



# CE QUI SERA

## COLLECTIONS AUTOMNE-HIVER 2011-2012

# HOT L'HIVER

# PROCHAIN



PHOTO AP  
Une robe rétro  
en écailles de plexi  
chez Prada.



LUCIE LAVIGNE

New York, Milan, Paris... Chaque saison, une flopée d'acheteurs, de rédacteurs et de blogueurs influents assistent aux défilés des grandes capitales en se posant la même question: quels seront les indispensables de la saison? Denis Desro, rédacteur en chef mode du magazine *ELLE Québec*, et Barbara Atkin, vice-présidente, Tendances mode chez Holt Renfrew, en font partie. Les deux possèdent des

antennes particulières, un flair instinctif qui leur permet de détecter rapidement parmi une infinité de vêtements LA silhouette, LA couleur et LE style qui feront fureur auprès des consommateurs et qui, dans la foulée, influenceront l'industrie.

À peine revenus de Paris, nous leur avons demandé à chaud de nous révéler leurs coups de cœur à l'issue de la présentation des collections automne-hiver 2011-2012.

«Les nouvelles technologies sont en train de révolutionner les tissus et la manière de confectionner les vêtements», constate Denis Desro. Les matières hyper modernes, du type techno (vinyle, latex, lurex, feutre, écaille de plexi, dentelle plastifiée...) et les coupes au laser (à bord franc...) ont la cote», explique celui qui après avoir assisté aux défilés de Montréal, Milan et Paris, découvrira ceux de Toronto, à la fin du mois.

Autres prédictions? «Nous assisterons au retour des silhouettes fines, des coupes près du corps et de l'allure stricte et sévère des années 50, façon héroïne d'*Hitchcock*, comme le propose Marc Jacobs», dit-il. Dans la foulée, des robes et des manteaux taille basse, comme chez Prada, inspirés des années 20 et 60 risquent fort d'affluer. «Il y aura un déferlement de noir et de blanc. Sans compter le

vert sourd, de l'émeraude au vert sombre forêt, la palette dominante de la prochaine saison froide», annonce-t-il.

«Parmi mes collections préférées à New York, il y a celle de Marc Jacobs qui confirme le retour à l'élégance raffinée», avoue Barbara Atkin. À Milan, la spécialiste a craqué pour les présentations de Gucci, Fendi, Marni, Etro, Jil Sander et Prada. «Les grands classiques de la garde-robe de sport refont surface, confirment-elle. Les manteaux à la silhouette modernisée, la fourrure, le cuir, la brillance et les matières aux textures inédites seront aussi à l'honneur.»

De retour de Paris, M<sup>me</sup> Atkin atteste que l'hiver 2012 sera peuplé «de silhouettes précises, mais aussi de coupes fluides et féminines, ainsi que d'une panoplie de couleurs et d'imprimés.»

Quant aux détaillants, on les imagine – à l'instar de certaines grandes chaînes européennes et américaines – en train de reproduire les tendances internationales afin de les offrir au plus grand nombre.

«Nous avons déjà été dans le créneau du *fast fashion*, fait remarquer Marie-Eve Desrochers, responsable des relations publiques pour Le Château. Mais depuis près de 10 ans, notre équipe de 40 designers crée un style unique, propre à notre marque et susceptible de plaire à notre clientèle cible, la femme qui travaille et qui désire investir dans une mode intemporelle. De toute façon, la conception

de nos collections de l'hiver 2012 est déjà complétée», note Marie-Eve Desrochers qui précise que la réalisation des campagnes publicitaires du Château sont, quant à elles, influencées par les mouvances du moment.

De son côté, Joe Mimran, l'homme derrière la marque de vêtements et d'accessoires Joe Style frais (en anglais: Joe Fresh Style), affirme: «Nous puisons notre inspiration parmi les courants de la mode internationale, mais nous les réinterprétons à notre manière», souligne le directeur de la création, vêtements, maison et loisir, pour Les Compagnies Loblaw.

Et que nous réserve «Joe Fresh» pour l'automne prochain? «Ce sera une saison faite de contrastes comportant des mélanges de textures, ainsi que du sportswear classique revisité dans un esprit des années 60, avec une touche des années 70.»



PHOTO AFP  
Les nouvelles technologies métamorphosent la confection des vêtements. Ici, un manteau à bord franc au défilé de Céline, à Paris.

PHOTO AFP  
L'hiver 2012 sera en noir et blanc. Ici, une robe de Dolce & Gabbana, à Milan.



PHOTO AFP  
La femme de l'hiver prochain sera impeccable comme une héroïne d'*Hitchcock*... selon le designer américain Marc Jacobs.



# COMPLÈTEMENT GAGA!

Quoi de plus naturel que de défiler pour un ami? La semaine dernière, Lady Gaga a joué les top-modèles pour son styliste personnel Nicola Formichetti, qui est aussi directeur artistique de la maison (Thierry) Mugler. Une autre « vedette », montréalaise cette fois, était de la partie, comme l'a révélé mon collègue Hugo Dumas, samedi dernier. Rick Genest, alias Zombie Boy, un autre ami de Miss Gaga, se démarquait parmi les mannequins-vampirellas qui ont défilé, juchées sur des plateformes, lors de la présentation de la collection féminine automne 2011 de Mugler, à Paris. Constat de la presse? Une mode spectaculaire, mais difficilement portable...

PHOTO AP  
Lady Gaga, à la fin du défilé de Mugler, avec à gauche le directeur artistique de la maison, Nicola Formichetti, et, à droite, le designer Sébastien Teigne.



PHOTO AFP  
Le Montréalais Rick Genest, alias Zombie Boy, pendant le défilé de Mugler.



## Haider Ackermann LA GRIFFE BRANCHÉE

Nouveau chouchou de la « planète » mode, Haider Ackermann est le nom qui court sur toutes les lèvres. D'abord, sa mode – rigoureusement déconstruite, aux combinaisons saisissantes et au style à la fois moderne et sensuel –, est encensée par la presse et les acheteurs. Ensuite, Karl Lagerfeld, le manitou de la maison Chanel, l'a nommé alors qu'on l'interrogeait sur sa succession, rapporte le *Vogue* français (édition mars 2011). Et le buzz ne s'arrête pas là. Selon les rumeurs qui couraient à Paris, cette semaine, M. Ackermann figure parmi les éventuels remplaçants de John Galliano, chez Dior, aux côtés de Riccardo Tisci (aux commandes de Givenchy), Alber Elbaz (chez Lanvin) et Hedi Slimane.

PHOTO AFP  
Une des créations du designer Haider Ackermann présentées à Paris.

## L'ART D'ALLUMER LA CONTROVERSE

Drogues, amours tumultueuses... Kate Moss, la brindille anglaise qui s'est toujours défendue d'être anorexique, a créé la surprise au défilé de Marc Jacobs pour Louis Vuitton, mercredi dernier, à Paris. L'icône de la mode au sens du style très développé est arrivée sur la passerelle en fumant allégrement une cigarette. Ah oui, elle portait un micro-short, un blouson en fourrure et des bottes ajourées, en accord avec l'esprit fétichiste de la collection...

PHOTO AP  
Kate Moss au défilé de Louis Vuitton, mercredi dernier.



## ALEXANDRE BRUNET révèle tous les secrets des pizzas STROMBOLI.



LES ÉDITIONS LA PRESSE

En vente en librairie ou sur [librairie.cyberpresse.ca](http://librairie.cyberpresse.ca)



Captpez le pictogramme avec votre iPhone!

