela a aidé à réunir et renforcer la communauté artistique. On a mis beaucoup d'effort sur l'entraide afin de traverser ces temps incertains au lieu d'être en compétition et je pense, j'espère, que ça va rester.

Travis Cormier entame un virage un peu plus country, un style qui lui permet de raconter des histoires qui le touchent personnellement.

— VICKY MORIN

DAVID JALBERT

DES COMPROMIS À FAIRE

L'APRÈS-COVID
DES ARTISTES

MARIO BOULIANNE

mboulianne@ledroit.com

David Jalbert est issu d'une famille de musiciens et il a toujours eu une volonté de faire de la scène. Au milieu des années 2000, les concours et premières parties d'artistes établis se multiplient. On l'a vu sur la même scène que Marilou, Marc Dupré, Andrée Watters, Michel Pagliaro, pour ne nommer que ceux-là. Son premier album, *Des Histoires*, est sorti en 2008. Ont alors suivi plusieurs autres opus dont l'album 5 en 2017, réalisé par Étienne Joly. Avec le déconfinement et les spectacles qui reprennent, David Jalbert a bien voulu prendre quelques minutes pour répondre à nos questions.

Q Est-ce que la pandémie va changer quelque chose à

vosre pratique artistique future ?

R Oui, probablement parce que j'ai changé ma façon de faire les choses dans la dernière année et demie.

Par exemple, j'ai développé un concept de concerts privés au bord du feu, dans ma cour et ensuite dans un ranch près de chez moi. Après avoir passé tant d'années sur la route, souvent loin de la maison et de la famille, ça fait du bien d'être à la maison et passer du temps avec les enfants. Je vais continuer à faire des tournées, mais ça va être important que je me garde des fins de semaine à la maison.

Q Envisagez-vous l'avenir avec optimisme ou pessimisme sur le plan professionnel ?

R Mes amis m'ont toujours dit que je suis un éternel optimiste. C'est quand même une industrie difficile, il y a beaucoup d'appelés et peu d'élus.

Mais plus que jamais, pendant la pandémie, les gens nous ont fait sentir précieux. Ils nous ont

dit qu'on leur faisait du bien.

Je suis donc optimiste, mais je crois qu'il faut mieux protéger notre musique et nos droits. Ce n'est pas avec le *streaming* qu'on peut vivre de notre musique.

Q Concrètement, quels gestes voudriez-vous que l'État

pose pour votre milieu ?

R J'aimerais que les artistes soient moins dépendants des subventions, qu'on soit mieux protégé des Spotify de ce monde pour réussir à vivre de notre musique.

Ce n'est pas normal d'avoir des millions de *streams* et aussi peu

de revenus qui en découlent. Je pense qu'on peut améliorer notre sort pour protéger nos chansons.

Q Peu importe la discipline artistique, selon vous, quelle sera la place de l'émergence dans l'agenda culturel des diffuseurs ?

R L'émergence aura toujours sa place en raison des aides qu'on reçoit. C'est plus facile d'avoir de l'aide pour un premier album qu'un cinquième album par exemple. Il y a tellement de talent au Québec, je pense que les diffuseurs vont continuer à avoir des coups de cœur.

Q Quelles seraient, selon vous, les innovations mises de l'avant pendant la pandémie qui auront une pérennité dans l'après-COVID ?

R Je pense qu'il y a de projets nés pendant la pandémie qui demeureront. Par exemple, mon projet 3 balles 2 prises avec Marc-André Rioux devait être un EP pendant le COVID, mais la bonne réception du public nous a poussé à faire un album complet. On sait qu'on va continuer à s'amuser avec ce projet-là. Chacun a trouvé sa manière de survivre. J'étais le premier à être inquiet au début de la pandémie, mais on s'ajuste et je m'en suis bien sorti.



PHOTO SIMON DUPUIS

SUR LA ROUTE DES BIÈRES

**Votre guide découverte
des microbrasseries d'ici.**

À consulter sur le **web** ou dans la section **Éditions spéciales** de notre **app**.

leDroit
NUMÉRIQUE

leNouvelliste
NUMÉRIQUE

leQuotidien
NUMÉRIQUE

leSoleil
NUMÉRIQUE

laTribune
NUMÉRIQUE

laVoixdel'Est
NUMÉRIQUE

LES Z-HÉROS

LES « COUILLONS » SE REBIFFENT

YVES BERGERAS

ybergeras@ledroit.com

CRITIQUE

D'un épisode dramatique de l'histoire de son pays - la crise financière survenue en Argentine en 2001, qui a laissé l'économie nationale sur le carreau — le réalisateur Sebastián Borensztein a tiré une comédie sensible, ode à la solidarité, sur le thème de la revanche des laissés-pour-compte.

Les Z-Héros s'intéresse à une bande de pauvres bougres d'un petit village paisible, Alsina : des gens simples et chaleureux qui, dans l'espoir de fonder une petite coopérative agricole, ont réussi à mettre en commun leurs économies âprement gagnées... pour aussitôt perdre leur pécule, une fois leurs 150 000 \$ déposés à la banque. Manque de pot : leur dépôt a été effectué à la veille du « jeudi noir » argentin et de la réglementation aussitôt imposée par l'État pour contrer la fuite des capitaux.

En outre, les « couillons » auto-proclamés apprendront plus tard qu'ils se sont peut-être même doublement fait arnaquer par le banquier lui-même, qui, voyant venir la crise — le « savoir, c'est pouvoir » dit un adage que soulignera le réalisateur — les a délibérément mis dans une situation financière inconfortable.

Mais eux aussi vont accidentellement obtenir des informations cruciales concernant l'une des personnes qu'ils tiennent responsables de « l'escroquerie » : Manzi, un riche avocat un peu véreux.

Le film sort alors la carte de l'odyssée des « couillons » contre



Le film *Les Z-Héros* joue la carte du western rural, en opposant les gentils couillons déshérités par la crise financière argentine et un escroc de la finance.

— COURTOISIE

les « ordures ». Car cette poignée de petits David sans histoire va, plus solidaire que jamais, se liguer dans l'espoir de récupérer — par des moyens évidemment pas du tout légaux — l'argent spolié par Goliath... ce Maître Manzi incarnant malgré lui toutes les « crapules » en col blanc de la planète.

« COOPÉRATIVE DU CRIME »

Sébastien Borensztein signe là une sympathique comédie sociale qui ravira les amateurs de *The Full Monty*, les films de Louis Bélangier (notamment *Gaz bar Blues* et *Les Mauvaises Herbes*) et autres *The Milagro Beanfield War* (petite perle méconnue réalisée par Robert Redford), auquel *Les Z-Héros* fait penser à cause de son aspect un peu western campagnard et sud-américain.

Car la bande, réunie autour de Fermín (Ricardo Darín) va devoir

employer non seulement la ruse, mais aussi des méthodes de hors-la-loi. C'est d'ailleurs assez jubilatoire de voir ces pauvres loustics — des épiciers, paysans, mécaniciens, pêcheurs et autres fonctionnaires sans casier judiciaire — s'organiser à la façon d'une « coopérative du crime », tout en citant Bakounine (le grand-papa des anarchistes) pour justifier leurs actions.

Genre de *Mission Impossible* à la cambrousse (sans la surenchère d'explosions et coups de feu, évidemment...), Film choral, *Les Z-Héros* creuse les thèmes de l'injustice, de la solidarité et de « l'espoir-dans-la-tempête ».

Les protagonistes sont aussi crédibles qu'attachants — certes « archétypés », il faut bien faciliter la « lecture », mais ils gagnent en profondeur au fil de leurs échanges et interactions. Quatre d'entre eux en particulier, Rolo le mécano, les frères Gomez (clairement pas les plus « allumés » de la bande) et Atanacio le pêcheur édenté (Carlos Belloso) font sourire à chacune de leurs apparitions.

Et puis, malgré les apparences, le scénario (adapté d'un roman d'Eduardo Sacheri paru en 2016, et lui-même scénariste du polar *Dans ses yeux*, oscarisé en 2010) parvient à éviter le manichéisme

de bas étage.

Gage de ses qualités (nombreuses, tant sur le plan de la direction photo que du rythme ; soignées, la trame musicale et les scènes dites « d'exposition » sont particulièrement réussies), ce film fut sélectionné au Festival du film international de Toronto. Il a aussi remporté le Grand Prix Hydro-Québec au festival de Rouyn-Noranda en 2020.

Voilà le genre de film accessible, original et agréable qui fait un bien fou, en cette période de déconfinement et de réapprovisionnement du tissu social.

Les Z-Héros sort en salles au Québec le 9 juillet (en version originale espagnole sous-titrée en français).

Au générique

Cote : ★★★1/2

Titre : *Les Z-Héros*

Genre : comédie sociale

Réalisateur : Sebastián Borensztein

Acteurs : Ricardo Darín, Verónica Llinás, Chino Darín, Luis Brandoni, Daniel Aráoz, Carlos Belloso.

Durée : 1h56



Ricardo Darín campe le chef d'une bande de villageois qui décident de prendre le taureau par les cornes pour récupérer une importante somme d'argent dont ils ont été floués. — COURTOISIE

LA VEUVE NOIRE

LE PASSAGE DU FLAMBEAU

ÉRIC MOREAULT
emoreault@lesoleil.com

CRITIQUE

Longtemps réclamé, longtemps attendu, voici enfin que *La veuve noire* (*Black Widow*) prend l'affiche en salle. Un film à échelle plus humaine dans l'univers cinématographique de Marvel (UCM), qui s'avère un chant du cygne plutôt réussi pour Natasha Romanoff, interprétée pendant dix ans par Scarlett Johansson.

Il ne faut jurer de rien avec UCM, mais il s'agit d'un antépisode. L'action se déroule après *Capitaine America : La guerre civile* (donc avant *Avengers : Phase finale*). Les Avengers se sont séparés, victimes de luttes internes et Natasha se retrouve seule face à son avenir.

Elle décide toutefois de voler au secours de sa «sœur» Yelena (Florence Pugh), élevée comme elle au sein du programme soviétique *Black Widow*.

Le duo libère leur «père» Alexei Shostakov (alias Garde rouge), puis retrace leur «mère» Melina Vostokoff (*La veuve noire* originale...). Mais le passé de Natasha refait surface en la personne de Dreykov (Ray Winstone) et elle doit affronter ses démons, au propre comme au figuré...

Fait notable, Natasha Romanoff ne bénéficie pas de superpouvoirs divins ou technologiques contrairement à ses comparses habituels. Beaucoup de volonté, d'habiletés, mais aussi des défauts moins grossiers.

La veuve noire, film avec une forte empreinte féministe, la présente donc comme un personnage loin d'être unidimensionnel et avec



Scarlett Johansson et Florence Pugh dans *La veuve noire* — PHOTO DISNEY

d'importantes lignes de faille liées à sa «famille» dysfonctionnelle recomposée — quand on parlait d'une dimension plus humaine qui favorise l'identification.

Le (trop) long métrage a une valeur symbolique forte puisqu'il s'appuie sur pas un personnage féminin fort, mais trois. Une bonne partie du récit repose d'ailleurs sur la dynamique des échanges entre le trio de protagonistes.

Le père, ici, sert essentiellement de faire-valoir pour la diversion humoristique — à l'inverse de d'habitude, finalement.

Logiquement, Marvel a confié la barre à Cate Shortland. La cinéaste indépendante a réussi à mettre un peu son empreinte à la réalisation, mais l'Australienne doit quand même évoluer dans un cadre assez défini et se plier à la dimension gigantesque d'une telle superproduction.

Ce qui va rassurer les aficionados du UCM. Ils vont y retrouver les habituelles cascades et courses-poursuites (ici avec un clin d'œil très

appuyé aux James Bond); batailles d'arts martiaux; fusillade et finale qui-ne-finit-plus-avec-tout-qui-explose...

Et, comme d'habitude, le récit est parsemé de moments autoréférentiels (en plus petites quantités). Toutefois, ce premier film du quatrième volet de l'UCM n'implique pas grand-chose pour le futur de celui-ci.

Si ce n'est qu'il explique comment le relais se passe entre Natasha et Yelena. À ce propos, la pétillante et charismatique Florence Pugh prendra la relève de Scarlett Johansson avec brio si on se fie à sa

performance.

Cette dernière a pu profiter avec *La veuve noire* d'un rôle plus nuancé et d'un terrain de jeu moins limité. Johansson a, de toute façon, prouvé sa valeur comme actrice avec, entre

autres, *Jojo Rabbit* et *Une histoire de mariage*, qui lui ont chacun procuré une nomination aux Oscars. On ne peut se réjouir que son agenda lui permette de s'investir dans d'autres projets.

