



BRILLER

de tous ses feux

AVEC  
AMÉLIE TREMBLAY,  
MANNEQUIN INTERNATIONALE

PAGES M4 ET M5

# SOMMAIRE

## M6

### SPIRITUALITÉ

Le «seul souhait» de Mgr René Guay



PHOTO COURTOISIE, ICI TÉLÉ

## M14

La télé des Fêtes : quoi regarder pour célébrer ?

## M18

### PLANÈTE VINS

Une grande femme du champagne

## M38

### BOURLINGUEUR

À la découverte du monde avec Gary Lawrence



PHOTO COURTOISIE

## RÉGAL

## M16

Le pratico-pratique l'emporte

## VOYAGES

## M36

### SORTIR PRENDRE L'AIR

Que c'est beau, chez nous !



ARCHIVES LE PROGRÈS, ROCKET LAVOIE

## JEUNESSE

**M30** >> L'actu en revue

**M32** >> La Fée des rabais

**M33** >> Des vêtements pour Pitou ?

**M34** >> On bricole une forêt miniature

**M35** >> Un château en pain d'épice



## ARTS

L'année culturelle selon les Coops de l'info

## M8



PHOTO COURTOISIE, MK2, MILE END

## TOIT & MOI

Des flocons faits maison

## M28



PHOTO LE PROGRÈS, SARA BROSSEAU



PATRICIA RAINVILLE prainville@lequotidien.com



NORMAND BOIVIN nboivn@lequotidien.com

# entre elle et lui



INFOGRAPHIE 123RF

## Ces résolutions qu'on ne tient jamais

Chaque fin d'année, on jette un oeil sur les 12 derniers mois et on tente de prédire ce que nous réserveront les 12 prochains. Viennent alors les bilans de fin d'année et les fameuses résolutions du Nouvel An.

Je n'ai pas accompli de grandes merveilles, au cours de la dernière année, à part apprendre à booster un char moi-même, me faire vacciner contre la COVID-19 et visiter Lanaudière. Rien de bien bien marquant.

Après l'année 2020, on espérait que 2021 nous réserverait de plus belles surprises. Ce ne fut pas vraiment le cas. Pour bien des gens, l'année a été aussi difficile que la précédente. Et elle n'a pas été bien différente de toutes celles qui l'ont précédée. Les belles résolutions prises le 1<sup>er</sup> janvier ont, pour la plupart, pris le bord.

De toute façon, les résolutions, elles sont toujours les mêmes. Faire plus d'exercice, manger mieux, moins dépenser, faire plus de ci, moins de ça, tralala et alouette.

À force de ne pas réaliser mes résolutions, vous comprendrez que la liste de celles-ci s'allonge chaque année.

Aussi bien les mettre noir sur blanc et laisser une trace.

- › Améliorer ma souplesse au yoga.
- › Continuer à courir plusieurs fois par semaine.
- › M'inscrire à un 10 kilomètres.

- › Faire une randonnée pédestre de plusieurs jours.
- › Voir les Îles-de-la-Madeleine.
- › Visiter le plus d'îles du Saint-Laurent possible.
- › Me remettre au ski de fond.
- › Apprendre à changer un pneu.
- › Finir la peinture de la salle de bain que j'ignore depuis plus d'un an.
- › M'inscrire à un cours à l'université.
- › Prendre le train.
- › M'améliorer en pâtisserie.
- › Visiter Fermont.
- › Me trouver un nouveau coiffeur.
- › Moins craindre le dentiste.
- › Lâcher prise sur le ménage.
- › Vivre le moment présent.
- › Lire 20 romans.
- › Lire *Le Maître des illusions* pour une 4<sup>e</sup> fois.
- › Appeler davantage mes parents.
- › Les voir plus.
- › Visiter la maison de ma meilleure amie, que je n'ai pas encore vue.
- › Faire du bénévolat.
- › Écrire un livre.
- › Avoir l'idée pour le commencer.
- › Apprendre à poser une tringle de rideau convenablement.
- › Cesser de me créer des besoins vestimentaires.
- › Tenir mes résolutions.
- › Ou cesser d'en prendre.

PATRICIA RAINVILLE

## Résolu à ne pas en faire

Quand j'étais jeune, il y avait deux tâches auxquelles on ne pouvait pas échapper: aller à la confesse et prendre des résolutions du Nouvel An. C'était, en quelque sorte, notre devoir de catholique.

Ceux de ma génération se souviendront de la corvée que représentaient ces deux devoirs. Pour les jeunes d'aujourd'hui, ça peut paraître bizarre, mais nous, nous les prenions très au sérieux.

Pour aller à la confesse, il fallait faire le relevé de nos péchés. Et à 9 ou 10 ans, à part faire la grimace dans le dos de ses parents ou faire crier sa soeur – j'étais un expert en ce domaine et il faut dire que ma petite soeur avait beaucoup de talent pour crier –, il fallait faire preuve d'imagination pour tenir cinq minutes dans le confessionnal. Car pour aller communier, il fallait d'abord purifier son âme en allant se confesser.

C'était la même chose pour les résolutions. On ne parlait pas d'aller au gym ou de manger moins de chips parce qu'on s'était empiffrés comme des cochons aux Fêtes. Il fallait devenir un meilleur catholique. Les résolutions, c'était sérieux.

Alors, inutile de vous dire que depuis cette époque, je me fais un devoir, chaque année, de ne pas prendre de résolutions!

D'ailleurs, il me semble que la meilleure façon de ne rien accomplir est de prendre des résolutions du jour de l'An. On né-

notre devoir toute l'année et on se dit qu'on se bottera le derrière au lendemain des Fêtes. Ça dure ensuite deux mois et on reprend nos mauvaises habitudes.

Le truc, c'est de prendre de plus petites bouchées. Car les résolutions du Nouvel An, ça finit par décourager.

On veut trop en faire, car on se sent coupable d'avoir eu du plaisir aux Fêtes de fin d'année, et on est écoeuré au bout de quelques semaines.

Ma stratégie, c'est de bien faire un petit peu à la fois, pendant toute l'année. Ça évite de devoir se donner des défis.

Mais parce que je suis un bon gars et que je ne veux pas vous décevoir, je vais essayer d'en formuler une: si je voulais améliorer quelque chose en 2022, ça serait de trouver le truc pour convaincre ma blonde de faire plus de vélo avec moi. Elle préfère la marche. Moi, j'aime bien marcher, mais je n'aime pas tourner en rond. Je lui dis qu'en vélo, c'est vrai que ça demande plus de temps, mais on va plus loin. On peut regarder de beaux paysages en se promenant, surtout quand on est au Lac-Saint-Jean.

Mais je ne sais pas si cette résolution relève plus d'elle ou de moi, car je ne peux pas décider à sa place. Mon défi sera sans doute d'être convaincant.

Quoi qu'il en soit, mon année 2022 va commencer une heure plus tard que la vôtre. Car c'est à Winnipeg, chez mon fils aîné, que je vais voir disparaître 2021. La dernière, je l'espère, où on aura parlé pendant chacun des 365 jours de vous-savez-quoi.

Je vous donne rendez-vous le 15 janvier. **NORMAND BOIVIN**



INFOGRAPHIE 123RF

# LES POSSIBILITÉS INFINIES DU MANNEQUINAT

La liste d'accomplissements de la Jonquiéroise Amélie Tremblay impressionne: campagne publicitaire pour Chanel, photos pour le magazine *Vogue* et édition vidéo pour la grande Gisele Bündchen.



**MYRIAM ARSENAULT**  
JOURNALISTE DE L'INITIATIVE  
DE JOURNALISME LOCAL  
[marsenault@lequotidien.com](mailto:marsenault@lequotidien.com)

**Amélie Tremblay ne mène pas une vie ordinaire. La Jonquiéroise âgée de 25 ans continue de faire son bout de chemin comme mannequin internationale. Elle ne compte plus les défilés, magazines et photos réalisés pour les plus grandes marques. Avec déjà dix ans d'expérience, la jeune femme est aux premières loges pour décrire une industrie en pleine transformation.**

La carrière d'Amélie a débuté lorsqu'elle habitait encore à Kénogami, vers l'âge de 15 ans. C'est en participant à un concours pour l'entreprise Garage que l'adolescente s'est fait remarquer par un photographe de Montréal. Avec ces photos et celles prises dans la région par la photographe Marilyn Bouchard en main, Amélie est allée à la rencontre d'agences, et ce fut le début d'une belle histoire.

Amélie est partie à la conquête du monde. Son travail l'a menée en Corée du Sud, en Grèce, en Turquie, au Japon, en Australie, en Allemagne et bien d'autres pays. Et le cumul de ces expériences lui a finalement permis d'obtenir le tant convoité visa de travail des États-Unis.

Lorsque la pandémie est venue tout bousculer, Amélie a fait le choix de rester à Los Angeles, où elle a une maison avec son petit ami. Consciente qu'elle n'allait pas voir sa famille pendant de longs mois, elle craignait aussi qu'un retour au Canada l'empêche de retourner travailler.

L'objectif de la mannequin est clair: percer aux États-Unis. Et c'est ce qu'elle accomplit au quotidien, multipliant les contrats à New York et Los Angeles, en plus de se rendre à l'occasion à Paris et à Londres.

Avec la crise sanitaire, le quotidien de la jeune femme a évidemment changé. Les *castings* se font maintenant en virtuel, ce qui facilite son travail, alors qu'elle devait parfois se déplacer à des centaines de kilomètres pour un seul essai.

## UNE TOUCHE-À-TOU

Amélie Tremblay est intéressée par toutes sortes de projets. Elle a récemment fait les pages des magazines *Numéro*, *Elle*, *Vogue* et *Glamour*, en plus des campagnes publicitaires pour des entreprises de maquillage, de soins de la peau, de bijoux et de vêtements - La Mer, Maybelline, Forever 21, Skims, Pandora, Free People, For Love & Lemons, Aritzia, Chanel et bien d'autres.

De nouvelles portes se sont récemment ouvertes pour la Jonquiéroise d'origine, qui a signé pour l'agence The Lions, laquelle représente, entre autres, Irina Shayk, Candice Swanepoel et Stella Maxwell.

«J'ai signé avec mon agent, Ali Kavoussi, il y a un an, donc c'est tout nouveau. Il m'a teint les cheveux en brun et ma carrière est incroyable depuis que je suis brune et avec lui. J'ai des offres et tellement de belles opportunités. Je travaille avec les meilleurs artistes. C'est incroyable! Je suis vraiment chanceuse!», confie-t-elle, à l'occasion d'un entretien par visioconférence avec *Le Progrès*.

En plus de ses contrats de mannequinat, Amélie a développé une passion pour la création de courts vidéos artistiques, qu'elle publie sur les réseaux sociaux.

C'est d'ailleurs le côté artistique qu'elle préfère de son métier et qu'elle peut mettre de l'avant dans ses montages.

Elle prend d'ailleurs quelques contrats ici et là comme éditrice vidéo, puisqu'elle aime en apprendre davantage sur ce métier. Elle a réalisé certaines vidéos pour Calvin Klein, Irina Shayk et Gisele Bündchen, notamment.

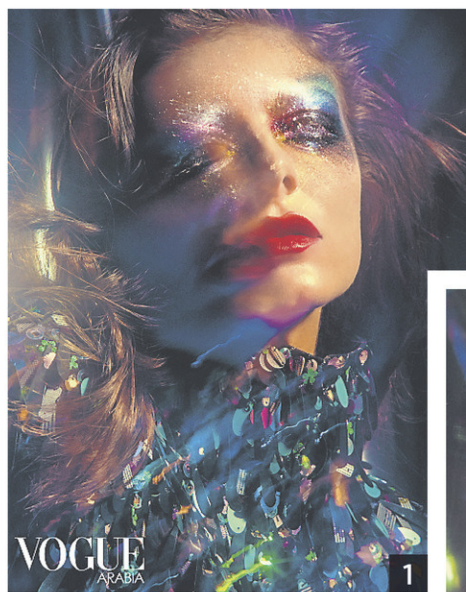
La jeune femme espère continuer dans cette voie, en parallèle avec le mannequinat.

## UN DOMAINE EN PLEIN CHANGEMENT

Amélie Tremblay admet que cette nouvelle corde à son arc ne lui nuira certainement pas, même pour le mannequinat.