## VIVRE MODE

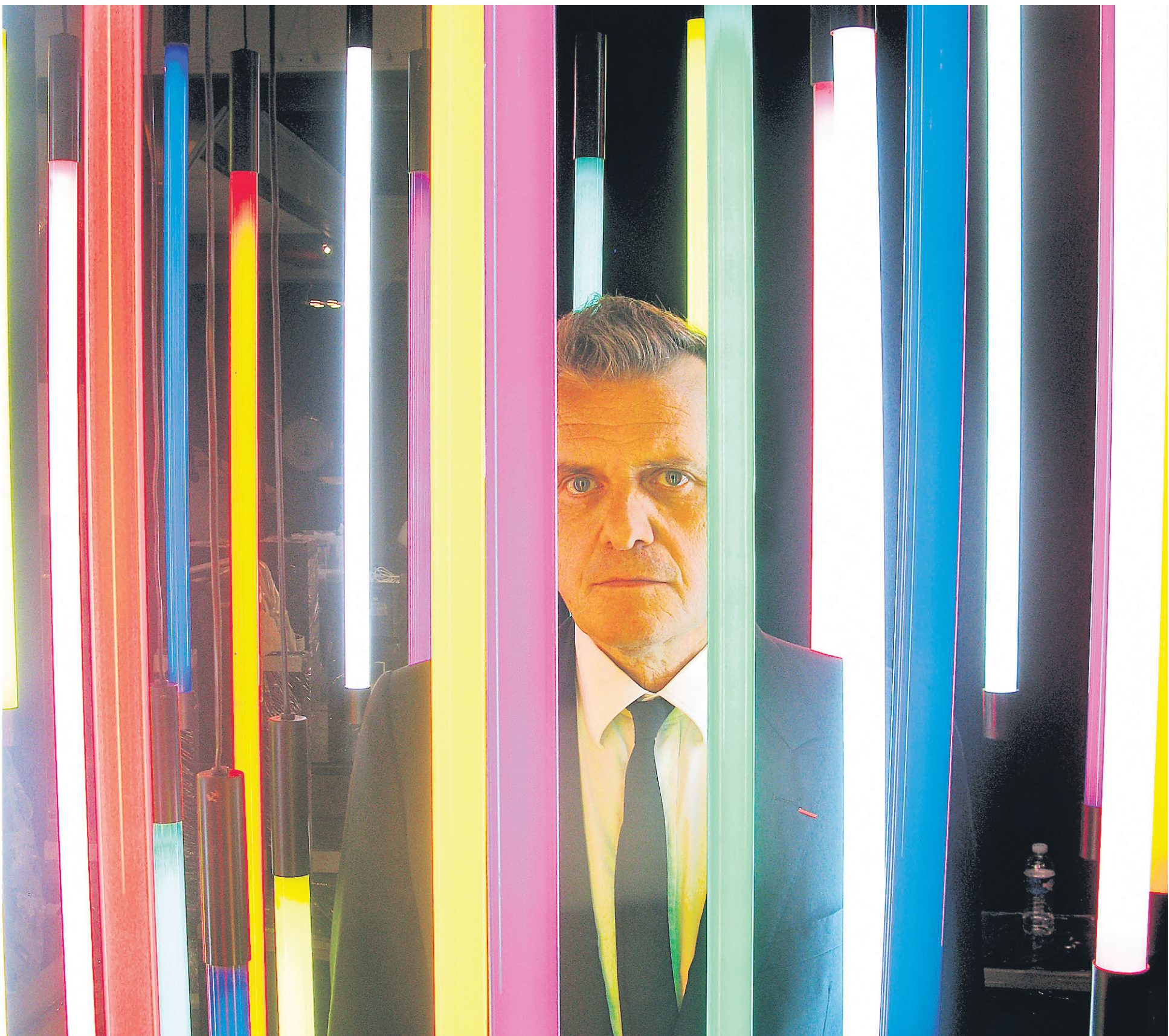


PHOTO LOUIS-MARIE DE CASTELBAJAC, FOURNIE PAR JCDC

ENTREVUE/Jean-Charles de Castelbajac

## Le renouveau d'un créateur à succès

À la semaine de la mode de Paris, Jean-Charles de Castelbajac s'est distingué avec une collection particulièrement réussie, applaudie par de nombreuses stars, de Katy Perry à Kanye West. Rencontre avec un créateur qui a su revenir sur le devant de la scène, grâce à une énergie folle conjuguée à une curiosité immodérée pour la musique et les jeunes générations.

ELSA VECCHI  
COLLABORATION SPÉCIALE

Dès le début de notre conversation téléphonique de part et d'autre de l'Atlantique, le «bonjour!» énergique de Jean-Charles de Castelbajac claque comme un signe d'enthousiasme. Une entrée en matière dont le dynamisme flagrant en dit long sur le caractère du créateur, l'énergie qui le caractérise, cette envie de partager avec ses congénères ses découvertes artistiques.

Au cœur de ses préoccupations, il y a, depuis sa première collection en 1969, les femmes et la musique. Et quand il peut réunir les deux, c'est encore mieux, comme en témoigne son engouement pour Beth Ditto (leader plantureuse du groupe rap Gossip), Lady Gaga, M.I.A. ou Cœur de pirate. De véritables icônes populaires, qu'il aime habiller et rhabiller d'une «robe Kermit», couverte de la

célèbre grenouille en peluche (pour Lady Gaga) ou d'une robe squelette (pour Cœur de pirate). De magnifiques coups médiatiques à l'échelle planétaire.

Ce sont bel et bien ces «deux passions» qui l'ont remis en selle, alors qu'on l'avait hâtivement classé dans la catégorie des designers d'une autre époque, celle des créations aux couleurs primaires et connotées «années 80». Mais c'était parler un peu trop vite et mal connaître le personnage, en quête perpétuelle de renouveau.

Oui, Jean-Charles de Castelbajac a connu sa fameuse «traversée du désert». Et non, il n'aurait pu revenir au premier plan sans une profonde remise en question et une perception fine des tendances de demain. Une preuve de ce retour en grâce? Aujourd'hui, tous les défilés de Jean-Charles de Castelbajac (alias JCDC) ont leur cohorte de chanteurs branchés et de

groupes jouant en direct. Cette année, le groupe-concept parisien Nouvelle Vague, qui revisite les titres mythiques des années 80 en version bossanova, était sur place.

Parlons de ce défilé, «le 80°... non, plutôt le 100°»: Castelbajac fouille dans ses souvenirs pour en déduire que, «peu importe le nombre, l'excitation est toujours là, le trac en moins, et le sens de la perfection toujours plus présent». Et ce goût de la perfection, on le ressent dans les moindres coutures et autres recoins de chacun des modèles de l'hiver prochain. Une collection intitulée *Woman Ray*, en clin d'œil bien sûr à Man Ray, artiste au sens complet du terme, surréaliste et dadaïste, «troublé par la féminité».

«Je suis aussi parti de l'idée de luxe et de mort, ce qui donne une collection très "twist et chic".» Voilà qui est dit et parfaitement bien résumé. En prime, on y retrouve toutes les marottes du

designer: l'imprimé *101 dalmatiens*, la ceinture *Stranger in the Night*, les «vanités» (têtes de mort) ... et pour la première fois dans l'histoire de JCDC, des robes du soir peintes, accrochez-vous, de squelettes fluorescents. On pourrait presque parler de «robes fantômes». Mais pas morbides pour autant, plutôt zen.

