

LA PRESSE

# VIVRE

MONDE  
LES DANDYS  
DE MILAN  
PAGE 4 →



BEAUTÉ  
LE MEILLEUR  
DE L'EUROPE  
PAGE 5 ↓



**FAMILLE**

La dernière chronique du Dr Nadia Gagnier sur le rôle de parent. [www.lapresse.ca/gagnier](http://www.lapresse.ca/gagnier)



BONHEUR  
**LE SAVOIR-VIVRE  
DE MARIAM SY  
DIAWARA**  
PAGE 6

**Psychologie d'air**

Qu'est-ce qui nous trotte dans la tête? L'âme humaine regorge de mystères. Et la psychologie se fait un devoir d'en explorer tous les recoins, mais elle a du pain sur la planche. Ça donne lieu à une avalanche d'études publiées partout dans le monde. Certaines solides, d'autres plus farfelues. Nous profitons de ce début d'année pour revenir sur quelques études récentes qui ont fait les manchettes. À prendre avec un grain de sel, et un bon café.

**L'ACTUALITÉ PSYCHOLOGIQUE DE A À Z, PAR SOPHIE ALLARD, EN PAGES 2 ET 3.**

ILLUSTRATION ET GRAPHISME JULIEN CHUNG, LA PRESSE

L'ingénierie allemande.  
À partir de seulement ▶ **17 240 \$.**

**Jetta 2012**  
Louez à partir de  
**189 \$** par mois pour 48 mois\*\*  
ou achetez à partir de 17 240 \$\*

**La toute nouvelle Passat 2012**  
Louez à partir de  
**299 \$** par mois pour 48 mois\*\*  
ou achetez à partir de 25 440 \$\*

**VW-SOURCES**.com

**Volkswagen des Sources**  
3850 boul. des Sources, D.D.O.  
Tel.: (514) 683-2030 • [vw-sources.com](http://vw-sources.com)

Insurance Institute for Highway Safety  
Véhicule le plus sécuritaire  
Passat 2012

PRIX WOLFSBURG

Gagnant du prix «Wolfsburg Crest Club»  
Winner of the «Wolfsburg Crest Club»  
2006-2007-2008-2009-2010

\*Le PDSF du modèle Jetta 2012 de 2,0 L / Passat 2012 de 2,5 L neuf et non immatriculé de base avec boîte manuelle à 5 vitesses / 5 vitesses est de 17 240 \$ / 25 440 \$ (frais de transport et inspection de prélivraison de 1 365 \$ / 1 365 \$, taxe d'accise de 100 \$ sur le climatiseur, si applicable, inclus). Assurances, immatriculation, frais d'inscription jusqu'à 46 \$ au RDPRM, droits, options et taxes applicables en sus. \*\*Cette offre de location d'une durée limitée et soumise à l'approbation du crédit de Volkswagen Finance est basée sur le modèle Jetta 2012 de 2,0 L / Passat 2012 de 2,5 L neuf et non immatriculé de base avec boîte manuelle à 5 vitesses / 5 vitesses. Frais de transport et inspection de prélivraison de 1 365 \$ / 1 365 \$, taxe d'accise de 100 \$ sur le climatiseur, si applicable, inclus dans le paiement mensuel. Acompte de 225 \$ / 1 015 \$ ou échange équivalent. Frais de 15 ¢ du kilomètre après 64 000 km en sus. Assurances, immatriculation, frais d'inscription jusqu'à 46 \$ au RDPRM, droits, options et taxes applicables en sus. Offres en vigueur jusqu'au 31 janvier 2012 et pouvant être modifiées ou retirées en tout temps sans préavis. Visitez [vw-sources.com](http://vw-sources.com) pour les détails. Modèles montrés à titre indicatif seulement.

Quoi de neuf en psychologie? L'âme humaine, décryptée par les scientifiques, continue de révéler ses secrets. Mais en garde aussi. Aperçu de la psychologie aujourd'hui, sous la forme d'un abécédaire.

SOPHIE ALLARD

a.

**Arme**

Une arme, le sourire? Souvent. On rit pour dissimuler un malaise ou même pour montrer sa domination. Mais si on a longtemps cru que le sourire pouvait être faux, il n'en est rien, selon une étude du CNRS en France. Le sourire n'est jamais faux, mais survient dans des circonstances différentes. Impossible de forcer 17 muscles du visage sans provoquer un sourire crédible! Comment détecter un sourire «calculé», alors? Par les yeux!

b.

**Bras**

Un bras en écharpe, c'est bien peu pratique. Surtout si notre main dominante est immobilisée. Saviez-vous que cette fâcheuse situation a même un impact sur le cerveau? En écrivant ou en se brossant les dents de la main gauche – pour les droitiers –, on remarque que les régions du cerveau utilisées pour compenser augmentent en taille.

c.

**Cœur**

Si vous voyez la vie du bon côté, vos risques de souffrir d'une crise

cardiaque pourraient être diminués. Rien de majeur: les chercheurs ont noté une baisse de 9% des risques sur deux ans chez des adultes de 50 ans et plus. Mais ça vaut le coup de sourire et d'être optimiste, non?

d.