Quant à l'UCM, le 25^e film arrivera bien assez tôt : le 3 septembre. En plus des deux suivants prévus avant la fin de 2021...

La veuve noire est présenté au cinéma et sur Disney+ avec l'accès Premium



Au générique

Cote: ★★★

Titre: *La veuve noire*

Genre: Science-fiction

Réalisatrice: Cate Shortland

Acteurs: Scarlett Johansson, Florence Pugh, Rachel Weisz

Durée: 2h13



cinemaletapisrouge.com

819 840.2540

Voisin du Nouvelliste

OUVERT
7 jours sur 7

LE GUIDE DE LA FAMILLE PARFAITE

L'OBSÉDANTE IMAGE



KIM ALARIE
kim.alarie@lenouvelliste.qc.ca

L'image fascine Louis Morissette. Pas tant la sienne que le concept. Celui qui pousse les gens à faire des choix en fonction du regard des autres, voire à imposer des standards démesurément élevés à leur progéniture afin qu'elle comble leur propre besoin d'exister dans l'œil d'autrui.

«Moi, l'image, ça m'obsède. Probablement parce que je vis aussi dans l'œil du public et que je la vois bien la différence entre ce que je suis et la perception que les gens ont de moi, de ma famille, de mon couple. Ça me fait bien rire ce décalage entre l'image et la vraie vie. Ça reste mon thème de prédilection.»

La thématique est donc centrale dans *Le guide de la famille parfaite*, son tout dernier film qui sera présenté sur les écrans de la province à compter du 14 juillet après de nombreux reports en raison de la pandémie.

L'histoire est celle de Martin Dubois (Morissette), un papa qui n'offre qu'une seule option à sa fille, Rose (Émilie Bierre), celle du succès. Il lui met une pression énorme sur les épaules pour qu'elle atteigne les niveaux de performance qu'il lui impose, et ce, sans tenir compte de ses désirs à elle. Dans l'incapacité de satisfaire son paternel, elle se tournera vers des moyens pour le moins douteux afin de ne pas le décevoir et tenter de fuir la douleur que la situation lui cause. Le sujet, bien ancré dans la société actuelle, nécessitait la bonne lentille pour bien servir le propos foncièrement dramatique.

«On peut traiter le sujet de bien des points de vue, j'ai fait une version de scénario avec Jean-François Léger et François Avard où il y avait une plus grande place donnée à Rose, après il y avait une version où Marie-Soleil (la conjointe de Martin et belle-mère de Rose, interprétée par Catherine Chabot) avait plus de place. Un moment donné, c'est comme si on s'égarait un petit peu. Alors on a recentré ça autour du personnage du père. Juste la position de Marie-Soleil pourrait donner un autre film, la position de Rose aussi. C'est ça le défi: sur toutes ces variations du thème, c'est quoi la position qu'on prend. Ça va être quoi notre colonne vertébrale et on



a décidé de le voir du point de vue du père qui pousse trop et qui élève son enfant comme son prochain trophée.»

Cette relation père/fille est campée dans une dynamique familiale autour de laquelle gravitent plusieurs personnages secondaires qui viennent mettre en relation les différents types de parentalité et qui servent également à alléger l'histoire. Aussi sympathiques qu'ils puissent l'être, ces éléments humoristiques ont dû être bien dosés pour ne pas détourner l'attention de l'essentiel. «Ces parenthèses, elles devenaient trop présentes. On disait: «Qu'est-ce qui cloche, qu'est-ce qui marche moins dans le rythme?» En enlevant, c'est dommage, on a perdu des scènes le fun et certains dialogues vraiment rigolos, mais l'histoire se tient mieux, l'histoire a plus de rythme et elle avance. La structure est plus efficace.»

COMMENT GAGNER SA PLACE



Avec tout le succès que connaît Émilie Bierre, elle apparaissait comme un choix logique lorsqu'est venu le moment de bâtir la distribution. Pourtant, elle n'est jamais partie aussi loin dans la liste pour un rôle.

«Je ne voulais pas Émilie pour le rôle, je ne voulais même pas la voir en audition, déclare Morissette. Elle venait de gagner aux Iris pour

Une colonie, c'était la petite fille *Des beaux malaises* et elle jouait dans différents projets donc ça devenait comme un réflexe d'aller vers elle. Je disais: «Trouvons notre Émilie Bierre, essayons de faire changement. Allons vers quelque chose de plus original. Alors on est allé en auditions. L'agence de casting m'a dit: "Est-ce qu'on l'invite quand même parce que son agent va poser

des questions?»

Le scénariste et producteur a accepté de lui faire passer l'audition, mais sans changer le plan de l'écartier du lot. Quand il a regardé les enregistrements de la jeune femme, il est rapidement venu à un consensus avec Ricardo Trogi. «Elle était la meilleure. Elle est allée chercher le rôle et elle ne sait pas comment elle partait deux cases en arrière. Ça reste une business au mérite», tranche Morissette.

ENTRE L'HUMOUR ET LE DRAME

Le guide de la famille parfaite ne s'inscrit pas dans la case de la comédie. De celle du drame non plus d'ailleurs. Il vogue plus tôt sur la ligne fine entre les deux.

«Ça me vient naturellement d'écrire comme ça, spécifie Morissette. C'est ce qui m'intéresse quand je regarde quelque chose. Une comédie franche pendant 100 minutes, c'est pas facile à maintenir. Ceux qui le font, j'ai beaucoup d'estime pour leur travail, c'est un genre

qui est souvent méprisé. Il n'y a rien de plus insupportable qu'une comédie qui n'est plus drôle, qui s'essouffle et qui continue de nous faire des jokes et on ne les rit plus. Si ce n'est pas super drôle, va où l'histoire t'amène.»

Si le style colle à la peau du scénariste, le métissage des deux genres a aussi causé des maux de tête au producteur. «Quand j'ai voulu vendre *Le mirage* à l'étranger, j'ai parfois eu des problèmes parce que les gens me demandaient si c'était une comédie ou un drame. Je disais que c'est les deux et on me répondait que ça ne pouvait pas être les deux. C'est lequel des deux? C'est un dramedy.»

Le terme, qui résulte de la contraction de drama et comedy, est de plus en plus répandu et c'est ce qui l'a aidé. Pourtant, dans l'industrie traditionnelle, il avoue que le mélange des genres déstabilise encore.

«Moi, je m'en sacre! J'écris comme je veux.»

NETFLIX

Récemment, on annonçait que 25 films québécois avaient été acquis par la plateforme de diffusion numérique Netflix. *Le mirage* est d'ailleurs disponible depuis cette semaine et *Le guide de la famille parfaite* le sera après sa diffusion dans les salles de cinéma. Une formule qui ouvre les portes de l'international aux films de la province. Selon Louis Morissette, il faut intégrer les plateformes de diffusion dans la stratégie, mais leur rôle ne doit pas se limiter à ça. «Les plateformes numériques devraient faire partie de la structure de financement et être impliquées un peu plus dans la prise de risques, qui devrait être plus grande pour les plateformes. Il faut arrêter de faire comme si c'est quelque chose qui allait mourir. Elles sont là pour rester il faut revoir notre façon de faire.»

Autant Louis Morissette que le réalisateur Ricardo Trogi s'enthousiasmaient à l'idée de recevoir des messages et commentaires sur leurs films en provenance de plusieurs pays et d'avoir un immense potentiel de spectateurs. «Comme créateur, tu veux que le plus de gens possible voient ce que tu as fait. C'est une opportunité d'être vu par des dizaines et des dizaines de millions de personnes. C'est pas plate», conclut-il.

1 Louis Morissette et Émilie Bierre dans *Le guide de la famille parfaite*. — PHOTO FILMS OPALE

2 Ricardo Trogi et Louis Morissette sur le plateau du *Guide de la famille parfaite*. — PHOTO FILMS OPALE

LE CHOIX DE LA SIMPLICITÉ

C'est d'abord et avant tout le thème du *Guide de la famille parfaite* qui a convaincu Ricardo Trogi d'embarquer dans l'aventure.

«C'est le sujet qui est venu me chercher. Il y a des trucs que Louis [Morissette] a écrit qui sont moins dans mes cordes. Si ça ne marchait pas, je ne le ferais pas. Là, c'est que le sujet est tellement proche de moi que c'était difficile de dire non.»

Il a donc sauté à pieds joints dans le projet parce qu'il était stimulant professionnellement, bien entendu, mais aussi parce que personnellement, il trouvait écho à ses préoccupations.

«J'ai une fille, je suis un père, je me pose les mêmes questions. Est-ce que je suis en train de faire une

connerie? Est-ce que ça va bien finir cette belle aventure-là? Il n'y a rien de sûr!»

«Je lisais dans *La Presse* l'histoire d'une maman dont la fille a fait une fugue et elle est tombée dans les mains d'un *pimp* et elle s'est fait chier. La maman disait que c'était une bonne fille, qu'elle avait des bonnes notes... À date ça ressemble beaucoup à ma fille! Elle disait: "Vous n'avez jamais rien d'acquis". On ne sait jamais ce que les enfants vont faire, parce que ce sont des humains, parce qu'ils changent d'humeur ou d'idée. On ne peut pas avoir le contrôle sur nos enfants et c'est une des belles choses, mais c'est également une des choses effrayantes de la vie.»

C'est peut-être la puissance du sujet, toute cette charge émotive qu'il porte, qui a guidé son regard de réalisateur vers la simplicité. À titre d'exemple, on ne retrouve pas les plans-séquences qui ponctuaient *Le mirage*.

COMPLICITÉ

«J'ai abordé le projet de façon sobre. J'ai tourné deux ou trois affaires plus complexes que ce qu'on a vu à l'écran, pis elles n'ont pas été mises au montage parce que je trouvais que ça dérogeait de la ligne fine que je voulais suivre du père et de sa fille. Je ne voulais pas mettre d'artifice, je ne sais pas pourquoi, je ne sais pas comment l'expliquer, ça ne

me semblait tout simplement pas nécessaire.»

Il y a près d'une décennie que Morissette et Trogi travaillent ensemble. La complicité, développée au fil des nombreux projets, est un atout non négligeable dans la concrétisation d'une production.

«Je ne m'obstine pas longtemps avec lui, rigole-t-il. On sait assez vite ce qu'on veut. Ce n'est pas difficile quand je demande quelque chose d'être écouté et ce n'est pas difficile pour moi d'entendre quand on me parle. Je sais à quoi m'attendre. Ce n'est pas un scénariste qui te donne un scénario et qui s'en va, il [Morissette] s'implique du début à la fin, parce qu'en plus il est producteur. C'est un autre type de collaboration et, si j'ai dit oui, c'est parce que je sais à quoi m'attendre et j'embarque là-dedans.» KIM ALARIE

★★★★★

« Un film À VOIR ! »

SYLVIA GALIPEAU, LA PRESSE

★★★★★

« COUP-DE-POING ! »

ERIKA BISAILLON, LE SOLEIL

★★★★★

« On est à la fois TROUBLÉ et CHOQUÉ. »

ELIZABETH LEPAGE-BOILY, CINOCHE

★★★★☆

« Il est NÉCESSAIRE que ce film soit VU par le PLUS DE CITOYENS POSSIBLE. »

PHILIPPE RENAUD, LE DEVOIR

« Un film NÉCESSAIRE BOULEVERSANT. »

RIMA ELKOURI, LA PRESSE

« Un film À VOIR ! »

PAUL ARCAND, PUISQU'IL FAUT SE LEVER - 98.5 FM

« ALLEZ LE VOIR ! Un film IMPORTANT. »

ANDRÉ ROBITAILLE, ICI RADIO-CANADA PREMIÈRE

« Bravo, pour cette ŒUVRE IMPORTANTE ! »

MARIE-CLAUDE LAVALLÉE, LE QUÉBEC MAINTENANT - 98.5 FM

« Ce film est IMPORTANT. Ce film NOUS FAIT AVANCER. Ce film nous concerne TOUS. »

KIM LÉVESQUE-LIZOTTE

« Un film COUP-DE-POING qui fait beaucoup réfléchir. »

YAN ENGLAND

« PERCUTANT, BOULEVERSANT, NÉCESSAIRE. »

TANYA LAPOINTE

LA PARFAITE VICTIME

un film de MONIC NÉRON ÉMILIE PERREAULT
produit par DENISE ROBERT

LaParfaiteVictime-lefilm.com

Cinémagazine SORC Québec TELEFILM Québec Canada radio-canada Les Films Séville

G PRÉSENTEMENT AU CINÉMA

Facebook YouTube LesFilmsSeville

« ANCRÉ DANS LE CONTESTE DE LA CRISE D'OKA EN 1990
BEANS PORTE LA COLÈRE FÉROCE DES JUSTES COMBATS »

SCREEN DAILY

★★★★★

« UN FILM FORT, OÙ TOUT SONNE JUSTE »

LA PRESSE

GAGNANT 71^e International Film Festival Generation 2021

SÉLECTION OFFICIELLE tiff TORONTO INTERNATIONAL FILM FESTIVAL 2020

SÉLECTION OFFICIELLE tiff CANADA'S TOP TEN 2020

BEANS

MAINTENANT EN SALLE

métropole

HORTICULTURE

COMMENT RENDRE VOTRE CONIFÈRE PLUS BLEU



LARRY HODGSON
Collaboration spéciale

Les conifères aux aiguilles bleutées (épinettes, genévriers, pins, sapins, etc.) sont très populaires. Mais d'où vient cette coloration? Et comment faire pour la maintenir... et même l'augmenter?