Il y a aussi du plus conventionnel chez Castelbajac, mais il trouve encore là matière à nous éblouir avec des pièces comme ce manteau en drap de laine et cachemire *camel* doublé de rouge, ce paletot à chevrons, ce perfecto en tweed de laine au col roulé comme une couverture, pour s'envoler vers une robe aux imprimés de couvertures de... livres de la célèbre maison d'édition parisienne Gallimard.

«C'est ma collection préférée depuis... longtemps. Pour tout vous dire, je renoue avec mes débuts, mes premières amours, les teintes naturelles, les manteaux plaids, à cette différence près qu'il y a une modernité implacable.»

Pendant trop longtemps, on a voulu cantonner ce créateur tenace et aventurier au registre des couleurs primaires – de celles dont il avait d'ailleurs rhabillé Jean-Paul II et des milliers de prêtres et

d'évêques lors des Journées mondiales de la jeunesse, en 1997 à Paris, créant un miniscandale. «Jean-Charles de Castelbajac a rhabillé le pape aux couleurs de l'arc-en-ciel... ou du drapeau gai», avait-on entendu ici ou là. Parenthèse refermée comme le chapitre de ses mauvais souvenirs professionnels.

Question: comment se sent-on quand on renoue avec le succès? «En général, je me sens très bien et je vais vous dire pourquoi. J'ai enfin réussi à réunir toutes mes passions, le jour où j'ai compris que la mode était partie intégrante de ma recherche artistique, mais qu'elle n'était pas tout. Je m'éclate aussi dans le design, dans la réalisation d'installations, dans de multiples collaborations avec de nombreux artistes.»

Pour ceux qui en douteraient, le designer vient de lancer «sa télé-réalité», comme il la définit lui-même. Sur l'internet, une caméra permettra à ses fans et autres curieux de l'étudier en pleine création, quand il le désirera bien sûr. Preuve vivante que «tout ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort», Jean-Charles de Castelbajac n'aura jamais cessé d'être un homme bien dans son temps.

SPECIALISTES DE MODE POUR  
TAILLES FORTES DE 14 À 24

Le printemps  
est arrivé chez  
OPPEN'S

Nouveaux arrivages 2011  
chaque jour:  
Kokomarina  
Alain Weiz  
Linda Lundström  
Eileen Fisher Woman...  
et plus.

Arrêtez, magasinez  
et amusez-vous!

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

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

## EN BREF

## MACKAGE À NEW YORK

La marque canadienne Mackage, bien connue pour ses cuirs et ses manteaux élégants, a ouvert sa première boutique américaine, rue Mercer, dans le quartier Soho de New York, à deux pas de grandes marques comme Philip Lim, A.P.C. et Rag&Bone. «Nous nous sommes toujours sentis proches de New York, explique Elisa Dahan, créatrice pour la marque. La rue Mercer est là où nous magasinons souvent et c'est notre

source d'inspiration.» La boutique de 2000 pi<sup>2</sup> vend les collections féminines et masculines ainsi qu'une série exclusive de manteaux en peau de mouton et d'accessoires en vision. La marque, qui a inauguré sa première adresse parisienne l'année dernière, planifie ouvrir de nouvelles boutiques américaines cette année.

— Shirine Saad, collaboration spéciale

PHOTO  
REUTERS

BEAUTÉ

BEAUTÉ MILLÉSIMÉE

En œnologie, on mesure en caudalies la longueur en bouche d'un vin. En beauté, Caudalie est le nom d'une marque française qui place les produits de la vigne au cœur de ses formules antirides. *La Presse* a rencontré ses fondateurs, de passage à Montréal.



ANGÉLIQUE MARTEL  
COLLABORATION  
SPÉCIALE

Tout commence au vignoble bordelais Smith Haut Lafitte, propriété des parents de Mathilde Thomas. On y exploite le raisin, mais on laisse de côté les pépins et sarments de vignes, qui sont pourtant gorgés de polyphénols, « des antioxydants 10 000 fois plus puissants que la vitamine E », selon un chimiste de l'Université de Bordeaux. Intrigués, Mathilde et son conjoint Bertrand s'associent au professeur en question, et planchent sur un brevet permettant de stabiliser l'extrait de pépins de raisins. Caudalie naît dans la foulée, en 1995, et met au monde un nouveau concept beauté : la vinothérapie. La marque est aujourd'hui chef de file de l'antiâge en France, et plusieurs célébrités avouent trinquer à ses succès, dont Sonia Rykiel et Isabelle Adjani.

**Q** Quel est le credo de votre marque?

**R** Mathilde Thomas – Nous cherchons à mettre au point des antiâges efficaces et à les présenter dans des formules sensorielles et hautement naturelles (sans parabène,

phtalates, huile minérale). La recette Caudalie est composée de trois ingrédients : 1/3 de science, 1/3 de raisin et 1/3 de glamour.

**Q** Vous formez un couple, dans la vie comme au boulot. Comment se répartissent vos tâches respectives chez Caudalie?

**R** Bertrand Thomas – Mathilde chapeaute tout ce qui a trait à la création des produits. Elle teste elle-même les échantillons – et parfois jusqu'à 200 fois! – depuis leur sortie des labos jusqu'à leur lancement. C'est elle qui voit au sillage, à la galénique et à l'efficacité des formules. De mon côté, je veille plutôt à la gestion, à la mise en marché et à la promotion de la marque.

**Q** Que faut-il pour qu'un soin à base de raisin soit qualifié de grand cru?

**R** Bertrand Thomas – C'est quand la vigne se défend contre une foule d'éléments (pluie, vent, gelée) qu'elle produit un maximum d'antioxydants. Les moins bonnes années de vendanges sont donc, en réalité, les plus payantes pour nous. Comme nous sommes moins intéressés par la pulpe et le jus du raisin que par sa vigne et ses pépins, nos critères de sélection sont donc diamétralement opposés à ceux des œnologues, sommeliers et vigneron.



Bertrand et Mathilde Thomas

PHOTO FOURNIE PAR CAUDALIE

**Q** Comme beaucoup de concurrents, prenez-vous le virage bio?

**R** Mathilde Thomas – C'est formidable que la cosmétique soit balayée par une vague de nature! Ça oblige les labels – y compris les plus gros joueurs – à tout faire pour rendre leurs produits de plus en plus verts. Chez Caudalie, on cherche d'ailleurs à se coller à la naturalité, mais sans boudier la biotechnologie (acide hyaluronique, peptides, etc.). Car on croit que c'est l'amalgame des deux mondes qui

permet l'éclosion de formules puissantes et saines.

**Q** Qu'est-ce qui retiendra l'attention de Caudalie dans les mois à venir?

**R** Mathilde Thomas – Deux nouveaux brevets s'ajouteront, en 2012, aux trois dont nous disposons déjà et qui s'attaquent pour l'heure aux rides, au relâchement et aux taches. Nous avons aussi ouvert plusieurs spas Caudalie dans le monde, et cherchons à rendre nos traitements encore plus bluffants.

LES INCONTOURNABLES DE LA MARQUE, SELON MATHILDE THOMAS

**Premier Cru antiâge global**

1 Fruit de 15 années de recherche.

**Vinoperfect**

2 Sérums antitache qui rend la peau visiblement plus éclatante.

**Gommage corporel Crushed Cabernet**

3 Véritable spa en pot.

**Baume gourmand corps**

4 Très salvateur face aux aléas du climat québécois.

Les soins Caudalie sont vendus dans plus de 120 pharmacies Jean Coutu. Prix : de 11,99 \$ à 149,99 \$.