**Vitamine D**

Une carence en vitamine D, on le sait, est néfaste pour la santé. La vitamine D aide notamment à prévenir certains cancers et l'ostéoporose (elle est essentielle à l'assimilation du calcium). Des chercheurs américains indiquent maintenant que la vitamine D contribuerait à diminuer le risque de dépression, surtout chez les personnes qui ont déjà souffert de dépression dans le passé. Des études antérieures, de moindre envergure, n'arrivaient pas à ces conclusions.

e.

**Écriture**

Si vous souhaitez assimiler la matière d'un cours avant un examen, mieux vaut prendre des notes à la main, plutôt qu'en tapant sur le clavier d'un ordinateur. Puisque le processus est plus lent quand on écrit avec un stylo en main, les cellules grises auraient davantage le temps de se concentrer sur le contenu. L'apprentissage et la mémorisation seraient aussi favorisés parce que les zones sensorimotrices sont davantage sollicitées.

f.

**Foyer**

Mieux vaut travailler que de rester au foyer. Pour sa santé physique, pour son bien-être et pour prévenir la dépression. La meilleure option? Le travail à temps partiel. Les femmes qui travaillent à temps partiel sont tout aussi engagées que les mères au foyer dans l'éducation de leurs enfants. Un plus: les mères qui travaillent à temps partiel offrent plus d'occasions d'apprentissage que les mères à la maison. Voilà une nouvelle qui rassurera celles qui jonglent avec marmaille et travail!

g.

**Garderie**

Les garçons qui créent de solides amitiés avec les copains de garderie auraient de meilleures aptitudes sociales et seraient moins enclins à manifester des troubles de comportement une fois sur les bancs d'école. À l'inverse, les garçons qui n'ont pas eu d'amis en âge préscolaire ou dont les liens d'amitié étaient considérés comme pauvres auraient plus de problèmes de conduite en classe. Et les filles? Elles auraient de bonnes aptitudes sociales à l'école, peu importe la qualité de leurs amitiés de garderie.



h.

**Hauteur**

Vous regardez le monde de haut? On vous dira prétentieux, peut-être à tort. Saviez-vous que, lorsqu'on se retrouve en situation surélevée réelle – en haut d'un escalier, par exemple –, on tend à être plus généreux, coopératif, altruiste? Quatre études américaines en viennent à ce résultat. Des passants seraient plus généreux envers un mendiant au sommet d'un escalier mécanique que lorsque ce mendiant se tient au pied d'un escalier mécanique descendant!

i.

**Imaginaire**

Votre enfant a un ami imaginaire? Pas d'inquiétude. Si la situation peut être déconcertante de prime abord, elle est tout à fait saine, voire bénéfique. Des psychologues néo-zélandais ont en effet remarqué que, parmi des enfants de 5 ans, ceux qui avaient eu un ami imaginaire avaient un meilleur vocabulaire et une plus grande capacité narrative.

j.

**Jeux vidéo**

Très bientôt, vous pourrez contrôler des commandes de jeux vidéo uniquement par la pensée. Attention: la conscience n'agit pas à l'extérieur du cerveau! Ce sont les ondes cérébrales (courant électrique) qui activent le jeu. Un capteur placé sur le front à l'intérieur d'un casque traduit le courant électrique (et les mouvements oculaires) en signaux numériques. On peut par exemple se promener dans un univers virtuel et agir sur des objets à distance sans même bouger.

k.

**Kilos**

Si vous souhaitez perdre quelques kilos, trompez vos hormones de la faim. Si vous croyez que le repas pour lequel vous salivez est hautement calorique, vous mangerez moins que si vous pensez qu'il est faible en calories. On a proposé à des volontaires de consommer un lait frappé (380 calories): dans un groupe, on a dit qu'il contenait 620 calories, dans l'autre, 180 calories. Le signal de satiété a été plus rapide dans le premier groupe.

l.

**Lunettes roses**

L'humain a tendance à être optimiste par nature. Demandez à une femme qui se marie d'évaluer le risque qu'elle divorce. Nul, dira-t-elle. Pourtant, on sait très bien qu'un mariage sur deux se termine par un divorce. Dans toutes les sphères de notre vie, on minimise les risques et on surestime nos chances. Notre cerveau aurait-il un rôle à jouer dans cette façon de voir la vie en rose? C'est ce qu'on commence à pouvoir mesurer grâce à l'imagerie cérébrale.

m.

**Mère**

Les femmes enceintes se plaignent parfois de perdre certaines capacités cognitives: difficultés de concentration, oublis, etc. Plus idiotes, les femmes enceintes? Aucunement. Le cerveau profiterait du moment de la grossesse pour préparer les femmes au rôle de mère, à être plus attentives à leur bébé. Mais on en sait encore très peu sur les cerveaux des futures mères.

n.

**Nicotine**

La nicotine n'a pas que du mauvais. Elle pourrait aider les gens aux prises avec des troubles de mémoire précoces à améliorer leur attention et leur mémoire.

o.

**Ordinateur**

Un employé de bureau passe en moyenne 5 heures et 41 minutes par jour devant son ordinateur. Non sans risque. On sait que c'est néfaste pour la santé physique, mais aussi pour la santé mentale. On a noté une association négative entre le nombre d'heures passées devant un ordinateur et le bien-être psychologique. On marche, on sort et on va voir ses collègues au lieu de leur envoyer des courriels.

p.