PAS VRAIMENT BLEU

La coloration bleutée tant appréciée chez certains conifères n'est pas une véritable couleur. Les aiguilles de ces conifères sont en fait vert foncé, sans aucune trace de bleue. Ce qui leur donne cette coloration est la couche de cire blanche qui les recouvre, couche appelée pruine. C'est ce blanc translucide sur un fond vert qui nous paraît bleu.

D'ailleurs, c'est ce qu'on voit sur les bleuets aussi. La baie est en fait pourpre, mais la pruine qui la recouvre est blanche et cette combinaison crée un effet bleuté. Mais si vous manipulez les bleuets, ils perdent leur pruine... et les conifères aussi. Si vous touchez leurs aiguilles, la pruine est enlevée et elles deviennent vertes.

POUR AUGMENTER LE BLEU

Cette coloration bleue est tellement désirable que les jardiniers cherchent toutes sortes de façons pour l'augmenter. Ainsi, on voit diverses recommandations, notamment dans les médias sociaux, de produits à appliquer pour faire bleuir les conifères.

Par exemple, certains prétendent qu'enterrer des clous rouillés dans le sol autour de la plante rendra les conifères plus bleus, car cela donnera un supplément en fer à la plante. Malheureusement, il n'en est rien. La présence d'un supplément de fer ne change nullement la couleur.

D'autres encore disent que le sol doit être très acide pour stimuler l'effet bleu et recommandent alors l'application au sol de sulfate d'aluminium, un produit acidifiant. Ce produit, facilement disponible en jardinerie,



est habituellement recommandé pour acidifier le sol des rhododendrons, des azalées et des bleuets qui ont effectivement besoin d'un sol acide pour bien pousser. Et il est vrai que la plupart des conifères préfèrent un sol acide (un pH de 5,5 à 6,0 alors que la plupart des feuillus préfèrent un pH entre 6,0 et 6,8), mais rendre le sol plus acide affectera plutôt leur croissance — ils pousseront plus rapidement et vigoureusement —, pas leur coloration.

SI VOUS VOULEZ UN CONIFÈRE TRÈS BLEU

Donc, si vous voulez un conifère bleu, achetez-en un qui est réellement bleu en pépinière. C'est l'unique solution.

Par ailleurs, préférez les cultivars sélectionnés pour leur coloration bleutée aux conifères produits par semis. Par exemple, quand on multiplie une épinette bleue du Colorado (*Picea pungens glauca*) par

semences, cela donnera des plants dans une vaste gamme de colorations, de vert (la majorité) à un peu bleu (rarement plus d'un tiers des semis) à très bleu (un semis sur plusieurs centaines). Par contre, un cultivar reconnu, comme *P. pungens* 'Hoopsii', 'Koster', 'Edith', 'Montgomery' ou 'Super Blue', multiplié par greffage ou bouturage, sera fidèlement bleu tous les ans.

Autrement dit, c'est la génétique de la plante qui détermine sa coloration.

POUR GARDER VOTRE CONIFÈRE BLEU

Si la génétique détermine la coloration initiale, il y a quand même des choses que vous pouvez faire pour mieux conserver cette coloration.

Premièrement, plantez votre conifère bleu au soleil. D'accord, il peut pousser à la mi-ombre, mais alors il s'étiole un peu et cela dilue un peu la pruine.

Sachez aussi que la pruine disparaît avec le temps, délavée peu à peu par la pluie. C'est pour cela que les conifères bleus sont davantage colorés au début de l'été, alors que les nouvelles aiguilles mûrissent. À l'automne, la couleur est moins intense, et moins encore à la fin de l'hiver, puis le cycle recommence. Notez aussi que les aiguilles de l'intérieur de la ramure d'un conifère bleu, donc des aiguilles de 2 ou de 3 ans, sont désormais entièrement vertes, puisqu'elles ont alors perdu leur pruine. Logiquement, donc, s'il faut arroser un conifère bleu, faites-le en humidifiant le sol, pas en arrosant son feuillage.

Il y a aussi des produits à ne pas appliquer sur les aiguilles de ces conifères, des produits qui peuvent faire fondre la pruine cireuse. Le savon insecticide (et d'ailleurs tous les savons) fait dissoudre la cire, l'huile de dormance encore davantage tout comme la plupart des pesticides qui contiennent

aussi des solvants. Évitez donc de traiter vos conifères bleus avec des produits avant de vous informer sur leur effet.

Vous voulez un conifère très bleu? La solution est très simple : il s'agit d'acheter le conifère le plus bleu en pépinière, puis de le planter sous des conditions appropriées!

1 L'épinette bleue du Colorado 'Montgomery' est une sélection réputée pour ses aiguilles bien bleues. — PHOTO WIKIMEDIA COMMONS, AGNIESZKA KWIECIEN

2 Plusieurs genévriers ont une belle coloration bleue, dont *Juniperus squamata* 'Blue Star'. — PHOTO WIKIMEDIA COMMONS, BEN SKÁLA

3 Le sapin du Colorado (*Abies concolor*), comme le cultivar nain 'Archer's Dwarf', est souvent aussi bleu que l'épinette bleue. — PHOTO WIKIMEDIA COMMONS, BEN SKÁLA

RÉPONSES À VOS QUESTIONS

CHAMPIGNONS DANS LE POTAGER

Q J'ai découvert ces champignons dans mon potager hier matin. Ils étaient très nombreux le matin et ont séché pour disparaître presque complètement pendant la journée. Ce matin, il n'y avait que des traces de champignons séchés. C'est un nouveau potager installé l'été dernier. J'ai mis du paillis forestier acheté en sacs dans une jardinerie l'an passé et il restait du paillis dans la terre cet été. Comment expliquer la présence de ces champignons? Y a-t-il un moyen de s'en débarrasser? Est-ce que les légumes peuvent être consommés?
Caroline Rhéaume

R Les champignons en question semblent être des coprins du genre *Parasola*, donc des champignons saprophytes qui vivent de matières organiques. Leur rôle dans la nature est d'aider à la décomposition, notamment du bois, et ainsi ils enrichissent le sol de votre potager et stimuleront la croissance de vos légumes. Il est normal d'en trouver dans un paillis et d'ailleurs, il y a sûrement des dizaines d'autres espèces de champignons bénéfiques moins visibles qui sont également à l'œuvre. On a déjà appelé les champignons saprophytes les «grands nettoyeurs

de la nature» et leur présence est vitale. Aucun traitement n'est donc nécessaire : il suffit d'appliquer le principe «vivre et laisser vivre». Et vos légumes demeureront comestibles, bien sûr.

RÉSISTANCE DES ÉPINES-VINETTES AU SEL

Q J'aimerais savoir si les berbérises sont résistantes aux sels de déglacage.
Céline Filion

R Le berbérise le plus couramment cultivé dans notre région, soit *Berberis thunbergii*, aussi appelé épine-vinette, n'est que modérément tolérant aux sels de déglacage et si vous doutez qu'ils soient abondants dans le sol de votre terrain, il vaut mieux lessiver au printemps (arrosez en profondeur à l'eau claire) pour dissoudre et emporter le sel. Par contre, il tolère très bien les embruns salins que les autos élèvent en roulant et qui atterrissent sur les plantes en bordure de chemin.

POUR FACILITER LA TAILLE DES ARBUSTES

Q Je taille habituellement mes arbustes après la floraison, tige par tige. Le problème est que j'ai plusieurs cotonéasters, weigelas, rosiers rubrifolias, spirées de VanHoutte, physocarpes 'Dart's Gold' et spirées japonaises 'Flaming Mound' et je trouve cela long de les tailler tige par tige. Y a-t-il des espèces parmi ceux que je pourrais faire avec un taille-haie?
Françoise F.



Coprins plissés (*Parasola plicatis*) ou similaires dans un potager.

— PHOTO CAROLINE RHÉAUME



Oui, on peut tailler les arbustes avec un taille-haie. — PHOTO 123RF/ANZEBIZJAN

R Vous pouvez tailler presque tout arbuste avec un taille-haie motorisé et ainsi économiser beaucoup de temps. Les exceptions sont surtout les conifères ainsi que certains arbustes qui récupèrent lentement de la taille, comme les

rhododendrons et les magnolias. Mais pour les autres, vous pourriez même les rabattre presque au

sol et ils repousseront très rapidement. On appelle cela une taille de rajeunissement.

Des questions svp!

Vous pouvez nous joindre par courriel à courrierjardinierparesseux@yahoo.com

Par courrier à

Le jardinier paresseux
Le Soleil
C.P. 1547, succ. Terminus
Québec (Québec) G1K 7J6

CALENDRIER HORTICOLE

Artistes à l'œuvre

Le samedi 10 juillet, venez admirer les artistes peintres du Kamouraska dans le décor enchanteur du Jardin floral de la Pocatière. Horaire : 10h à 16h. Activité gratuite. 230, route 230 ouest, La Pocatière, QC GOR 1Z0. Information :

jardinfloraldela-pocatiere.com

Radio CKIA et Facebook Live

L'émission radiophonique et virtuelle le Jardinier paresseux avec

Larry Hodgson est offerte gratuitement les mercredis à 10h à CKIA-FM 88,3 et sur [facebook.com/JardinierParesseux](https://www.facebook.com/JardinierParesseux).

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



ENTRETIEN HORTICOLE

À FAIRE CETTE SEMAINE

➤ Repoussez les tiges des tomates à l'intérieur de leur cage quand elles commencent à en déborder.

➤ Fertilisez régulièrement les plantes cultivées en bac et en balconnière. Elles ont besoin de plus de minéraux que les plantes en pleine terre.

➤ Pour éloigner les oiseaux des petits fruits, installez un filet protecteur quand ils s'approchent de la maturité.

➤ Pour prévenir la contamination, changez le nectar des mangeoires de colibris hebdomadairement; aux trois jours quand il fait très chaud.

Mellön, la petite nouvelle avec de l'expérience

DURANT TOUT L'ÉTÉ, PHILIPPE VOUS PROPOSE DES CHRONIQUES BRASSICOLES TÉMOIGNANT DE SES DÉCOUVERTES ET COUPS DE CŒUR DU MOMENT.

PHILIPPE WOUTERS

CHRONIQUE

philippe.wouters@gcmédias.ca



C'est avec une folle envie de me retrouver à la campagne que j'ai décidé de parcourir les rues de Montréal à la recherche des nouvelles brasseries. Nous y prenant un peu trop tard pour réserver une nuit d'auberge — les régions du Québec étant très populaires en ce début d'été — ma conjointe et moi avons décidé de transformer la randonnée en forêt par une excursion brassicole dans la métropole. Prétexa parfait pour vivre une magnifique journée tout en spontanéité, rencontrer amis et partenaires, mais surtout une jeune brasserie installée en plein cœur du quartier Rosemont-La Petite-Patrie, Mellön Brasserie.

Mellön, c'est l'histoire de deux passionnés de bières, Alexandre Pontbriand et David Goudreau, qui prennent plaisir à boire de la bière de microbrasserie, dite « bière de soif ». Une philosophie que j'apprécie grandement puisque j'aime dire qu'une bonne bière est une bière que tu désires boire deux fois de suite.

Mellön, c'est l'idée d'un *tap room* à l'américaine, avec les portes de garage ouvertes, les tables pliantes bien en vue, les lignes de fût bien fraîches et une très sympathique ambiance de quartier.