Merci, Curel<sup>MD</sup>

d'être venue à bout de mes problèmes de peau sensible.



Soulage instantanément la peau sensible et, à long terme, contribue à la renforcer pour aider à prévenir la sensibilité.

- Les hydratants Curel<sup>MD</sup> avec thérapie céramidique évoluée contiennent des céramides semblables à ceux d'une peau naturellement saine pour aider à renforcer les défenses de votre peau.
- Aident votre peau à mieux conserver son hydratation.
- Protègent votre peau du dessèchement.

De plus, leur utilisation continue empêche les symptômes de se manifester de nouveau.



En quête d'un soulagement de la peau sensible? Ne cherchez plus.

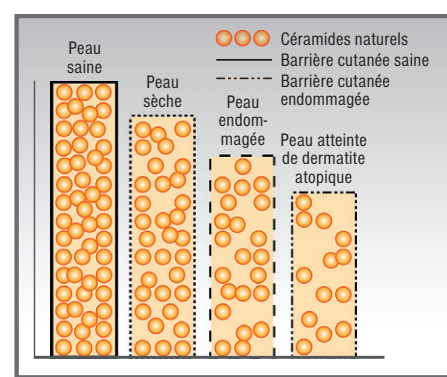
La nouvelle lotion Remède pour peau sensible de Curel<sup>MD</sup> avec thérapie céramidique évoluée peut transformer votre peau.

Pour en apprendre davantage au sujet de soulagement de la peau sensible, consultez le site [www.curel.ca](http://www.curel.ca).

Gagnez la bataille contre la peau sensible

Que sont les céramides?

Les céramides sont des lipides naturels qui constituent un élément majeur de la structure de la peau. Ils font partie du « mortier » qui lie les cellules de la peau. Une peau sèche, irritée et sensible indique souvent un manque de céramides.



Sa barrière de protection est alors affaiblie et la peau devient plus vulnérable aux facteurs environnementaux, aux changements de saisons et aux autres irritants. Les céramides jouent un rôle essentiel dans la capacité de rétention d'eau de la peau. Les soins anti-âges et d'entretien régénèrent la barrière naturelle de la peau, ce qui peut accroître l'hydratation.

Pourquoi les céramides sont-ils importants?

Les céramides se trouvent naturellement dans la peau et contribuent à conserver l'hydratation de la peau. La concentration de céramides diminue naturellement avec le temps et est soumise aux conditions ambiantes. Une peau à faible concentration de céramides s'affaiblit et devient plus vulnérable aux agents irritants comme les détergents et les facteurs environnementaux. Seuls les hydratants Curel<sup>MD</sup> offrent une thérapie céramidique évoluée, une nouvelle façon d'hydrater votre peau en rétablissant sa concentration de céramides. En deux semaines, votre peau retrouvera sa pleine hydratation et sera beaucoup moins sensible.

Les hydratants Curel<sup>MD</sup> : la différence grâce aux céramides

Les formules hydratantes de Curel<sup>MD</sup> contiennent des céramides qui reproduisent la même fonction que ceux présents naturellement dans la peau. En conservant l'hydratation toute la journée, non seulement les hydratants Curel<sup>MD</sup> soulagent instantanément la peau sèche et irritée, mais ils contribuent aussi à revitaliser l'épiderme et à le réparer en formant une barrière protectrice qui bloque la voie aux agents irritants.



**La Dre Sandy Skotnicki**, dermatologue consultante en matière d'hydratants de Curel<sup>MD</sup>, s'appuie sur sa grande expérience pour donner des conseils en soins quotidiens pour la peau et en traitement des affections dermatologiques comme la peau irritée ou sensible.

« La gamme complète d'hydratants de Curel contribue à soulager les symptômes de la peau sèche, irritée ou sensible. De plus, son utilisation continue empêche les symptômes de se manifester de nouveau. »

Pour participer à notre discussion ou pour obtenir des conseils d'expert de la Dre Skotnicki, dermatologue, visitez le [www.curel.ca](http://www.curel.ca).



## Quelques trucs pour faire l'épicerie

En ce Mois de la nutrition, rappelons-nous que bien manger commence avant tout à l'épicerie!

Avant de s'y rendre, il faut noter sur sa liste les aliments que l'on prévoit manger au cours de la semaine. Ne pas oublier de consulter le « Guide alimentaire canadien » pour s'assurer de choisir des aliments qui conviennent à son âge, à son sexe et à son niveau d'activités. Les trucs proposés visent à se procurer des aliments nutritifs de chaque groupe alimentaire qui en donneront plus pour le prix demandé.

### LÉGUMES ET FRUITS

Les légumes surgelés sont cueillis au moment où ils sont le plus frais et sont congelés instantanément, ce qui en fait un choix nutritif et économique.

Privilégier les grands formats; ils sont souvent plus économiques. Il sera ainsi possible de sortir ce qu'on a l'intention d'utiliser et de remettre le reste au congélateur. À éviter les emballages contenant des sauces, puisque ces dernières peuvent faire grimper le nombre de calories ainsi que le coût.

Favoriser des légumes et fruits locaux de saison lorsqu'ils sont moins chers. Éviter d'acheter des légumes et fruits hors saison; ils sont coûteux et proviennent de loin. Opter pour des articles moins coûteux, en conserve ou surgelés.



Les légumes racines comme les pommes de terre, les carottes, les panais, les navets, les patates douces et les oignons sont souvent très bon marché; à utiliser dans les soupes et les ragoûts.

Les jus de concentré surgelés purs à 100% sont généralement moins chers que les jus en boîte ou réfrigérés; les boissons aux fruits sont moins chères, mais elles sont également beaucoup moins nutritives.

Faire un tour dans la section des légumes et fruits frais « à consommer rapidement ». Les articles comme les bananes sont parfaits pour faire des muffins ou des pains éclair.

Les fruits séchés, comme les raisins secs, sont parfaits dans les muffins, les pains, les salades et dans quelques ragoûts. En revanche, beaucoup d'autres fruits séchés comme les canneberges et les bleuets peuvent être plutôt chers. Utiliser des restes de légumes cuits en les ajoutant aux soupes, aux ragoûts ou aux sautés.

### PRODUITS CÉRÉALIERS

Le pain, les bagels et les petits pains aux grains entiers de la veille peuvent

facilement être surgelés et utilisés plus tard pour des rôties, des sandwichs grillés ou rôtis ou de la chapelure.

Voir la section des aliments en vrac du magasin pour des céréales comme le riz, l'avoine, la farine d'avoine, le blé, l'orge, le quinoa, le kamut, les céréales et d'autres grains entiers. Généralement, les grains achetés en vrac sont beaucoup moins chers que ceux vendus emballés.

Rien de mieux que des muffins et des pains maison au lieu de ceux du commerce!

### LAIT ET SUBSTITUTS

Ajouter ses propres fruits préférés, frais ou congelés, au yogourt nature.

Acheter le lait dans des sacs en plastique et utiliser un porte-sac.

Pour la crème sure, le cottage ou le fromage à la crème, préférer le plus grand format à utiliser avant la date de péremption.

### VIANDES ET SUBSTITUTS

Les œufs constituent une formidable solution de rechange à certaines viandes coûteuses. Pourquoi pas une

omelette pour le dîner ou le souper, ou une salade aux œufs pour le dîner? Des œufs durs froids peuvent être ajoutés à une variété de salades ou dégustés en collation d'après-midi.