**Pouvoir**

On savait déjà, selon plusieurs résultats d'études, que les gens plus grands et imposants sont plus enclins à prendre le pouvoir. Mais des chercheurs viennent de pousser les choses plus loin: ils ont démontré pour la première fois que les gens en position de puissance se perçoivent plus grands qu'ils ne le sont!

q.

**Quarante-cinq**

C'est à 45 ans – déjà! – que les habiletés de raisonner, de comprendre et de mémoriser commencent à décliner, suggère une étude anglaise menée auprès de 5100 hommes et 2200 femmes de 45 à 70 ans. Pour aider le cerveau à vieillir en santé, on préconise de bonnes habitudes de vie, des exercices intellectuels (apprentissage d'une langue, d'un instrument de musique, mots croisés, sudoku) et un bon réseau social.

r.

**Rhume**

Si vous êtes enrhumé ou que vous venez de l'être, votre jugement est probablement altéré. De quelle façon? Lorsque nous sommes malades, nous devenons plus méfiants envers les personnes qui semblent malades ou peu en santé. Nous sommes suspicieux envers un teint blafard, un nez rougi, un air fatigué. Mais aussi envers les personnes âgées ou obèses. C'est ce qu'ont montré des chercheurs de l'Université du Kentucky, qui avancent que le système cognitif, après avoir mis à l'épreuve les défenses immunitaires, tenterait de repousser ce qui représente une menace.

s.

**Sexy**

Qu'est-ce qui vous attire le plus chez un partenaire potentiel? L'intelligence, le sens de l'humour, le romantisme. Il est sexy? Pas important, direz-vous. Des chercheurs suggèrent toutefois que l'on cherche inconsciemment un partenaire sexy. C'est vrai pour les hommes et les femmes. Voilà pourquoi des profils peuvent être concordants sur les sites de rencontre, mais les face-à-face, parfois décevants...

t.

**Tête**

Les traumatismes crâniens chez les enfants (résultant de sévices commis par les parents) seraient en hausse au moment des récessions, du moins dans les régions durement touchées, selon une étude américaine publiée dans *Pediatrics*. On ne parle pas d'une cause, mais d'une association. Assez troublante toutefois, selon les chercheurs.

u.

**Utilisateurs**

Les téléphones intelligents offrent une flexibilité sans pareille à leurs utilisateurs. Ils peuvent accomplir leur boulot à l'extérieur du bureau, même sur la chaise du dentiste. Mais les utilisateurs sont de plus en plus stressés: ils sont obsédés par leurs

courriels, par ce besoin de rester à jour. Certains entendent même des vibrations «fantômes», comme s'ils recevaient un message. Des sociétés, comme Volkswagen, ont commencé à limiter l'utilisation professionnelle des téléphones après le boulot.

v.

**Vaisselle rouge**

La vaisselle rouge inciterait les gens à se servir de plus petites portions que la vaisselle bleue ou blanche. La couleur de la nappe? Aucune différence. On suggère que la couleur rouge est souvent vue comme un signal d'arrêt, tel qu'on le voit sur les panneaux de signalisation. Utiliser de petits bols incite aussi à réduire les portions.

w.

**Web**

L'utilisation fréquente des moteurs de recherche sur le web change la façon dont le cerveau mémorise et entrepose les informations. On se souvient moins d'une information lorsqu'on la sait accessible. D'ailleurs, on se souvient davantage de l'endroit où trouver une information que de cette information elle-même! On dit que l'ordinateur a remplacé les amis et les livres comme sources de savoir externe...

x.

**XX ou XY?**

Un couple de Toronto a fait les manchettes il y a quelques mois pour avoir refusé de rendre public le sexe de son bébé. Les parents voulaient lui éviter les pressions liées aux stéréotypes. L'identité sexuelle est un mélange biologique, social et psychologique, disent les experts. Un enfant saurait très tôt, dès 1 an, à quel genre il s'identifie. Peu importe son sexe biologique. Peu importe si on lui offre camions ou poupées.

y.