Alexandre a plusieurs années d'expérience derrière son tablier de brasseur. Je l'ai connu en formation à l'Institut brassicole du Québec avec le désir de partir son projet brassicole, mais pas avant d'avoir accumulé quelques années d'expérience auprès de différentes microbrasseries au Québec, dont Avant-Garde, une excellente référence quant il s'agit de parler de bières de soif, de constance et de qualité de produits.

PARLONS BIÈRES

Lors de ma visite, plusieurs bières, brassées sur place, étaient disponibles au menu. J'ai d'ailleurs été agréablement surpris par la qualité de celui-ci, dont le but n'est pas de se retrouver dans le top 5 des bières les plus tendance du moment, mais plutôt d'offrir un choix de bières « de soif » et de qualité pour une clientèle qui s'approprie tranquillement les lieux. Une vraie brasserie de quartier.

La **Keller Queen**, une lager franconienne — d'inspiration allemande de soif — qui présente de belles notes maltées sur des saveurs de pain frais et une fine amertume, est une redoutable complice pour se rafraîchir. On ne tombe pas dans l'excès, mais on retrouve parfaitement la philosophie de la brasserie d'offrir des produits équilibrés.

Summertime Freshness est une bière de type saison qui me rappelle les saisons blondes, sans prétention, qui se boivent dans les campagnes belges. On s'éloigne de la caricature des phénols qui chatouillent la moustache pour profiter de l'étonnant équilibre de cette bière sur la céréale d'abord et les épices de la levure par la suite. Un magnifique cadeau que de boire ce genre de saison au Québec.

Con Todo El Mundo : une lager d'inspiration mexicaine. Pas de quartier de lime dans cette bière, mais plutôt l'utilisation d'une levure lager particulière qui permet de faire ressortir les notes maltées des céréales tout en offrant un corps aqueux, mais loin d'être insipide. Je vous invite à discuter avec le brasseur de l'histoire des bières mexicaines; vous serez surpris d'apprendre qu'elles n'ont pas tout le temps été aussi légères qu'aujourd'hui.



Mellön, c'est l'idée d'un *tap room* à l'américaine, avec les portes de garage ouvertes, les tables pliantes bien en vue, les lignes de fût bien fraîches et une très sympathique ambiance de quartier. — PHILIPPE WOUTERS

Deux par deux assoiffés est une IPA contemporaine qui offre une dose de houblon bien présente, mais modérée. Oui, il existe encore des IPA en 2021 qui contiennent assez de houblon pour offrir de belles notes aromatiques et de l'amertume, mais pas trop, pour que la bière soit agréable à boire. D'ailleurs, à ma première gorgée, elle me rappelait un peu cette fameuse Blind Pig que brasse Russian River, une American IPA — légèrement plus houblonnée — qui vit un peu à l'ombre de ses grandes sœurs Double IPA, mais qui a le mérite d'être beaucoup plus désaltérante. Une bière que je n'aurais aucun problème à boire deux fois de suite.

Vous pouvez profiter de la terrasse et de quelques tables dans le *tap room*, et acheter plusieurs canettes sur place.



— PHILIPPE WOUTERS

PLANÈTEVINS

BLANCS, GOURMANDS ET RAFRAÎCHISSANTS



NATALIE RICHARD
Collaboration spéciale
natalierichardmedia@gmail.com

Le blanc est synonyme de fraîcheur, de légèreté et pour plusieurs, il offre une option gastronomique plus digeste que le vin rouge. Mais si vous êtes de ceux qui croient encore que le vin blanc est insipide et ennuyant, voici l'occasion de vous convaincre du contraire, avec des cuvées à la fois rafraîchissantes et gourmandes qui s'expriment dans un large éventail d'arômes et de saveurs. Des cépages moins connus comme le moschofilero, l'alvarinho et le carricante aux plus classiques comme le chardonnay et le grenache, voici de quoi draper vos soirées de blancs, de l'apéro à la tombée du rideau.

1 QUINTA DA LIXA POUÇO COMUM VINHO VERDE MINHO 2019

17,65 \$ • 14520955 • 13 % • 1,6 g/L
Je vous invite à découvrir les nouveaux vins du Vinho Verde qui sont toujours aussi frais, aériens et désaltérants, mais aux antipodes des vins plus traditionnels qu'on a connus auparavant qui étaient plutôt sucrés et souvent teintés d'une légère effervescence. Au Portugal, la région du Vinho Verde est située au nord du pays et se distingue par des paysages aux nombreuses nuances de verts et des sols majoritairement granitiques. Ce vin est un bel exemple des nouvelles cuvées plus haut de gamme et gastronomiques qu'on a récemment eu le bonheur de découvrir chez nous. Pour vous situer, le vignoble Quinta da Lixa est situé à moins d'une heure de Porto. Cette cuvée tout en fraîcheur est composée à 100 % d'alvarinho. Elle offre du corps et de la délicatesse, des notes de melon et de poire sur une douce acidité, supportée d'une belle amertume saline en finale. Pour l'accord idéal, dégustez-le avec du flétan et un risotto aux asperges et petits pois.

2 DOMAINE SPIROPOULOS MANTINIA 2020

16,25 \$ • 13190982 • 12 %
1,7 g/L • BIO
Issu des hauts sommets du Péloponnèse en Grèce, le cépage



Si vous êtes de ceux qui croient encore que le vin blanc est insipide et ennuyant, voici l'occasion de vous convaincre du contraire avec des cuvées à la fois rafraîchissantes et gourmandes qui s'expriment dans un large éventail d'arômes et de saveurs. — PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE NATALIE RICHARD

moschofilero produit des vins de douceur et de plaisir qui sont pour moi synonymes de vacances et d'été. Délicieusement aromatique, celui du Domaine Spiropoulos propose des arômes de rose, de citron et de bergamote, dans une texture riche et soyeuse qui en fait un excellent vin pour accompagner les poissons grillés, servis avec une belle grande salade du jardin.

3 DOMAINE CAZES LE CANON DU MARÉCHAL 2019

17,50 \$ • 10894811 • 13 % • 1,6 g/L • Biodynamie • BIO

Parlant de douceur et de gourmandise, on ne peut passer à côté de ce nouveau millésime du Canon du Maréchal. Toujours impeccable, d'une poésie ensoleillée par ses notes de fleurs de miel aux effluves de pêche et de mandarine. Un équilibre euphorisant où se rejoignent à parts égales le muscat à petits grains, le

muscat d'Alexandrie et le viognier. Qu'est-ce qu'on mange avec ça? Du saumon à l'érable, du homard au lait de coco et gingembre ou simplement un bon fromage à pâte fleurie, comme le Riopelle de l'Isle.

4 BONNY DOON LE CIGARE BLANC CENTRAL COAST 2019

26,35 \$ • 14602900 • 13,5 %
1,5 g/L • BIO

La réputation du vigneron Randall Grahm n'est plus à faire. Une légende depuis les balbutiements de son célèbre vignoble de Santa Cruz, spécialisé dans la culture des cépages du Rhône sur le terroir californien de Paso Robles. Le Cigare blanc est un assemblage de grenache, de vermentino et de clairette. On pourrait s'attendre à une certaine opulence, mais on voyage plutôt vers la feuille d'ananas, la mangue verte et le zeste de lime, avec des effluves balsamiques fort plaisants. À essayer en duo avec son rouge Le Cigare Volant, un superbe assemblage de grenache, cinsault et syrah. Et pourquoi le Cigare? C'est une histoire assez rigolote inspirée d'une loi passée en 1954 à Châteauneuf-du-Pape, visant à restreindre la circulation de Zeppelin au-dessus des vignobles. On spécifiait que tout cigare volant qui endommagerait les vignes en atterrissant fortuitement dans le vignoble serait envoyé à la fourrière.

5 FIRRIATO LE SABBIE DELL'ETNA 2020

21,95 \$ • 14427638 • 12,5 %
1,8 g/L

En Sicile, les versants désertiques de l'Etna sont couverts de vignes indigènes qui s'alimentent de la richesse des sols volcaniques. En altitude, des cépages exceptionnels comme le nerello mascalese (rouge) et le carricante (blanc) traduisent dans des saveurs uniques l'histoire millénaire du volcan, toujours en activité. Les écarts de température entre la nuit et le jour protègent la vivacité des arômes d'agrumes qui s'unissent à des notes herbacées, un peu anisées et délicatement teintées de pierre à fusil.

6 NICOLAS POTEL CHABLIS 2020

27,40 \$ • 14045171 • 12,5 % • 1,9 g/L
Chablis et Nicolas Potel : deux entités irrésistibles qui incarnent le savoir-faire malgré un millésime qui n'a pas été de tout repos en Bourgogne, en plus d'être plus chaud que les précédents. Ceci ajoute de la richesse à l'onctuosité suave du fruit blanc obtenue par un élevage sur lies fines de 6 à 8 mois qui trouve son juste équilibre dans la vivacité naturelle des chardonnays du terroir chablisien.

BIO

Pour en savoir davantage, suivez-moi sur www.sommeliereaventuriere.com

RECETTES PRATIQUES

INGRÉDIENTS



1 4 ÉPIS DE MAÏS



2 FETA AUX HERBES ET AUX ÉPICES DANS L'HUILE ÉMIETTÉE ½ CONTENANT DE 265 G



3 12 À 15 TOMATES CERISES COUPÉES EN DEUX



4 OIGNON VERT HACHÉ 80 ML (1/3 DE TASSE)



5 VINAIGRETTE ITALIENNE AUX FINES HERBES 80 ML (1/3 DE TASSE)

PHOTOS TIRÉES DU MAGAZINE 5-15, JUILLET 2021, VOL. 12, NO. 02



LA RECETTE DE LA SEMAINE

SALADE ESTIVALE AU MAÏS

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 7 minutes • Quantité : 4 portions

Végé / Sans noix / Sans œuf

PRÉPARATION

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les épis de maïs de 7 à 8 minutes,

jusqu'à tendreté. Égoutter. Refroidir sous l'eau froide et égoutter de nouveau. **2** À l'aide d'un couteau, égrainer les épis de maïs.

3 Dans un saladier, mélanger le maïs avec la feta, les tomates, l'oignon vert et la vinaigrette.

5ingrédients15minutes.com/fr/



Recette tirée du magazine **5 ingrédients**, 15 minutes, juillet 2021, Vol. 12, N° 02. Publié par Éditions Pratico-Pratiques.

RIZ FRIT AUX EDAMAMES ET ANANAS



Recette tirée du magazine *Gabrielle* Vol. 9, No. 6. Publié par Éditions Pratico-pratique.

- 3 oignons verts émincés
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre râpé
- 750 ml (3 tasses) de riz cuit
- 60 ml (1/4 de tasse) de tamari
- 5 ml (1 c. à thé) de sriracha

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les edamames de 3 à 5 minutes. Égoutter.
- 2 Pendant ce temps, chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle. Faire dorer l'ananas de 2 à 3 minutes. Réserver l'ananas dans une assiette.
- 3 Dans la même poêle, cuire les œufs de 1 à 2 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient brouillés. Réserver dans une assiette.
- 4 Dans la même poêle, cuire l'ail, les oignons verts, le poivron et le gingembre de 1 à 2 minutes.
- 5 Ajouter le riz et poursuivre la

cuisson de 2 à 3 minutes. Verser le tamari et la sriracha. Cuire de 3 à 5 minutes en remuant, jusqu'à ce que le riz commence à être croustillant.

