

**NOËL**  
Consultez notre section complète sur la fête de Noël sur [cyberpresse.ca/noel](http://cyberpresse.ca/noel)

**ADOLESCENT**  
Les ados les plus en forme seraient aussi les plus intelligents, ils pourraient avoir de meilleurs salaires et une meilleure éducation. Lire la suite sur [cyberpresse.ca/sportifs](http://cyberpresse.ca/sportifs)

# VIVRE

JEUX VIDÉO, MODE, SPORTS ET TECHNO

**MODE**  
DÉJÀ LE PRINTEMPS  
PAGE 5

**TECHNAUTE**  
LES MEILLEURS  
JEUX VIDÉO 2009  
PAGE 10



Qui a dit qu'il fallait faire comme tout le monde, à Noël? Voici quelques suggestions pour passer des Fêtes décalées et un Noël un peu plus écologiquement responsable.

PAGES 2 ET 3

## MON ANNÉE EN 10 CADEAUX

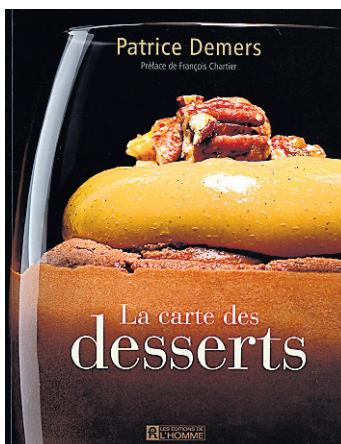


MARIE-CLAUDE LORTIE

**2009** a été une belle année. Partie au printemps en Suède sur la trace de Lisbeth Salander, je suis revenue à Montréal à temps pour les élections et pour rédiger environ 112 chroniques sur la grippe, tout en écrivant et en réécrivant que la Ville devrait ouvrir nos rues à la cuisine en plein air, comme New York. Évidemment, j'ai aussi mangé des tonnes de dumplings au bouillon de Noodle Factory et de Qing Hua, transporté quelques enfants de l'école au soccer ou au piano et écrit un guide de restaurants, *Restos Montréal 2010*. À travers tout cela, j'ai essayé de noter quelques idées de cadeaux pour le temps des Fêtes. Les voici.

### La carte des desserts de Patrice Demers

Une des grosses nouvelles cette année dans ce monde de la gastronomie fut le départ de Patrice Demers, un des meilleurs pâtisseries au Québec – mon autre préférée est Masami Waki au Club Chasse et Pêche – au restaurant Newtown. Cette année, il a aussi publié un nouvel ouvrage, *La carte des desserts*, un des beaux livres de cuisine québécois de 2009. Surtout à cause des magnifiques photos de Mathieu Lévesque.



Publié aux Éditions de l'homme, 39,95\$.



### Beurre de karité l'Occitane

Parfois, on écrit des articles qui changent notre vie, ce fut le cas de celui sur les produits de beauté naturels, paru au printemps. Après avoir interviewé et lu sur les produits chimiques dans nos crèmes, savons et compagnie, j'ai complètement changé mes habitudes. J'ai adopté, notamment, le beurre de karité de la maison française L'Occitane, qui est totalement naturel et préparé avec du beurre acheté dans des coops équitables d'Afrique. Un cadeau beauté-santé à mettre dans le bas de Noël de quelqu'un qu'on aime.

24\$ pour trois petits contenants de 8 ml qu'on distribue dans les bas de Noël. Disponible dans les boutiques l'Occitane.

LA SUITE EN PAGES 2 ET 3

CARTE-CADEAU  
**50**\$  
EN PRIME

AVEC TOUT ACHAT DE 500\$\* ET PLUS  
NE PEUT ÊTRE JUMELÉE À AUCUNE AUTRE OFFRE  
PROMOTION VALIDE JUSQU'AU 24 DÉCEMBRE 2009

\*AVANT TAXES

PARTOUT AU QUÉBEC 1 888 858-5258

## FÊTER NOËL AUTREMENT

Pour un Noël plus **vert**

— ÈVE DUMAS

On sait maintenant qu'il faut préférer le sapin naturel à l'artificiel (à moins de conserver ce dernier pendant au moins 20 ans), qu'il vaut mieux utiliser des lumières écoénergétiques et réutiliser son papier d'emballage, bla, bla, bla. Voici d'autres suggestions pour passer un Noël un peu plus écologiquement responsable.

**Cadeaux virtuels**

Offrez un cadeau de l'organisme CARE Canada ([caregifts.donorportal.ca](http://caregifts.donorportal.ca)): un simple tableau noir (21\$), une année de scolarité (36\$), une rangée d'arbres fruitiers (40\$), une paire de chèvres d'élevage (64\$) et bien d'autres options encore. Grâce à une entente avec le gouvernement canadien, chaque cadeau est triplé. Offrir un tel cadeau permettra donc à non pas une, mais à trois familles dans le besoin (en Afrique, en Asie, en Amérique latine) de mieux vivre en 2010.

**Chèque-cadeau pour « Recycler sa garde-robe »**

Ce cours dispensé par la boutique de mode écologique La Gaillarde, s'adresse à ceux et celles qui ont déjà un peu d'expérience à la machine à coudre (les autres peuvent s'inscrire à « Couture 101 »). On y enseigne aux recycleuses dans l'âme à créer de nouveaux accessoires à partir de vieux vêtements. On y dispense aussi quelques trucs faciles pour modifier et améliorer sa garde-robe.

Infos: 514-989-5134

**Confectionner ses propres décorations de Noël**

À ceux et celles qui n'auraient pas encore décoré leur sapin, Karine Hamel, du centre de ressources réutilisables Écobrico, suggère de faire des boules de Noël originales en roulant un objet sphérique dans la colle, puis ensuite dans les petites perles d'un vieux collier. Elle propose également de découper des bouteilles de plastique vides (jus, eau et autres boissons) en forme de spirale. « Il y a moyen de faire quelque chose d'assez unifié et d'agréable à l'œil. Ça n'a pas besoin d'être un bric-à-brac de décorations maison dépareillées! »

Sa collègue, Maude Lambert Dion, suggère pour sa part de faire des anges avec des cintres en métal ou des trombones (pour les petits formats). Tout en sculptant, on insère des billes, des boutons. On peut aussi enrouler du tissu autour du métal.

Pour d'autres suggestions, allez voir le site [Zetica.com](http://Zetica.com), section « Fêter et créer autrement ».

**Éviter le papier d'emballage**

Le papier d'emballage commercial est souvent teint, laminé, ou contient du papier d'aluminium ou du plastique. Cela le rend difficile à recycler. Si vous avez des enfants et que ceux-ci ont un don pour les arts plastiques, emballez vos cadeaux avec leurs chefs-d'œuvre, qui s'accumulent pendant l'année dans le bac à bricolage. Loin d'encourager le travail des enfants (!), cela encourage plutôt la réutilisation.

**Préparer un repas de Noël « responsable »**

Laure Waridel et Josée di Stasio l'ont fait, pour le Noël vert de la Biosphère. Martha Stewart a pour sa part proposé un menu de Thanksgiving végétarien à 100%. Est-ce vraiment nécessaire, à Noël, de manger du foie gras, ET de la tourtière, ET du ragoût de pattes, ET de la dinde? Pour avoir quelques idées de recettes sans viande mais néanmoins festives, consultez notre menu de Noël végé ([www.cyberpresse.ca/granos](http://www.cyberpresse.ca/granos)). Si vous mangez de la viande, préférez celle d'un petit producteur, comme ceux-ci:

- Les Volailles d'Angèle (Saint-Esprit), 450-839-2499, pour la dinde bio
- Les Fermes Saint-Vincent, marchés Jean-Talon et Atwater, [www.saint-vincentbio.com](http://www.saint-vincentbio.com)
- La Ferme Rheintal (Sainte-Monique-de-Nicolet), 819-289-2234
- Bergerie des Neiges, Saint-Ambroise-de-Kildare, 450-756-8395, [www.bergeriedesneiges.co](http://www.bergeriedesneiges.co)

PHOTOMONTAGE LA PRESSE

## MON ANNÉE EN 10 CADEAUX

**La princesse des glaces de Camilla Läckberg**

Je suis revenue de Suède absolument charmée par ce pays égalitariste, amoureux de design et assumant pleinement sa nordicité. Récemment, je suis repartie au pays du cocooning hivernal, avec couvertures et bougies, en me plongeant dans ce roman d'une autre virtuose du policier, Camilla Läckberg. J'ai demandé tous les autres romans de la même auteure au père Noël. Celui-ci est excellent.

**La princesse des glaces de Camilla Läckberg, Actes Sud, 34,95\$.**

**Biscuits au chocolat noir Late July**

Cet automne, j'ai décidé d'être végétalienne pendant un mois, histoire de voir comment se passe la vie quand on ne mange aucun produit d'origine animale. L'exercice fut très intéressant, car il m'a permis de plonger tête première dans les plats à base de céréales et de légumineuses, des ingrédients qu'on ne cuisine pas assez. Par contre, j'ai été horrifiée par la plupart des produits transformés pour végétaliens, à part ces biscuits au chocolat noir, intenses et savoureux. Un cadeau pour les vrais gourmands.