À essayer les bons vieux haricots en conserve sur une rôtie aux grains entiers pour un dîner rapide et santé; une salade verte et un verre de lait complètent le repas. Les haricots séchés achetés en vrac sont probablement l'un des produits les plus économiques et santé qu'il est possible d'acheter. Il suffit de les réhydrater pour les utiliser dans un assortiment de repas et de collations. (Les lentilles n'ont généralement pas besoin d'être réhydratées avant d'être utilisées.) Il est possible également d'acheter des haricots noirs, des pois chiches, des lentilles ou des haricots romains pour les utiliser dans les soupes, les ragoûts ou les salades. Le fait de rincer les haricots avant leur utilisation peut enlever jusqu'à la moitié du sodium.

Le beurre d'arachide constitue également un substitut de viande peu coûteux. À utiliser dans les sandwichs ou pour une collation sur des craquelins de grains entiers.

Les viandes grasses qui viennent avec beaucoup d'os, comme les côtes levées et les bouts de côtes, peuvent être coûteuses et contenir beaucoup de gras. En optant pour des coupes comme le bloc d'épaule de bœuf ou le rôti d'extérieur de ronde, il suffit de les braiser dans un ragoût pour obtenir un repas tendre et savoureux.

Utiliser du thon ou du saumon en conserve dans l'eau pour faire des sandwichs, ou dans les casseroles et les salades.

Un poulet entier plutôt qu'en morceaux est généralement moins cher; le faire rôtir et utiliser les restes pour un autre repas.

Le tofu est un autre substitut de viande polyvalent et économique. À utiliser dans les sautés ou les casseroles, ou l'ajouter aux salades.

En usant de quelques astuces lorsque vous faites vos achats, vous pourrez manger santé sans vous ruiner!

## Un guide essentiel : l'étiquette nutritionnelle

Rien de plus simple que d'apprendre à choisir des aliments plus sains en utilisant l'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments préemballés. L'ensemble des informations fournies sur ces étiquettes est appelé « étiquette nutritionnelle ». Il est obligatoire depuis le 12 décembre 2007. Tous les fabricants de produits alimentaires doivent afficher l'étiquette nutritionnelle sur les aliments préemballés.

Voici les éléments légiférés de l'étiquette nutritionnelle :

- Le tableau de la valeur nutritive
- La liste des ingrédients
- Certaines allégations nutritionnelles facultatives

L'étiquette nutritionnelle renseigne sur la valeur nutritive des aliments. Il permet de choisir des aliments plus sains et d'avoir une meilleure santé globale. Le tableau de la valeur nutritive renferme des informations sur :

- les calories
- les 13 principaux nutriments
- le % de la valeur quotidienne (% VQ).

Toutes les informations du tableau de la valeur nutritive sont fondées sur une quantité d'aliment. Cette quantité est toujours indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive. Ce tableau fournit des informations sur les calories et les 13 principaux nutriments. Il s'utilise en fonction de la quantité d'aliment et du pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) pour choisir des produits alimentaires meilleurs pour sa santé.

Il suffit de suivre trois étapes :

- 1- Vérifier la quantité d'aliment – le tableau de la valeur nutritive correspond à une quantité précise d'aliment; comparer cette quantité à celle que l'on mange.
- 2- Regarder le % VQ – il permet de constater si un aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment – 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup.
- 3- Choisir – et faire ainsi un meilleur choix pour sa santé.

Voici quelques nutriments à diminuer dans son alimentation comme les lipides (gras), les lipides saturés et trans, le sodium (sel), ou à augmenter comme les fibres, la vitamine A, le calcium et le fer.

Valeur nutritive	
Pour 3/4 tasse (175 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	160
Lipides	2,5 g
saturés	1,5 g
+ trans	0 g
Cholestérol	10 mg
Sodium	75 mg
Glucides	25 g
Fibres	0 g
Sucres	24 g
Protéines	8 g
Vitamine A	2 %
Vitamine C	0 %
Calcium	17 %
Fer	0 %

Examinons un yogourt. Son petit format (175 g) contient peu de lipides (4 % VQ) et beaucoup de calcium (17 % VQ). C'est un bon choix pour consommer moins de lipides et plus de calcium dans le cadre d'un mode de vie sain.



POUR PLUS DE VIGUEUR  
RAVITAILLEZ  
VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE  
ET PRENEZ LA ROUTE!

### IMMUNITY-FX

Une solution naturelle au style de vie trépidant d'aujourd'hui.



✓ AMÉLIORE L'ÉTAT GÉNÉRAL DE SANTÉ ET DE MIEUX-ÊTRE

✓ RENFORCE VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

immunity-fx.ca

Vivre sainement. Tous les jours.

## Ce que vous avez de plus précieux : votre santé



Manger sainement, faire de l'exercice régulièrement et prendre suffisamment de repos représentent des étapes importantes du chemin à suivre pour une santé optimale. Car, comme tous le savent, la santé constitue le bien le plus précieux de chaque être humain.

Pour vivre longtemps, pour profiter ainsi de chaque minute de sa vie en pleine santé, rien de mieux qu'un système immunitaire alerte et en parfait état. Il constitue la première défense du corps humain contre les multiples et constantes agressions dont il est l'objet. En le renforçant de façon naturelle, il peut encore mieux mener à bien sa mission, surtout chez des personnes de plus de 45 ans qui commencent à ressentir le poids des années.

C'est là qu'intervient « Immunity-FX », un produit entièrement de source naturelle, y compris l'enveloppe de sa gélule. Certains le surnomment même « la vitamine I » et le considèrent comme un ajout allant de soi à leur régime quotidien pour aider le système immunitaire, non seulement aujourd'hui, mais au cours des années à venir. Renforcer son système immunitaire est plus important aujourd'hui que jamais auparavant pour lutter contre les infections et les maladies chroniques, pour améliorer et conserver son état de santé et de bien-être global, même pendant des périodes stressantes.

### EXTRAIT HAUTEMENT PURIFIÉ

Immunity-FX, un produit naturel de fabrication canadienne, est une combinaison d'extrait de ginseng nord-américain et d'extrait de champignon reishi. Il diffère grandement des autres produits de ginseng puisque la majorité des produits de ginseng sur le marché sont du ginseng asiatique (Panax ginseng). Le principal ingrédient de Immunity-FX, le CVT-E002, est un extrait hautement purifié dérivé du ginseng nord-américain (Panax quinquefolius), qui a un profil chimique et biologique très différent du ginseng asiatique.

Puisque Immunity-FX est composé de polysaccharides qui contribuent à optimiser l'efficacité du système immunitaire, il ne présente pas les autres effets généralement associés aux produits de gin-

seng, dont une plus grande vitalité et la rapidité d'esprit, ainsi que l'amélioration de l'humeur. En outre, comme Immunity-FX contient un extrait de ginseng nord-américain avec une composition chimique précise et hautement purifiée, le comparer au « ginseng » en général n'est pas approprié.

### LE REISHI

Quant au champignon reishi, aussi connu sous le nom de *lingzhi* (polypore lucide), il est depuis longtemps reconnu comme unique et particulier grâce à une longue liste de propriétés médicinales utiles. Il est utilisé depuis plus de 2000 ans au Japon et en Chine. En langue chinoise, *lingzhi* signifie « herbe de la puissance spirituelle », et il a longtemps été connu dans la médecine orientale ancienne sous les noms de « champignon de l'immortalité » et de « médicament des rois ». On dit que la valeur médicinale du reishi est documentée dans le plus vieux écrit de la pharmacopée chinoise, qui remonte au premier ou au deuxième siècle avant notre ère; le reishi figurait à la première position parmi 350 autres herbes.