6 Ajouter l'ananas, les œufs et les edamames. Chauffer de 1 à 2 minutes.

lesrecettesdecaty.com/fr/

PAR PORTION

Calories.....	426
Protéines.....	15 g
Matières grasses.....	13 g
Glucides.....	63 g
Fibres.....	4 g
Fer.....	6 mg
Calcium.....	73 mg
Sodium.....	999 mg

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 portions
Végé

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) d'edamames décortiqués surgelés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame
- 500 ml (2 tasses) d'ananas coupé en dés
- 3 œufs battus
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché



PHOTO TIRÉE DU MAGAZINE GABRIELLE VOL. 9, NO. 6



PHOTO TIRÉE DU BOOKAZINE LES PLAISIRS MINCEUR DE CATY, NO. 4, VOL. 3

SALADE DE BŒUF À L'ASIATIQUE



Recette tirée du bookazine *Les Plaisirs minceur de Caty*, No. 4, Vol. 3. Publié par Éditions Pratico-pratiques.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 2 minutes
Quantité : 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 bifteck de surlonge de bœuf de 225 g (1/2 lb) et d'environ 2 cm (3/4 de po) d'épaisseur
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) d'épices à steak
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) d'huile de canola
- 500 ml (2 tasses) de bébés épinards
- 45 ml (3 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche
- 45 ml (3 c. à soupe) de feuilles de basilic thaï frais
- 60 ml (1/4 de tasse) de fèves germées
- Sel et poivre au goût

- 30 ml (2 c. à soupe) d'arachides rôties hachées

Pour la vinaigrette :

- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de gingembre haché
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'huile de sésame
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sriracha
- 1/2 piment thaï épépiné et haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette, à l'exception de l'huile végétale, avec 15 ml (1 c. à soupe) d'eau. Fouetter de 2 à 3 minutes, puis incorporer l'huile en filet en fouettant constamment jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Réserver au frais.
- 2 Assaisonner le bifteck avec les épices à steak.

- 3 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Cuire le bifteck de 1 à 2 minutes de chaque côté. Déposer le bifteck dans une assiette et le couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 2 minutes avant de le couper en lanières.
- 4 Dans un saladier, mélanger les épinards avec la coriandre, le basilic et les fèves germées. Ajouter les lanières de bœuf. Saler, poivrer et remuer. Verser la vinaigrette et remuer. Garnir d'arachides rôties.

lesrecettesdecaty.com/fr/

PAR PORTION

Calories.....	406
Protéines.....	39 g
M.G.....	24 g
Glucides.....	9 g
Fibres.....	2 g
Fer.....	5 mg
Calcium.....	63 mg
Sodium.....	984 mg

le petit PMAG.

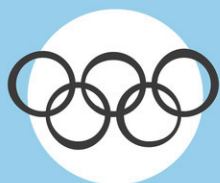


UNE SEMAINE D'ACTU

ÈVE TESSIER-BOUCHARD

Coopérative nationale de
l'information indépendante

Tu veux toujours en savoir plus sur le monde qui t'entoure? Chaque samedi, nous te présentons les nouvelles les plus intéressantes de la semaine, publiées par notre équipe sur le Canal Squat, un bulletin de nouvelles quotidien offert sur le site Web jeunesse de Télé-Québec. À lire et à voir dans le journal, dans l'appli et sur notre site Web!



UNE ATHLÈTE CANADIENNE POURRA EMMENER SON BÉBÉ AUX JEUX OLYMPIQUES!

Après avoir été repoussés l'année dernière en raison de la pandémie, les Jeux olympiques auront finalement lieu du 23 juillet au 8 août à Tokyo, au Japon.

Pour Kim Gaucher, une joueuse de l'équipe de basketball canadienne, la perspective de participer à cette compétition a bien failli virer en gros problème...

UN PUBLIC LIMITÉ

Le gouvernement japonais impose des règles sanitaires très strictes pendant les Jeux afin d'éviter la propagation de la COVID-19. Le comité organisateur des Jeux olympiques a donc annoncé que les athlètes ne pourraient malheureusement y aller avec aucun membre de leur famille.

UN ÉNORME DILEMME

Pour Kim Gaucher, cela pose un problème. Elle a récemment mis au monde la petite Sophie, âgée d'à peine trois mois. Comme tous les bébés, Sophie a besoin du lait de sa maman. Kim doit donc l'allaiter pendant les Jeux.

Puisqu'elle ne pouvait pas emmener de membres de sa famille, Kim faisait face à un choix déchirant : manquer la compétition, ou y participer loin de sa fille qu'elle doit allaiter.

Les athlètes qui vont aux Jeux olympiques font beaucoup de sacrifices pour participer à l'événement qui ne se déroule qu'une fois tous les quatre ans. Ils s'entraînent pendant des milliers d'heures, d'où le dilemme de Kim.

UNE DEMANDE ENTENDUE

Afin de protester contre cette règle injuste, Kim a livré un témoignage sur les réseaux sociaux. «Les partisans japonais seront sur place, les arénas seront remplies à moitié de leur capacité et moi, je ne pourrai pas emmener ma fille?», a demandé la sportive dans sa publication. Le Comité olympique canadien s'est rallié à elle, et plusieurs se sont mobilisés en sa faveur. Résultat : vendredi dernier, le comité organisateur des Jeux olympiques a annoncé que les mères qui allaitent pourront emmener leurs enfants à Tokyo!

Quand tu verras Kim Gaucher s'élaner sur le terrain de basketball, n'oublie pas le combat qu'elle a dû mener pour en arriver là! **VIOLETTE CANTIN, JOURNALISTE STAGIAIRE**



La Canadienne Kim Gaucher avait pris part aux Jeux olympiques de Rio en 2016. Elle a réussi à faire changer les règles pour pouvoir emmener son bébé avec elle dans quelques semaines à Tokyo. —PHOTO

ARCHIVES AP, CARLOS OSORIO



LA NOUVELLE GOUVERNEURE GÉNÉRALE DU CANADA EST AUTOCHTONE

Avant d'être un pays, le Canada était une colonie de la Grande-Bretagne. Nous étions l'équivalent d'une province britannique, donc nous suivions les lois de la royauté d'Angleterre. Cela va peut-être te surprendre, mais nous sommes encore rattachés à la Grande-Bretagne. La cheffe officielle du Canada est la reine d'Angleterre, Élisabeth II.

Si elle est officiellement la cheffe de tous les Canadiens, la reine n'a plus qu'un rôle symbolique. C'est-à-dire qu'elle ne prendra jamais de décisions pour nous, mais elle reste un symbole fort dans les institutions canadiennes. Son visage est même sur nos billets de 20 \$.

Comme la reine ne peut pas toujours être au Canada, une personne la représente chez nous. Cette personne s'appelle le gouverneur général. Comme la reine, le gouverneur général a seulement un pouvoir symbolique. Il est également le commandant en chef de l'armée.

UNE PREMIÈRE FEMME AUTOCHTONE

Justin Trudeau a annoncé que Mary Simon deviendra gouverneure

générale du Canada. Mary Simon est née à Kangiqsualujjuaq dans le nord du Québec. Son père était un Anglais et sa mère une Inuk. Elle est donc la première personne d'origine autochtone à occuper le poste de gouverneure générale en 154 ans d'histoire. Mary Simon a d'ailleurs fait une partie de son discours d'introduction en inuktitut!

QUI EST MARY SIMON?

La nouvelle gouverneure générale n'a pas eu ce poste au hasard. Elle a toute une carrière qui la précède. Depuis des décennies, elle est reconnue comme une grande défenseuse de la culture inuite.

Cette ancienne animatrice de radio a multiplié les postes dans les organismes communautaires inuits. Elle a aussi eu des expériences politiques impressionnantes comme celle d'ambassadrice du Canada au Danemark. Il s'agit de la première autochtone ambassadrice du Canada. Si elle est très connue au Nunavik, son nouveau poste va lui permettre

de se faire connaître partout au Canada!

LA REMPLAÇANTE DE JULIE PAYETTE

Jusqu'à tout récemment, Julie Payette, une ancienne astronaute, était gouverneure générale du Canada. Des enquêtes ont démontré que M^{me} Payette instaurait un climat toxique au travail et qu'elle avait de mauvaises relations avec ses employés. Elle a donc démissionné de son poste. Jusqu'à ce que Justin Trudeau nomme Mary Simon, la chaise de gouverneure générale était vacante.

UNE DÉCISION SALUÉE DE TOUS

Les chefs des principaux partis politiques, la reine d'Angleterre et plusieurs chefs autochtones ont félicité Mary Simon pour son nouveau travail. C'est plutôt rare que toutes ces personnes s'entendent sur un point! Nous lui souhaitons du succès dans son travail de gouverneure générale.

PHILIPPE JULIEN-BOUGIE



PHOTO LA PRESSE CANADIENNE, SEAN KILPATRICK



UN «OÛIL DE FEU» DANS LE GOLFE DU MEXIQUE

La semaine dernière, un incendie s'est formé à la surface de l'océan, dans le golfe du Mexique. On y a vu des flammes jaillir de l'eau comme de la lave en fusion. L'événement a été surnommé «œil de feu», en raison de la forme circulaire de l'incendie.

UNE FUITE DE GAZ

L'incendie aurait été causé par une fuite de gaz dans un oléoduc sous-marin. Un oléoduc, c'est un immense tuyau servant au transport de fluides tels que du pétrole ou du gaz naturel, par exemple. Ils peuvent s'étendre sur de très longues distances. Certains oléoducs traversent des pays entiers.

L'oléoduc en question appartient à la pétrolière Permex, une compagnie canadienne. L'oléoduc aurait été affecté par un orage et de fortes pluies. Le gaz

a fui du conduit endommagé et s'est enflammé à la surface.

UN INCENDIE DE 5 HEURES!

La fuite a été déclarée très tôt vendredi matin. Il aura fallu plus de 5 heures pour qu'elle soit colmatée, que le feu soit éteint et que les opérations reprennent normalement. Des navires ont dû verser de grandes quantités d'eau sur l'océan en feu. La pétrolière Permex aurait aussi utilisé de l'azote pour maîtriser l'incendie de l'oléoduc. Les feux s'alimentent avec l'oxygène qu'on trouve dans l'air. On utilise l'azote pour étouffer le feu en enlevant l'oxygène de l'air.

PLUSIEURS ACCIDENTS CHEZ PERMEX...

Il ne s'agit pas du premier accident en lien avec l'oléoduc de la pétrolière Permex. En janvier

2019, l'explosion d'une section de l'oléoduc avait fait 114 victimes. L'événement le plus meurtrier de son histoire remonte à 1984. Une série d'explosions avait tué plus de 650 personnes et en avait blessé au moins 2000. Cette fois, personne n'a été blessé.

ET BEAUCOUP DE POLLUTION...

Les pétrolières comme Permex sont très polluantes. Entre 1965 et 2018, Permex aurait été responsable d'environ 23 milliards de tonnes de CO₂. C'est presque autant que tout le CO₂ émis sur terre par année...

Pour l'instant, on ne connaît pas l'étendue des dommages environnementaux causés par cet incendie. Une enquête aura lieu pour déterminer les causes et les conséquences exactes de l'accident. **LYNDIE JULIEN, JOURNALISTE STAGIAIRE**



PHOTO TWITTER, MANUEL LÓPEZ SAN MARTÍN



C'EST PLATE... QU'EST-CE QU'ON FAIT?



PHOTOS BFLY

Va jouer avec les papillons!

Une grande volière de papillons a ouvert ses portes sur le terrain de stationnement du centre commercial Fleur de lys, à Québec. Tu connais peut-être déjà Bfly, cette série de livres racontant les aventures des papillons-guides ou d'Akinna et Niko, entre autres? Désormais, tu peux aussi entrer dans l'univers de Bfly en visitant tout l'été leurs dômes géants et colorés qui renferment plus de 1000 papillons! Ajoute à cela un film d'animation de 15 minutes et — peut-être? — un cornet de crème glacée à la fin, et tu auras une heure de plaisir dans un parcours amusant. Pour y aller, demande à tes parents d'acheter des billets sur le site Web bfly.ca. FRANCIS HIGGINS

Mots d'enfants

Edouard demande du maïs en grains pour souper. Alors Mamy lui apporte une belle assiette de jambon avec des patates et du maïs en grains.

«Non, non, c'est pas ce que je veux!» s'exclame Edouard, déçu. Il cherche dans sa tête et dit :

«Du maïs en rouleau!»

On a tous compris que c'était en épi.