Disponibles dans les bonnes épiceries naturelles. Environ 5,80\$ les 232 g.

**Pâtes des Pouilles**

Au début de l'été, je me suis rendue en reportage pour le cahier Gourmand, dans une des régions les plus souvent oubliées de l'Italie, les Pouilles, celle qui est tout au sud, dans le talon de la botte, où les touristes nord-américains vont très peu. Là-bas, il y a plus d'oliviers que d'humains. Et on y mange des tonnes de pâtes toujours faites à partir de blé dur de top qualité qui pousse dans les immenses champs des grands plateaux, toujours ensoleillés. Un cadeau pour foodies qui ont envie de visiter savoureusement cette région méconnue.

**Pâtes artisanales de fantaisie multicolores Marella, 8,99\$ les 250 g. Trouvé aux Douceurs du marché, au marché Atwater.**

PHOTOS LA PRESSE

**Produits de bain L'Apothicaire**

Parmi la montagne de communiqués de presse reçus pendant toute l'année, je suis tombée sur une petite nouveauté vraiment cool, un coup de coeur: les produits de bain québécois l'Apothicaire Artisan Beauté, pour lesquels j'ai totalement craqué. Fabriqués ici et pas mal naturels, ils sont présentés dans un packaging moderne allumé et simple. Les parfums sont classes. Et la qualité est belle. Bravo. (Et les prix sont raisonnables.)

**Lotion pour le corps et gel douche Orange et gingembre 250 ml, 16\$. Disponible à la boutique Dans ta bulle, 316, avenue du Mont-Royal Est à Montréal, ou en ligne au [laphothicairebeaute.com](http://laphothicairebeaute.com)**



## FÊTER NOËL AUTREMENT

## Pour des Fêtes différentes

— SILVIA GALIPEAU ET JEAN-CHRISTOPHE LAURENCE

Qui a dit qu'il fallait faire comme tout le monde, à Noël? Cette année, exit la dinde et l'orgie de bébèles sous le sapin. Osons, pour une fois, faire autrement, différent, et amusons-nous un brin. Voici, en vrac, quelques suggestions décalées.

## Gâter son pitou

Les magasins Mondou n'ont pas invité le père Noël cette année? Qu'à cela ne tienne. C'est à vous de le gâter: alors rendez-vous dimanche dans le local adjacent au Mondou pour un café pendant que Pitou se défoule avec d'autres copains, et dévore quelques gâteries des Fêtes préparées avec soin (entre 13h et 16h). Le café-canin Coraggio offre aussi, et ce pendant tout le temps des Fêtes, des petits biscuits faits maison à ses gentils clients poilus. Passez le mot! **Mondou: 6530, rue Jarry Est / Coraggio: 2865, rue Fleury Est**

## Noël à l'hôtel

Les Holiday Inn d'Angleterre ont trouvé une solution originale pour réduire le stress du temps des Fêtes: ils offrent des rabais sur les chambres pour les... belles-mères! Mais nous avons pensé à mieux pour vraiment réduire votre stress: vous pouvez laisser les enfants à la belle-mère, et VOUS, passer la nuit à l'hôtel (pour un repos assuré: prenez soin de choisir un hôtel avec spa...!)

## Un marché de Noël pas comme les autres

Horreur. Il vous reste plusieurs cadeaux à trouver, mais la perspective de vous retrouver, à quelques heures du réveillon, dans un centre commercial bondé vous donne des boutons? Rendez-vous ce week-end (samedi et dimanche, de 11h à 18h) au marché de Noël «30 secondes avant Noël», à l'usine 106U, pour découvrir les œuvres de dix artistes locaux. Au menu: des sculptures originales, des toutous remodelés, des peintures décalées, l'idéal pour des cadeaux vraiment originaux (et locaux en plus!). **Usine 106U: 160, rue Roy Est**

## Des vacances reposantes pour de vrai

Tel un voeu pieux, on le répète chaque année. Mais cette fois, osez. Ou du moins, essayez. Refusez les invitations. Oui. Que ces Fêtes soient enfin un vrai moment de repos, et non un marathon de festivités et de stressantes soirées. Pensez-y: restez chez vous et passez la journée en pyjama, pourquoi pas. Surtout, fuyez les lieux très fréquentés. Le cinéma pourra attendre après les Fêtes.

## Des vacances festives pour de vrai

Si au contraire, vous êtes du type festif, assumez-vous, que diable, et fêtez (en assumant aussi votre mal de bloc le lendemain...!) Vous aimez recevoir en grande? Recevez! Vous ne voulez pas vous casser la tête? Faites livrer le repas! Qu'importe, après tout, si vous n'avez pas le vin X pour accompagner le fromage Y. Mais quoi que vous fassiez, de grâce, faites-le dans la bonne humeur. Ce sont les Fêtes, après tout!

## À la péruvienne!

C'est devenu une tradition. Chaque année depuis 10 ans, le journal latino-montréalais *El Chasqui* organise un événement familial à forte saveur culturelle, avec bouffe, spectacles, et distribution de cadeaux pour les enfants. Au départ, l'affaire était strictement péruvienne, rapport à la nationalité des proprios du *Chasqui*. Maintenant, elle regroupe l'ensemble de la communauté latino-américaine de Montréal. La fête de 2009 promet ainsi deux groupes de salsa (La Solution, Canela) un ballet folklorique mexicain (Nadxielli), un orchestre afro-péruvien (Un don de Sangre) et un groupe de merengue (En Tumbao), sans oublier les clowns, le magicien et le père Noël. Et vous savez quoi? **Tout est gratuit! Samedi 19 décembre au 1025, rue Bélanger Est (angle Christophe-Colomb), de 15h à 21h.**

## Pas de tabou. Que du combo!

Le 1<sup>er</sup> janvier, c'est la fête nationale haïtienne. Plusieurs activités auront lieu dans la communauté le jour de l'An, mais si on doit vous en suggérer une, voici: deux formations haïtiennes mythiques se produiront au Centre Renaissance, pour une très grosse soirée de musique kompa, à savoir Zin et Tabou Combo. Baptisés «Lusine à tubes», les premiers ont été fondés en 1988 à New York. Vénérable institution haïtienne, les seconds existent depuis 1967, ce qui veut dire 42 ans de danse non stop! Une bonne option, pour ceux et celles qui ne voyageront pas aux Antilles cet hiver. **Centre Renaissance: 7550 Henri-Bourassa. Infos: 514-831-9413 ou 514-725-1525. Coût des billets: 40\$ jusqu'au 31 décembre / 50\$ à la porte.**

## Jour de l'An glamour

Le party du jour de l'An de l'hôtel W se veut non seulement une grande fête d'adieu à la première décennie du XXI<sup>e</sup> siècle, mais aussi une vitrine pour les créateurs québécois. Les DJ Sandy Duperval, Plastik Patrik, Christian Pronovost et DJ Evalicious, le personnel de l'hôtel et un certain nombre de mannequins seront vêtus de tenues glamour signées Andy Thê-Anh, Dimitri Chris et Marie Saint Pierre. Le restaurant Otto a également préparé pour l'occasion un menu gastronomique cinq services fort appétissant incluant l'accès au Party GLAM Société et une flûte de champagne pour 150\$ par personne (taxes, service et alcool en sus). Sans le repas, le Party GLAM coûte 95\$ par personne. Un peu cher pour se rincer l'oeil, mais bon.

## Huile d'olive Miracle du désert

J'ai dû goûter à 327 différentes sortes d'huile d'olive, cette année, pour mon travail, mais celle-ci, produite au Maroc à partir d'oliviers qui poussent littéralement au milieu du désert, est ressortie du lot. Douce, ensoleillée, remplie de notes de type artichaut ou fenouil, qui ponctuent joyeusement son passage en bouche, cette huile mérite d'être appréciée en finition. Un beau cadeau pour amateurs gourmands.

17,60\$ les 500 ml.  
Disponible notamment sur [www.ogourmet.com](http://www.ogourmet.com)

## Cafetière filtre Technivorm

Autre sujet de prédilection: le bon café, comme celui dont j'ai parlé cet automne dans mon reportage à Boston pour le cahier Vacances-Voyage. Ceux qui me suivent sur Twitter (autre nouveauté 2009 pour moi) à @mlortie savent que ma cafetière espresso a fait défaut récemment. J'en ai presque profité pour me commander une cafetière filtre (oui, gros retour du filtre en 2010!) Technivorm, recommandée par George Howell, gourou du café interviewé cet automne. La Cadillac qui nous fera redécouvrir le filtre, m'a-t-il assurée. Père Noël, as-tu entendu?

Cafetière filtre Technivorm, 285\$. [www.transcendcoffee.com](http://www.transcendcoffee.com)



## Le livre Take Away

J'adore la cuisine de la rue. Je reviens d'un reportage à New York sur l'explosion du phénomène. Je déplore qu'on en n'ait pas ici. En attendant que l'administration municipale change la réglementation montréalaise et libère nos assiettes, on feuillette ce magnifique ouvrage illustré de photos spectaculaires de cuisine de rue dans le monde entier. Et on prépare nos arguments pour le conseil municipal!