**Yoga**

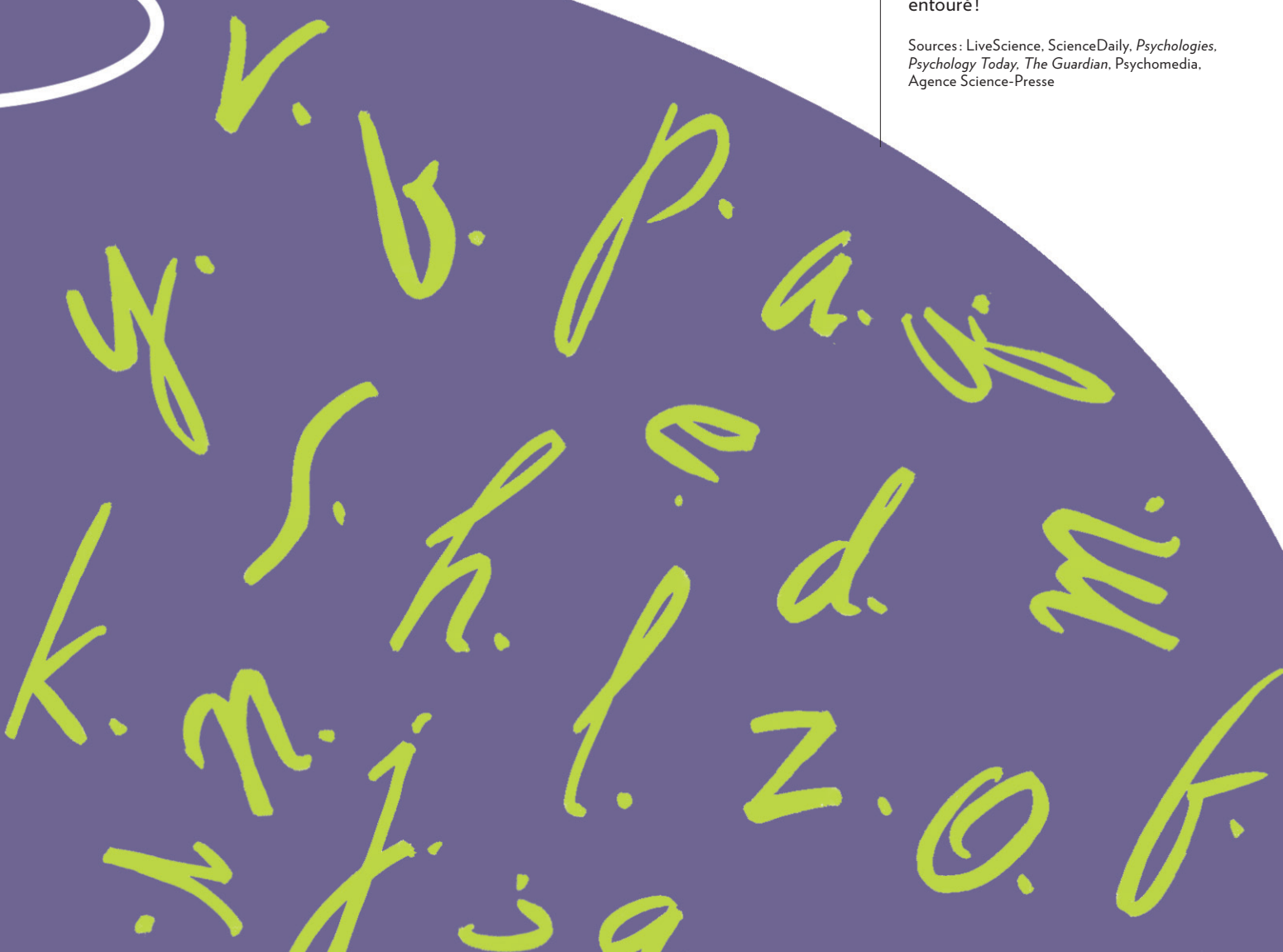
Chez les femmes atteintes de fibromyalgie, le yoga réduirait les symptômes physiques mais aussi psychologiques de la douleur chronique. Si le yoga est pratiqué prudemment, bien sûr. Le *New York Times Magazine* a récemment publié un article controversé sur les blessures qui surviennent dans les studios de yoga.

z.

**Zzz**

La solitude causerait des troubles de sommeil. Pas seulement chez les personnes qui sont effectivement isolées, mais aussi chez celles qui se sentent seules. La quantité de sommeil n'est pas réduite, mais le sommeil est fragmenté. Rien de tel que d'être bien entouré!

Sources: LiveScience, ScienceDaily, *Psychologies*, *Psychology Today*, *The Guardian*, *Psychomedia*, Agence Science-Press



## VIVRE MODE

MODE MASCULINE / MILAN

## VIRIL DANDY



ELSA VECCHI  
COLLABORATION SPÉCIALE

Les défilés masculins de Milan, annonciateurs de l'automne-hiver 2012-2013, se sont achevés sur un constat: le gentleman à la beauté virile et mature revient en force. Plus que jamais, les marques semblent vouloir combler leur clientèle au risque de paraître moins avant-gardistes, le but étant de vendre et d'habiller de vrais hommes. Le point sur la mode masculine avec un spécialiste, le styliste Patrick Vimbor.

## Les essentiels

«Deux grands courants cohabiteront l'hiver prochain, la silhouette très années 50, évocatrice des films de Visconti, et parallèlement des looks plus "sixties", décrypte Patrick Vimbor. Cela donne des vestons à double boutonnage portés sur des pantalons à pli et plutôt amples. Deuxième grande tendance, le veston (encore) très court sur pantalon cigarette, mais pas sveltes! Partout, on a pu remarquer le retour du manteau trois-quarts pour parachever le tout.» Fini l'androgynie et les coupes trop près du corps, l'homme de l'hiver 2012-2013 cultivera sa masculinité, comme en témoignent les nombreuses beautés à la pilosité exacerbée qu'on a pu voir défiler, facture d'homme qui a à coeur de se vêtir avec élégance. Côté nuances, «la palette oscille invariablement entre les classiques gris charbon, palette minérale et le classique noir. Un drôle de kaki tirant sur le jaune émerge cependant», précise Patrick Vimbor. Vus de concert avec notre spécialiste, nos coups de coeur absolus étant les modèles de Prada, Valentino, Jil Sander et Burberry illustrant un retour aux classiques intemporels et très portables. Versace, Giorgio Armani et Calvin Klein se sont aussi démarqués avec des collections renouant avec les codes essentiels et fondateurs qui ont fait leur renommée, histoire de conforter leur clientèle: classique ou bling-bling. Chacun y trouvera son compte.