— Edouard, 2 1/2 ans



FAITES- NOUS RIRE

Partagez les blagues et les phrases craquantes de vos enfants, en indiquant leur nom et leur âge, à lemag@lesoleil.com

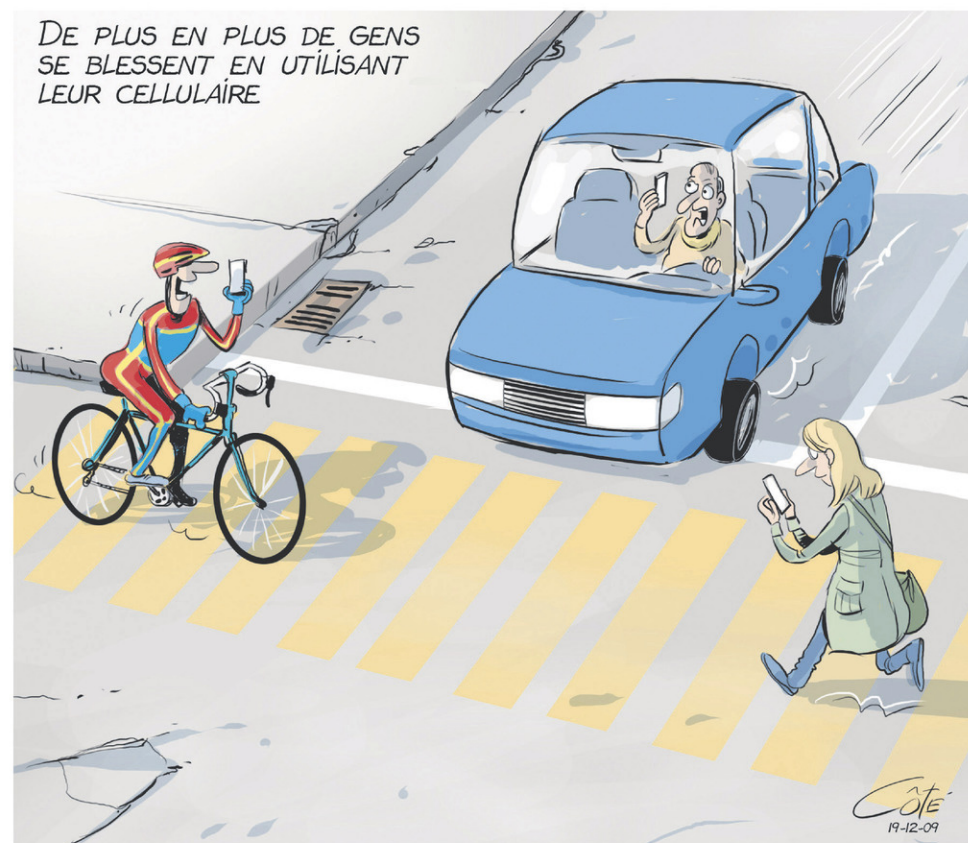
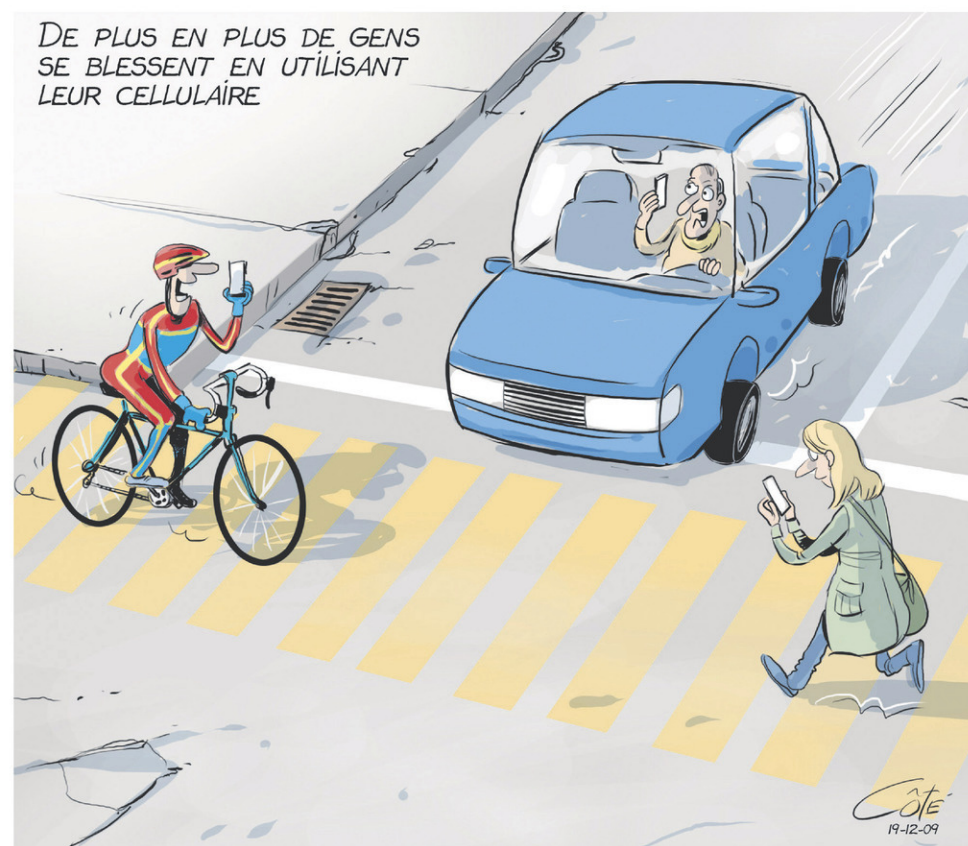
Alex, qui a vu installer les nombreux rouleaux de pelouse au printemps, dit à son papa à l'automne :

«Tu n'auras jamais assez de place dans le cabanon pour remiser ton gazon!»

— Alex, 4 ans

LE JEU DES 7 ERREURS

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



1 Une ligne jaune de la traverse 2 Une partie de la chaîne de vélo du cycliste 3 Une section de la grille d'égoût 4 Une ligne de trottoir 5 Une partie de la bandoulière de la sacoche de la 6 Un des doigts du conducteur de la voiture 7 Un des rétroviseurs de la voiture 8 Un des rétroviseurs de la voiture 9 Un des doigts du conducteur de la voiture

NOUVEAU

LES ESSENTIELLES CRÊPES

LES P'TITS CUISTOTS



SOPHIE GRENIER-HÉROUX
Collaboration spéciale

Parce que chaque recette que je te propose vient avec une histoire, laisse-moi te raconter celle des crêpes. Mon papa a toujours été LA personne responsable des crêpes que l'on mangeait tous les dimanches. Il prenait son temps pour les faire toutes égales, belles et dorées. Il mangeait souvent en

dernier, lorsque nous avons eu notre dose de pâte saucée dans le sirop. Comme j'aime beaucoup les traditions, les crêpes sont devenues un rituel avec mes filles qui prennent autant de plaisir que moi à licher leur assiette! Ma recette de pâte a longtemps été celle que mon père utilisait, tirée d'un livre du chef français Pol Martin. Puis, un jour, sans doute après avoir égaré le bout de papier qui détaillait les quantités d'ingrédients, je me suis mise à la faire «à l'œil». Plusieurs amis qui ont eu l'occasion d'en manger me demandent la recette... que je n'ai pas! Récemment, un ami m'a demandé précisément la marche à suivre pour avoir le même résultat. Je me suis dit que tant qu'à tout mesurer et noter, je pourrais bien te filer la recette à toi aussi. Après tout, les crêpes, c'est un essentiel à savoir pour un jeune cuistot en cuisine! Bon juillet!



Mélange à crêpes

Donne une quinzaine de crêpes

INGRÉDIENTS

- 5 œufs
- 1 ½ tasse de lait tiède
- ¼ tasse de beurre fondu
- 2 tasses de farine
- ¼ c. à thé de cannelle
- Deux pincées de sel
- Beurre ou huile végétale pour la cuisson

MÉTHODE

- 1 Dans un grand bol à mélanger, fouette les cinq œufs.
- 2 Ajoute le lait et le beurre fondu. Mélange bien. Si ton lait est trop froid, le beurre va peut-être durcir. Ce n'est pas plus grave, les petits morceaux fondront à la cuisson.
- 3 Ajoute la farine, mais pas toute en même temps! C'est plus facile d'avoir un mélange homogène et lisse si tu prends le temps de délayer la farine dans le liquide. Ajoute la farine lorsque celle qui est déjà dans ton mélange a bien été absorbée.
- 4 Ajoute la cannelle et le sel et brasse une dernière fois.
- 5 Peut-être auras-tu besoin de la présence d'un adulte pour la suite, du moins pour la première crêpe. Dans une poêle en fonte ou antiadhésive, dépose une noix de beurre ou un peu d'huile végétale.

Lorsque la surface est bien chaude — à feu doux-moyen pour une poêle en fonte — verse une louche de pâte et étend-la partout dans la poêle à l'aide d'une spatule. Lorsqu'elle est bien dorée, tu peux la revirer facilement de l'autre côté. Quand les deux côtés sont cuits, dépose la crêpe dans une assiette. Répète cette étape, mais sans ajouter de beurre à chaque fois.

6 Si tu veux cuire toutes les crêpes d'avance, réserve-les au four à 170°F.



- 7 À servir simplement avec du sirop d'érable. Tu peux ajouter des fraises ou d'autres petits fruits de saison. À la maison, nous sommes pas mal conquises par les crêpes garnies de fromage à l'intérieur et sur lesquelles on met des fruits et du sirop d'érable. Le mélange sucré-salé est sublime!

LES OUTILS DE PRÉDILECTION

Je ne pourrais te donner une recette de base sans dévoiler aussi les outils qui font toute la différence. Si tu es aussi fan de cuisine que moi, voilà de jolies choses qui te encore plus de plaisir à popoter!

> Une poêle en fonte:

c'est un incontournable pour avoir de belles crêpes dorées sans devoir utiliser une tonne de matière grasse. Et elle est plus durable que bien des poêles antiadhésives, ce qui est un plus pour l'environnement. Un autre argument? Elle sert aussi à faire cuire les œufs au plat, les légumes grillés et même des pizzas au four!

> Un fouet plat:

Hein? Un fouet plat? Oui! Plus de grumeaux dans la pâte à crêpe ou dans les sauces. La forme du fouet défait bien les solides dans les liquides et se rend jusque dans les racoins des plats et des bols. Je l'utilise quand je fais des omelettes, des vinaigrettes. Bref, pour tout! Ah, sauf pour monter de la crème en chantilly. Là, le bon vieux fouet classique reprend du service!



PHOTOS LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

AS-TUVUÇA



COLLAGE, POP ART ET MÉDITATION



I nspiré par le cinéma, la musique et la peinture, Ertan Atay réalise des vidéos et des collages de style pop art sur support numérique. «Mes œuvres ont toujours été axées sur les idées. Une bonne idée est toujours plus accrocheuse qu'une bonne image», soutient-il. Originaire d'Istanbul où il vit toujours, Ertan Atay découvre l'art du collage dans un livre du caricaturiste turc Öznur Kalender. Âgé de 10 ans, il décide alors qu'il fera carrière dans le domaine des arts visuels. Dès 1994, il travaille dans le domaine de la publicité où il est tour à tour graphiste, rédacteur, directeur artistique et photographe de mode. En 2017, il commence à publier ses œuvres sur le compte [instagram.com/failunfailunmefailun](https://www.instagram.com/failunfailunmefailun). «Je suis heureux lorsque je crée. Pour cette raison, je peux dire que Failun est une forme de méditation pour moi.» **VALÉRIE MARCOUX**

1 Jesus at Sky scraper

2 Once upon a time

3 I want to break free

4 Girls Night Out

5 Marla Lisa

6 Kissing Sailor

— PHOTOS ERTAN ATAY, FAILUN

VOYAGES.

MINÉRO-MUSÉE DE THETFORD

UNE EXPOSITION 15 PIEDS SOUS TERRE



FRANCIS HIGGINS
fhiggins@lesoleil.com

De nombreux musées recèlent de véritables trésors en leur sous-sol. Cependant, peu vont aussi loin — ou aussi profondément, pourrait-on dire — que le Minéro-Musée de Thetford avec sa nouvelle exposition qui plonge les visiteurs 15 pieds sous terre.

Cette présentation permanente baptisée *Descendre dans le temps...* raconte l'évolution de l'extraction souterraine et de l'exploitation minière de l'amiante chrysotile, une industrie majeure de la région de Thetford Mines de la fin du 19^e siècle jusqu'en 1986, date de la fermeture de la mine King. «Les gens savent à peu près c'est quoi un puits minier, sans nécessairement savoir comment ça fonctionne. C'est notre mission de leur apprendre. Et on a la chance de le faire pendant que des travailleurs de l'époque sont encore avec nous et capables de transmettre cette mémoire orale», indique Laurie Jacques Côté, responsable de la médiation culturelle, en entrevue téléphonique avec *Le Mag*.

Le Minéro-Musée a donc amorcé en 2019 ses travaux d'agrandissement... vers le bas! Ainsi, une nouvelle galerie d'exposition a été creusée et aménagée environ cinq mètres sous terre.

Pourquoi ne pas s'installer dans l'ancienne mine? Parce que la mine King est inondée depuis 2008. Et pourquoi ne pas avoir creusé jusqu'à 15 mètres? Justement en raison de la structure existante remplie d'eau qui aurait pu causer des soucis de sécurité si on s'en était trop approché.