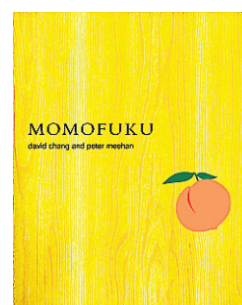
*Take Away* de Jean-François Mallet, Éditions Aubanel, 69,95\$.



## Le livre de cuisine du restaurant Momofuku

Ceux qui suivent mon blogue ([cyberpresse.ca/lortie/](http://cyberpresse.ca/lortie/)) le savent: je suis encore retournée chez Momofuku (le Noodle Bar et le Ssäm Bar), les restaurants du chef David Chang, en 2009, et j'ai encore et toujours raffolé de cette cuisine néo-coréenne à la fois costarde, fine et allumée. Ce livre nous permet de découvrir l'histoire pleine de rebondissements pas du tout hollywoodiens de ce success-story et de faire les recettes, qui sont pas mal moins compliquées qu'on pourrait le croire. Suffit d'avoir une bonne épicerie japonaise ou coréenne pas loin. Un gros coup de coeur de l'année.

Momofuku Cookbook (en anglais), 49\$.



## VIVRE BEAUTÉ

# HAUTE SAISON POUR LE BOTOX



LUCIE LAVIGNE

Il n'y a pas si longtemps encore, se préparer pour le temps des Fêtes signifiait ratisser les boutiques et se refaire une beauté chez son coiffeur et sa manucure. Aujourd'hui, de plus en plus de femmes (et d'hommes) ajoutent un rendez-vous à leur liste de préparatifs: des injections de toxine botulique (Botox) et d'acide hyaluronique chez leur médecin spécialiste. En quelques jours, l'effet «bonne mine» est ainsi assuré, juste avant de revoir la parenté.

«C'est la folie pendant les mois de novembre et décembre, témoigne le D<sup>r</sup> Guy Sylvestre, dermatologue et cofondateur de la Clinique de dermatologie esthétique de Montréal. Nous observons une augmentation de la demande d'environ 40%.» Conséquence: le dermatologue qui, en temps normal, apprécie passer une demi-heure avec chaque patient, réduit, actuellement, le temps de consultation à environ 15 minutes.

Même frénésie du côté de la Clinique dermatologique Face au Temps, à Laval. Les D<sup>rs</sup> Madeleine et Suzanne Gagnon, deux sœurs dermatologues, doivent elles aussi mettre les bouchées doubles pour répondre à la demande «qui fait un bond d'au moins 30% à l'approche des Fêtes», estiment-elles.

De son côté, le D<sup>r</sup> Arthur Swift, cofondateur de l'Institut de chirurgie plastique de Westmount, reçoit des patients six jours sur sept d'ici Noël. «Près de 80% des traitements qu'on me demande en novembre et décembre sont des injections», dit le chirurgien.

## Pas de récession pour les injections

Le Botox, nom commercial de la toxine botulique de type A, demeure le produit injectable le plus populaire. Une étude de l'American Society for Dermatologic Surgery a d'ailleurs démontré que les soins esthétiques injectables, comme le Botox, ont connu une forte croissance malgré le contexte économique instable.

«Les injections de Botox sont très prisées, car elles sont sans douleur et discrètes. Les effets apparaissent de trois à 15 jours après l'intervention et se maintiennent de trois à six mois selon la zone traitée et la personne qui les reçoit», explique la D<sup>re</sup> Suzanne Gagnon qui, avec sa sœur Madeleine, perfectionne ses techniques

d'injection de toxine botulique depuis 1996. «Mis à part l'apparition exceptionnelle d'une ecchymose lors d'une correction des pattes-d'oie, les effets secondaires sont très rares, lorsque le traitement est minutieusement réalisé par un médecin d'expérience. Autrement dit, c'est un soin ni vu ni connu, d'où sa popularité grandissante auprès des hommes», précise-t-elle.

## Où injecter le Botox

Le Botox est un médicament synthétisé à partir d'une bactérie. Injecté en petites quantités, il permet de «relaxer» certains muscles ciblés. On obtient ainsi une diminution des rides horizontales du front, des lignes verticales entre les sourcils (rides de la glabella ou d'inquiétude) et les pattes-d'oie. Récemment, le D<sup>r</sup> Swift a adapté ce traitement pour rajeunir le cou.

## Autre soin vedette: l'acide hyaluronique

Les deux procédures les plus populaires au Canada

## PAS DE LIFTING POUR NOËL

Il n'est pas conseillé de s'offrir un lifting à quelques jours du réveillon. «Contrairement aux traitements esthétiques non-invasifs, comme les injections, qui n'entraînent pas (ou peu) de séquelles, il faut prévoir du temps pour récupérer et éviter le stress après une chirurgie», souligne le D<sup>r</sup> Gilles Beaugard, chirurgien plasticien et président de l'Association des spécialistes en chirurgie plastique et esthétique du Québec.

L'expert estime que la période de convalescence pour obtenir une allure présentable après une chirurgie oscille habituellement entre deux et trois semaines. Quant à la guérison complète, elle s'étend sur cinq à six mois après l'intervention.

Alors, pourquoi pas un minilifting avant les Fêtes? «Même une intervention restreinte exige une période de récupération», souligne M. Beaugard.



sont les soins injectables du type Botox et les agents de comblement, comme l'acide hyaluronique, selon une étude réalisée en 2007 par le Millennium Research Group (Canadian Markets for Facial Aesthetics).

L'acide hyaluronique est une substance présente dans tous les organismes vivants. L'élasticité et la jeunesse de la peau sont en grande partie dues à cet acide, car l'une de ses fonctions est de transporter et de fixer l'eau dans les cellules.

## Où injecter l'acide hyaluronique?

Résorbable, l'acide hyaluronique se présente sous forme de gel de diverses concentrations et densités. Il comble non seulement les rides, mais redonne du volume au visage, rappelle Guy Sylvestre. Parmi les zones traitées à l'acide hyaluronique, il y a les rides naso-labiales (rides du sourire), les rides verticales au-dessus de la lèvre supérieure (dites du fumeur), les plis d'amertume aux coins des lèvres (ou rides de la marionnette), sans oublier les cernes (ou vallées de larmes). Il peut également restaurer les courbes naturelles du visage, notamment les pommettes, les joues et le menton, ainsi que regalber ou augmenter le volume des lèvres.

Quant à la durée de vie des effets de cet agent de comblement, elle oscille entre six et huit mois, parfois douze. Dans certains cas, elle peut atteindre 24 mois, assure le D<sup>r</sup> Guy Sylvestre.

Une sensibilité locale, une enflure, une rougeur ou un bleu sont parmi les effets secondaires des injections de comblement. Suite à un traitement des lèvres, une enflure temporaire (environ 48 heures) est à prévoir. Il est alors souhaitable d'adapter son horaire en conséquence.

## Prudence avant Noël

Certains spécialistes refusent de traiter des nouveaux patients à l'approche des Fêtes. «À moins de bien connaître le patient, nous n'administrons aucun agent de comblement (acide hyaluronique) à un nouveau client 15 jours avant Noël. S'il y a des réactions, je veux être accessible», dit la dermatologue Suzanne Gagnon, qui rappelle que l'apparence physique influence grandement l'estime de soi.

«Il y a des gens qui teignent leurs cheveux, soignent leurs dents ou vont au gym pour se sentir mieux dans leur peau. Pourquoi alors en irait-il différent de la correction des rides, interroge-t-elle. Le vieillissement ne peut être évité, mais toute personne peut choisir de vieillir en beauté.»

## RENSEIGNEMENTS

Association des dermatologues du Québec: [www.adq.org](http://www.adq.org) ★ Association des spécialistes en chirurgie plastique et esthétique du Québec: [www.ascpeq.org](http://www.ascpeq.org) ★ D<sup>rs</sup> Madeleine et Suzanne Gagnon: [www.faceautemps.ca](http://www.faceautemps.ca) ★ D<sup>r</sup> Arthur Swift: [www.drarthurswift.com](http://www.drarthurswift.com) ★ D<sup>r</sup> Guy Sylvestre: [www.dermatomontreal.com](http://www.dermatomontreal.com)

## TENDANCES

ÈVE DUMAS



## BALLERINES OLYMPIQUES

La compagnie Pretty Ballerinas soulignera l'arrivée des Jeux olympiques d'hiver en présentant une collection de chaussures inspirées des drapeaux de plusieurs pays du monde. La nouvelle boutique de Montréal recevra des modèles évoquant le Canada, l'Espagne, l'Argentine et le Japon. Offerts en édition limitée, ils arriveront en magasin à la mi-janvier.

392, avenue Victoria, Westmount, 514-489-3030

## VENTE D'ÉCHARPES ET DE FOULARDS

C'est la dernière journée de la vente d'écharpes et de foulards des finissants en design de la mode de l'École supérieure de mode de Montréal. Surnommé Les ONZE, le groupe tient cette vente afin de financer un projet de fin d'études qui sera dévoilé en avril 2010. Les accessoires ont été réalisés à partir de chutes de tissus dans l'esprit de la récupération, ce qui leur assure une valeur écologique et locale. Chaque pièce est unique et porte une étiquette numérotée. Les prix varient de 8\$ à 20\$. La vente a lieu à l'UQAM, au niveau métro du pavillon Judith-Jasmin (405, rue Sainte-Catherine Est), de 8h15 à 17h.