1



2

PRADA

ZOOM  
SUR TROIS  
COLLECTIONS

## PRADA: OU LE PARFAIT DANDY

Miuccia Prada parvient à ce coup de maître: faire défiler Adrien Brody, Gary Oldman et Willem Dafoe, le jour même des Golden Globes, rien de moins. Mais qui mieux que ces beautés typées pouvaient incarner cette collection qui revisite les codes formels d'une garde-robe masculine on ne peut plus habillée. Un vrai coup de marketing et de promotion réussi qui ne devrait pas passer inaperçu auprès des amoureux de la griffe. Au menu: prestance et classe à l'image d'un Adrien Brody, brun ténébreux vêtu d'un manteau rouge sombre aux micro-motifs rétro, col de fourrure, avec lunettes aux verres rouges eux aussi. Ici, tout est parfaitement structuré: des vestes, sous-pulls, chemises aux différentes coupes de col, d'emmanchures et de boutonnages.

1. Adrien Brody  
PHOTO AFP  
2. Jamie Bell  
PHOTO AFP

PHOTO AFP

## VERSACE

## VERSACE: RETOUR À L'ADN GIANNI

«La collaboration avec H&M a redonné du mordant à Donatella Versace!» analyse Patrick Vimbor. Et c'est vrai que ce cru hivernal est un pur retour aux codes, ceux qui ont fait vibrer la maison italienne, à son meilleur dans les années 90. «Une garde-robe à la fois urbaine, militaire et rock, avec ce qu'il faut de clinquant», comme en font la démonstration ces blousons en denim ou en cuir matelassés, rebrodés de clous ou de chaînes en or. Moins tape-à-l'oeil (quoique...), ces costards déclinés dans des teintes vibrantes. Elle devrait plaire aux jeunes qui ont découvert la griffe l'automne dernier et aux plus âgés, amoureux de la grande époque, celle de Gianni.



PHOTOS AFP

## ARMANI: SE RENOUVELER DANS LA CONTINUITÉ

Ce n'est pas chose aisée mais Giorgio Armani est virtuose en la matière. Le créateur s'adresse plus que jamais à de vrais hommes, bien réels ceux-ci. Dans un répertoire combinant vestes, blousons, costumes, cabans ou manteaux trois-quarts à double boutonnage, le créateur glisse ça et là des draperies de type chevrons ou prince de Galles, le plus souvent imprimés sur des bases en maille, histoire de combiner classicisme et originalité. Ce qu'on attend finalement d'une collection Armani: l'éternelle évolution dans la stabilité.



PHOTOS AFP



ARMANI

## UN HIVER À LA FOIS

ELSA VECCHI  
COLLABORATION SPÉCIALE

La mode est ainsi faite que les défilés nous propulsent d'une année avec une coupée d'avance sur ce qui se trouve en boutique. Mais quels sont les essentiels de la garde-robe masculine de cet hiver-ci? Les suggestions du styliste montréalais, Patrick Vimbor.

## → UN DENIM FONCÉ

C'est un basique de la garde-robe à avoir absolument sous la main. Chic et passe-partout, il se porte en toutes circonstances.

→ Où le trouver?  
29,95\$ chez H&M, [www.hm.com/ca](http://www.hm.com/ca)



## → UNE CHEMISE BLANCHE AJUSTÉE

Synonyme même de «l'essentiel» par excellence dont personne ne devrait se passer!

→ Où la trouver?  
59,95\$ chez Simons, [www.simons.ca](http://www.simons.ca)  
— 124\$ chez Banana Republic, [www.bananarepublic.ca](http://www.bananarepublic.ca)



## → UN COMPLET DEUX BOUTONS, NOIR OU GRIS

Le gris est la couleur maîtresse de la saison, clair de préférence. Il ferait presque oublier le noir tant il convient bien aux costumes fluides.

→ Où le trouver?  
Complet 2 boutons à moins de 200\$ chez Zara, [www.zara.com](http://www.zara.com)



→ UN BLOUSON EN SHEARLING  
Traduisez: en «peau de mouton retournée». C'est la matière fétiche des bombardiers, et plus chargée en testostérone, tu meurs!

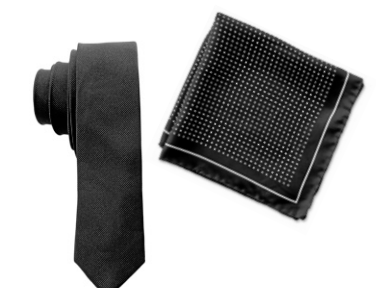
→ Où le trouver?  
Chez Zara à moins de 100\$, [www.zara.com](http://www.zara.com)



→ UNE CRAVATE OU UNE POCLETTE EN SOIE  
Essentiels accessoires, il va sans dire. C'est l'indispensable touche finale qui termine une silhouette bien habillée.

→ Où les trouver?  
Une cravate unie minimaliste – chez Simons: 39,95\$, [www.simons.ca](http://www.simons.ca)

Pochette en soie, à pois – chez Banana Republic: 50\$, [www.bananarepublic.ca](http://www.bananarepublic.ca)



L'EUROPE

# LE MONDE EST BEAU



ANGÉLIQUE MARTEL  
COLLABORATION SPÉCIALE  
BEAUTÉ

Question de tourner le dos à l'hiver, on s'offre un tour du monde en beauté. Pendant trois semaines, on sillonne la planète « cosmétiques », en quête de produits et de rituels exotiques. Première escale : l'Europe, berceau de la parfumerie et mère patrie de la plupart de nos petits pots.