«Maintenant, les agents et les entreprises veulent vraiment savoir qui tu es, ce qui est différent d'avant. Ils accordent vraiment plus de valeur à la personnalité, à l'intelligence et à tes autres talents. Si tu peins, si tu dances, ils veulent le voir. Parfois, les marques me demandent comme mannequin, mais elles veulent aussi que je fasse des vidéos et elles vont me





Amélie Tremblay, de Jonquières, évolue depuis dix ans dans le monde du mannequinat international.

payer pour les deux. C'est vraiment l'un qu'ils fassent ça maintenant», souligne-t-elle.

Avec plus de dix ans d'expérience dans le métier, elle affirme avec confiance que le mannequinat emprunte un tournant positif. Le respect et la diversité sont maintenant primordiaux dans cette industrie jugée bien souvent comme sexiste et toxique, se réjouit-elle.

De récents mouvements sociaux, dont #MeToo, ont amorcé des changements majeurs dans ce domaine. Et pour Amélie, bon nombre de ces changements viennent du fait qu'il existe désormais des plateformes pour dénoncer et que ces dénonciations ont permis de sortir certaines personnes indésirables de l'industrie.

## DES RÉALISATIONS ET DES PROJETS

Amélie Tremblay ne réalise pas encore tout le chemin qu'elle a parcouru depuis ses débuts dans cet univers qui suscite la curiosité.

« Quand je retourne dans mes photos et que je vois la petite Amélie en Corée du Sud à 16 ans, que je me rappelle la première fois que je suis allée à l'étranger pour mon travail ou le premier contrat que j'ai fait pour Maybelline, par exemple, et que je vois tout le chemin que j'ai fait depuis ça, c'est absolument incroyable », partage-t-elle.

Quand on l'invite à se remémorer sa plus grande réalisation, la Jonquiéroise ne pense pas à un contrat en particulier. Elle cite plutôt son changement de tableau,

pour passer de « *commercial girl* » à « *top model* », à son agence new-yorkaise. Un geste qui peut avoir l'air banal pour quelqu'un qui n'évolue pas dans ce métier, mais qui ne l'est pas. « Ils m'ont mis sur le tableau des *It girls*. C'était vraiment un beau moment. J'ai compris qu'à compter de ce jour-là, ils allaient vraiment s'occuper de moi, que ma carrière allait vraiment décoller. Les opportunités allaient venir à moi », raconte-t-elle, le sourire aux lèvres.

Ces tableaux sont montrés aux clients. Les plus prestigieux demandent souvent de voir celui des super mannequins, plus restreints en nombre, mais auquel il est aussi plus difficile d'accéder.

Être signée par The Lions fait aussi partie de ses principaux accomplissements. Un rêve s'est réalisé, et elle n'en revient toujours pas, un an plus tard.

Pour la suite, Amélie a les yeux rivés sur la Fashion Week de New York, qui arrive à grands pas. Elle croit fortement qu'elle pourra y participer.

Elle a également en tête une foule de projets. « Je veux juste travailler encore pour des magazines, faire des contrats qui vont me rendre fière et continuer les vidéos. Quand je vais arrêter de faire du mannequinat, un jour, j'aimerais me recycler en éditrice vidéo ou en directrice artistique. Je voudrais aussi déménager à Los Angeles, avoir une famille et une vie normale », continue celle à qui il reste encore de belles années de mannequinat.

Pour suivre la carrière d'Amélie Tremblay, rendez-vous sur son compte Instagram, @amelietrem.



1 Figurer dans les pages du *Vogue* représente un accomplissement incroyable pour Amélie Tremblay.

2 Amélie a fait des campagnes pour plusieurs magazines, dont *Numéro*, *Elle*, *Vogue* ou *Glamour*.

3 Si la Jonquiéroise aime beaucoup le métier de mannequin, elle aime aussi le côté artistique de l'édition vidéo. Plusieurs marques lui permettent de combiner ses deux passions.

4 Cette photo a été prise par le réputé photographe Greg Swales.

5 Amélie Tremblay a fait des campagnes pour les plus grandes marques mondiales, dont *La Mer*, *Maybelline*, *Forever 21*, *Skims*, *Pandora*, *Free People*, *For Love & Lemons*, *Aritzia*, *Chanel*.

6 Le métier d'Amélie Tremblay la fait voyager partout dans le monde.

7 La Jonquiéroise a posé pour la marque *Skims*, de Kim Kardashian.

PHOTOS COURTOISIE

# spiritualité



L'abbé René Guay a été nommé neuvième évêque du diocèse de Chicoutimi en novembre 2017. — ARCHIVES LE PROGRÈS, GIMMY DESBIENS

## « Un seul souhait »

**A** l'occasion de la fête de Noël et du début imminent d'une nouvelle année, je tiens à offrir mes meilleurs souhaits à toute la population du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Malgré certaines inquiétudes, il semble bien que nous puissions célébrer ces moments privilégiés avec nos proches, dans la joie et dans l'espérance.

Depuis les débuts de cette pandémie, ensemble, nous avons été invités à prendre soin les uns des autres. Nous l'avons fait et nous le faisons encore.

Alors que la menace est toujours présente un peu partout sur la planète, ensemble, nous sommes conviés à nourrir notre espérance et à mettre en oeuvre tout ce qui peut aider à traverser ces temps incertains, tout en entretenant un futur meilleur pour notre monde. Cette espérance

deviendra vraiment concrète si nous nous engageons au quotidien à un plus grand respect pour toute personne et si nous prenons davantage soin de notre maison commune, comme nous y invite le pape François.

Ces derniers longs mois de pandémie nous laissent des leçons de vie qu'il est important de bien intégrer si nous voulons vraiment que l'avenir soit meilleur.

En fait, cette année, mes souhaits se résument à un seul souhait, celui de désirer la paix pour vous et pour tous les peuples. Ce souhait se veut une supplication, un appel, une prière pour que la paix advienne sur notre terre.

Tous ces conflits entre les pays et entre les principales puissances mondiales fragilisent les ententes et mettent en danger des populations entières.

Les médias nous livrent

régulièrement des reportages sur les nombreuses familles de réfugiés et de migrants, marchant péniblement durant des semaines et des mois pour cogner à la porte de pays plus riches afin de s'éloigner de la faim et de la violence, parfois même d'une mort certaine.

Nous le savons, travailler pour la paix commence tout près de nous. D'abord dans nos familles, nos rues, nos villes et villages, nos communautés chrétiennes et autres, nos mouvements et associations.

Recherchons constamment le bien commun, le bien-être pour tous et toutes.

N'acceptons jamais de nous diviser parce que nous sommes différents les uns des autres ou parce que nous avons des options politiques ou des opinions opposées. Il n'y a pas de raisons non plus de nous éloigner des

autres au nom de la foi, de l'appartenance religieuse, non plus en raison de l'athéisme professé.

Tout cela nous met au défi de nous reconnaître comme différents, sans que cela puisse affecter nos relations et le vivre-ensemble.

Pour y arriver, il nous faut privilégier l'accueil de l'autre et mettre en pratique une véritable écoute, comme nous y invite le pape François, à l'occasion du processus synodal que vit l'Église catholique universelle, et dans lequel nous sommes engagés comme Église diocésaine.

Malgré des points de vue différents sur le monde, la politique, la foi, l'Église et bien d'autres sujets, il est important de nourrir le dialogue, car toute division crée une blessure qui peine à se cicatiser et à guérir et parfois, elle nous éloigne à jamais les uns des autres.

Pour Noël et la nouvelle année, accueillons de nouveau l'invitation pressante du pape François « de mobiliser toute notre énergie afin d'éliminer les murs de

la division et de construire des ponts de fraternité partout dans le monde ».

Une terre plus fraternelle et plus juste est possible, afin que toute personne puisse avoir accès au bonheur et à une vie dans la dignité. Voilà le rêve que Jésus dépose en nos coeurs en cette nuit de Noël.

Un monde qui choisit la paix opte aussi pour un avenir possible, où le bonheur peut combler le coeur de toute personne, tout spécialement des plus vulnérables, des plus fragiles et des plus pauvres.

« Ô nuit de paix, Sainte Nuit », chantons-nous.

Que Noël nous donne d'accueillir et d'aimer la paix, comme un cadeau qui nous est donné et dont nous devons prendre soin, un peu comme la plante qui nous est confiée et qui a besoin de nous pour fleurir.

Joyeux Noël et bonne année à vous toutes et tous !

**Mgr René Guay**  
Évêque du diocèse de Chicoutimi

# ARTS.



RETOUR SUR 2021

# ILS NOUS EN ONT MIS PLEIN LA VUE

PAGES M8 À M13

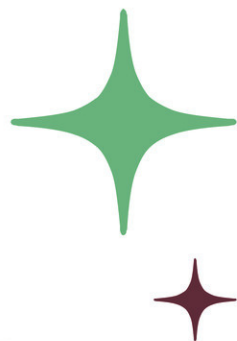
# L'ANNÉE CULTURELLE EN REVUE



RETOUR SUR  
2021

Qu'ont en commun Nicola Ciccone, Robert Charlebois, Denis Villeneuve et Patrice Michaud? Ils ont retenu l'attention des journalistes des six quotidiens de notre groupe, qui vous ont concocté une revue personnalisée de l'année culturelle. Bonne lecture! **PAGES M8 À M13**

## › LE PROGRÈS DANIEL CÔTÉ



### L'émission

## CHARLEBOIS À DUCHARME

Jamais Réjean Ducharme n'aura été aussi présent que dans ce bijou d'émission. Des extraits de ses textes offerts par différents artistes, dont un Marcel Sabourin d'anthologie, baveux, espigle, le regard allumé. Des anecdotes livrées par Robert Charlebois, puis les titres phares de leur œuvre commune, fort bien interprétés. Cette production montre que les grands rendez-vous culturels, c'est de plus en plus l'affaire de Télé-Québec.

### Le livre

## L'ÉRABLE ET LA PERDRIX

Ce fabuleux ouvrage publié chez Cardinal montre le Québec

dans toute sa diversité. Celui des régions, par exemple, et pas juste celles qui étaient colonisées au temps de la Nouvelle-France, de même que celui des Premières nations. Conçu par Élisabeth Cardin et Michel Lambert, qui le perçoit comme son chant du cygne, ce livre prend racine dans nos traditions culinaires pour mieux nous projeter dans l'avenir.

### La bande dessinée

## LE PETIT ASTRONAUTE

Impossible de refermer les pages de cette bande dessinée sans refouler ses larmes tant l'histoire du petit Tom, un enfant lourdement handicapé, est touchante. Jean-Paul Eid la raconte pourtant avec sobriété, laissant souvent l'humour prendre le pas sur le drame. En plus, le grand format choisi par la Pastèque rend justice à la qualité des dessins, empreints de poésie.

### Le film

## MARIA CHAPDELAINÉ

On craignait une redite, alors que la version réalisée par Sébastien Pilote tranche des films



### Charlebois à Ducharme

— PHOTO COURTOISIE, TÉLÉ-QUÉBEC

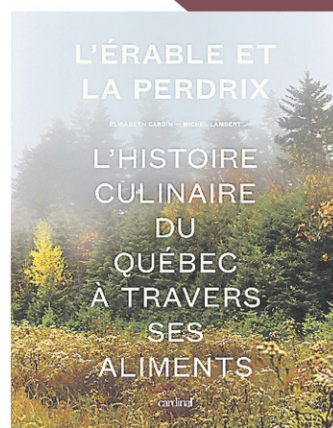


PHOTO COURTOISIE

précédents. À l'authenticité des lieux s'ajoute le portrait nuancé d'une société en devenir. Oui, la religion pesait sur les esprits, mais les personnages créés par Louis Hémon ne sont pas les marionnettes du destin. Ils dominent leurs doutes, leurs peurs, afin d'arracher à la forêt un coin de pays où pourront grandir leurs enfants.

### L'album

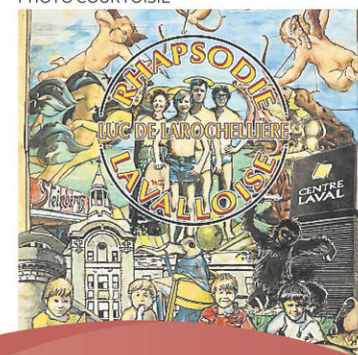
## RHAPSODIE LAVALLOISE

Qui aurait pu imaginer qu'un jour, il serait légitime d'associer les mots Laval et chef-d'œuvre? En réalité, c'est seulement le décor où Luc De Larocheillère a vécu une enfance heureuse, entre deux

PHOTO COURTOISIE



PHOTO COURTOISIE



### Maria Chapdelaine

— PHOTO COURTOISIE, MK2, MILE END



centres commerciaux. Les textes sont ciselés, au même titre que les musiques qui, mine de rien, s'incrument dans les replis du

cerveau. Écoutez *Grandir quelque part* et vous verrez. Deux jours plus tard, cette chanson figurera encore sur votre rotation lourde.