## ADRESSE DE LA SEMAINE

[www.88queenst.com](http://www.88queenst.com)

Magasinez votre robe du temps des Fêtes (voir section One-of-a-kind) ou vos cadeaux de Noël mode sur le site de commerce électronique de la marque québécoise 88 Queen St. Seul bémol, le contenu du site n'est pas offert en français («pour des raisons de coûts et de développements (sic) de marchés»). Deux questions. Primo: est-ce que ça coûte si cher que ça de faire traduire son site? Secundo: est-ce qu'on ne développerait pas plus de marchés encore si on était bilingue?

## TROUVAILLE



## SACS « ROUGE FEU » CHEZ M0851

Juste à temps pour les Fêtes, la marque québécoise m0851 propose une collection de sacs et d'accessoires qui plairaient bien à maman Noël. Aussi flashant soit-il, le sac de cuir rouge est indémodable. En vente aux boutiques des Ailes (1190, boulevard de Maison-neuve Ouest) et du 3526, boulevard Saint-Laurent.



Bikinis (17,50 \$ pour un haut ou un bas, chez Old Navy). PHOTO OLD NAVY



Jean de style boyfriend volontairement usé (59,95 \$ chez H&M). PHOTO PETER GEHRKE POUR H&M



Sandale à plateau et corde (59,95 \$ chez H&M). PHOTO PETER GEHRKE POUR H&M



Blouse translucide à imprimé fleuri (30 \$ chez Reitmans). PHOTO REITMANS

Ballerines façon nautique (17,95 \$ chez H&M). PHOTO PETER GEHRKE POUR H&M



Robe en soie (99 \$) et lunettes de soleil (17,95 \$) chez H&M. PHOTO PETER GEHRKE POUR H&M



Veste (69,95 \$), pantalon (49,95 \$) et cardigan (34,95 \$) chez H&M. PHOTO PETER GEHRKE POUR H&M

# DÉJÀ LE PRINTEMPS!

LUCIE LAVIGNE

Le mois dernier, l'influente multinationale suédoise H&M a dévoilé sa collection printemps-été 2010. Au même moment, petites robes fleuries, maillots et sandales nu-pieds ont fait leur entrée dans les magasins. Même phénomène chez Reitmans. L'imposante chaîne montréalaise propose déjà plusieurs pièces idéales pour la plage, le bateau ou le farniente au soleil.

Mais l'hiver commence à peine et Noël n'est que dans deux semaines. Pourquoi cet empressement?

## La croisière s'amuse

Traditionnellement, les maisons de couture et certaines marques spécialisées avaient l'habitude d'offrir chaque hiver une collection dite de croisière qui donnait un avant-goût de celle du printemps. Mais voilà, le phénomène s'est généralisé et tous les fabricants, même les plus « sportwear », désirent habiller ceux et celles qui s'envolent vers le Sud.

À preuve, la bannière abordable et décontractée Old Navy (appartenant au géant Gap) propose déjà des bikinis. Quant à la collection « avant-printemps », elle arrive dans les magasins tout de suite après les soldes de Noël.

De son côté, la chaîne montréalaise Reitmans (368 boutiques au pays) n'a pas l'intention de

se faire damer le pion, pendant les Fêtes. Sa toute nouvelle collection dite Resort a été conçue pour répondre aux besoins de celles qui partent en vacances l'hiver. Cassis, une division de Reitmans, investit elle aussi le marché avec sa nouvelle collection Cassis Harmoni, qui comporte neuf hauts déclinés dans cinq couleurs douces et neutres. Ces basiques peuvent tout aussi bien être portés au Mexique qu'à Montréal, en décembre...

« Les saisons ne dictent plus les tendances comme avant, car les femmes – qui filent vers le Sud ou qui restent au Québec – ont envie de mettre du soleil dans leur garde-robe, même en décembre », observe Nathalie Lesage, responsable des relations publiques chez Reitmans.

## Oubliez la météo

L'arrivée de plus en plus hâtive des collections en boutiques entraîne un chevauchement des saisons. Une sorte de joli mélémélo entre le calendrier, les prévisions météo et les nouveautés en vitrine. Exemple: la date officielle du début du printemps marque l'arrivée imminente des vêtements de « plein été », en avril et en mai, c h e z

H&M. Quant aux premières pièces de la collection de l'automne, la chaîne suédoise les livre dans les magasins à la fin du mois de mai et au début du mois de juin. Vous me suivez?

## La roue infernale de la mode

Le fractionnement des collections entraîne des arrivages multiples. Ainsi, l'effet de nouveauté est décuplé. Certaines boutiques H&M reçoivent des articles tout « frais » chaque jour ou tous les deux jours. « Nos magasins sont ainsi plus invitants et excitants aux yeux de nos clients », affirme Emily Scarlett, directrice des communications chez H&M Canada. Du côté de Reitmans, de nouveaux arrivages sont proposés toutes les deux semaines.

« Certaines grandes chaînes de magasins nous ont forcés à nous réveiller et, surtout, à travailler à une vitesse inégalée », admet Renée Therrien, directrice des relations publiques chez Simon Chang. Explication: à l'ère du web, la clientèle découvre les collections très rapidement, ce qui excite son envie de nouveautés.

« Notre solution est de livrer le plus tôt possible », précise Renée Therrien.

Résultat: la collection dite croisière de Simon Chang sera accessible dès le 15 décembre. Quant à celle du printemps-été, elle sera distribuée à intervalles réguliers jusqu'en avril, rappelle la spécialiste, qui participe actuellement à la production des échantillons de l'hiver 2011.

PHOTO CASSIS  
Chemisier et camisole pure soie (collection Cassis Harmoni, 99 \$ et 59 \$), jean de style boyfriend (85 \$) et ceinture en cuir (35 \$). Tout est vendu chez Cassis.



Robe (99 \$) et bracelets (9,95 \$ la paire) chez H&M. PHOTO PETER GEHRKE POUR H&M

## LES COULEURS DE L'ÉTÉ

Bleu aqua ou nautique, fleurs artistiques, tons pastel et broderies d'inspiration ethnique, la saison estivale s'annonce joliment métissée. Chez H&M, les coupes architecturées à la manière des années 80 cohabitent avec les drapés féminins, les caftans et les sarouels revisités. Parmi les points forts de la prochaine saison, il y a aussi le style romantique qui s'inspire à la fois de l'art et de la nature, précise Ann-Sofie Johansson, responsable du design chez H&M.

Quant au denim, il s'impose, de la tête aux pieds. Délavé, travaillé, troué ou rapiécé, il se décline en short ou pantalon de style boyfriend, mais aussi en perfecto, tunique, nœud pap, serre-tête ou gilet.

Le blanc immaculé côtoie les couleurs vives – le corail, la lime et le turquoise – chez Reitmans. La chaîne montréalaise mise aussi sur l'esprit bohémien et les motifs floraux, façon aquarelle, pour des blouses brodées ou des camisoles à col crocheté.

De son côté, Old Navy parie sur les tons toniques: bleu lumineux, vert gazon, jaune soleil, rouge flamboyant et orange vif. Ne reste qu'à chauffer les verres fumés branchés de l'été, ceux qui ont une monture plutôt carrée et joliment translucide! — Lucie Lavigne

## GUIDE SHOPPING

[www.cassis.ca](http://www.cassis.ca)

[www.hm.com](http://www.hm.com)

[www.oldnavy.ca](http://www.oldnavy.ca)

[www.reitmans.com](http://www.reitmans.com)

[www.simonchang.com](http://www.simonchang.com)

Tailleur-pantalon (69,95 \$ la veste et 59,95 \$ le pantalon), lunettes de soleil (17,95 \$) chez H&M.



## VIVRE SANTÉ

## BULLETIN

SOPHIE ALLARD

## LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

**60** Les alcooliques de plus de 60 ans boivent davantage que les plus jeunes. Ils consomment en moyenne 42,5 verres par semaine alors que les 22 à 39 ans en boivent 28, indique une étude de l'Université de l'État de l'Ohio, menée pour la Gerontology Society of America. Chez les hommes, les vieux alcooliques sont cependant moins nombreux (0,4%) que leurs cadets (5,6%) à dépendre de la bouteille.

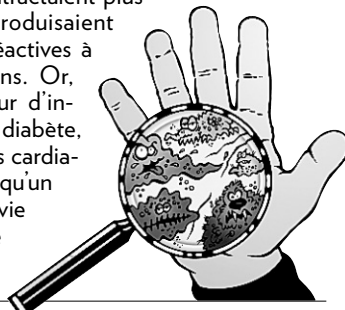
## TEXTO ET DOULEUR CHRONIQUE

Envoyer régulièrement des textos pourrait occasionner des problèmes de douleur chronique, suggère une étude de l'Université de Philadelphie. Plus nombreux sont les textos envoyés, plus grand est l'inconfort ressenti dans les épaules et la nuque. C'est encore plus marqué chez les hommes, ont noté les chercheurs, sans pouvoir expliquer pourquoi. Une étude précédente avait montré qu'une douleur aux coudes pouvait être associée à l'écriture de messages texte... avec les pouces. Avis aux accros du texto!