Cela dit, que les claustrophobes se rassurent : ces lieux souterrains sont sécuritaires et aisément accessibles par tous. Ils ont des murs bétonnés, sont assez vastes pour accueillir des groupes scolaires et sont «habitables et confortables». Comme une galerie muséale en surface, quoi. Et on y accède par un grand ascenseur moderne. Voilà pour la tranquillité d'esprit...



Sous terre, on retrouvera des artefacts, des photos, des récits et, bien sûr, beaucoup de machinerie. Par exemple, plusieurs types de locomotives en usage autrefois y ont élu domicile (la plus ancienne remonte aux années 1940), de même que des chargeuses à godets, des wagons et des convoyeurs, entre autres. Sans oublier le «fameux racloir», un grand crochet essentiel à la méthode d'extraction rarissime de foudroyage par blocs utilisée à Thetford.

LA VIE SOUS TERRE

Question de dresser un portrait historique fiable et vivant, les souvenirs anciens de mineurs et de travailleurs de tous les corps de métier ont ainsi été réquisitionnés pour concevoir cette expo. Leurs anecdotes ont même été enregistrées pour être ajoutées à l'audioguide.

«Le côté très humain du travail et de la vie sous terre, c'est particulier. Les équipes de travail ne remontaient pas à la surface le jour. Elles restaient dans les tunnels puisque ça pouvait prendre 30 minutes monter ou descendre. Certains travailleurs passaient des jours sans voir le soleil», rappelle M^{me} Jacques Côté.

Un des moments forts de cette visite de 45 minutes risque d'être l'occasion d'expérimenter le noir total. En effet, on a aménagé une pièce où on donne aux visiteurs un goût — en fermant l'éclairage pendant un bref moment — de l'obscurité parfaite qui pouvait régner dans les mines. «À l'époque, les travailleurs s'éclairaient sous terre avec une lampe au butane. Pour les dompter à ne pas l'oublier, on les faisait descendre sans lumière; c'était un rite de passage. Dans le noir, les visiteurs pourront passer la main devant leurs yeux et ne voir aucun repère. C'est très déstabilisant. C'est le noir à un autre niveau!» dit M^{me} Jacques Côté.

EN SURFACE

De retour sur le plancher des vaches, il y a autre chose à voir au Minéro-Musée, qui accueille entre 8000 et 10 000 visiteurs par année. À commencer par les bâtiments d'origine de la mine King : le chevalement [qui chevauche le puits], la forge, le bâtiment des treuils, etc. Sans compter l'observatoire grimpé à 42 mètres (140 pieds) qui offre une vue panoramique sur la région.

Info : museeminero.com

1, 2 et 3 Quelques-uns des éléments à admirer lors d'une visite de l'exposition — PHOTOS MINÉRO-MUSÉE

4 L'observatoire du Minéro-Musée offre une vue panoramique sur la région de Thetford Mines.

EN ROUTE VERS UN PROGRAMME PROVINCIAL

PRESCRIRE LE PLEIN AIR

GUILLAUME ROY

JOURNALISTE DE L'INITIATIVE
DE JOURNALISME LOCAL
groy@lequotidien.com

Avec des données scientifiques qui démontrent de plus en plus clairement les bienfaits de la nature sur la santé, la Sépaq et des médecins québécois souhaitent populariser la prescription de séjours en nature. Un programme provincial de prescription de plein air pourrait voir le jour d'ici un an.

Âgé de 52 ans, Marcel a commencé à faire de l'hypertension il y a quelques années. Il prend des médicaments pour contrôler l'hypertension, qui augmente les risques d'accident vasculaire cérébral, mais sa situation ne s'améliore pas.

En allant rencontrer son médecin de famille, cette dernière décide d'opter pour une solution différente pour améliorer son état de santé, en lui prescrivant deux heures de nature par semaine, avec idéalement 20 minutes d'exposition par jour.

« Les études scientifiques ont démontré que la tension artérielle diminue après un séjour en nature », note Claudel Pétrin-Desrosiers, présidente de l'Association québécoise des médecins pour l'environnement.

Le cas de Marcel est fictif, mais c'est le type classique de patient qui pourrait bénéficier d'une prescription nature, tout comme les patients qui souffrent d'anxiété et de dépression, ajoute cette dernière. « La science démontre de façon très claire les bénéfices de l'exposition à la nature sur la santé physique et mentale », dit-elle.

Avec son association qui compte près de 500



Isabelle Bradette, native de Saint-Félicien, fait partie du groupe de médecins qui travaillent à la mise en place du programme de prescription nature. *Le Progrès* l'a rencontrée juste avant sa dose de nature, avec son groupe de nage en eau vive sur la rivière Ashuapmushuan. — PHOTO LE PROGRÈS, GUILLAUME ROY

membres, et un comité restreint de six médecins, Claudel Pétrin-Desrosiers travaille activement à la mise sur pied d'un programme provincial de prescription nature.

« Des initiatives similaires ont vu le jour en Colombie-Britannique, où la BC Parks Foundation a mis sur pied un

programme national de prescription de la nature, rapporte la médecin de 29 ans, qui commencera sa pratique prochainement dans Hochelaga-Maisonneuve, à Montréal. Au lieu de dupliquer le programme, on a décidé de l'adapter au contexte du Québec. »

Melissa Lam est la directrice de PaRx, le programme national de prescription nature lancé en novembre 2020. « Nous sommes un groupe de médecins qui travaillent depuis près de cinq ans pour mettre ce programme sur pied », explique-t-elle.

Le concept consiste à travailler avec les associations de professionnels de la santé pour promouvoir les bénéfices des prescriptions plein air. « La motivation des patients augmente quand un médecin fait une prescription sur papier, car ils font partie des professionnels en qui la population a le plus confiance », dit-elle.

Son organisation travaille donc à faire en sorte que l'exposition à

cette semaine, l'Alberta y travaille et le Québec compte lancer un programme provincial en 2022.

« Le programme s'appellera Prescri-nature et il sera adapté à la réalité québécoise, en s'adaptant aux saisons », souligne Claudel Pétrin-Desrosiers.

Isabelle Bradette, native de Saint-Félicien, fait partie du groupe de médecins qui travaillent sur la mise en place du programme de prescription nature. « La nature permet de soigner les gens différemment et de façon complémentaire », souligne l'urgentologue à l'hôpital de Jonquière et professeure adjointe au département de médecine de famille et de médecine d'urgence à la Faculté de médecine de l'Université de Sherbrooke, qui offre un programme délocalisé à l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC).

Cette dernière a intégré l'exposition à la nature à sa pratique depuis plusieurs années. « Chaque fois que je prends du temps dans la nature, c'est un cadeau que je m'offre, affirme-t-elle. C'est essentiel à mon bien-être physique et mental. »

C'est en voyant les effets sur son bien-être personnel qu'elle a décidé d'approfondir ses connaissances, en suivant le programme d'intervention par la nature et l'aventure à l'UQAC.

Ce programme participe activement à faire évoluer les mentalités pour utiliser la nature comme outil thérapeutique auprès des professionnels de la santé, car depuis 2016, plus de 75 professionnels de la santé – médecins, infirmières, ergothérapeutes, psychologues, travailleurs sociaux et autres – ont été formés pour mieux utiliser la nature dans le cadre de leur pratique, et la demande est en forte croissance.

« La nature ne remplacera pas la médication, mais elle va permettre de réduire la posologie et la durée de la médication, en plus d'avoir des améliorations plus rapides », ajoute Isabelle Bradette.

Tout comme ce qui a été fait ailleurs au pays, les promoteurs du programme au Québec souhaitent tisser des liens étroits avec les organisations professionnelles de la santé.

« Dans un premier temps, on veut faire de la formation et de la sensibilisation auprès des professionnels, pour les outiller, afin qu'ils soient familiers avec les bénéfices pour le prescrire à leurs patients, note Claudel Pétrin-Desrosiers. Par la suite, on veut faire connaître le programme aux citoyens pour le déployer à plus grande échelle. »



Claudiel Pétrin-Desrosiers croit que le programme québécois de prescription nature pourra être lancé au début 2022. — PHOTO COURTOISIE, AGENCE GMI, DOMINICK GRAVEL

la nature soit reconnue comme un des piliers de saines habitudes de vie, tout comme la diète, l'exercice et le sommeil.

Depuis le lancement en novembre dernier, près de 800 médecins de la Colombie-Britannique et de l'Ontario ont adhéré au programme. La Saskatchewan a lancé une version provinciale





— PHOTO COURTOISIE, SÉPAQ, MATHIEU DUPUIS

DÉJÀ DE SOLIDES PREUVES DES BIENFAITS

GUILLAUME ROY

JOURNALISTE DE L'INITIATIVE
DE JOURNALISME LOCAL
gray@lequotidien.com

La Sépaq a commandé une revue de la littérature scientifique à Louis Bherer, professeur titulaire du département de médecine à l'Université de Montréal et chercheur au Centre de médecine préventive et d'activité physique (ÉPIC) de l'Institut de cardiologie de Montréal, afin de connaître les bases scientifiques des bienfaits de la nature sur la santé des gens. Bien qu'il faille encore plus de données pour préciser les mécanismes d'action, les preuves sont solides.

« On a travaillé sur une étude avec l'Université de Montréal qui vient démontrer noir sur blanc que les séjours en nature ont un effet positif sur la santé mentale et la santé

physique, souligne Jacques Caron, président-directeur général de la Sépaq, lors d'une conférence de presse à Mashteuiahtsh, à la fin juin. Dans plusieurs pays, comme en Finlande ou au Japon, les séjours en nature sont prescrits. Au Québec, la Sépaq pourrait devenir un partenaire important en prévention et en guérison des problématiques de santé. »

Dans la revue de littérature livrée à la Sépaq en mars 2021, dénommée *Les bienfaits de la nature sur la santé globale*, les preuves scientifiques sont sans équivoque, estime Louis Bherer.

« Les études scientifiques supportent l'idée selon laquelle l'interaction avec la nature favoriserait une réduction de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle, peut-on lire dans le rapport. Les études rapportent également une diminution de l'activité nerveuse

sympathique et une augmentation de l'activité nerveuse parasympathique, qui joue un rôle essentiel pour ralentir les fonctions de l'organisme. Les recherches supportent aussi de façon convaincante l'impact de la nature pour diminuer l'anxiété et pour réduire le taux de cortisol, une hormone connue pour son association avec le stress. »

La revue de littérature a permis de démontrer que des preuves solides sont disponibles, grâce à des études randomisées, où les participants sont affectés aléatoirement à différentes conditions expérimentales, ce qui permet de mieux documenter les relations causales entre l'exposition à la nature et la santé.

D'autres études sont moins probantes. Au lieu de preuves scientifiques, on parle alors de présomptions scientifiques. Ces présomptions suggèrent que la nature

peut diminuer les symptômes de dépression et les émotions négatives, améliorer l'humeur, augmenter la vitalité et diminuer la fatigue. De plus, la nature semble avoir des bienfaits sur les fonctions cognitives, restaurant l'attention et réduisant la fatigue mentale, entre autres.

Le biome forestier peut aussi avoir un impact sur la santé. « Les études suggèrent que l'exposition à ces molécules [relâchées par la végétation] lors d'un séjour dans la nature est associée à plusieurs effets positifs, notamment une réduction de l'inflammation et du stress oxydatif, une diminution des taux d'hormones de stress (adrénaline) ainsi qu'une stimulation du système immunitaire », souligne l'étude.

En bref, le calme, les odeurs, les couleurs et les sons que l'on retrouve dans un environnement forestier sont tous des éléments qui favorisent le bien-être.

POSOLOGIE À PRÉCISER

Si la science a permis d'étayer des preuves sur les bienfaits de la nature, les mécanismes d'action restent encore méconnus. Par exemple, on ne sait pas combien de temps il faut prescrire pour atteindre les effets optimaux, note Louis Bherer en entrevue téléphonique. Certaines études parlent de deux heures d'exposition par semaine pour des résultats optimaux, alors que d'autres parlent de bénéfiques dès une exposition de 10 minutes par jour. En bref, davantage de recherche sera nécessaire pour préciser la posologie des prescriptions. De plus, les chercheurs souhaitent déterminer les composantes clés d'un environnement naturel pour favoriser les bienfaits. Par exemple, est-ce qu'un parc urbain ou la présence d'arbres suffit pour générer des avantages notables? Difficile à dire pour l'instant, mais des études se penchent sur le sujet.