Le fabricant Afexa utilise la technique d'empreinte chimique et l'« empreinte digitale » biologique pour normaliser ses produits de santé naturels. Cette technologie exclusive assure la qualité constante du produit. Afexa connaît un grand succès avec son autre produit vedette, le Cold-FX, qui « est actuellement le produit contre le rhume le plus vendu et le premier médicament naturel contre le rhume recommandé par les pharmaciens au Canada, et ce, pour une quatrième année consécutive », indique la D<sup>re</sup> Jacqueline J. Shan, présidente et fondatrice de l'entreprise, dont le siège social est à Edmonton, en Alberta.

À signaler qu'Immunity-FX a été le fournisseur officiel de Jeux olympiques de Vancouver (2010) et sera pour ceux de Londres en 2012, répondant ainsi à des normes élevées en matière de sécurité et d'efficacité.

Immunity-FX est offert dans la majorité des pharmacies du Canada.



## La grande question: les aliments biologiques sont-ils plus nutritifs ?

Le débat sur la qualité supérieure des aliments biologique se poursuit toujours. Sont-ils plus nutritifs? Malheureusement, la réponse à cette question n'est pas simple! Il est difficile d'interpréter les résultats des recherches comparant les aliments biologiques aux aliments cultivés selon les méthodes traditionnelles. En effet, de nombreux facteurs tels que la qualité du sol, la température et la quantité de lumière durant la saison de croissance, de même que la variété de semence ou

la race de l'animal peuvent influencer sur la valeur nutritive d'un aliment. Comme ces facteurs ne sont pas contrôlés dans la plupart des cas, il est impossible de faire des comparaisons justes.

Certaines recherches montrent que la teneur en vitamine A, en bêta-carotène et en vitamines B des légumes et des fruits est généralement la même, mais que certains phytochimiques (des composés qui ne sont ni des vitamines ni des minéraux, mais qu'on croit béné-

fiques pour la santé) sont présents en plus grande quantité dans les fruits et légumes biologiques. Ainsi, certains aliments issus de l'agriculture biologique pourraient avoir une valeur nutritive supérieure à celle des aliments cultivés de façon traditionnelle, tandis que celle-ci pourrait être équivalente ou même inférieure dans certains autres aliments. Le meilleur conseil consiste à manger une variété de légumes et de fruits.

Au moins, au Québec, contrairement au reste du Canada, l'appellation « biologique » est réservée, aidant ainsi le consommateur à faire ses choix. L'usage du terme « biologique », au même titre que les termes « organique », « écologique », « biodynamique », tout comme leurs diminutifs apparentés (éco, bio), est régi par des règles strictes au chapitre de la certification des produits,

de leur emballage et de leur étiquetage. Il existe six organismes de certification accrédités par le Conseil d'accréditation du Québec (CAQ).

Sources : [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca) & [www.metro.ca](http://www.metro.ca)



Pour s'assurer une qualité bio, recherchez ces logos

## Un plaisir à partager: cuisiner en famille

En ce Mois de la nutrition 2011, les Diététistes du Canada suggèrent de célébrer les aliments, de la terre d'où ils proviennent jusqu'à notre table où ils sont servis en mets sains et savoureux. Pourquoi ne pas en profiter pour cuisiner en famille en faisant participer tout un chacun aux diverses tâches dans la préparation du repas?

Manger en famille présente de nombreux avantages. Les enfants et les adolescents de familles qui se réunissent vraiment pour manger mangent mieux! Ils consomment plus de fruits, de légumes et de produits laitiers.

Par ailleurs, la cuisine saine se révèle appétissante et succulente. Votre famille et vous pouvez cuisiner et déguster

ensemble des repas sains et savoureux faits à partir de délicieux aliments d'ici. Nous vous proposons un menu d'un jour donné de la semaine, tiré de « Cuisinez », le livre de recettes des Diététistes du Canada. À sa manière, ce menu règle le problème de Thérèse, hilarant personnage de « La Petite Vie » qui n'arrivait à jamais mettre en ordre son « steak, patates, blé d'Inde ».

Tout le monde peut mettre la main à la pâte afin de mettre sur la table un repas santé en deux temps, trois mouvements. Rien de plus simple que de faire de la préparation de ce repas une affaire de famille. Il suffit de quelques trucs pour que tout le monde soit partie prenante à cette petite fête appelée à se répéter.

### ASSIGNEZ DES TÂCHES AUX MEMBRES DE LA FAMILLE

- Mettre la table
- Remplir des verres de lait
- Laver la vaisselle pendant la préparation du repas
- Mettre les épluchures et les autres résidus dans le bac à compost ou dans les autres bacs
- Remplir le lave-vaisselle

Un bon repas s'accompagne aussi d'une bonne conversation. Pourquoi ne pas utiliser le thème des aliments à partir de ce qu'il y a sur la table? Où cultive-t-on les patates au Canada? Quelle province en est le premier producteur? Les fruits en conserve fermentent-ils moins de nutriments que les fruits frais? D'où vient l'expression « blé d'Inde »? Que veut dire du boeuf haché extra-maigre? Vertus et légendes concernant l'ail et ainsi de suite...

## Pâté chinois des jours ensoleillés



Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Utiliser un plat carré de 20 cm (8 po.), allant au four.

1- Dans un grand poêlon, cuire le boeuf en brisant la viande avec une cuillère pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rosée. À l'aide d'une cuillère à égoutter, mettre le boeuf dans un bol et réserver. Égoutter tout le gras du poêlon, sauf 10 ml (2 c. à thé).

2- Réduire à feu moyen. Ajouter l'oignon, les carottes, le céleri, le poivre, le sel et la muscade au poêlon, puis les faire sauter de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis. Ajouter l'ail et faire sauter pendant 30 secondes. Saupoudrer de farine et cuire pendant une minute. Incorporer graduellement le bouillon et porter à ébullition. Laisser bouillir en remuant jusqu'à ce que le mélange ait épaissi. Remettre dans le poêlon le boeuf et le jus accumulé, puis remuer pour le couvrir du mélange.

3- Verser le mélange de boeuf dans le plat allant au four. Répandre uniformément le maïs en crème sur le dessus, puis étendre uniformément les patates en purée sur le maïs.

4- Cuire au four préchauffé pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau planté au milieu du pâté en ressorte chaud.

### Ingrédients (6 portions)

- 500 g (1 lb) de boeuf haché extra-maigre
- 125 ml (½ tasse) de oignon haché
- 125 ml (½ tasse) de carottes hachées
- 125 ml (½ tasse) de céleri haché
- 2 ml (½ c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 1 ml (¼ c. à thé) de muscade moulue
- 1 gousse d'ail, hachée
- 22 ml (1 ½ c. à soupe) de farine tout usage
- 300 ml (1 ¼ tasse) de bouillon de boeuf à teneur réduite en sodium
- 125 ml (½ tasse) de maïs en conserve sans sel, égoutté
- 500 ml (2 tasses) de patates en purée (environ 2 moyennes)

Valeur nutritive par portion : calories 241, lipides 6,6 g, lipides saturés 2,7 g, sodium 312 mg (13% de la valeur quotidienne), glucides 26 g, fibres 4 g (16%), protéines 19 g, calcium 50 mg (5%) et fer 2,6 mg (19%).