## VIVE LES MICROBES

Chez les jeunes enfants, l'exposition régulière aux microbes pourrait jouer un rôle positif dans le développement de leur système immunitaire. C'est ce que révèle une étude de l'Université Northwestern menée pendant 20 ans aux Philippines, où les conditions sanitaires sont généralement inférieures à celles de l'Occident. Les Philippines ayant grandi dans un environnement où l'hygiène était minimale contractaient plus d'infections infantiles, mais produisaient 80% moins de protéines C réactives à l'âge adulte que les Américains. Or, cette protéine est un marqueur d'inflammation chronique liée au diabète, à l'hypertension et aux maladies cardiaques. Les chercheurs concluent qu'un milieu ultrapropre en début de vie peut contribuer à l'apparition de maladies à l'âge adulte.



## TESTOSTÉRONE ET GÉNÉROSITÉ

Les femmes à qui l'on donne de la testostérone seraient plus généreuses et plus équitables, selon des scientifiques suisses. On a demandé à 120 femmes de participer à un jeu de négociation après leur avoir donné une pilule (placebo ou testostérone). Les femmes qui avaient reçu de la testostérone étaient plus justes et plus habiles lors d'interactions sociales. Par contre, les femmes qui pensaient avoir reçu l'hormone mâle (que ce soit le cas ou non) étaient plus agressives et égoïstes. La personnalité, la culture et la société influencent bien davantage notre conduite que nos hormones, concluent les chercheurs. Sources: *New Scientist*, *Live Science*, AFP

## UN RHUME PLUS COURT AVEC UN MÉDECIN EMPATHIQUE

Saviez-vous que, lorsqu'on consulte un médecin empathique, un rhume dure une journée de moins que lorsqu'on consulte un médecin peu attentionné? C'est ce qu'indiquent des chercheurs de l'école de médecine et de santé publique de l'Université du Wisconsin. Ils ont établi une relation directe entre l'empathie du praticien et le niveau de cellules améliorant le système immunitaire. Avec un médecin à l'écoute, un rhume dure en moyenne sept jours. Source: *Scientific American*



## Le thé démystifié

ÈVE DUMAS

La réputée maison de thé québécoise Camellia Sinensis vient de mettre au monde un tout premier livre intitulé *Thé-histoire, terroirs, saveurs*. En plus d'être une référence sur la culture et la dégustation du thé, de contenir des recettes inédites de chefs-vedettes québécois, l'ouvrage contient une étude commandée par les auteurs et confirmant les vertus de cette boisson millénaire.

Camellia Sinensis a ouvert ses portes sur la petite rue Émery, dans le Quartier latin, il y a 11 ans. Quelques années plus tard, Hugo Americi, Kevin Gascoyne, François Marchand et Jasmin Desharnais ont commencé leurs voyages dans les pays des thés: Chine, Japon, Taiwan, Inde, Népal, Sri Lanka et Vietnam. L'Afrique? Peut-être un jour. Cette expérience sur le terrain se sent à la lecture du livre. La deuxième et principale partie de l'ouvrage se présente d'ailleurs par pays.

Mais c'est le dernier quart du livre, intitulé «Le thé et la santé», qui pourrait beaucoup faire jaser les spécialistes du thé. On y publie les résultats d'une analyse biochimique que la maison a financée elle-même et qui porte sur la concentration de caféine, la concentration de catéchines et le pouvoir antioxydant du thé.

## Résultats surprenants

Les tests ont été réalisés par TransBIOTech, à Québec. Le centre de recherche a analysé le contenu d'une trentaine de thés différents (thés verts de Chine, du Japon, thés wulong, thés blancs, thés noirs, thés pu er et yerba maté).

«Contrairement à plusieurs autres études portant sur le thé, nous avons voulu analyser le contenu de la tasse. Ce que nous buvons. Et on voit justement que les résultats changent selon bien des



PHOTO FOURNIE PAR OLIVIER HANIGAN

Les quatre dégustateurs professionnels de la maison de thé Camellia Sinensis: Kevin Gascoyne, François Marchand, Jasmin Desharnais et Hugo Americi.

facteurs, comme la température de l'eau et la durée d'infusion. Les résultats sont vraiment surprenants», explique Hugo Americi, autour d'un superbe wulong.

«Chaque thé a son bagage propre. Je n'aurais jamais cru, par exemple, que deux sencha (thé vert du Japon) provenant de la même région, cultivés à la même altitude et récoltés à peu près à la même période de l'année, auraient pu avoir un contenu en caféine si

différent.» Lesencha Ashibuko contient 48 mg de caféine, ce qui le place en sixième position dans le tableau, tandis que le sencha Isagawa en contient seulement 12 mg, ce qui le place en 30<sup>e</sup> position.

Camellia Sinensis, qui possède maintenant une boutique au marché Jean-Talon et un salon-boutique à Québec, poursuit ses analyses afin de contribuer au bagage de connaissances sur le thé et de dynamiser ce domaine. Les

quatre dégustateurs professionnels de la compagnie souhaitent également continuer à

se positionner comme références sur le thé en Amérique du Nord. C'est bien parti.

## LA CAFÉINE DU THÉ

Vous ne tolérez pas la caféine du café, mais celle du thé ne vous incommode pas? Voici une des raisons: «La théine et la caféine ne sont qu'un seul et même alcaloïde.» Mais: «Lors d'une infusion de thé, cet alcaloïde s'associe aux tannins qui exercent une action atténuante et régularisent son effet. Les tannins empêchent la caféine d'être libérée rapidement dans l'organisme, forçant son assimilation sur une plus longue période. Son effet dure donc plus longtemps, mais de manière stable.»

**RONFLEMENT**  
CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL  
514.327.5060  
TRAITEMENT AU  
**LASER**  
PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES  
WWW.RONFLEMENT.QC.CA

## Quelques résultats intéressants

Pour connaître les résultats complets de l'étude, il faudra bien sûr consulter le livre, mais voici certaines des conclusions intéressantes qu'on peut en tirer.

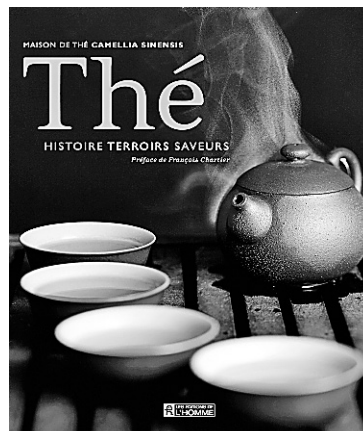
- On ne peut plus dire que les thés noirs sont nécessairement plus caféinés que les thés verts ou même blancs.
- C'est faux d'affirmer que l'on élimine la caféine d'un thé en le faisant infuser une première fois, pendant une minute, et en jetant cette première infusion. Une grande partie de la caféine

- se libère au cours des TROIS premières minutes, mais la libération se poursuit jusqu'à 10 minutes après.
- Choisissez donc plutôt un thé faible en caféine.
- L'eau plus chaude (95 degrés plutôt que 75 ou 85) libère davantage de caféine.
- Le thé vert est toujours le champion des antioxydants,

bien que certains darjeelings ne soient pas à négliger dans cette catégorie.

- On libère davantage d'antioxydants lorsqu'on fait deux ou trois infusions successives (de 4 et 6 minutes ou de 3 et 4 minutes) plutôt qu'une longue infusion de 10 minutes, qui de toute manière aura pour effet de donner une liqueur plus amère.

Bref, consommez ce que vous aimez et variez les familles de thés, pour en découvrir les différents goûts et bienfaits.



# NOËL CARTES-CADEAUX

DES SUGGESTIONS POUR  
DES CADEAUX SUR MESURE



## SONY VAIO X

Le fantôme en matière d'ordinateur portable. Les appareils de la série X de Sony, dont les boîtiers sont faits de fibre de carbone, pèsent à peine 750g (en configuration de base), et ils ne font pas plus de 1,5 cm d'épaisseur, ce qui est encore plus mince que le MacBook Air d'Apple. L'appareil est pourvu d'un disque dur électronique (*solid state drive*) qui ne nécessite aucune rotation, ce qui limite les risques de bris. Sony soutient que la pile peut durer jusqu'à 14 heures. Ça reste à voir.

Prix: environ 1200\$

## PORTABLES DE TOUS GENRES

TRISTAN PÉLOQUIN

Rien ne peut arrêter le génie des fabricants d'électronique. À mesure que la technologie informatique se miniaturise, de nouveaux formats apparaissent, créant de nouveaux usages. Alors que les livres électroniques font enfin une percée, le « portable » fait maintenant place à l'« ultraportable ».

## NETBOOKS



### ACER ASPIRE

Un ordinateur (presque) complet à moins de 300\$! La série Aspire d'Acer offre des performances satisfaisantes pour quiconque se contente de surfer sur la Toile, d'utiliser une suite de bureautique de base ou de gérer sa musique et des vidéos. Le processeur, issu de la gamme Atom d'Intel, est même assez performant pour faire fonctionner un logiciel comme Photoshop. Pas mal pour un miniportable qui pèse à peine 1 kg, même s'il est un peu lent au démarrage et à l'éveil, cependant.