GRÈCE ET ITALIE

Les créations émanant de l'Italie semblent empreintes de chic, d'élégance, d'intemporalité et de raffinement. Pour se parfumer et se farder, les Italiennes se tournent tant vers les officines d'antan (Santa Maria Novella et Acqua di Parma en tête) que vers les maisons milanaises (dont Gucci, Armani, Versace, Missoni, D & G ou Fendi).

De son côté, la Grèce préconise une approche beauté plus frugale. Adeptes du régime crétois, ses habitants raffolent de fruits, de légumes et d'huile d'olive, qu'ils vont même jusqu'à glisser dans diverses mixtures, pour en faire des soins de beauté aussi gourmands que naturels et efficaces.

1 Base lissante perfection de Giorgio Armani. Les fonds de teint du maestro sont au maquillage ce que ses robes sont à la mode : des créations « seconde peau ».

62 \$ chez Holt Renfrew.

2 Gel fluide démaquillant au thé blanc de Korres, une marque née dans la toute première pharmacie homéopathique d'Athènes. Ses produits sont faits d'ingrédients naturels à plus de 80%.

26 \$ chez Sephora et dans certains Pharmaprix.

ALLEMAGNE

Les Allemandes aiment faire rimer « santé » et « beauté », et toutes les marques locales de cosmétiques veillent à ce que les produits de beauté commercialisés respectent les plus hautes normes de qualité. Les cosmétiques germaniques prônent l'efficacité et visent un large public.

3 Crème Nivea, un soin polyvalent qui a vu le jour à Hambourg, en 1911. C'est la première crème stable d'une blancheur immaculée, faite d'eau et de lipides. On peut l'utiliser comme masque, hydratant ou démaquillant.

7,50 \$ dans les pharmacies et les grandes surfaces.

FRANCE

L'Hexagone oscille entre haute couture et nature. Et les Françaises ont beau s'asperger de Chanel N° 5, elles ne lèvent pas pour autant le nez sur la lavande provençale ou la rose de Grasse.

5 Lait délicat pour le corps Shalimar Parfum Initial de Guerlain, une maison rendue célèbre pour ses parfums et cosmétiques de luxe depuis 1828.

66 \$ dans les grands magasins et à l'Institut Guerlain.

6 Gel soin antiâge réactivateur intégral Force Supreme de Biotherm Homme.

55 \$ dans les pharmacies, les grands magasins et sur l'internet : biotherm.ca.

7 Blush éclat douceur Blush Horizon de Chanel, une marque qui se renouvelle sans cesse.

74 \$ dans les grands magasins, dès le 6 février.



ROYAUME-UNI

Berceau des mouvements punk et glam rock, le Royaume-Uni aime ébranler les règles établies. En beauté, des marques comme Rimmel s'associent à des vedettes locales pour nous proposer d'extravagantes compositions colorées, sous forme d'ombres à paupières tape-à-l'œil ou de vernis à ongles détonnants.

4 Soins hydratants intenses pour les mains Avocat, Olive et Basilic de Crabtree & Evelyn, une marque qui vend ses soins de beauté, ses confitures et ses thés dans quelque 40 pays depuis 40 ans.

PHOTO HUGO-SEBASTIEN AUBERT, LA PRESSE

Pour un confort qui dure plus longtemps que certaines tendances.

Les tendances s'essouffent rapidement, mais pas VISINE® LUBRIFICATION DURABLE®. C'est la seule formule de gouttes contenant un ingrédient naturel\* qui maintient l'hydratation de l'œil toute la journée.

Soulage en un clin d'œil.



Visitez votre succursale Jean Coutu entre le 20 janvier et le 20 février 2012 pour acheter un produit VISINE® LUBRIFICATION DURABLE® pour seulement 6,99 \$\*

\*Prix valable sur les flacons de 10 ml de VISINE® LUBRIFICATION DURABLE® et les flacons de 15 ml de VISINE® Plus.



## VIVRE

# Mieux vaut être vieux et heureux...



SYLVIE ST-JACQUES  
BONHEUR

Cacher son âge est-il une simple coquetterie ou un droit fondamental qui impose le respect absolu? Le monde du showbiz américain a récemment été aux prises avec cette contemporaine question, avec le cas d'une actrice qui, sur une base anonyme, a poursuivi IMDbPro, un site consacré au cinéma, pour avoir écrit sans sa permission qu'elle était née en 1971 et qu'elle avait donc 40 ans.

Lorsque cette affaire est sortie au grand jour, certains sites comme Gawker.com ont lancé des paris invitant leurs lecteurs à deviner qui était l'actrice mystère. Les seules informations diffusées concernant la plaignante étaient qu'il s'agit d'une Américaine d'origine asiatique ayant grandi au Texas et qui utilise une version américanisée de son nom.

**Il serait trop facile d'accuser Junie Hoang d'orgueil démesuré. Dans une industrie où les actrices de plus de 40 ans ne tiennent que 12,5 % des rôles au cinéma et en télévision, garder le secret de son âge est une affaire d'employabilité.**

Personne n'a deviné son identité. Mais quand un juge a menacé d'abandonner l'affaire si elle refusait de renoncer à son anonymat, l'actrice a dû faire son *coming out* identitaire. Et pour les amateurs de potins, la déception a été amère. Junie Hoang, née Huong Hoang, n'a pas exactement le curriculum vitae d'Angelina Jolie, avec à son actif des rôles mineurs dans des émissions de télé, une carrière de mannequin et des rôles dans des films mineurs comme *Gingerdead Man III: Saturday Night Cleaver*.