— PHOTO COURTOISIE, SÉPAQ, MATHIEU DUPUIS



— PHOTO COURTOISIE, SÉPAQ, MATHIEU DUPUIS

plein air

Maman (solo), l'aventure d'une vie

**ISABELLE
PION**

CHRONIQUE

isabelle.pion@latribune.qc.ca



SORTIE PRENDRE L'AIR

Il fallait la voir, resplendissante dans sa robe, montrant du même coup un petit bedon de trois mois. C'est comme cela, à la Saint-Jean, que l'aventurière Mylène Paquette a choisi d'annoncer sa prochaine grande aventure : être maman solo à 42 ans. Par choix.

À sa première grossesse, elle a tu la bonne nouvelle dans la sphère publique, après qu'un client eut préféré la mettre de côté pour une conférence. Trop souvent malades et absentes, les femmes enceintes, lui a-t-il écrit.

Cette fois, elle ne s'est pas privée de faire connaître qu'elle sera de nouveau maman le 30 décembre prochain.

Mylène Paquette évolue dans un milieu ouvert, mais ce n'est pas toutes les femmes qui font le même choix qu'elle qui ont droit à cette même ouverture d'esprit. « Il y a tellement de mères en solo qui trouvent ça difficile. La solo-parentalité est encore mal comprise. »

Au bout du fil, celle qui a traversé l'Atlantique Nord à la rame en 2013 me raconte qu'elle avait déjà entamé des démarches avant de rencontrer celui qui allait devenir le père de son fils, aujourd'hui âgé de deux ans. Séparée depuis l'automne dernier, Mylène Paquette n'avait pas l'intention de voir son rêve d'avoir une famille disparaître avec son couple. Sa réflexion, elle la nourrit depuis longtemps.

« J'étais célibataire depuis neuf ans. J'ai arrêté de croire au prince charmant. Je me suis dit que si je voulais une famille, j'allais la faire moi-même. J'ai entamé mes démarches en 2016. En 2017, j'avais fait une insémination avant de rencontrer mon ancien conjoint. J'ai fait le grand saut une fois que j'ai quitté mon (ex) conjoint. Je suis passée à l'action... »

Et elle pourrait bien ne pas s'arrêter là. « Ça m'a donné deux embryons. Je serais très malheureuse

d'en laisser un. J'ai toujours rêvé d'avoir trois enfants. On verra où l'énergie sera après deux, mais je ne ferme pas la porte pour un troisième. »

Son fils a été un enfant facile : il a tout de suite fait ses nuits. Elle espère avoir le même modèle, dit-elle en riant.

« Je ne veux pas anticiper le pire. Je suis atteinte de positivisme. C'est comme une maladie. »

Ses inquiétudes tournent davantage, à ce moment-ci, autour de la gestion du travail après l'accouchement, puisqu'elle est travailleuse autonome. La période occupée des conférences surviendra juste après son accouchement.

« Quand t'es enceinte pour la première fois, tu te fais tellement dire de trucs... Tu t'attends au pire. Finalement, t'accouches, ça va bien, il dort... L'allaitement a été dur les premiers jours (...). Il y a des solutions à tout. J'ai trouvé ça facile d'être maman. Je ne le dirai pas trop fort parce qu'il y en a pour qui c'est très difficile l'arrivée d'un bébé. Moi, j'ai continué à travailler, je n'avais pas le choix, je suis travailleuse autonome. Ça n'a pas été facile parce que j'avais le cœur déchiré d'aller faire une conférence alors que mon fils avait trois mois. Parfois je l'emmenais... »

Optimiste, oui, mais lucide aussi. « Tout le monde ne va pas se garrocher parce que je suis une maman solo », lance celle qui est déjà en mode organisation et qui accueillera son enfant avec une grande confiance.

« Déjà, j'organise le transport pour mon plus vieux. Après avoir accouché, je ne pense pas que je vais aller le porter moi-même à la garderie. Donc, déjà, ça commande de l'aide. Je sais déjà que je vais faire appel à des nounous. Je ne peux pas imposer ça à ma famille et mes proches. Oui, il y a l'entourage, mais il faut quand même être solide et être capable de se payer les services d'une nounou quand c'est le temps. Je ne veux pas l'imposer à personne... Je ne veux pas me fier à la bonté des gens autour de moi. Quand on choisit de faire un enfant seul, on s'organise seul et on a de l'aide extérieure... »

Certains lui ont demandé pourquoi elle n'a pas envisagé l'adoption. Elle y a songé. Mais dans certains pays, les mères seules ne sont même pas une option. Dans d'autres, on leur confie les enfants malades et/ou on demande des



preuves d'infertilité. Il s'agit alors d'une tout autre expérience, souligne-t-elle.

Et son rapport à l'aventure, lui, avec ce magnifique périple qui s'amorce?

Elle me raconte ce à quoi ressemblera sa logistique pour poursuivre les compétitions de canot à glace. Les excursions à venir, au fil des ans, se profilent avec sa tribu.

« Éventuellement, je rêve d'une plus grande aventure en famille dans 10 ou 15 ans, quelque chose dont mes enfants vont pouvoir profiter soit sur un voilier ou en canot... »

D'ici là, très bientôt, elle ira présenter fiston aux membres de la famille d'Hermel, son fidèle ami aujourd'hui décédé, qui l'a accompagnée par téléphone satellite pendant toute la durée de sa traversée.

En août, elle mettra le cap sur les îles de la Madeleine avec son fils. « Ça fait longtemps

1 Mylène Paquette sera maman pour la deuxième fois, cette fois en solo. — PHOTO FOURNIE, KIM THUY

2 La traversée de l'Atlantique Nord de Mylène Paquette. — PHOTO FOURNIE PAR MYLÈNE PAQUETTE

que je n'ai pas pris de vacances reposantes... »

Suggestions, questions, commentaires? Écrivez-moi à isabelle.pion@latribune.qc.ca
Suivez-moi sur Instagram à [isabelle.pion](https://www.instagram.com/isabelle.pion)



Le tourisme sur l'eau permet de voir villes et villages d'un autre point de vue. — PHOTO FOURNIE PAR PADDLEPASSIONQC

Planche à pagaie nomade

JONATHAN CUSTEAU

CHRONIQUE

jonathan.custeau@latribune.qc.ca



LE BOURLINGUEUR

J'ai un peu la bougeotte quand je voyage. Même s'il est reposant et enrichissant de se poser dans un seul endroit, l'envie de découverte l'emporte encore trop souvent. C'est un peu ce qui m'a donné envie de tenter l'expérience de l'Hôtel UNIQ, ce concept de prêt-à-camper nomade qui s'arrête là où les campeurs ont moins l'habitude de dormir. Le maillage était donc tout naturel, pour cette entreprise, avec PaddlepassionQc, une autre jeune pousse au concept nomade qui oeuvre dans le domaine de la planche à pagaie.

Alors que je campais à Armagh, l'activité presque spontanée de planche à pagaie n'était offerte que pour un temps limité. Si l'Hôtel UNIQ offre une activité chaque jour, tantôt un film, tantôt un

chansonnier, ce jour-là, la navigation sur la rivière Etchemin figurait à l'horaire. Une rareté puisque PaddlepassionQc ne tient pas en place.

Le départ se faisait du centre des loisirs de Saint-Léon-de-Standon pour une descente tranquille de deux heures trente vers Saint-Malachie. Les deux propriétaires et instructeurs, Guillaume Bélanger et Marie Boudreau, 23 et 28 ans, n'ont besoin que d'une dizaine de minutes pour expliquer les consignes et pour enseigner aux plus maladroits, comme moi, à tenir sur leurs deux jambes sur la fameuse planche.

Le tourisme improvisé en planche à pagaie, y'a pas plus zen. Surtout sur un plan d'eau très peu profond au courant très faible qui, de surcroît, multiplie les virages pour changer l'angle avec lequel on

perçoit le rivage. Dans ce secteur agricole, on pagaie en observant un tracteur labourer au loin, en voyant chanceler, comme nous encore incertains, en équilibre sur une houle timide, une grange qui défie le temps, écrasée par le poids des années.

Guillaume Bélanger et Marie Boudreau avaient construit cette expérience sur mesure pour l'Hôtel UNIQ. N'empêche, le duo varie ses sites d'activités et propose la location de planches pour des périodes d'une heure. « Nous n'avons pas de pied à terre. Nous annonçons nos événements sur internet et nous fonctionnons sur le principe du premier arrivé, premier servi », explique Marie Boudreau. Pour des raisons de sécurité, il n'est possible de compter que six pagayeurs à la fois sur l'eau pour chaque instructeur.

L'entreprise est toute jeune et est née du hasard et d'une forte demande. Les deux amis partageaient leur passion pour la planche à pagaie l'été dernier et s'amusaient à clamer qu'ils prenaient part à une tournée de « paddle passion ». « Nous avons un compte Instagram et les gens nous demandaient si nous donnions des cours ou si nous faisons la location d'équipement. Nous

avons les connaissances et les capacités pour le faire. C'était juste une suite logique », ajoute Marie Boudreau, qui est aussi enseignante au primaire.

Les instructeurs en devenir ont donc suivi la formation nécessaire pour obtenir une accréditation. Ils ont aussi dû obtenir une approbation de chacune des municipalités où ils comptent se déplacer pour y tenir leurs activités.

Les passionnées de sports nautiques peuvent ainsi choisir une activité sur un cours d'eau très calme, comme moi à Saint-Léon-de-Standon, ou s'aventurer en toute sécurité sur le fleuve Saint-Laurent. « Quand on va sur le fleuve, on présente encore plus les consignes de sécurité. On vérifie aussi avec les atlas de courant pour que tout soit sécuritaire », précise Marie.

« Partout où on va, on s'assure d'être dans une baie ou dans une anse pour que le courant nous ramène au quai », ajoute Guillaume.

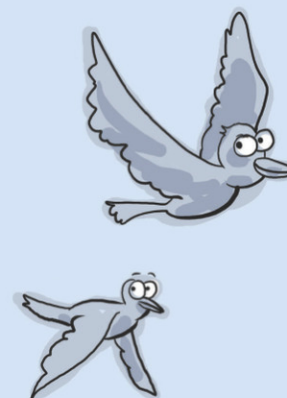
À l'occasion, il est possible de prendre part à un « paddle pique-nique », une activité qui permet de se déplacer en planche jusqu'à un site autrement inaccessible pour y casser la croûte. Dans le meilleur des cas, une table déjà dressée attend les pagayeurs. Ce genre de

pique-nique est proposé dans Lotbinière et Charlevoix.

S'il a fallu un peu de patience pour organiser l'horaire de l'été, surtout avec les permissions à obtenir des municipalités, Marie Boudreau et Guillaume Bélanger ont vu leurs efforts porter leurs fruits. « Certaines municipalités nous demandent quand on revient. » Et il est vrai que la planche à pagaie suscite la curiosité. Plusieurs badauds ont interpellé les instructeurs au courant de la matinée d'activité pour prendre part à une prochaine excursion.

Leurs coups de cœur? Leclercville pour Marie, qui vante ses couchers de soleil. Guillaume se tourne pour sa part vers Baie-des-Rochers... « parce qu'on y voit des phoques ».

Pour le « paddle pique-nique » ce jour-là, le repas était fourni par Cassis et Mélisse, une ferme de fromage de chèvre biologique située à Saint-Damien-de-Buckland. Pour le reste de la journée, une carte de la région fournie avec le repas permettait de choisir un des nombreux attraits du domaine de l'agrotourisme ou d'opter, comme moi, pour deux villages membres de l'Association des plus beaux villages du Québec : Saint-Vallier et Saint-Michel-de-Bellechasse.



Nouvel été. Nouvelles de l'été.

Un abonnement facile, rapide et sécurisé

L'ESSENTIEL NUMÉRIQUE

9,95 \$/mois + TAXES

4 SEMAINES GRATUITES

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

LE NUMÉRIQUE TOUT COMPRIS

12,95 \$/mois + TAXES

4 SEMAINES GRATUITES

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

LE NUMÉRIQUE ET PAPIER TOUT COMPRIS

16,95 \$/mois + TAXES

4 SEMAINES GRATUITES

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



leNouveliste
NUMÉRIQUE

Local. De calibre mondial.

Abonnez-vous sans tarder sur

lenouveliste.ca



Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

DONNÉES PERSONNELLES PROTÉGÉES. AUCUNE OBLIGATION À LONG TERME.