Prix: environ 300\$ pour la version dotée d'un écran de 10,1 pouces

### HP MINI 310

La plupart des Netbooks, conçus pour accomplir des tâches simples sur la route, sont dépourvus de puissance graphique. Pas le Mini 311. Grâce à son processeur graphique Nvidia Ion intégré et à son écran de 11,6 pouces de résolution supérieure (1366 pixels sur 768, comparativement 1024 sur 600 pour la plupart des Netbooks semblables) il peut supporter des jeux vidéo lourds. Mais attention, ce n'est pas non plus une PlayStation ou un Xbox. Voyez-le plutôt comme un compromis acceptable pour les amateurs de jeux ou de films.

Prix: 430\$



### MACBOOK AIR, D'APPLE

L'ultra-mince MacBook n'est pas un nouveau venu sur le marché, mais Apple a revu son prix à la baisse cette année, en plus de le doter d'un processeur plus puissant (Intel Core 2 Duo de 1,86 ou 2,13 GHz). La version munie d'un disque dur électronique (*solide state drive*) coûte 700\$ de moins que l'année dernière. Même si le MacBook Air a perdu le titre d'ordinateur le plus mince au monde aux mains de la série Vaio X de Sony, il demeure tout de même un appareil idéal pour les voyageurs qui ont besoin de beaucoup de puissance sur la route.

Prix: entre 1600 et 1900\$, selon la configuration



## LIVRES ÉLECTRONIQUES

### SONY READER PRS-600 (TOUCH EDITION)

Combien de bouquins pouvez-vous transporter dans votre sac? Le Reader, de Sony, vous permet d'en trimballer 350. Pas mal, pour un gadget qui pèse moins de 500g. Une solution de rechange très intéressante au fameux Kindle, d'Amazon, qui tarde à être distribué au Canada. D'autant que le Reader permet de choisir parmi quelque 20 000 titres francophones sur le site [jelis.ca](http://jelis.ca), exploité par la chaîne de librairies Archambault. Grâce à la technologie d'encre électronique, la pile permet de lire 7500 pages avant de devoir être rechargée.

Prix: 260\$ pour la version classique, 400\$ pour la version à écran tactile

### CAMÉSCOPE NUMÉRIQUE

Flip Ultra HD, de Pure Digital  
Certains l'ont qualifié de « iPod de la vidéo ». Ce caméscope de poche peut tourner des séquences en haute résolution (720p), qui sont stockées dans une mémoire interne de 8 giga-octets. C'est suffisant pour emmagasiner 120 minutes de vidéo. Il suffit ensuite de brancher l'appareil au téléviseur grâce à la sortie HDMI intégrée (câble non inclus) ou encore de le coupler à un ordinateur grâce à l'adaptateur USB rétractable. Voilà. L'image est d'assez bonne qualité, malgré la très petite taille de la lentille. Mais attention aux vibrations et aux éclairages faibles; le Flip y est particulièrement sensible.

Prix: 215\$, sur [Amazon.ca](http://Amazon.ca)



De Cora  
à VOUS...  
à tout votre  
monde!



Aux fêtes, Cora souhaite... vous simplifier la vie!  
Offrez la carte-cadeau Cora à tous les gens sur votre liste.  
Ce cadeau pratique sera apprécié de tous!  
Renseignez-vous auprès d'un membre de l'équipe Cora  
ou visitez [www.chezcora.com](http://www.chezcora.com) pour plus de détails.



## CARTES-CADEAUX

## AU ROYAUME DES FILLES...

CATHERINE GOLDSCHMIDT  
COLLABORATION SPÉCIALE

Poupées branchées, princesses et, surtout, la couleur rose sont à l'honneur cette année pour les petites filles. Les garçons ne sont pas en reste puisqu'on trouve une tonne de jeux qui ont été conçus pour les divertir.

## BARBIE FASHIONISTAS

Conçues pour briller sur les podiums et en mettre la pleine vue, les nouvelles Barbie Fashionistas sont habillées de vêtements chic et glamour. Grâce à leurs multiples articulations, on peut varier leurs positions à volonté, ce qui est agréable et amusant. Par contre, ces belles dames gagneraient à prendre un peu de poids. Dès 5 ans.

Barbie Fashionistas, par Mattel. Prix: 14,99 \$ chacune



## THÉ VERT!

«Maman! Tu viens boire ton thé dans ta tasse écologique?» Oui, toutes les pièces de cet ensemble à thé d'une reposante simplicité sont fabriquées aux États-Unis à partir de bouteilles de lait en plastique recyclées. On y trouve une théière, quatre tasses et leurs soucoupes, quatre cuillères et un sucrier. (Thé biologique non compris). Dès 3 ans.

Tea Set, par Greentoys. Prix: 34,99 \$. www.greentoys.com



## ACTION!

Ce nouveau jeu de cible comprend deux vestes-cibles ajustables, deux paires de lunettes de protection et deux foudroyeurs à tir rapide équipés d'un baril à avancement automatique qui peut contenir 10 fléchettes en mousse. Les vestes sont équipées de zones de pointage comme une vraie cible, ce qui permet de compter les points. Pour deux joueurs. Dès 8 ans.

Nerf. Dart Tag Furyfire, par Hasbro. Prix: 49,95 \$. www.hasbro.com



## RUBIK ROND!

Le nouveau Rubik intrigue avec son petit air d'atome. L'objectif est simple: placer les six billes de couleur dans leur dôme respectif. Pour y parvenir, on doit faire passer les billes des deux sphères intérieures à la sphère extérieure. Comme celles-ci bougent indépendamment, cela constitue un défi qui nécessite observation, réflexion et, surtout, persévérance! Question de gravité.

Rubik's 360, par Seven Towns Limited. Prix: 14,99 \$. Jouets K.I.D 1-800-897-5107



## RECYCLAGE

Cet ensemble coloré deux en un sert aussi bien de camion de recyclage que d'usine de recyclage. Il suffit simplement de retirer la benne. La présence de blocs décorés et de personnages incite les plus vieux à inventer des histoires. Dès 1 an.

Camion de recyclage, par Mega Bloks. Prix: 29,99 \$. www.megabrand.com



## POUPÉE MALADE

«Est-ce que je pourrais avoir un bouchoir?» est l'une des 30 phrases émises par cette adorable poupée grippée. Elle penche la tête en avant, éternue ou se mouche dès qu'on lui appuie sur le ventre. Évidemment, les enfants adorent et font tout pour la soigner avec les accessoires: cuillère, thermomètre, médicament et boîte de mouchoirs. Dès 2 ans. Fonctionne avec trois piles AA comprises. Bouton d'arrêt.

Little Mommy: mon bébé grippé, par Fisher-Price. Prix: 49,99 \$

## CENDRILLON EN MORCEAUX

Ce magnifique casse-tête composé de 36 pièces permet de reconstituer les trois moments clés du conte de Cendrillon: Cendrillon harcelée par sa belle-mère, son arrivée au bal et ses retrouvailles avec le prince charmant. Une fois terminé, l'enfant range les pièces dans la belle boîte décorative en forme de personnage. Dès 4 ans.

Collection Puzzle Silhouettes, par Djeco. Prix: 16,99 \$. www.ilot307.com



## ... ET DES GARÇONS



## ANTIVIRUS

C'est l'heure d'activer les cellules grises en essayant de résoudre les 60 problèmes inclus dans le jeu. Le but consiste à sortir le virus rouge du plateau en faisant glisser les pièces séparément ou en groupe. Pour éviter de paniquer, on commence par le niveau débutant et on augmente progressivement grâce aux cinq degrés de difficulté. Dès 8 ans.

Par Smart Games. Prix: 22,99 \$. Groupe Pierre Belvédère: 514-286-2880 www.pierrebelvedere.com

Offrez le Vieux-Québec  
en cadeau!HÔTEL CHÂTEAU  
LAURIER QUÉBEC  
VIEUX-QUÉBEC • GRANDE ALLÉE • PLAINES D'ABRAHAM

avec plaisir!

5 000 \$  
à gagner!

hotelchateaulaurier.com

1 877 999-9620

VOUS CHERCHEZ  
L'UTIME CADEAU?Droitier ou gaucher? Chandail local ou visiteur?  
Pas de problème, offrez la  
Carte-cadeau Sports Rousseau.

Visitez sportsrousseau.com pour nos horaires allongés du temps des fêtes

LAVAL 4440 Autoroute 440 D. ST-HUBERT 1701 Boul Des Promenades. CHARLEMAGNE 90 rue Emile Despins  
Dollard Des Ormeaux • Greenfield Park • Montréal  
Calgary • Edmonton • Toronto • Ottawa • Québec



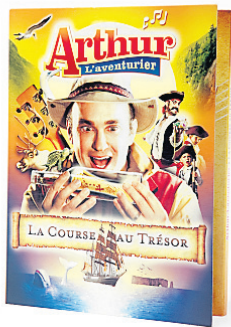
## DU TEMPS EN FAMILLE... ET UN DVD

ISABELLE AUDET

Les lendemains de fête, regarder un DVD permet de redémarrer tranquillement une nouvelle journée. Pour des moments de relaxation en famille pendant les vacances de Noël, voici quelques suggestions de films pour enfants et pour adolescents.



1.



4.