**Le jeu du calmar**  
— PHOTO COURTOISIE, NETFLIX



**Les dix commandements**  
— PHOTO COURTOISIE, DAPHNÉ LEHOUX-TRAVERSY

## › LE SOLEIL GENEVIÈVE BOUCHARD

### Le spectacle

## LES DIX COMMAN- DEMENTS, HAROLD RHÉAUME

Le chorégraphe Harold Rhéaume a célébré les 20 ans de sa compagnie, *Le fils d'Adrien* danse, en revisitant une œuvre marquante de son parcours, *Les dix commandements*. Pendant que nous étions encabanés, ça s'est passé à l'écran dans un très beau film. Quand les mesures sanitaires se sont allégées, juste à temps pour le Carrefour international de théâtre, nous avons eu droit à des rencontres presque en tête à tête avec les interprètes, dans l'atmosphère un peu étrange du Monastère des Augustines. Un lieu chargé d'histoire, des planchers qui craquent, l'iconographie religieuse dans chaque recoin... Et surtout, de magnifiques danseurs. Un vrai privilège.

de raconter l'histoire sous plusieurs angles. C'est comme si justice était rendue, au moins un peu.

### Le phénomène

## LE JEU DU CALMAR, HWANG DONG-HYEOK

Cette série venue de Corée a fait couler beaucoup d'encre – et de sang! – à son arrivée sur Netflix. Nous y rencontrons des quidams aussi endettés que désespérés se portant volontaires pour participer à des jeux d'enfants qui auront des conséquences funestes pour tous, sauf un. Le concept n'est pas si nouveau, mais l'esthétique super colorée – les décors ou les combinaisons et les masques des employés de la compétition... – et les questions morales sur la valeur d'une vie humaine ont fasciné un nombre record de téléspectateurs (selon les chiffres de Netflix) aux quatre coins du monde.

### Le balado

## DÉRIVES, OLIVIER BERNARD

Pharmacien, Olivier Bernard a joliment embrassé le titre du Pharmacien en créant un blogue dans lequel il combat la désinformation et vulgarise des questions scientifiques. Dans son balado *Dérives*, il nous happe dans des enquêtes troublantes: la première saison s'intéressait aux rituels de sudation, la seconde à la consommation de la substance hallucinogène ayahuasca. On sent la rigueur scientifique derrière sa narration ultra sympathique. Il a un don pour faire naître les confidences des proches de ses sujets. La formule lui donne le temps

### Les retrouvailles

## LE FESTIF! DE BAIE-SAINT-PAUL

Les amateurs de festivals ont rongé leur frein quand tout a été annulé en 2020. La reprise a bien sûr été plus timide. Au Festif!, à Baie-Saint-Paul, ils ont multiplié les initiatives pour demeurer fidèles à leur nom en respectant les règles. Une scénographie et un environnement magnifique – les rendez-vous à la bétonnière funky ou dans l'ambiance lunaire du *pit* de sable: tout simplement magiques! – ont accueilli artistes et festivaliers, en juillet. En nature, loin des grandes artères, on a ressenti un relâchement, une communion qui a fait du bien.

### L'OVNI

## G.A.F.A., NICOLA CICCONE

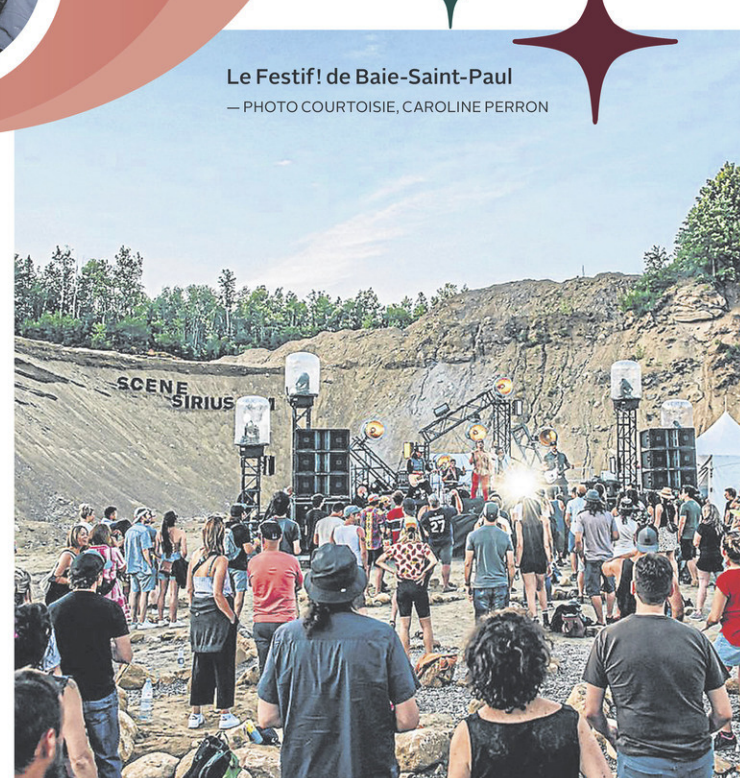
«Plaît-il?», avons-nous été nombreux à lancer en découvrant cette chanson de Nicola Ciccone. Ou plutôt: «de quessé?» L'auteur-compositeur-interprète dénonce sur son récent album *Gratitude* l'emprise des géants du Web Google, Apple, Facebook et Amazon. La poésie plutôt rudimentaire du texte – et l'expression «gros lolos» qui s'invite dans le refrain –, conjuguée à une interprétation solennelle au maximum font de cette pièce un objet musical absolument décalé et délicieux.



Olivier Bernard  
— PHOTO COURTOISIE



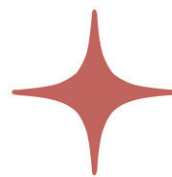
Nicola Ciccone  
— ARCHIVES LA PRESSE



Le Festif! de Baie-Saint-Paul  
— PHOTO COURTOISIE, CAROLINE PERRON



**L'Infini**  
— PHOTO COURTOISIE, CENTRE PHI



Alexandra  
Strélisky et  
l'OSM — PHOTO  
COURTOISIE,  
ANTOINE SAITO



**Portrait-robot**  
— PHOTO COURTOISIE,  
YAN TURCOTTE, CLUB ILLICO



ARCHIVES AFP

PHOTO COURTOISIE



## › LA VOIX DE L'EST ISABEL AUTHIER

### L'exposition

### L'INFINI, À L'ARSENAL ART CONTEMPORAIN DE MONTRÉAL

Pour une première expérience de réalité virtuelle, c'en fut toute une! Présenté de juillet à novembre 2021, cet événement a permis à des milliers de visiteurs de ressentir de façon presque tangible la vie en orbite à bord de la station spatiale internationale. Une immersion époustouflante parmi les astronautes – allô, David Saint-Jacques! – en apesanteur, que l'on frôle littéralement du coude. Et que dire de cette sensation vertigineuse de « marcher » dans l'immensité du cosmos parmi les étoiles? Une expérience presque mystique!

### La série télé

### PORTRAIT- ROBOT, CLUB ILLICO

On a découvert cette série par hasard, sans trop savoir à quoi s'attendre. Grand bien nous en prit! *Portrait-robot* offre un angle nouveau et captivant dans l'univers des séries policières. En marge des intrigues, on s'attache aux quatre membres d'une unité spéciale (Sophie Lorain, Rachel Graton, Rémy Girard et Adrien Belugou), dont les personnalités complexes se dévoilent petit à petit, au fil des enquêtes. Graton est formidable dans la peau de la portraitiste judiciaire Ève Garance, un être torturé et hypersensible, qui survit à peine depuis la disparition de son enfant. C'est intelligent, bien joué et bien

tourné, avec des effets visuels qu'on voit rarement au petit écran. Vivement la deuxième saison.

### La bonne nouvelle

### LA «LIBÉRATION» DE BRITNEY SPEARS

Loin de nous la prétention de tout savoir sur cette triste histoire, mais mettre un être humain sous tutelle durant 13 ans... sérieusement? La jeune chanteuse, mal entourée, étourdie par la célébrité et traquée par les paparazzis, a un jour craqué, laissant la porte grande ouverte à une armée de vautours – dont son père et des avocats véreux – qui n'attendait que sa chute pour

en profiter. Trahison, abus de pouvoir, médication, et surtout des millions de dollars en jeu... Ce long cauchemar n'a pris fin que le mois dernier, sous la pression du mouvement #FreeBritney. Pas trop tôt.

### Le concert

### ALEXANDRA STRÉLISKY ET L'OSM

C'est un peu comme si l'un n'allait pas sans l'autre. Cette liaison éphémère entre la populaire pianiste néo-classique et l'Orchestre symphonique de Montréal était écrite dans le ciel. Déjà puissante en beauté et en émotions, la musique d'Alexandra Strélisky a atteint un niveau de grâce supplémentaire en polyphonie. Même à distance, en format virtuel, ce spectacle nous a fait vivre un intense moment de bonheur. La bonne nouvelle: le concert est maintenant disponible sur ICI.TOU.TV.

### L'album

### PHOENIX, CHARLOTTE CARDIN

Quelle merveille que cet album! Lancé en avril, puis réédité en

version deluxe en novembre, *Phoenix* est passé de 13 à 20 pièces, ce qui nous en fait encore plus à aimer. Les tubes s'y enchaînent: *Anyone Who Loves Me*, *Meaningless*, *Scorpio Season*, *Passive Aggressive*... À seulement 27 ans, Charlotte Cardin impressionne par son assurance et sa voix tantôt écorchée, tantôt douce comme la soie. Cette belle fille intelligente, qui a des choses à dire, passe avec une aisance subjugante de l'ange à la démonsse. Et on ne s'en lasse pas.



## LA TRIBUNE STEVE BERGERON

### L'album

## GRAND VOYAGE DÉSORGANISÉ, PATRICE MICHAUD

Trois mois après sa sortie, le *Grand voyage désorganisé* de Patrice Michaud s'impose toujours comme un chef-d'œuvre. On parle souvent de l'incomparable plume de Michaud, mais on oublie que le chanteur est aussi un redoutable mélodiste, qui connaît bien sa musique et repousse

sans cesse ses limites, notamment sur le plan vocal ici. Cet opus 4 est foisonnant, riche de 11 univers différents reliés par un même fil, dans une enviable abondance sonore. À écouter et réécouter.

### La pièce de théâtre

## EMBRASSE, MICHEL MARC BOUCHARD

Michel Marc Bouchard vise encore dans le mille. Sur des thèmes à la

fois éternels et contemporains – la quête de la mère parfaite, les blessures de l'enfance, les dérives d'une communauté en manque de véritables liens sociaux –, l'auteur a brodé une œuvre tant dans le rire que dans le drame, brillamment mise en scène par Eda Holmes et livrée par des interprètes en or, Anne-Marie Cadieux et Théodore Pellerin au premier plan. Vous avez raté le rendez-vous? Télé-Québec en diffusera une adaptation télévisuelle le 26 mars.

### Le film

## MARIA CHAPDELAINE, SÉBASTIEN PILOTE

Alors que Gilles Carle avait bouleversé la chronologie et nourri le jeu des bons et des méchants prétendants pour survoler la courbe dramatique de *Maria Chapdelaine*, Sébastien Pilote a opté pour le réalisme. Et, ô merveille! Le film n'en est pas moins touchant. Il l'est même davantage dans cette version mettant à l'honneur le courage des défricheurs, l'âpreté de leur vie, la vaillance tant physique qu'émotionnelle qu'on attendait d'eux. Joué avec grande justesse par Sébastien Ricard, Hélène Florent et Sara Monpetit, le long métrage devrait s'illustrer aux prochains prix Iris.