Il serait trop facile d'accuser M<sup>me</sup> Hoang d'orgueil démesuré. Dans une industrie où les actrices de plus de 40 ans ne tiennent que 12,5 % des rôles au cinéma et en télévision, garder le secret de son âge est une affaire d'employabilité (sur son CV, Junie Hoang dit pouvoir jouer des rôles de 26 à 33 ans).

«Quand une femme atteint le cap de la quarantaine, elle devient invisible», ai-je

entendu il y a quelques années, de la bouche d'une infirmière à la retraite qui était pourtant l'image même de la sérénité heureuse que l'on associe au «bel âge».

Une amie photographe et globe-trotter, qui s'est promenade seule dans des pays où la culture n'est pas toujours des plus indulgentes avec les femmes, m'a révélé un jour une confession aussi honnête que désarmante. «Tu sais, je suis contente de ne pas être une beauté fatale: comme ça, avec les bons vêtements, je peux devenir invisible quand ça m'arrange et me transformer en "pitoune" si l'envie m'en prend.»

Vieillir dans la grâce? Beau programme en perspective. Bien sûr, il y a ici le magazine *Vita* qui, armé de nobles intentions, présente chaque mois une personnalité publique féminine ayant atteint le cap fatidique de la quarantaine qui, au contraire de Junie Hoang, affirme être accomplie, bien dans sa peau, zen, super heureuse, VRAIMENT!

«Depuis les débuts de *Vita*, il y a juste Lise Dion qui a osé dire qu'elle trouvait ça difficile de vieillir»,

m'a fait remarquer une collègue qui, comme moi, était agacée par le ton de ce magazine qui «célèbre» la quarantaine avec un peu trop d'insistance. Et de retouches photo.

Mais, apparemment, il y a aussi des raisons de se réjouir du temps qui avance et de la gravité qui frappe. Un article récent dans le magazine *Perspectives on Psychological Science* a révélé que plus les gens avancent en âge, plus ils sont heureux. Une des hypothèses est que la perte des facultés cognitives qui vient avec le vieillissement oblige les gens à se concentrer sur des pensées plus simples et heureuses.

Déprimant? Pas quand on regarde l'incroyable Betty White qui, lundi dernier, a célébré au réseau NBC ses 90 printemps. Symbole de longévité heureuse, ni invisible ni liftée, la «Golden Girl», avec son look de grand-mère assumé, donne presque envie de vieillir. Presque.



PHOTO MARCO CAMPANOZZI, LA PRESSE

«L'Afrique peut apporter ce savoir-être qu'ici, on appelle le "lâcher-prise", dit Mariam Sy Diawara.

MOI, MON BONHEUR

## Mariam Sy Diawara

SYLVIE ST-JACQUES

Directrice et fondatrice de la Maison de l'Afrique

Sa devise: «Si je suis différente de toi, si je m'approche de toi, je m'enrichis.» (Antoine de Saint-Exupéry, *Le Petit Prince*)

### Son histoire

Mariam Sy Diawara, qui travaillait dans sa Côte d'Ivoire natale dans le domaine de la publicité, a découvert le Québec en 1982, grâce au Mondial de la pub francophone. «J'ai encouragé mes enfants à étudier ici. Ensuite, en 2000, j'ai voulu prendre une année sabbatique. Quand je suis arrivée, il y a eu un soulèvement politique dans mon pays: je me suis dit qu'il valait mieux que je reste ici. Et comme je ne sais pas rester à ne rien faire, j'ai réfléchi et me suis demandé: qu'est-ce qui ne se fait pas à Montréal? De la petite étude que j'ai faite, il est ressorti qu'il manquait à Montréal un espace de convergence pour toute l'Afrique.»

### En matière de bonheur, qu'est-ce que l'Afrique peut apporter au Québec?

«L'Afrique peut apporter ce savoir-être qu'ici, on appelle le "lâcher-prise". Dans la vie, on a prise sur certaines choses, mais il y a plein d'autres choses sur lesquelles on n'a pas de prise. Cela n'est pas propre au Québec, mais à tout l'Occident, très cartésien et qui veut tout régler. Cela cause des frustrations que les gens n'arrivent pas à dépasser. Quand on vient à la Maison de l'Afrique, on a toujours un temps pour vous, un peu de chaleur. Les gens qui viennent en Afrique nous disent toujours: vous n'avez rien, mais vous vivez bien. Il y a un tel bonheur en Afrique!»

### Parlez-moi de la Maison de l'Afrique

«Notre slogan est: Toute l'Afrique sous un même toit. On fait la promotion des arts et des cultures africaines, on aide les Africains à mieux s'intégrer ici, dans ce lieu qu'ils ont choisi. On a une galerie, une salle de conférence, un petit café...

On fait la promotion de l'Afrique par son art, ses cultures, ses gastronomies, par des expositions, des projections, des conférences, des débats, des rencontres. Sachant que les étudiants africains, pendant les mois d'hiver, restent dans leurs chambres d'université, on organise des rencontres pour qu'ils puissent sortir et sentir qu'ils ont une famille.»