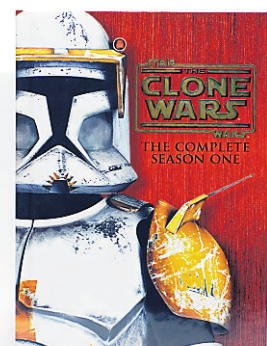
2.



5.



3.



6.

### 1. THE WIZARD OF OZ - THE ULTIMATE ÉDITION

Warner  
Environ 89\$

En 1939, la jeune Judy Garland interprétait le rôle de Dorothy dans le *Magicien d'Oz* aux côtés d'un épouvantail, d'un homme de fer et d'un lion froussard. Désormais un classique parmi les classiques, le film a subi une cure de jeunesse. Pour souligner son 70<sup>e</sup> anniversaire, il est offert dans un coffret spécial, comprenant une montre, une réplique du budget original du film, une reproduction du livre publicitaire de 1939, et environ 16 heures de suppléments (en anglais). Un produit d'une grande qualité.

### 2. LA GUERRE DES TUQUES - ÉDITION 25<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE

Imavision  
Environ 26\$

«La guerre, la guerre, c'pas une raison pour se faire mal!» Les enfants nés à la fin des années 70 connaissent plusieurs répliques du film par cœur. Nostalgiques, ils aimeront peut-être regarder *La guerre des tuques* avec leurs propres enfants. Le film a bien vieilli, même si les petits d'aujourd'hui s'étonnent de voir des enfants jouer des heures dans un champ... sans le moindre parent à l'horizon. Le coffret comprend deux DVD, dont une heure de suppléments.

### 3. LES CONTES DE NOËL

Imavision  
Environ 22\$

Voici un produit tout québécois pour comprendre l'origine de traditions comme le bas de Noël, le baiser sous le gui, le sapin et la bûche de Noël. Chacun des quatre films d'animation a une durée d'environ 30 minutes. Parfait pour un court moment de relaxation après le souper, tout le monde en pyjama. Le traitement tout en douceur de chacune des histoires assure une belle transition vers

le coucher. En prime, on y trouve un disque de neuf jeux éducatifs pour l'ordinateur. Le coffret plaira aux enfants de moins de 10 ans.

### 4. ARTHUR L'AVENTURIER - LA COURSE AU TRÉSOR

Sélect  
Environ 22\$

Les enfants d'âge préscolaire l'adorent. Arthur L'aventurier, cet explorateur qui chante les beautés de la nature, revient à temps pour Noël avec un nouveau DVD. Cette fois, il propose aux tout-petits de le suivre dans une aventure de pirates. C'est toutefois une histoire de pirates d'eau douce! En chanson, Arthur part en excursion notamment dans le fjord du Saguenay et à l'île d'Anticosti. Un disque de la trempe du DVD *Saisons en ballon*, un des meilleurs films qu'a fait Arthur.

### 5. MIA ET LE MIGOU

Métropole  
Environ 27\$

Qu'arrive-t-il lorsqu'une fillette de 6 ans, têtue comme une mule, décide de rejoindre coûte que coûte son père qui travaille dans un grand chantier, quelque part dans une forêt d'Amérique du Sud? Un tas de péripéties attendent la petite Mia, personnage central du film d'animation *Mia et le Migou*. Le film, bien que triste par moments, a été un grand succès en salle cette année. Il s'adresse à un public très large, mais les enfants d'âge scolaire comprendront davantage les propos. Le DVD contient, en prime, *L'enfant au grelot*, un superbe dessin animé réalisé par Jacques-Rémy Girard.

### 6. CLONE WARS, PREMIÈRE SAISON

Warner Home DVD  
Environ 50\$

Les parents de garçons (et de filles, parfois!) de 5 à 9 ans le savent: à

cet âge, l'univers de *Star Wars* est presque un incontournable. Voilà, pour les mordus, Anakin et les héros Jedi dans le dessin animé *The Clone Wars*, première saison. Fraîchement sorti chez Warner, le boîtier DVD contient 22 épisodes, 22 clips sur l'art de l'animation ainsi qu'un livret de 68 pages comprenant d'autres explications sur les dessins. Un grand succès auprès du jeune public, mais la complexité du scénario accroche aussi les adultes. Un plus: la version française du dessin animé est doublée au Québec.

### 7. ANIMATION EXPRESS

Métropole  
Environ 31\$

L'Office national du film a lancé le mois dernier *Animation Express*, coffret de deux DVD comprenant 26 courts métrages. On y trouve notamment *Madame Tutli-Putli*, qui fut nommé aux Academy Awards. Bien qu'il soit destiné à un public de tous âges, *Animation Express* s'adresse à des auditeurs avertis: le sens profond de certains films et quelques scènes plutôt dures pourraient ne pas convenir aux tout-petits. Il s'agit cependant d'une initiation à l'animation d'ici plaisante pour les ados.

### 8. LAFLEUR - IL ÉTAIT UNE FOIS...

Imavision  
Environ 26\$

Guy Lafleur a eu une vie et une carrière colorées. Notre collègue Réjean Tremblay a eu l'occasion de s'entretenir longuement avec le démon blond. Il en a fait un documentaire, dans lequel Guy Lafleur lui-même se raconte. Le film est riche en images d'archives. Les adolescents (les mordus de hockey tout spécialement), déjà très au fait des prouesses du numéro 10, s'intéresseront cette fois à la vie de l'homme derrière la légende.

# Carte-cadeau de 5 \$ GRATUITE

avec achat  
de 50 \$  
ou plus\*

JUSQU'À  
DIMANCHE  
20 décembre



\*À l'exception des médicaments en vente libre et d'ordonnance. Le montant de la carte-cadeau Uniprix est applicable seulement lors d'un prochain achat. Une seule carte-cadeau de 5 \$ est remise par transaction, par client. Offre valide du 17 au 20 décembre 2009.

UNIPRIX

## VIVRE TECHNAUTE

## LES MEILLEURS JEUX VIDÉO 2009

## À CHAQUE JOUEUR SON JEU



KEVIN MASSÉ

Sans contredit, 2009 a été une très bonne année pour les amateurs de jeux vidéo. Il y en a eu pour tous les goûts et tous les âges. Voici une liste de jeux acclamés par la critique qui pourraient se retrouver sous votre sapin.

## POUR L'AMATEUR D'AVENTURE



## 1 • UNCHARTED 2: AMONG THIEVES (PS3)

On y incarne Nathan Drake, un chasseur de trésors qui se retrouve dans une course folle afin de s'approprier le trésor perdu de Marco Polo. Son scénario aux allures de film hollywoodien n'a rien à envier aux films d'Indiana Jones. Les graphiques sont certainement ce qu'il y a eu de mieux jusqu'à maintenant. Une pure merveille.



## 2 • BATMAN ARKHAM ASYLUM (PC, PS3, Xbox 360)

Ce jeu prouve que les licences de super-héros ne font pas toujours de mauvais jeux. On y incarne bien sûr Batman, pris en otage dans l'asile d'Arkham. Sombres et adultes, le scénario et les personnages respectent l'univers de DC au carré. Une aventure immersive qui met en vedette de l'infiltration et des combats d'une grande fluidité.



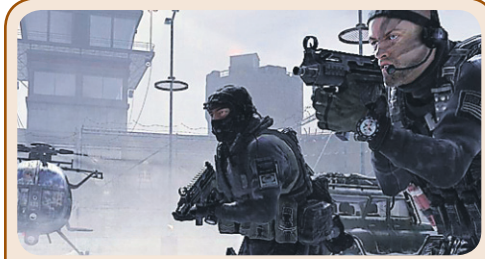
## 3 • ASSASSIN'S CREED 2 (PC, PS3, Xbox 360)

Ubisoft Montréal nous offre ici une aventure beaucoup plus complète et diversifiée que dans la première version de ce jeu. Le joueur peut toujours escalader les murs et courir sur les toits avec une habileté époustouflante. L'attirail d'assassin et les techniques de combat offrent une grande liberté d'action pour arriver à occire les nobles qui ont tué la famille du nouveau héros, Ezio.

## LES AVENTURIERS AIMERONT AUSSI:

*Grand Theft Auto: Episodes from Liberty City* (Xbox 360) • *Ratchet & Clank Future: A Crack in Time* (PS3) • *InFamous* (PS3)

## POUR LE SOCIABLE TIREUR D'ÉLITE



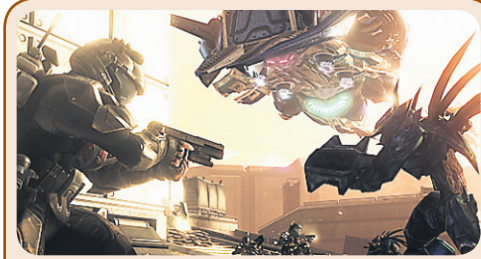
## 1 • CALL OF DUTY: MODERN WARFARE 2 (PC, PS3, Xbox 360)

Son aventure solo est explosive mais courte. Son mode multijoueur compétitif est quant à lui l'un des plus complets de l'année. Dans un univers moderne, les joueurs se verront attribuer une multitude de primes selon leur talent et l'expérience accumulée. Les cartes sont brillamment conçues et on a accès à une grande quantité d'armes.