### Le spectacle

## DIRE COMBIEN JE T'AIME, LUCE DUFALT

Qu'il a fallu être patient, mais combien cela a valu la peine! *Dire combien je t'aime*, un des meilleurs albums de Luce Dufault, est paru une semaine avant le début de la pandémie. Le spectacle n'a pu s'ébranler qu'au printemps dernier, mais Luce était prête à reconquérir son public, avec dans son jeu la mise en scène de Michel Poirier, un beau sens de l'autodérision, des anecdotes touchantes, des morceaux de bravoure et une incorrigible proximité. Et si on est chanceux, ça continuera en 2022.

### La série télé

## PLAN B

Un véritable nouveau départ. Au lieu d'un drame personnel, la troisième saison de *Plan B* s'appuie sur le désir du personnage principal (renversante Anne-Élisabeth Bossé dans le rôle d'une policière idéaliste) d'empêcher une tragédie qui lui est extérieure. Les multiples retours en arrière finiront par bouleverser sa propre vie. Un brillant scénario signé Jacques Drolet et Jean-François Asselin, et qui, encore une fois, pousse chacun à s'interroger sur ce qu'on pourrait réellement changer si on pouvait réécrire le passé...



Embrasse  
— ARCHIVES LA TRIBUNE



Maria  
Chapdelaine  
— PHOTO  
COURTOISIE,  
MK2 MILE  
END



Plan B, saison 3  
— PHOTO COURTOISIE, ICI TÉLÉ



PHOTO COURTOISIE



Luce Dufault  
— ARCHIVES LA TRIBUNE



## ➤ LE NOUVELLISTE

### FRANÇOIS HOUDE



#### Le succès

### DUNE, DENIS VILLENEUVE

Denis Villeneuve a peut-être accompli une sorte d'exploit en réussissant le passage à l'écran d'un classique de la littérature souvent jugé inadaptable. La critique n'a pas été complètement unanime, mais suffisamment élogieuse pour qu'on parle d'un succès alors que d'immenses réalisateurs s'y étaient cassés les dents avant lui. Après ça et *Blade Runner 2049*, qui n'avait pas non plus fait l'unanimité critique, il faut quand même saluer son culot et son très grand talent. Le public a suivi en nombre, permettant la réalisation de la nécessaire suite. On ne peut que s'incliner devant un réalisateur qui a d'ores et déjà marqué sa génération.

#### L'exposition

### SUBLIME NOIRCEUR, MARC SÉGUIN

Un peu de chauvinisme peut-être puisque l'exposition se déroule présentement à Trois-Rivières, au Centre d'exposition Raymond-Lasnier de la Maison de la culture. N'empêche, voici un événement d'envergure qui propose un survol de la carrière de l'artiste visuel en 38 œuvres. Même qu'il y présente certaines toiles encore inédites toutes fraîches sorties de son atelier. C'est une occasion privilégiée de découvrir cette vision unique qui en fait une figure marquante de l'art contemporain au Québec. Cette envoûtante exposition est en montre jusqu'au 16 janvier 2022.

#### L'interprétation

### KARINE VANASSE DANS APRÈS

J'ai complètement acheté sa proposition. Dans une série sensible et très réussie sur le sujet pas évident du retour à la vie d'un petit village déchiré par une tuerie de masse, la comédienne a fait montre d'un registre qui appartient aux plus douées. Sa Maryse Malo est d'une fragilité telle qu'elle n'a d'autre choix que de la masquer derrière une attitude cassante et sèche. Vanasse exprime la dualité avec une crédibilité très touchante. Le personnage est certes très bien écrit, mais mieux incarné encore.

#### Le film le plus dérangeant

### TITANE

Une palme d'or audacieuse et pleinement méritée pour une œuvre extrêmement dérangeante. C'est choquant, à la limite du supportable par moments, sans pour cela donner l'impression que c'est gratuit. Quelle audace de la réalisatrice française Julia Ducournau qui nous déséquilibre et nous assène dans le ventre et sans pitié la révolte de son personnage. L'accès à son propos, plus universel et classique qu'il n'y paraît à première vue, est au prix d'un malaise carrément physique. Impitoyable, mais très réussi.

#### Le coup de coeur de l'année

### MUHAMMAD ALI, KEN BURNS

La sortie de chaque nouveau documentaire du prolifique Américain est, pour moi, une fête. Que lui et ses collaborateurs Sarah Burns et David McMahon se penchent, cette fois-ci, sur le grand Muhammad Ali, c'est carrément un cadeau du ciel. Présentée sur la chaîne américaine PBS, cette série propose le regard lucide et admiratif d'un documentariste exceptionnel sur une des figures les plus marquantes du XX<sup>e</sup> siècle. Très richement documentée comme c'est toujours le cas avec Burns, la série, en quatre rounds, dessine la silhouette d'un homme certes plus grand que nature, mais pétri de contradictions et de faiblesses parfois navrantes. Cette part d'ombre finit par être occultée par cet art unique qu'avait Ali d'incarner avec un incroyable panache un destin hors du commun. Fascinant.



*Dune*  
— PHOTO COURTOISIE,  
WARNER BROS.



PHOTO COURTOISIE

### MUHAMMAD ALI

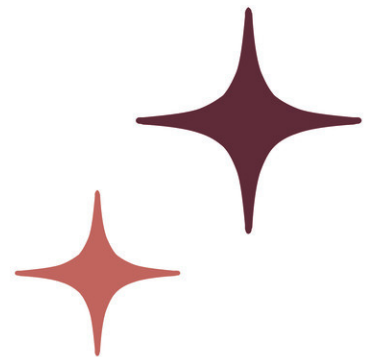
A FILM BY KEN BURNS  
SARAH BURNS & DAVID McMAHON



PHOTO COURTOISIE



*Sublime noirceur* — ARCHIVES LE NOUVELLISTE



Karine Vanasse  
— ARCHIVES LA PRESSE



## ➤ LE DROIT

### YVES BERGERAS



#### Le top

### « C'EST LE QUÉBEC QUI EST NÉ DANS MON PAYS! »

C'est une bande dessinée, mais c'est aussi un essai. Graphique. Comme dans « roman graphique ». En noir et blanc, mais subtil dans ses teintes de gris, et coloré par l'espoir. Ça s'intitule « *C'est le Québec qui est né dans mon pays!* » et c'est signé par une Québécoise de souche, Emanuelle Dufour, soucieuse de faciliter le dialogue interculturel entre Autochtones et Allochtones. Ce bouquin est une clef précieuse – et fondamentale – pour « aller à la rencontre » de l'Autre. Pour, tout simplement, comprendre ces « voisins » dont nous ont éloignés 400 ans de « méconnaissance » imputable à notre passé colonial. Le livre pose un regard neuf. On est en mode « j'avance », avec l'envie de passer un coup de fer sur les replis identitaires, la honte et les discours culpabilisants. En mode « déconstruction », « responsabilisation » et « solution ». C'est publié par Écosociété – et c'est paru au printemps, avant le choc collectif lié aux révélations concernant les tombes anonymes des pensionnats autochtones. Courez lire ça. Puis offrez-le. Si j'étais ministre, j'en ferais une lecture scolaire obligatoire. Au primaire comme à l'université.



#### Le flop

### RIEN

Beeeen non! Pas de flop à présenter: après deux ans de COVID, ce ne serait guère civil. Les artistes ont assez souffert comme ça; on ne remue pas le couteau dans la plaie. Et on ne frappe pas un homme à terre. R.A.S.

#### La surprise

### ANIK JEAN

Elle n'avait pas complètement disparu des radars, Anik Jean – qui, ces dernières années, se cachait derrière la caméra (elle a réalisé

plusieurs films), derrière son fils Nathan (pour écrire des livres jeunesse), et derrière la console (signant des trames musicales pour la télé et le cinéma) –, mais les disques et les tournées semblaient chose du passé. Et soudain, ce 6<sup>e</sup> disque inattendu, endeuillé, mais lumineux: *Love in Silence*. Un album imprévu et fulgurant, écrit sans fard ni fioritures, entre baume et célébration, à la mémoire d'un père emporté par une crise cardiaque et mort dans les bras de sa fille unique. Une histoire d'amour dans l'au-delà, et de « dialogue » entre deux musiciens, grâce à la vieille guitare qui les relie, que le papa a léguée à sa fille. Et Anik Jean, qui depuis 13 ans s'était détournée des tournées, telle Lazarre miraculé, de promettre un retour à la scène à l'automne 2022. Alleluiah!

#### La réhabilitation

### VIVRE DANS LA NUIT

Le groupe Nuance, indissociable des années 80, et très associé à l'Outaouais, a connu les hauts (commerciaux) et les bas (médiatiques) à la belle époque des synthétiseurs. Après quoi, le groupe a disparu de la « map » et sa chanteuse, la Gatineoise Sandra Dorion, après avoir médité sur la rançon de la gloire, digéré les risées, faisait bifurquer sa carrière, pour se consacrer à l'enseignement. Jusqu'à ce que le Panthéon des auteurs et compositeurs canadiens réhabilite *Vivre dans la nuit*, vieux succès de 1984, en l'intronisant cette année au Panthéon canadien, au côté des grands classiques. Et ce, à la grande stupéfaction de l'ex-chanteuse, qui avait entretenu un temps l'espoir que sa chanson obtienne « une forme de reconnaissance » officielle – malgré les « maladresses » poétiques qu'elle concède – mais qui n'y croyait plus.

#### Le grand décalage

### REMBRANDT

Les amateurs de classicisme ont eu la chance de se coller le nez sur les toiles de Rembrandt, grâce à l'exposition du Musée des Beaux-Arts du Canada *Rembrandt à Amsterdam*, qui, malgré son titre, a accueilli le peintre flamand, non pas le long des canaux néerlandais, mais à « l'Île de la Tortue » – le nom autochtone du continent nord-américain. Cette exposition présentée en première mondiale réunissait plus de 120 œuvres de Rembrandt van Rijn et de ses contemporains (amis,

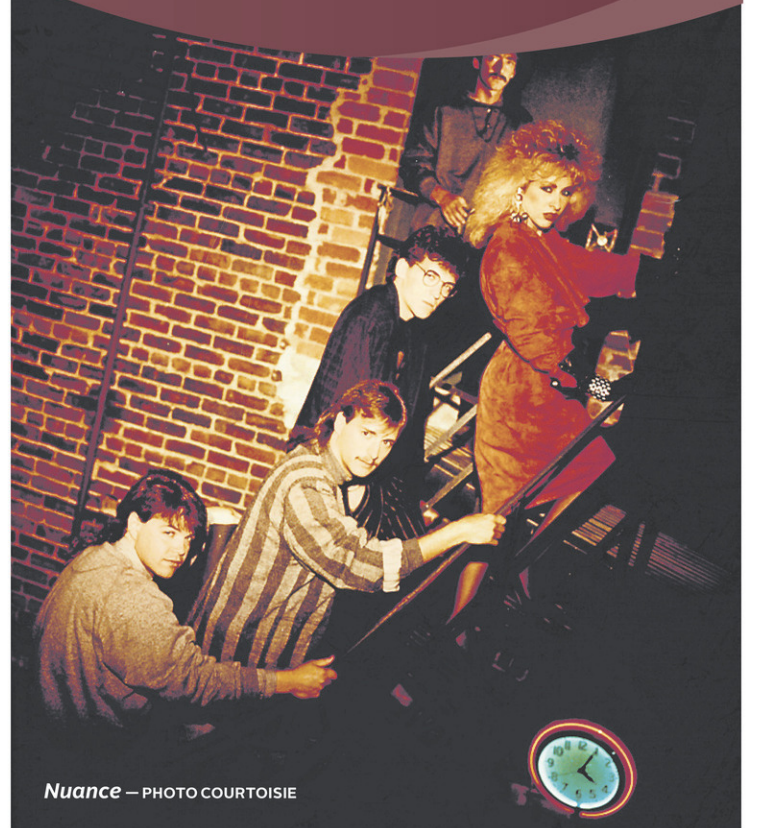


Anik Jean  
— PHOTO COURTOISIE,  
DOMINIC GOUIN



PHOTO COURTOISIE

disciples, rivaux), tout en les faisant entrer en « dialogue » avec des œuvres signées par une vingtaine d'artistes visuels d'aujourd'hui – noirs ou autochtones le plus souvent. Nourrissant ainsi un dialogue entre ces « maîtres » du pinceau et des « perspectives non occidentales », le musée s'amuse avec le contexte colonialiste ayant marqué l'époque, artistiquement effervescente, de Rembrandt... instaurant par là même un décalage particulièrement saisissant.