### Comment votre philosophie de la vie a-t-elle évolué depuis que vous vous êtes installée au Québec?

«J'essaie au maximum de garder mes valeurs, parce qu'on dit souvent: si tu ne sais pas où tu vas, sais au moins d'où tu viens. D'ailleurs, à la Maison de l'Afrique, on offre des ateliers de découverte sur l'Afrique, des cours de langue africaine. En Ontario, il y a eu des études qui ont prouvé que quand on donnait aux enfants d'immigrants d'origine africaine des cours sur les beautés de l'Afrique, ils décrochaient moins à l'école. En revanche, j'ai appris ici la rigueur québécoise.»

### Une personne qui vous inspire?

«Félix Houphouët-Boigny, un président ivoirien qui, pour les gens de ma génération, était quelqu'un de superbe. Mon père aussi m'a beaucoup apporté. Il était un sage, quelqu'un de très humain, qui était entouré de fous, de drogués, de membres de l'élite et qui regardait tout le monde de la même façon et apportait à tous le même amour. Chaque fois que je veux bien faire, je pense à lui.»

### Le dernier livre que vous avez lu?

«*Le cinquième accord tolèque*, de Don Miguel Ruiz.»

SUIVEZ-LA

Twitter: @Maison2lafrique  
Facebook: facebook.com/MaisonAfriqueMandingo  
Site: maison2lafrique.com

## ALIMENT SOUS LA LOUPE

MARIE ALLARD

### PAIN MULTI-CÉRÉALES PREMIÈRE FOURNÉE DE WESTON



PRIX PAYÉ  
3,99 \$ pour 570 g.

#### CE QUE DIT WESTON

«Pain d'inspiration artisanale. Fournit les bienfaits nutritionnels et la riche saveur de cinq grains entiers à l'état pur.»

#### RÉALITÉ

Quelle déception! Ce pain est d'abord composé de farine de blé non blanchie, pas plus santé que la farine blanche. Il vaut mieux choisir un pain dont le premier ingrédient est un grain entier, souligne Kate Comeau, nutritionniste chez Viva!

«Un critère important pour la sélection d'un pain est la quantité de fibre qu'il contient: il doit en avoir au moins 2 g par tranche», note-t-elle. Or, ce pain multi-céréales contient 1 g de fibre par tranche... pas plus qu'une tranche de pain blanc.

Le pain Première Fournée est bon au goût, avec ses graines de sésame, de tournesol et ses flocons d'avoine. Il est sans agent de conservation, colorant ou arôme artificiel. Mais ce n'est pas un choix judicieux. «Aucun produit Première Fournée de Weston ne correspond aux critères établis pour un bon choix de pain», tranche M<sup>me</sup> Comeau.

Note: M<sup>me</sup> Comeau a été aidée par Alison Caron, stagiaire.

## SANTÉ EN BREF



Nouveau guide vivre plus, de Karine Larose, éd. Trécarré, 288 p., 29,95 \$

— Sophie Allard

### Sida: comportements à risque en baisse aux États-Unis

Les comportements sexuels et la consommation de drogues augmentant le risque d'être infecté par le virus responsable du sida sont en baisse aux États-Unis, selon un rapport des autorités sanitaires fédérales publié hier.

Le nombre d'Américains qui affirment avoir adopté de tels comportements, par exemple le fait d'avoir eu plus de cinq partenaires sexuels au cours des 12 mois précédents ou de ne pas avoir utilisé de préservatif, a diminué durant la période 2006-2010, en comparaison avec les chiffres de 2002.

Les autres comportements à risque en baisse cités par les auteurs de l'étude sont des rapports sexuels en échange de drogue ou d'argent, la consommation de drogue, des relations homosexuelles masculines et des rapports avec une personne séropositive.

Environ 10 % des hommes et 8 % des femmes interrogés ont reconnu avoir eu au moins un de ces comportements durant la période 2006-2010, contre 13 % des hommes et 11 % des femmes en 2002.

Environ 1,2 million de personnes sont séropositives aux États-Unis et 20 % n'en sont pas conscients.

Selon le rapport publié hier, 61 % des nouveaux cas d'infection en 2009 étaient chez les hommes homosexuels, 27 % parmi les hétérosexuels et 9 % chez les drogués.

— Agence France-Press

### Livre: bouger, bouger, bouger

Après les *partys* arrosés des Fêtes et l'enfilade de ragoût de boulettes, de tourtière et de dinde farcie, on dit stop. Janvier rime avec bouger, non? Cette résolution, aussi légitime soit-elle, est difficile à tenir. Le *Nouveau guide vivre plus* de la kinésologue Karine Larose tombe à point.

Écrit simplement, ce guide est à la portée de tous. L'auteure donne des trucs pour rester motivé. Elle propose des programmes d'entraînement distincts pour les hommes et les femmes et selon qu'on bouge à la maison ou au gym. On y apprend comment mesurer sa condition physique, utiliser un podomètre, choisir un appareil d'exercices, éviter les plateaux (stagnation).

On aime? Les infos sur la nutrition, mais surtout les illustrations détaillées des exercices de musculation. Et la reliure en spirale qui, mine de rien, permet de consulter son guide pendant l'entraînement. Le livre est en librairie depuis mercredi.