## 2 • LEFT 4 DEAD 2 (PC, Xbox 360)

Si on n'a pas essayé la première version, on saute sur ce deuxième volet. Ce jeu favorise l'aspect coopératif en réunissant quatre joueurs contre une invasion de zombies. Plusieurs types de zombies ont été ajoutés en plus d'armes au corps à corps. Il existe d'autres modes, dont l'un où quatre joueurs incarnent les zombies et essaient de contrecarrer les plans de quatre autres survivants.



## 3 • HALO 3: ODST (Xbox 360)

L'univers futuriste de *Halo* est revisité dans une courte campagne solo qui ne met plus en vedette Master Chief, mais plutôt six nouveaux soldats. Le mode multijoueurs offre quant à lui 23 cartes très bien conçues et de nombreux véhicules. Un nouveau mode coopératif appelé « Baptême de feu » permet d'affronter des vagues d'ennemis avec une difficulté qui va croissant.

## L'AFFRONTEMENT EN LIGNE, C'EST AUSSI:

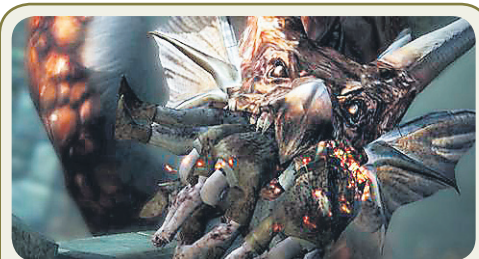
*Uncharted 2: Among Thieves* (PS3) • *Borderland* (PC, PS3, Xbox 360) • *Killzone 2* (PS3)

## POUR LE FAN DE JEUX DE RÔLE



## 1 • DRAGON AGE: ORIGINS (PC, PS3, Xbox 360)

Dans un univers fantastique jusqu'ici inédit, *Dragon Age: Origins* permet d'incarner un humain, un elfe ou un nain et d'en faire un guerrier, un magicien ou un voleur redoutable. Escorté de compagnons aux humeurs différentes, il faudra affronter de multiples ennemis sortis des ténèbres afin d'éviter la fin du monde. Tous les choix ont une influence sur notre histoire où le noir et le blanc ne font qu'un.



## 2 • DEMON'S SOULS (PS3)

Un peu moins accessible en raison de son degré de difficulté élevé et de sa rareté en magasin, *Demon's Souls* raconte l'histoire d'un guerrier mort au combat dont l'âme poursuit sa campagne contre les démons. Les âmes des créatures permettent d'évoluer et d'acheter des armes. En ligne, les âmes d'autres joueurs déçus peuvent nous aider ou être une menace.



## 3 • FALLOUT 3 (GAME OF THE YEAR EDITION) (PC, PS3, Xbox 360)

Ce succès de 2008 est pourvu de toutes les nouvelles extensions dans un seul coffret en 2009. Dans un univers futuriste inspiré des années 50, nous devons sortir de notre abri antiatomique et découvrir un monde apocalyptique extrêmement riche. Les spécialisations de notre personnage sont infinies tandis que l'histoire est extrêmement immersive. Bon pour une centaine d'heures de jeu.

## UN BON JEU DE RÔLE C'EST AUSSI:

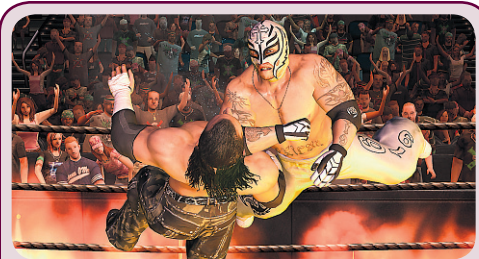
*Torchlight* (PC) • *Little King's Story* (Wii) • *Half-minute Hero* (PSP)

## POUR LE JOUEUR COMBATIF



## 1 • BLAZBLUE: CALAMITY TRIGGER (DS, PS3, PSP, Xbox 360)

Ce jeu de combat 2D offre une douzaine de personnages aux pouvoirs et aptitudes caractéristiques. Le style de combat, nerveux et accessible à tous est différent des autres jeux du même acabit. Le graphisme, extrêmement léché, a une personnalité unique qui dépassera les habitués. Nous avons ici la preuve que le 2D n'est pas mort.



## 2 • WWE SMACKDOWN VS. RAW 2010 (DS, PSP, PS3, Xbox 360, Wii)

Ce jeu de lutte rassemble 67 vedettes des deux ligues WWE. Que ce soit contre un homme ou une femme, on participe à des spectacles virils et fait les prises les plus connues de ce sport. Cette édition permet de disputer de nouveaux types de match et d'éditer des scénarios complets. Le graphisme très réaliste donne au joueur et aux spectateurs l'impression d'y être.



## 3 • STREET FIGHTER IV (PC, PS3, Xbox 360)

Dans un environnement 3D mais avec une jouabilité 2D, ce classique introduit de nouveaux personnages tout en conservant ses vedettes. Le retour des commandes à six boutons plaira aux nostalgiques d'une belle époque et n'effrayera pas les nouveaux venus. La conception graphique de style BD donne au jeu une nouvelle fraîcheur très appréciée.

## UN BON JEU DE COMBAT C'EST AUSSI:

*Marvel vs. Capcom 2* (PS2, PS3, Xbox 360) • *Tekken 6* (PS3, PSP, Xbox 360) • *Fight Night Round 4* (PS3, Xbox 360)

## NOS AUTRES SUGGESTIONS SUR CYBERPRESSE.CA

## ENFANTS

Voyez nos suggestions de jeux vidéo pour enfants sur [technaute.cyberpresse.ca/enfants](http://technaute.cyberpresse.ca/enfants)

## PARTY

Les suggestions de jeux de party sur [technaute.cyberpresse.ca/party](http://technaute.cyberpresse.ca/party)

## VITESSE

Les derniers jeux de course testés par Pierre-Marc Durivage sur [monvolant.cyberpresse.ca/jeux\\_auto](http://monvolant.cyberpresse.ca/jeux_auto)

➤ SUR [TECHNAUTE.CA](http://TECHNAUTE.CA)

## + LU

«Lancement de Vevo, le YouTube des clips» est la nouvelle la plus lue de la semaine sur Technaute. À lire sur [technaute.cyberpresse.ca/vevo](http://technaute.cyberpresse.ca/vevo)



## DUMAIS

Nelson Dumais nous présente deux applications québécoises pour le iPhone et le iPod touch sur [cyberpresse.ca/dumais](http://cyberpresse.ca/dumais)

## MASSÉ

Qui sont les grands gagnants du Video Games Award 2009. Pour le savoir, lisez le blogue de Kevin Massé sur [cyberpresse.ca/masse](http://cyberpresse.ca/masse)

## LE MYSTÉRIEUX DÉCOMPTE DE GOOGLE



## MARIE-ÈVE MORASSE

Un compteur qui égraine les secondes d'ici au 1<sup>er</sup> janvier prochain alimente toutes les spéculations sur le web. Le géant de la recherche compterait-il les secondes avant le lancement de son très attendu téléphone?

Les internautes qui cliquent sur le bouton «J'ai de la chance» de la page d'accueil de Google tout en laissant le champ de recherche libre voient apparaître un décompte des secondes qui nous séparent du nouvel an.

Il pourrait simplement s'agir d'une fantaisie des ingénieurs de Google pour marquer le tournant de la décennie.

Mais en affichant ce décompte sur sa page d'accueil, Google crée des espoirs chez ceux qui attendent avec impatience le lancement de son Nexus One, le premier téléphone créé exclusivement pour Google.

Selon les rumeurs qui persistent depuis les dernières semaines, Google lancera son téléphone cellulaire au début de l'année. Il sera fabriqué par HTC et sera vendu sur l'internet.

## UN SUPERORDINATEUR À L'UNIVERSITÉ LAVAL

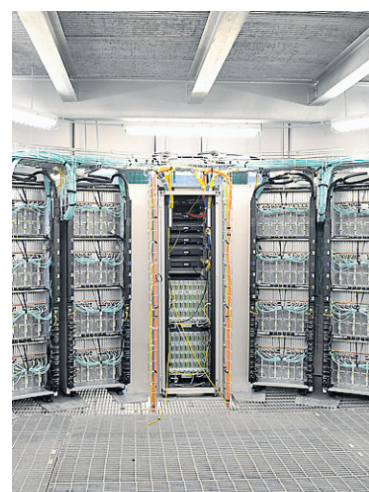


PHOTO STEVE DESCHESNES, LE SOLEIL

## JEAN-FRANÇOIS CLICHE LE SOLEIL

Le supercalculateur acquis par l'Université Laval au coût de 12,5 millions\$ est fin prêt à entrer en service, a annoncé l'institution hier.

Assemblée ces derniers mois, la machine consiste en 7680 processeurs dernier cri travaillant de concert, ce qui donne une puissance de calcul équivalente à celle de (selon les évaluations) 4000 à 5000 ordinateurs personnels.

Au dernier classement du site Internet top500.org, l'engin se classait au 63<sup>e</sup> rang des ordinateurs les plus puissants du monde. Cette immense capacité de calcul trouvera des applications dans plusieurs domaines des sciences, notamment pour les simulations impliquant un très grand nombre de variables comme celles des climatologues.