Nuance — PHOTO COURTOISIE



Rembrandt  
à Amsterdam  
— ARCHIVES  
LE DROIT



PHOTOS COURTOISIE

Les fêtes de fin d'année ont beau se passer dans un cadre bien particulier, la télé sera là pour nous reconforter, nous rassurer, peu importe combien nous serons dans notre salon.

Que ce soit avec des bulles ou un bon chocolat chaud, installez-vous et célébrez!

RICHARD THERRIEN, LE SOLEIL

### › C'EST NOËL POUR EMPORTER

VENDREDI 24 DÉCEMBRE, 20H, ICI ARTV

Pour Noël, France Beaudoin reçoit non pas un seul invité, mais six: Dany Turcotte, France Castel, Boucar Diouf, Maude Guérin, Léane Labrèche-Dor et Michel Jean parlent de leurs coups de coeur littéraires de la dernière année, qui seront offerts en cadeau à travers la francophonie. Le chef d'orchestre Jean-Benoît Lasanté et Elliot Maginot agrémentent les rencontres tout en musique.

### › LA TABLE DE KIM – SPÉCIAL NOËL

VENDREDI 24 DÉCEMBRE, 21H, ICI ARTV

C'est dans une maison-boutique du Vieux-Montréal que Kim Thúy reçoit ses convives à l'occasion du temps des Fêtes. La magie risque d'opérer en présence de Jean-Marc Généreux, l'un des maîtres de *Révolution*, le couple de *La cour est pleine!*, Jannie-Karina Gagné et Jean-Nicolas Verreault, de même

## LA TÉLÉ DES FÊTES

# CÉLÉBREZ!

que Yama Laurent, connue à *La Voix*. Et qui prépare le souper? Le chef Samy Benabed, natif de Trois-Rivières et d'origine marocaine. Avec la musique de la violoniste Sarah-Judith Hinse-Paré et de la violoncelliste Susana Arcila Tascon, de l'ensemble Obiora, la soirée ne manquera pas de magie.

### › BELLE ET BUM DES FÊTES

VENDREDI 24 DÉCEMBRE, 20H, TÉLÉ-QUÉBEC

Disco, country, pop, airs brésiliens et créoles, le menu est varié au party annuel de Mélissa Lavergne et Normand Brathwaite. Pour nous émouvoir et nous faire danser: Lisa LeBlanc, Guylaine Tanguay, Marc Hervieux, QW4RTZ, Amay Laoni et Élisabeth Blouin-Brathwaite.

### › Y'A DU MONDE À MESSE DE NOËL

VENDREDI 24 DÉCEMBRE, 22H, TÉLÉ-QUÉBEC

Pour le réveillon, Christian Bégin convie à sa table Jean-Marc Parent, Karine Vanasse, Kevin Raphaël, de même qu'Émilie Mandeville, intervenante de l'organisme d'aide aux jeunes sans-abri ou en situation précaire Dans la rue. Encore plus de musique dans cette spéciale de deux heures avec Damien Robitaille dans un medley de Noël, mais aussi

Michel Rivard, une chanson originale, *Le soir du 24 décembre*, interprétée par la chorale de l'émission, et Nathalie Simard, qui reprendra le thème de *Ciné-cadeau*, *C'est le temps de l'hiver*.

### › TOUT SIMPLEMENT COUNTRY – SPÉCIAL NOËL

SAMEDI 25 DÉCEMBRE, 19H, ICI ARTV

L'émission de Guylaine Tanguay revêt ses plus beaux atours pour ce Noël tout en country. En plus de Patrick Norman, Maxime Landry, Nathalie Lord, Wilfred Le Bouthillier, Jacques et Josiane Comeau, l'animatrice chante en duo avec sa fille cadette Mary-Pier Bazinet.

### › LE CHEMIN DE NOËL

SAMEDI 25 DÉCEMBRE, 21H, ICI TÉLÉ

C'est la première fois que ce spectacle imaginé par Bernard Labadie, devenu une tradition à Québec, est diffusé à la télévision. Dans une atmosphère de recueillement, les chants de Noël interprétés par le chœur La Chapelle de Québec s'accompagnent des mots de Baudelaire, Rimbaud et Daudet, lus par le comédien Yves Jacques. En cadeau, une oeuvre signée Denys Arcand et François Dompierre, *Mais où sont les neiges?*

### › LA REVUE CULTURELLE 2021

JEUDI 30 DÉCEMBRE, 21H, ICI TÉLÉ

André Robitaille met la lumière sur des créateurs qui se sont démarqués durant la dernière année. Il crée notamment des rencontres uniques avec Klô Pelgag, Théodore Pellerin, Hubert Lenoir, pour savoir ce que signifie être un oiseau rare. Il est question de l'incursion de Patrice Michaud en littérature jeunesse et tous les domaines sont abordés avec, entre autres, David Goudreault, Louise Lecavalier, Guylaine Tremblay, Samian, Caroline Dawson et Sébastien Pilote.

### › EN DIRECT DU JOUR DE L'AN

VENDREDI 31 DÉCEMBRE, 19H, ICI TÉLÉ

France Beaudoin anticipait un tournage moins complexe cette année pour *En direct du jour de l'An*. Hélas, Omicron s'est pointé au party sans que personne ne l'ait invité!

Alors que l'an dernier, on avait dû remplacer Stéphane Rousseau parmi les invités principaux, ce sont plutôt chez les artistes sur scène qu'on a vu des absents à la dernière minute, pour des causes liées à la COVID. «On a même dû faire face à l'annulation d'un artiste de l'international»,

déplore l'animatrice, qui souligne une fois de plus la débrouillardise de son équipe à se «revirer de bord».

Pour cette 10<sup>e</sup> édition, en cette année électorale, c'est dans un autobus du «Parti du jour de l'An» qu'on a kidnappé les invités d'honneur de la soirée, aux aurores, le 15 décembre. «On a quand même fait le party et ceux qui étaient là ont tout donné avec coeur. On a eu aussi une pensée pour ceux qui ont eu la force, le courage d'exposer publiquement des moments de faiblesse, ce qui a été bénéfique pour tout le monde», dévoile-t-elle.

À cet égard, France Beaudoin ne cache pas avoir observé parmi son entourage une fatigue supplémentaire cette année, ce dont elle parle avec émotion. «On ne s'attendait pas à être à la même place que l'an dernier et on avait sous-estimé l'effet sur le moral des troupes. Quand même, on sort avec la satisfaction d'y être arrivé malgré tout et on est fiers de ce qui a été fait.»

### › À L'ANNÉE PROCHAINE

VENDREDI 31 DÉCEMBRE, 20H30, ICI TÉLÉ

Pour sa 13<sup>e</sup> édition à la télé, l'équipe d'*À l'année prochaine* retrouve enfin le public, avec une quarantaine de personnes dans le studio 42, une première en près de deux ans. On est loin du nombre du Club Soda, mais c'est mieux que rien. «Les gens sont disposés en formule gala, avec des tables éloignées les unes des autres. Ils doivent être doublement vaccinés et provenir de la même bulle pour chaque table», explique Philippe Laguë, dont l'émission a franchi les deux millions de téléspectateurs l'année dernière.

Le concepteur-animateur depuis les tout débuts parle d'une formule hybride, où des images projetées sur des écrans agrémenteront le spectacle, réunissant une fois de plus Pierre Verville, Michèle



Deslauriers, Dominic Paquet, Véronique Claveau, en plus de Benoit Paquette, qui s'est ajouté cette année avec son bagage d'imitations.

« On fait un peu plus d'une heure de sketches et les gens de la télé et la radio conservent ce qu'ils préfèrent, pour 44 minutes à la télé et 55 à la radio », explique Philippe Laguë.

On peut s'attendre à voir le duo Éric Duhaime et Claire Samson, dont plusieurs se sont payé la gueule cette année. La machine à boucane a été mise à contribution, m'a-t-on dit.

Du mouvement *woke* aux Pandora Papers en passant par les élections fédérales et municipales, on n'épargnera personne. « Céline et Aline, c'est du bonbon! », cite en exemple Philippe Laguë.

Les habitués de la série radiophonique retrouveront leurs personnages, dont Steeve le complotiste.

Même si l'émission est diffusée à la télé, le concepteur insiste pour conserver l'esprit. « Au départ, les gens de la télé nous avaient suggéré de porter des perruques. Je ne veux pas aller là, je ne veux pas cacher qu'on fait de la radio. C'est pour ça que je veux qu'on garde nos lutrins, nos feuilles. Il y a très peu d'accessoires. »

### › INFOMAN 2021

VENREDI 31 DÉCEMBRE, 22H, ICI TÉLÉ

« J'ai toujours dit à François Legault que s'il voulait confiner le monde le 31, y'a pas de trouble! », blague Jean-René Dufort, à quelques jours de conclure le montage d'*Infoman 2021*, sa revue de l'année toujours très attendue.

« On a senti à partir du 10 décembre l'inquiétude monter. Heureusement, on a devancé plusieurs tournages. L'effet du variant ne sera pas trop présent à l'écran », confie l'animateur.

« L'an dernier, il y avait un aspect

de nouveauté dans la pandémie. Là, ça commence à être usé. On est tannés, convient Jean-René Dufort, qui n'a pas voulu se concentrer sur ce sujet le soir du 31 décembre. On est allé sur Mars, on a eu du hockey l'été, les Canadiens se sont écrapoutis, il y a eu beaucoup de Québec *bashing*, le français a mangé une volée, tous des sujets hors COVID qui sont intéressants. »

Avant de se le faire reprocher, il rappelle qu'*Infoman 2021* se veut beaucoup plus conciliante avec les décideurs que le reste de l'année. « Si on veut planter des politiciens, on le fait dans l'émission régulière. Le soir du 31, c'est le soir du 31 pour tout le monde, y compris pour les politiciens. Moi, j'aime rappeler, une fois par année, que même si on se taquine toute l'année, on est quand même tous dans la même chaloupe. On a tous fait ce qu'on a pu. »

Si *Infoman* se classe régulièrement au top-10 des émissions les plus regardées durant l'année, c'est qu'elle sert à la fois d'exutoire et d'évasion pour le public. « Les gens m'ont dit beaucoup dans les derniers mois: "Une chance qu'on vous a comme soupe!" Ce rôle-là, je le trouve intéressant. Tu veux regarder ça avec un verre de champagne, rigoler de nos petits travers et essayer d'oublier la dramatique de la chose. »

L'animateur est très conscient de l'attachement du public à cette revue humoristique, que plusieurs disent préférer au *Bye bye*. « Moi, je serais très malheureux qu'il n'y ait pas de *Bye bye*. Nous, ça nous permet de montrer notre vision de l'année et laisser ce qui nous intéresse moins et qui convient mieux au *Bye bye*. Je ne nous vois pas comme un compétiteur ou un remplaçant potentiel au *Bye bye*. Ce n'est pas du tout la même affaire. Je m'entends très bien avec Simon Olivier Fecteau et il n'y a aucun esprit de compétition entre nous », tient-il à préciser.

### › BYE BYE 2021

VENREDI 31 DÉCEMBRE, 23H, ICI TÉLÉ

En attendant qu'on puisse dire un jour « bye bye, pandémie », le *Bye bye 2021* sera une suite de l'édition 2020. L'année 2 de la COVID. Pour nous surprendre, aussi bien faire les choses autrement, se sont dit les créateurs, beaucoup moins nerveux qu'il y a un an.

N'empêche, l'équipe l'a échappé belle. Le tournage de la revue humoristique s'est conclu mardi de la semaine dernière, quelques jours avant l'annonce de nouvelles règles sanitaires par le gouvernement. Il était minuit moins une.

« Si c'était arrivé il y a deux semaines, on était vraiment dans la m...! On est chanceux dans notre malchance », confie Simon Olivier Fecteau, qui en est à son sixième *Bye bye* avec le producteur Guillaume Lespérance.

Celui-ci affirme avoir quand même dû s'ajuster dans les derniers jours. « On a dû repenser toute la postproduction pour éviter une éclosion », rapporte le producteur.

Sarah-Jeanne Labrosse, François Bellefeuille, Guylaine Tremblay et Mehdi Bousaidan sont tous de retour, mais pas Claude Legault, dont le départ a ouvert la porte à la présence de nombreux artistes invités. « Y'a plein de belles surprises, plein de caméos. C'est vraiment une proposition différente, cette année », explique Guillaume Lespérance, qui fait tout de même référence au *Bye bye* du 50<sup>e</sup> anniversaire, en 2018, avec ses multiples invités, une formule qui avait plu au public.