Source : « Cuisinez! », le livre de recettes des Diététistes du Canada

Recettes	Tâches pour la famille
<b>Pâté chinois des jours ensoleillés</b>	Les adolescents hachent les oignons, le céleri et les carottes. Un adulte fait cuire le boeuf, ajoute les légumes et fait la sauce. Les plus jeunes pilent les patates et les déposent sur le mélange de boeuf et de légumes. L'adulte met le plat au four, puis le sort et le sert.
<b>Salade du jardin au goût des enfants*</b>	Les ados préparent la vinaigrette (1 ou 2 jours avant) et la mettent au frigo. Ils coupent les légumes avant le repas. Les plus jeunes répartissent les légumes et la vinaigrette.
<b>Salade de fruits chaude au sirop d'érable pour nos beaux jours d'hiver*</b>	Un adulte coupe des fruits après le repas pour la salade de fruits, puis la prépare.

\*Les recettes complètes à [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca), onglet « Cuisinez Santé »



# LA CONFIANCE OFFERTE EN COULEUR



Découvrez les Depend® Couleur pour Femmes, offerts en trois chics teintes.

- LE LOOK D'UN SOUS-VÊTEMENT
- LA COUPE D'UN SOUS-VÊTEMENT
- LA MÊME EXCELLENTE PROTECTION

À bon matin, bonne journée.

## VIVRE SANTÉ

## Les vedettes et nous

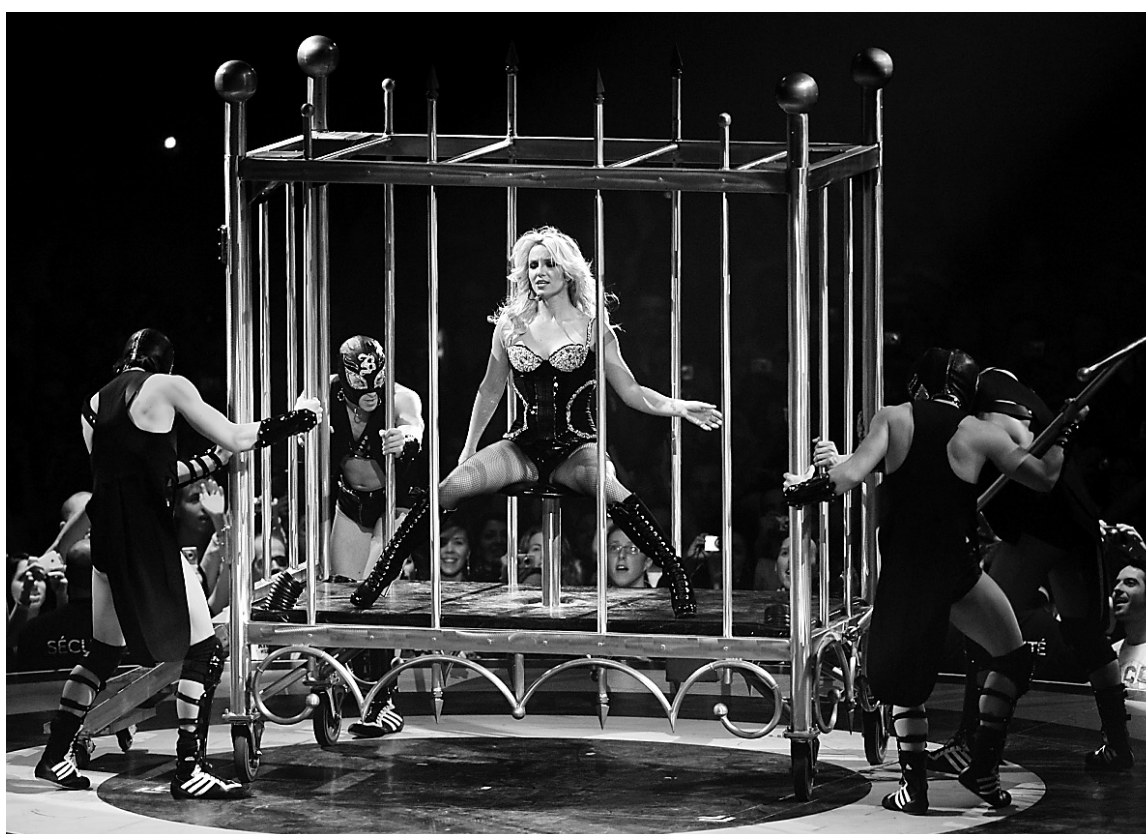


ROSE-MARIE CHAREST  
COLLABORATION SPÉCIALE  
QUESTION DE  
PSYCHOLOGIE

Des Oscars aux Jutra, en passant par la première du spectacle de Céline Dion à Las Vegas, les célébrités occupent une place importante non seulement dans l'espace public, mais aussi dans l'espace privé. L'identification à des vedettes se produit de plus en plus tôt dans la vie des jeunes. Question de psychologie: est-ce que cela pose problème?

## Identification

L'influence de l'identification à des vedettes ou à des personnages n'est plus à démontrer. Pour l'enfant et pour l'adolescent, il est dans l'ordre des choses de rechercher des modèles auxquels s'identifier, à partir desquels construire sa propre identité. Ce n'est pas le processus d'identification comme tel qui a changé. C'est l'accès à des modèles plus ou moins fictifs, loin de sa propre réalité et avec lesquels une relation interpersonnelle est quasi impossible. La petite fille ne joue plus à la madame pour imiter sa mère ou sa voisine. Elle joue à la chanteuse pour imiter Britney Spears. Le petit garçon ne se contente



La petite fille ne joue plus à la madame pour imiter sa mère ou sa voisine. Elle joue à la chanteuse pour imiter Britney Spears. Cela permet de voir plus grand et plus loin et peut inspirer certains à développer leurs talents. Mais cela peut aussi créer un fossé entre soi et l'autre à qui on cherche à ressembler.

pas d'imiter son père ou le policier. Il veut ressembler à Sidney Crosby. Cela permet de voir plus grand et plus loin et peut inspirer certains à développer leurs talents. Mais cela peut aussi créer un fossé entre soi et l'autre à qui on cherche à ressembler.

La dynamique par laquelle un modèle peut nous aider à apprendre et à nous développer est bien connue. Il faut

que le modèle soit attirant, qu'on le valorise, qu'il soit apprécié et aimé, mais il faut aussi qu'il soit atteignable. La détresse ressentie par certains jeunes pourrait bien être le résultat d'une recherche d'identification à un autre qu'ils ne connaissent que dans ses atouts glorieux, ce qui les laisse seuls avec leurs propres failles et leur impuissance à se rapprocher de cet idéal. La

solution n'est sûrement pas de les priver de ces modèles, mais plutôt de permettre que, dans leur réalité, ils aient l'occasion de côtoyer des personnes plus accessibles, qui les inspirent, à qui ils souhaitent et peuvent ressembler.

## Image publique

Les célébrités, les galas, les vidéos diffusées sur YouTube nous permettent un accès

au magnifique et à l'extraordinaire. Cela a des effets bénéfiques, ne serait-ce que de donner l'occasion d'être ensemble pour admirer, rêver, critiquer, se réjouir ou avoir de la peine. Partager une admiration commune, c'est déjà être moins seul. Avoir le sentiment qu'il faut provoquer une telle admiration pour être aimé, que le nombre de personnes qui nous connaissent est un gage de valeur personnelle, qu'il faut une image publique pour exister comme personne, voilà ce qui pose problème. Lorsque l'identification aux vedettes ne s'arrête pas à les imiter dans le choix des vêtements, mais pousse à adopter des comportements autodestructeurs, comme la consommation de drogue et d'alcool, lorsque le besoin de transformer son corps pour devenir l'autre entraîne des troubles alimentaires, oui, il y a là un problème.