« En 2019, c'est l'année qu'on s'est plantés. L'année dernière, on devait se refaire. Nous, on considère que le *Bye bye 2020* était notre meilleur. Cette année, nous étions en compétition avec nous-mêmes », explique Simon Olivier Fecteau.

« C'est notre sixième *Bye bye*. On a connu de bonnes années et une mauvaise année. C'est comme si, pour la première fois, on était un peu plus en contrôle de la bête. Quand on arrive après une année qui s'est bien passée, on est plus détendus », poursuit Guillaume Lespérance.

Le duo a beaucoup appris du *Bye bye 2020*, notamment dans le rythme des sketches. « Les autres années, on en tournait autour de 32 à 33. L'an dernier, on en a fait 26 ou 27. On a décidé d'en écrire moins et d'en tourner moins, ce qui fait que la qualité de production était meilleure. On était plus efficaces, autant dans le contenant que le contenu », explique le producteur.

Critiquée il y a deux ans pour manquer de diversité culturelle et de femmes parmi ses créateurs, l'équipe du *Bye bye* a rajusté le tir depuis, une transition toute naturelle, selon Simon Olivier Fecteau. « Ce qui aurait pu être une contrainte a été au contraire un gros plus. Avoir des personnes issues de la diversité autour de la table a amené une diversité

d'idées. Ça donne une émission plus riche, avec des points de vue plus raffinés, pas juste le nôtre. On est des gars, on pense comme des gars. C'est *l'fun* d'avoir des filles avec nous. »

Le producteur au contenu et réalisateur cite comme exemples les deux sketches sur le mouvement Black Lives Matter, « qui n'aurait pas existé si on n'avait pas approché Frédéric Pierre et des gens de son entourage ».

Pour Guillaume Lespérance, l'exercice est plus que salutaire. « Quand on en a des doutes, on consulte à l'externe. On envoie le texte, on pose des questions, on veut savoir s'il y a des angles morts qu'on n'a pas vus. »

« Rien de tout ça ne nous empêche d'être mordants. On travaille avec des sujets sensibles, mais c'est important que ce soit drôle et un peu irrévérencieux », précise Simon Olivier Fecteau.

FRANÇOIS ANTOINE LOUIS PATRICE JULIE CHARLOTTE  
ARNAUD BERTRAND MORISSETTE ROBITAILLE LE BRETON AUBIN

« UN FEEL-GOOD MOVIE...  
C'EST MAGNIFIQUE!  
UN BEAU FILM DE NOËL! »  
- Catherine Beauchamp, 98,5FM

FESTIVAL DE L'ALPE D'HUEZ 2022  
SÉLECTION OFFICIELLE

UN FILM DE KEN SCOTT  
PRODUIT PAR CHRISTIAN LAROUCHE

# AU REVOIR LE BONHEUR

« QUATRE COMÉDIENS FORMIDABLES! »  
- René Homier-Roy, ICI Première

« ÇA FAIT DU BIEN...  
DES IMAGES FABULEUSES! »  
- Paul Arcand, 98,5FM

PRÉSENTEMENT  
AU CINÉMA

aurevoirlebonheur.com

CHRISTAL FILMS PRODUCTIONS

Opale

Facebook Instagram YouTube LesFilmsOpale

0083156

**RÉGAL.**

# OTK: LA CLÉ EST DANS LE GARDE-MANGER

Un nouveau livre de Yotam Ottolenghi, c'est toujours un événement, mais le plus récent, *Passion garde-manger*, marque le début d'une nouvelle collection de bouquins où le pratico-pratique l'emporte. De concert avec Noor Murad, qui cosigne la plaquette, le réputé chef anglo-israélien a mis le cap sur son labo de création, l'Ottolenghi Test Kitchen (OTK, pour les intimes), là où naissent les bonnes idées et les plats d'exception qui font la renommée Ottolenghi. Avec l'idée d'utiliser les ressources culinaires dont il disposait et d'improviser à partir de ce qui était disponible, le duo a non seulement confectionné une brochette de nouvelles recettes, mais il a aussi jeté les bases d'une autre approche culinaire, qui pave la voie à une nouvelle collection livresque. Entretien.



Yotam Ottolenghi et Noor Murad cosignent *Passion garde-manger*, le premier livre d'une nouvelle collection de bouquins portant la griffe Ottolenghi Test Kitchen (OTK). — PHOTOS COURTOISIE, ELENA HEATHERWICK

modifié notre approche. Dans le passé, on a toujours suggéré des alternatives, mais dans *Passion garde-manger*, cette façon de voir est encore plus exacerbée : on encourage les gens à faire le tour de leur garde-manger et à faire les substitutions qui conviennent à leurs besoins, en suivant la recette de base qu'on détaille. On a d'ailleurs bâti le recueil comme un carnet de notes, en laissant de l'espace pour que les lecteurs puissent prendre des notes sous chaque recette.

**Q C'est le premier tome d'une collection. Quelle est votre vision pour celle-ci ?**

Mis à part le fait que les livres sont déclinés en plus petits formats et qu'ils sont plus accessibles, on a l'idée de faire de la série OTK une collection qui met de l'avant des solutions et qui enseigne des notions de base, des connaissances utiles. Avec *Passion garde-manger*, on voulait aider les gens à cuisiner avec ce qu'ils ont sous la main. Pour notre prochain livre, on va miser sur les méthodes et les solutions qu'apporte un garde-manger bien garni avec différents condiments, en maximisant leur emploi, de diverses façons et dans plusieurs recettes.

**Q Quels ingrédients dans nos armoires, frigos et congélos avons-nous tendance à oublier alors qu'ils peuvent vraiment faire la différence ?**

Ça varie bien sûr d'une personne à l'autre, mais je dirais qu'on a tendance à oublier les sacs ouverts de riz et de lentilles qui traînent sur les tablettes, alors qu'ils sont extrêmement nourrissants et satisfaisants, spécialement lorsqu'on les assemble ensemble. Un regard rapide dans le réfrigérateur va aussi souvent nous permettre de repérer des bouquets de fines herbes qui peuvent sembler un peu fatiguées, mais arrosées d'huile d'olive et d'un peu de jus de citron, elles vont apporter une belle bouffée de fraîcheur à un plat.

**Q Pour vous, quelle est la définition de *comfort food* et quel est votre plat préféré, dans ce créneau ?**

Noor : Pour moi, le *comfort food*, c'est avant tout un plat qui me fait sourire, souvent un plat chaud et réconfortant, qui a une charge nostalgique. Deux plats qui correspondent à cette définition se retrouvent dans *Passion garde-manger* : la tarte phyllo au chou-fleur et au cari ainsi que les haricots mungo et légumes verts au tamarin avec huile au curcuma. Ces deux plats sont vraiment réconfortants et ramènent à ma mémoire de très joyeux souvenirs d'enfance.

**Q Quels ingrédients gagne-t-on à découvrir ou redécouvrir ?**

La plupart des ingrédients de ce livre sont somme toute assez familiers et se retrouvent déjà dans le garde-manger façon Ottolenghi. On pense ici au tahini, au za'atar, au sumac et aux pois chiches, par exemple. L'ingrédient

qu'on fait briller dans ce livre-ci et qui mérite vraiment le détour, c'est la lime noire. C'est une lime sèche qu'on a traitée dans une solution d'eau salée avant de la laisser déshydrater au soleil. Elle est souvent employée en Iran et dans tout le golfe Persique. Son goût est un peu amer, mais elle ajoute une belle dimension aux mijotés, plats de riz et marinades.

**Q Quelles techniques chacun devrait-il connaître pour gagner en confiance dans la cuisine ?**

La confiance vient seulement

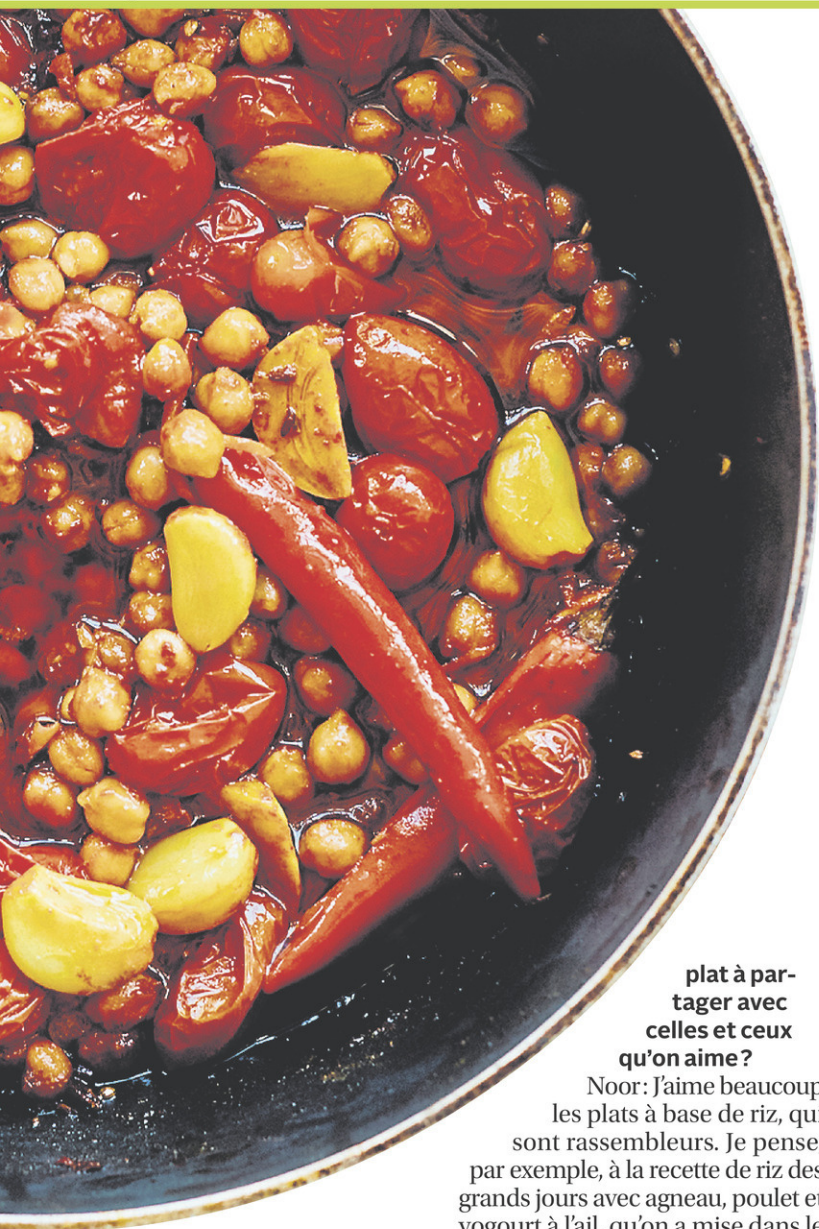


**KARINE TREMBLAY**  
karine.tremblay@latribune.qc.ca

## EN CUISINE

**Q Vous expliquez d'entrée de jeu que ce nouveau livre a été créé en raison de la pandémie actuelle. Qu'est-ce que la situation a changé dans votre façon d'aborder la cuisine et d'imaginer des plats ?**

Les événements de 2020 ont



**plat à partager avec celles et ceux qu'on aime?**

Noor: J'aime beaucoup les plats à base de riz, qui sont rassembleurs. Je pense, par exemple, à la recette de riz des grands jours avec agneau, poulet et yogourt à l'ail, qu'on a mise dans le livre. C'est une recette très festive avec sa garniture de graines de grenade sur le dessus. Et c'est aussi un repas qui plaît à tous.

Questions, commentaires, suggestions? Écrivez-moi: [karine.tremblay@latribune.qc.ca](mailto:karine.tremblay@latribune.qc.ca). Suivez-moi sur Instagram: [karine.encuisine](https://www.instagram.com/karine.encuisine).

**OTTOLENGHI TEST KITCHEN**

**PASSION**

ÉDITION QUÉBÉCOISE

**GARDE-MANGER**



**OTK – Passion garde-manger**  
NOOR MURAD ET YOTAM OTTOLENGHI  
KO ÉDITIONS, 256 PAGES

## Tarte phyllo au chou-fleur et au cari

(4 portions généreuses)

### INGRÉDIENTS

- 1 gros chou-fleur paré et coupé en petits bouquets
- 1 c. à thé de poudre de cari doux
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 100 gr. (soit un peu plus de 1/2 t.) de beurre non salé (dont 50 gr. coupé en cubes et 50 gr. fondu)
- 1/3 t. de farine tout usage
- 2<sup>3/4</sup> tasses de lait 3,25 %
- 2 gousses d'ail pressées
- 1<sup>1/2</sup> c. à soupe de moutarde anglaise
- 1<sup>1/2</sup> t. de cheddar fort, râpé
- 6 feuilles de pâte phyllo
- Sel et poivre noir
- 1 c. à soupe de persil haché pour servir
- 1<sup>1/2</sup> c. à thé de zeste de citron râpé

### PRÉPARATION

**1** Préchauffer le four à convection à 180 degrés (ou 200 degrés pour un four standard). Tapisser le fond et la paroi d'un moule à charnière de 23 cm de diamètre de papier parchemin.

**2** Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, mettre

le chou-fleur avec le cari, la moitié de l'huile, 1/2 c. à thé de sel, puis donner un tour de moulin à poivre. Mélanger pour bien enrober. Rôtir au four environ 10 minutes, jusqu'à ce que le chou-fleur soit bien cuit. Réserver. Réduire la température du four (à 170 degrés pour le four à convection ou à 190 degrés pour le four standard).

**3** Préparer la béchamel. Dans une casserole, sur feu moyen-élevé, faire fondre les cubes de beurre. À l'aide d'un fouet, incorporer la farine et cuire de 1 à 2 minutes. Réduire à feu moyen et verser le lait en un mince filet, en fouettant sans arrêt jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Poursuivre la cuisson environ 7 min., en fouettant souvent, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Retirer la casserole du feu, ajouter l'ail, la moutarde, le fromage et 1/4 c. à thé de sel. Mélanger jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

**4** Couvrir les feuilles de pâte phyllo d'un linge humide. Dans un bol, mélanger le beurre fondu et le reste de l'huile (1<sup>1/2</sup> c. à soupe), et garder le mélange à proximité.

**5** En travaillant avec une feuille de pâte à la fois, badigeonner une feuille du mélange de beurre puis la déposer, côté beurré vers le haut, dans le moule en pressant

délicatement pour bien couvrir l'intérieur du moule. Poursuivre avec le reste des feuilles de pâte et de mélange de beurre, en superposant chaque feuille sur l'autre dans le moule en les décalant légèrement et en laissant dépasser l'excédent de pâte sur le pourtour. Procéder ainsi pour les six feuilles.

**6** Couvrir la base de la tarte de la moitié de la béchamel puis y répartir le chou-fleur rôti. Couvrir du reste de la béchamel, puis rabattre l'excédent de pâte vers l'intérieur en froissant les feuilles pour créer un effet chiffonné, en laissant la garniture à découvert au centre de la tarte.

**7** Badigeonner le pourtour de la tarte du reste du mélange de beurre. Transférer le moule sur une plaque de cuisson et cuire au four 30 minutes.

**8** En s'aidant d'un linge, retirer avec précaution la paroi du moule à charnière, puis poursuivre la cuisson au four de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que le pourtour de la tarte soit bien doré et la garniture bouillonnante. Laisser reposer 15 minutes.

**9** Parsemer la tarte du persil et du zeste de citron. Servir chaud.

Recette tirée de OTK – Passion garde-manger

avec la pratique. Notre conseil serait donc celui-ci: choisissez des recettes que vous aimez manger et prenez plaisir à les confectionner. Plus on fait quelque chose, plus on est confiant lorsque vient le temps de faire quelque chose de nouveau.

### Q Comment décririez-vous l'esprit d'OTK (l'endroit et l'équipe)?

OTK, c'est la plateforme créative de la compagnie. Chaque membre de l'équipe apporte sa touche, quelque chose de différent, grâce à ses talents personnels, ses connaissances, son expérience et son parcours. Notre travail est dans une certaine mesure très individuel, dans la mesure où chacun conçoit ses recettes depuis l'idée de départ jusqu'à la concrétisation finale. Mais il est aussi riche d'une approche collaborative parce que nous réfléchissons ensemble à tout ce qu'on peut créer, on brainstorme et goûtons aux plats ensemble. À la fin, on partage le même but, soit que les recettes qui portent la signature Ottolenghi soient les meilleures possible.

Q Les vacances de décembre sont souvent synonymes de temps doux autour de la table avec la famille et les amis. Quel est pour vous le meilleur



# PLANÈTEVINS

## LE BONHEUR SELON VITALIE TAITTINGER



**NATALIE RICHARD**  
Collaboration spéciale  
natalierichardmedia@gmail.com

changements d'habillage pour les bouteilles Taittinger.»

«J'aime l'excellence. J'aime que les choses soient faites avec passion et jusqu'au bout, car ainsi elles ont raison d'exister. Dans cet esprit, nos vins doivent être excellents.»

### LES VALEURS

«Le respect de la tradition et de tout ce qui a été fait par la famille pour progresser. La mémoire de ces gestes est très importante pour moi, tout comme travailler toujours de mon mieux pour que les choses évoluent avec le temps, tout en respectant l'esprit du projet.»

«Chez Taittinger, on aime bien travailler le champagne en parallèle avec d'autres univers comme les arts et la gastronomie.»

### L'AGENDA DE VITALIE

En plus d'assurer la présidence de Taittinger, Vitalie est aussi présidente du Fonds régional d'art contemporain de Champagne et du Réseau des fonds régionaux d'art contemporain en France. Un agenda varié et bien chargé qui jongle entre les réunions de projets, les rencontres avec les distributeurs et les déplacements. «Et du temps avec ma famille que j'aime et pour qui je veux être présente... Mes journées commencent très tôt et finissent très tard, finalement.»

**Q Et si vous n'étiez pas présidente?**

**R** «Je ne sais pas, je serais peut-être artiste, fleuriste, ou peut-être je tiendrais un bar (rires). Je ne ferais pas un métier de solitaire, car j'aime beaucoup travailler avec les autres et partager de vrais moments.»

**1 TAITTINGER PRESTIGE BRUT**  
86\$ • 372 367 • 12,5% • 10 g/l

Un champagne rosé qui cumule les éloges. Vitalie propose de le déguster avec des fruits de mer pour le côté minéral, bien qu'il soit très agréable simplement avec du melon. Pour l'apéro, elle recommande sa cuvée Brut Réserve, à la fois florale et vive, avec des bouchées



Pour Vitalie Taittinger, «la définition du succès, c'est d'être heureux et de rendre les gens heureux autour de soi.»

— PHOTO COURTOISIE, LUC VALIGNY



qui croustillent comme des petits feuilletés. SAQ 10 968 752 – 61,50 \$.

**2 HENRIOT BRUT SOUVERAIN**  
59,75\$ • 13 828 931 • 12% • 8,5 g/l

Nez d'amande légèrement brioché sur des bulles fines et élégantes dans une finale persistante et complexe. Un classique réputé pour son caractère vineux qui en fait un très bon allié à table avec une côte de veau à la crème, un feuilleté aux champignons ou une chaudière de fruits de mer en croûte, aussi des classiques.

**3 TRIBAUT SCHLOSSER BLANC DE CHARDONNAY BRUT**  
40,25\$ • 12 398 491 • 12,5% • 6,9 g/l

Un vignoble familial de quatre générations qui a débuté par une belle histoire d'amour. Il continue de faire des heureux avec de la qualité et du plaisir à un prix incomparable. Une cuvée de référence pour la maison, assemblée avec 20% de vieilles vignes. Les notes de pain grillé et de miel, dans une finesse empreinte de minéralité, appellent le foie gras au torchon servi avec une pincée de fleur de sel.

**4 BELLAVISTA ALMA GRANDE CUVÉE BRUT**  
40\$ • 340 505 • 12,5% • 4,1 g/l

La région de Franciacorta en Italie fut passionnément inspirée par la Champagne et élabore des vins effervescents de méthode traditionnelle depuis 1961, avec des règles aussi strictes qui incluent un minimum de 18 mois sur lies. Bellavista est aussi très bien coté par les experts. À essayer!

Pour des suggestions quotidiennes de vins, suivez-moi sur Instagram (@nrartdevivre) ou sur mon site (natalierichard.com).

**F**emme de cœur et de passion,oureuse des arts et de champagne, Vitalie Taittinger rayonne. Son engagement à incarner l'art de vivre et l'inspiration de Taittinger à travers le monde est en parfaite symbiose avec ses responsabilités de présidente au sein de la grande Maison familiale. J'ai eu le privilège de passer un moment palpitant et, disons-le, effervescent avec la présidente de la maison de Champagne Taittinger, où nous avons échangé sur la vie, le bonheur, les valeurs et bien sûr sur la magie du champagne. Voici un survol de notre entretien en quelques thèmes et quelques questions.

### LE SUCCÈS

«Pour moi la définition du succès c'est d'être heureux et de rendre les gens heureux autour de soi.»

### LE BONHEUR

«Être heureux, ça veut dire se poser les bonnes questions, faire ce qu'on est censé faire, garder du temps pour la douceur de vivre et pour des moments avec les êtres aimés.»

### LE CHAMPAGNE

**Q Est-ce que vous buvez du champagne tous les jours?**

**R** «Oui. Celui des autres aussi, on est toujours heureux de découvrir de nouvelles cuvées, selon l'occasion. En ce moment je suis très amoureuse de notre Comtes de Champagne Blanc de Blancs 2011, très pur, puissant et très minéral. Quand on le laisse s'épanouir, il offre de la rondeur et une belle complexité. Nous préparons présentement la sortie de ce nouveau millésime, en plus des

## MONSIEUR COCKTAIL

C'EST « NAËL » !



PHOTO COURTOISIE, ANNIE FERLAND



**PATRICE PLANTE**  
Collaboration spéciale

Sans compromis.

Pour faire changement du mimosa à l'apéro – et puisque je sais que vous avez déjà votre café « comique » préféré entre les mains –, je vous propose un cocktail sans alcool qui plaira à toute la famille, avec des ingrédients

que vous avez probablement à la maison. Un véritable voyage dans les saveurs de l'enfance pour les adultes, puis la construction de souvenirs d'adulte pour les enfants.

En prime, mon amaretto sunrise est un accord parfait avec *Ciné-Cadeau*.

## Amaretto sunrise

### INGRÉDIENTS

- 1,5 oz d'amaretto sans alcool
- Monsieur Cocktail ou autre amaretto
- 0,5 oz de sirop de grenadine
- Monsieur Cocktail ou autre grenadine
- 3 oz de jus d'orange frais
- Canneberge au marasquin (pour décorer)

### PRÉPARATION

- 1 Ajouter tous les ingrédients dans un verre rempli de glace.
- 2 Mélanger à la cuillère jusqu'à ce que vos doigts deviennent très froids.
- 3 Décorer avec des canneberges au marasquin.

Santé!

## RECETTES PRATIQUES



PHOTO TIRÉE DU LIVRE JE CUISINE CONFITURES ET PETITS POTS

## CONFIT D'OIGNONS ET CANNEBERGES

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 55 minutes

Quantité: environ 3 bocaux de 250 ml (1 tasse) chacun

### INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 gros oignons rouges émincés
- 60 ml (1/4 de tasse) de sucre
- 80 ml (1/3 de tasse) de sirop d'érable
- 80 ml (1/3 de tasse) de vin rouge
- 60 ml (1/4 de tasse) de vinaigre balsamique
- 500 ml (2 tasses) de canneberges fraîches
- 15 ml (1 c. à soupe) de romarin frais haché
- 5 ml (1 c. à thé) de sel

### PRÉPARATION

1 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Cuire les oignons de 20 à 25 minutes à feu doux-moyen en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils commencent à caraméliser.

2 Ajouter le sucre et le sirop d'érable dans la casserole. Cuire de 8 à 10 minutes en remuant de temps en temps.

3 Ajouter le vin rouge et le vinaigre balsamique. Réduire le feu à moyen et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

4 Ajouter les canneberges, le romarin et le sel. Réduire le feu à doux et poursuivre la cuisson de 25 à 30 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture de compote.

Recette tirée du livre *Je cuisine Confitures et petits pots*. Publié par Éditions Pratico-pratiques.