La caméra n'a pas le pouvoir de nous donner une identité réelle. Compter sur une présence médiatique ou virtuelle pour définir son identité, c'est miser sur la coquille et risquer que l'œuf ne se développe pas. Or, c'est ce que vit la personne, intérieurement et extérieurement, qui constitue sa véritable identité. Ce sont les relations qu'elle construit dans son environnement qui lui donnent l'amour dont elle a besoin pour se définir positivement. Les célébrités peuvent alors l'inspirer à devenir davantage ce qu'elle est et non à se nier pour devenir une image, un personnage plutôt qu'une personne.

Rose-Marie Charest est présidente de l'Ordre des psychologues du Québec. Vous pouvez lui faire part de vos commentaires ou suggérer des thèmes de chroniques à vivre@lapresse.ca

## ALIMENTATION

## Flexitaquoi?



SILVIA GALIPEAU

Vous n'êtes pas vraiment végétarien, mais... vous préférez les légumes, le poisson et les légumineuses, vous êtes adepte des lundis sans viande, mais vous ne dites jamais non à l'osso buco de votre mère? En gros, vous mangez santé, idéalement local, pour votre ligne, mais aussi pour votre cœur, et puis pour celui de la planète, tout en vous permettant joyeusement de petits écarts. Vous reconnaissez-vous? Bienvenue au monde des «flexitaristes», qui sont apparemment de plus en plus nombreux.

comme des gens coupés des plaisirs de la table...» dit celui qui se propose, dès le mois prochain, d'offrir aux clients d'Europea un menu «tout légume» en plus de son menu habituel.

## Un choc

Il faut dire que les deux hommes ont vécu chacun un choc: Vincent Graton a subi une chute de tension importante et réalisé que son corps était dans un état «lamentable». Quant à Jérôme Ferrer, il a traversé l'impensable: «J'ai vécu un moment tragique: j'ai perdu ma conjointe, emportée par un cancer. On attendait un enfant...» Pour des raisons très fortes et très personnelles, donc, les deux carnivores ont décidé sinon de devenir végétariens, du moins de revoir leur alimen-



Jérôme Ferrer et Vincent Graton (debout) partagent des plats végétariens avec leurs invités.

récalcitrants et surtout, surtout, inspirer les plus gourmands.

Car l'ouvrage se veut un livre gourmand pour les gourmets. «L'idée, c'était de faire des recettes plaisir», confirme Jérôme Ferrer, qui a relevé le défi de concocter une poutine au tofu (sans pommes de terre!), un «orgeotto» (façon risotto) et même une paella végétarienne, parmi quelque 130 recettes. Des recettes plaisir pour manger autrement, parfois ou souvent. «On ne veut pas que les gens deviennent tous végétariens», a indiqué Isabelle Huot, elle-même végétarienne passionnée, qui rappelle malgré tout les taux alarmants d'obésité au Québec. «Ce qu'on veut, c'est offrir des recettes. Que ce soit gastronomique. On veut proposer du végétarisme savoureux.»

Quant à Vincent Graton, qui signe un petit manifeste engagé et surtout engageant dans le recueil, il espère que le livre éveillera quelques consciences. «Pour moi, c'est important qu'il y ait une réflexion, a-t-il conclu. L'alimentaire, c'est 23 milliards de dollars par an au Québec. Quand on sait qu'on passe tant d'heures à manger, que cela a une telle incidence sur notre santé, est-ce qu'on peut avoir une réflexion sur ce qui se brasse?»

**Végétarien parfois, souvent, ou passionné, 130 recettes savoureuses, Vincent Graton, Jérôme Ferrer et Isabelle Huot, Les éditions La Presse.**

Découvrez la recette de poutine au tofu à [cyberpresse.ca/tofu](http://cyberpresse.ca/tofu)

«On ne veut pas que les gens deviennent tous végétariens. Ce qu'on veut, c'est offrir des recettes. Que ce soit gastronomique. On veut proposer du végétarisme savoureux.» — Isabelle Huot

«C'est un mot laid, vraiment laid», reconnaît le comédien Vincent Graton, qui signe avec le chef Jérôme Ferrer (Europea) et la nutritionniste Isabelle Huot un livre de recettes pour les végétariens à temps partiel de ce monde. «Mais c'est vraiment ça. Ça veut dire qu'il n'y a pas que deux camps, les végétariens et les carnivores. Il y a aussi des gens flexibles, qui disent: je réduis.»

Ironie du sort, deux des trois auteurs de *Végétarien parfois, souvent ou passionné*, en librairie depuis cette semaine, n'étaient pas, mais pas du tout portés sur les légumes auparavant. «Moi, j'étais vraiment carnivore, a confié cette semaine Vincent Graton, lors du lancement du livre. Mon père était boucher! Je suis un gars qui aime la saucisse.» Quant au chef Jérôme Ferrer, qui met fièrement toutes les viandes possibles à son menu: «Manger végétarien, pour moi, c'était manger granola. Les végétariens, des mangeurs de foin, je les voyais

tation. Pour des raisons de santé, d'abord, mais aussi par conviction citoyenne et environnementale. Enfin, ils ont décidé d'écrire un livre, avec leur amie la nutritionniste et vulgarisatrice Jocelyne Huot («Capable de faire comprendre à un écureuil la différence entre une noisette et une *peanut*», écrit Vincent Graton), pour convaincre d'avantage d'adeptes, séduire les plus



CONCOURS

EXPO manger santé et vivre vert

SPA EASTMAN  
RELAIS SANTÉ

LA PRESSE  
cyberpresse.ca

## COUREZ LA CHANCE DE GAGNER

UN SÉJOUR DE 2 NUITS  
POUR 2 PERSONNES  
Forfait Immersion Santé  
Mieux-Être du Spa Eastman

Un court séjour déterminant pour adopter un nouveau style de vie

Valeur totale de 1435\$

OU UN ENSEMBLE-CADEAU  
de nos partenaires majeurs  
d'une valeur totale de 250\$



Venez déposer votre coupon à l'Expo Manger Santé et Vivre Vert de Montréal du 18 au 20 mars au stand La Presse # 427 au Palais des Congrès de Montréal. Le tirage aura lieu le mercredi 23 mars 2011 à 15 h 30 au bureau de l'Association Manger Santé Bio.

Vous pouvez également retourner votre coupon avant le mercredi 23 mars à 17 h 30 à l'adresse suivante: Concours Expo Manger Santé et Vivre Vert Bureau de l'Association Manger Santé Bio C.P. 325 succ. C Montréal H2L 4K3

## CONCOURS EXPO MANGER SANTÉ et VIVRE VERT 2011

Nom: \_\_\_\_\_ Ville: \_\_\_\_\_ Code postal: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_ Téléphone: \_\_\_\_\_  
Courriel: \_\_\_\_\_  
Question: Quelles dates aura lieu à Montréal l'Expo Manger Santé et Vivre Vert?

Cochez ici si vous désirez recevoir des offres promotionnelles de La Presse

Cochez ici si vous désirez recevoir des nouvelles de l'Expo

Le concours s'adresse aux 18 ans et plus. Un seul coupon par enveloppe. Les reproductions électroniques et la fac-similé ne seront pas acceptés. Les conditions et règlement du concours sont disponibles au bureau de l'Association. Valeur totale des prix: 1685 \$