### PAR PORTION

30 ml (2 c. à soupe)	
Calories.....	50
Protéines.....	0 g
M.G. ....	1 g
Glucides.....	10 g
Fibres.....	1 g
Fer.....	0 mg
Calcium.....	15 mg
Sodium.....	97 mg

# Les tout-petits rencontrent la sagesse

**VALÉRIE LEFEBVRE** | Rédactrice publicitaire  
vlefebvre@lequotidien.com

À l'école primaire Saint-Joseph, la collaboration et le maillage avec le milieu sont intrinsèques au projet éducatif. L'école étant située tout près de la Villa St-Alexis, des projets sont développés chaque année par les enseignants et les enseignantes afin que les élèves puissent aller à la rencontre des personnes âgées et ainsi créer des moments de partage et d'entraide entre les deux générations. Alors que les activités avaient été mises en suspens avec les deux dernières années, elles ont pu reprendre avant le revirement de situation que l'on connaît. Ainsi, le 2 décembre dernier, deux résidentes de la Villa sont venues visiter les élèves de maternelle 4 ans, le temps de faire la lecture d'un conte. Une activité remplie de bonté qui aura su accrocher un sourire au visage des tous.

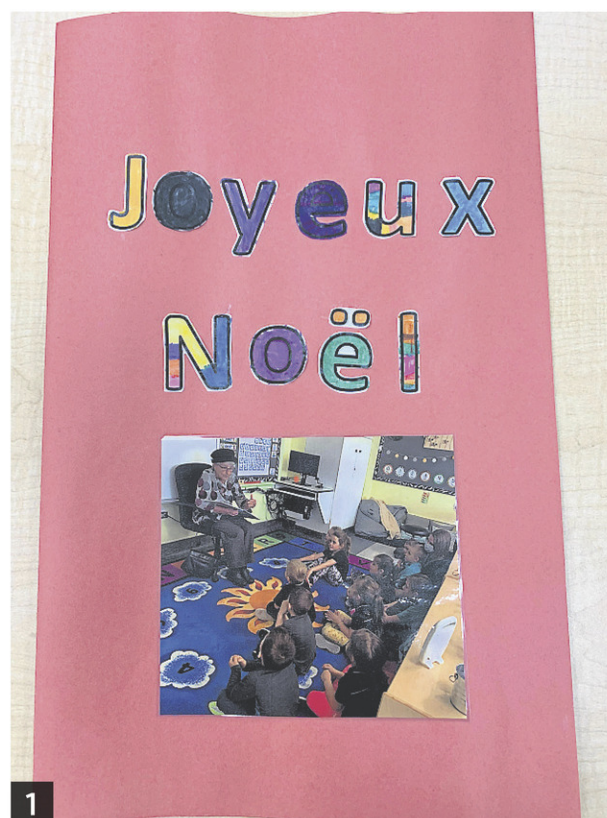
C'est Marie-Julie Fortin et Valérie St-Pierre, toutes deux enseignantes de maternelle 4 ans, ainsi que leur collègue Audrey Latulippe, éducatrice, qui ont initié cette rencontre avec les résidentes de la Villa dans le cadre de leurs activités de Noël. « Afin de souligner Noël qui arrive à grands pas, nous avons dans nos classes un calendrier de l'avent et chaque jour représente une activité spéciale. Pour la lecture d'un conte, nous avons eu l'idée d'inviter deux personnes âgées de la Villa St-Alexis, qui se sont elles-mêmes portées volontaires. Pour les remercier, nous avons ensuite confectionné des cartes de Noël personnalisées avec le prénom des enfants ainsi que leur photo. Les cartes ont ensuite été remises en main propre lors d'une visite à la résidence qui s'est déroulée selon les mesures sanitaires en vigueur », raconte Marie-Julie Fortin.

Les élèves ont accueilli Mme Esther Hachey et Pierrette Simard à bras ouverts, partageant leur énergie contagieuse et leur joie de vivre. « C'était un beau moment très touchant et les dames étaient contentes d'être parmi nous. Mme Hachey était d'ailleurs émue de rencontrer les élèves, puisqu'elle ne reçoit pas souvent de visite. Au-delà du conte, nous avons pris le temps d'échanger et de faire leur connaissance. Mme Hachey nous a raconté des histoires du passé et semblait ravie de partager ses souvenirs avec les petits cocos », ajoute Marie-Julie.

Consciente de la réalité des personnes âgées, qui vivent parfois de la solitude, Marie-Julie accorde une importance particulière à ces activités humaines. « Pour moi c'est important de faire des projets comme celui-ci afin de briser l'isolement et de permettre aux aînées de socialiser. Cette activité n'exige pas beaucoup de temps, c'est un geste qui peut paraître anodin, mais qui a de grandes répercussions chez les gens qui sont seuls. Nous recevons aussi une belle reconnaissance qui fait chaud au cœur en ce temps de réjouissance qu'est Noël », conclut l'enseignante dévouée.



- 1** Des cartes personnalisées ont été remises aux personnes âgées.
- 2** Mme Esther Hachey, entourée des élèves de maternelle.
- 3** Mme Pierrette Simard fait la lecture d'un conte aux élèves de maternelle.
- 4** Les enfants ont confectionné des cartes pour remercier les résidents suite à la rencontre.



1



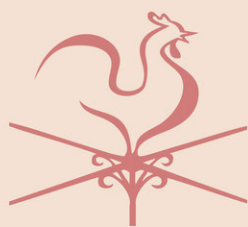
2



3



4



# Le Saint-Jude

Résidence pour aînés

Joyeuses Fêtes

On s'échange de la joie et des sourires,  
entouré de ceux qu'on aime.



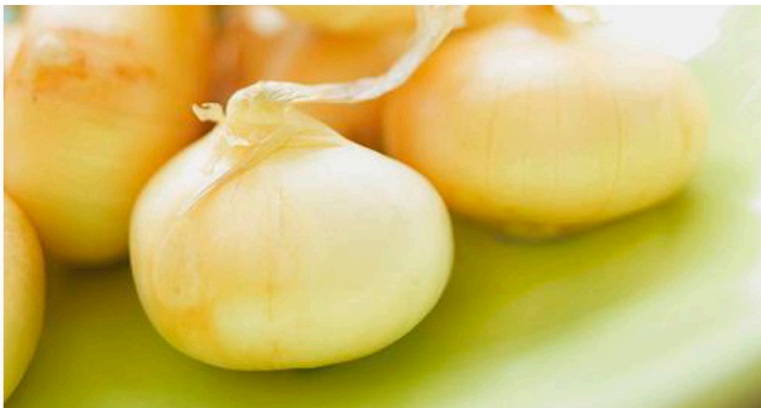
LES GENS. LES MOMENTS. LE CONFORT

Alma 418 668-0946 [lesaintjude.com](http://lesaintjude.com)

# Des repas d'antan réconfortants

**VALÉRIE LEFEBVRE** | Rédactrice publicitaire  
vlefebvre@lequotidien.com

Lorsque les souvenirs culinaires refont surface à la venue du temps des Fêtes, on pense alors aux repas d'antan traditionnels et savoureux cuisinés avec amour par nos grands-parents. Certaines recettes ont traversé les années et sont toujours aussi populaires auprès de tous, un mélange de nostalgie et de réconfort. Ces recettes traditionnelles se transmettent de génération en génération, mais rien n'égale le succulent ragoût de boulettes de grand-maman. Parmi les recettes les plus populaires, dernière le fameux ragoût, on retrouve le sucre à la crème décadent ainsi que la fameuse soupe aux pois débordante de saveurs. Voici donc les recettes authentiques qui vous donneront l'impression que c'est grand-maman qui les aura concoctées.



ricardocuisine.com

## SOUPE AUX POIS À L'ANCIENNE

### INGRÉDIENTS

- 375 ml (1½ tasse) de pois jaunes secs
- 1,5 litre (6 tasses) d'eau, pour le trempage
- 100 g (1/4 lb) de flanc de porc salé (lard salé entrelardé), coupé en 2
- 625 ml (2 ½ tasses) d'oignons hachés
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 250 ml (1 tasse) de carottes coupées en dés
- 250 ml (1 tasse) de céleri coupé en dés
- 1,5 litre (6 tasses) d'eau
- 3 feuilles de laurier
- 10 ml (2 c. à thé) de sarriette fraîche ciselée
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Faire tremper les pois dans l'eau environ 4 heures, ou toute une nuit. Égoutter et réserver.
2. Dans un bol d'eau froide, faire tremper le flanc de porc salé pendant 15 minutes. Égoutter et réserver.
3. Dans une grande casserole, dorer les oignons dans le beurre. Ajouter les carottes et le céleri. Poursuivre la cuisson 5 minutes en remuant.
4. Ajouter l'eau, les pois égouttés, le flanc de porc et les feuilles de laurier. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux de 2 h 30 à 3 heures ou jusqu'à ce que les pois soient tendres.
5. Retirer les feuilles de laurier et les jeter. Retirer les morceaux de porc de la soupe, dégraisser et ne conserver que la viande. Hacher en petits dés et remettre dans la casserole.
6. Ajouter la sarriette. Rectifier l'assaisonnement et servir.

Source : www.ricardocuisine.com

## RAGOÛT DE BOULETTES TRADITIONNEL

### INGRÉDIENTS :

- 2 lb (906 grammes) porc haché mi-maigre
- 1 oignon haché
- 4 tasses (1000 ml) d'eau bouillante
- 1/4 de cuillère à thé de clou de girofle moulu
- 1/4 de cuillère à thé de cannelle
- 1/4 de cuillère à thé de moutarde sèche
- 4 cuillères à soupe de beurre
- 1/2 tasse (125 ml) de farine grillée
- Sel et poivre du moulin



chefcuisto.com

### PRÉPARATION :

1. Dans un bol, mélangez le porc haché, le clou de girofle, les oignons, la cannelle, la moutarde sèche ainsi que le sel et le poivre.
2. Faites des petites boulettes.
3. Enfariner légèrement les boulettes.
4. Faites fondre le beurre dans une grande casserole (avec un couvert) et y faire revenir les boulettes.
5. Lorsqu'elles sont bien dorées, ajouter l'eau bouillante. Couvrez et faites mijoter pendant 1 heure.
6. Faites épaissir le bouillon en y ajoutant petit à petit la farine grillée délayée avec de l'eau froide.

Source : Recette de ragoût de boulettes traditionnel du Québec

## LE MEILLEUR SUCRE À LA CRÈME (3 INGRÉDIENTS)

### INGRÉDIENTS :

- 1 tasse (250 ml) de sucre
- 2 tasses (500 ml) de cassonade
- 1 tasse (250 ml) de crème 35 %

### PRÉPARATION :

1. Tapissez un plat d'une feuille de papier ciré ou parchemin.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le chaudron. Mettre le feu à HIGH.
3. Mélanger un peu pour dissoudre les sucres dans la crème.
4. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant une dizaine de minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre à bonbon indique 236 °F (113 °C). Pendant ce temps, ne brassez pas.
5. Retirer du feu et attendre environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 110 °F (43 °C).
6. Fouettez intensément le mélange pendant environ 4 minutes.
7. Verser dans le plat.
8. Attendre que ça prenne.
9. Coupez et savourez.
10. Se conserve dans un contenant hermétique.



chefcuisto.com

Source : La meilleure recette de sucre à la crème (comme nos grands-mères!)

## CHARTWELL RÉSIDENCES POUR RETRAITÉS

## Un milieu de vie flexible et sécurisant

**Vivre en résidence, est-ce pour moi? En voilà une question tout à fait légitime que se pose bon nombre d'ainés, particulièrement en ce contexte de crise sanitaire. La réponse est pourtant fort simple, si vous avez à cœur de vivre dans un environnement sécuritaire et sain où le soutien est présent au quotidien, oui!**

Aux résidences Chartwell de Saguenay, les retraités jouissent d'un milieu de vie accueillant, sécuritaire et adapté à leurs besoins et leurs intérêts. Au quotidien, c'est un personnel attentionné et convivial qui prend en charge les résidents afin que tous puissent s'épanouir pleinement dans un environnement pensé pour le bien-être des aînés. Malgré la pandémie qui a sévi au cours des deux dernières années, les résidents ont pu contrer l'isolement grâce au soutien perpétuel offert par les membres du personnel. Dans chaque résidence, on retrouve une grande famille tissée serrée qui, au quotidien, prend soin de nos aînés.

#### Des petits détails personnalisés

Comment pouvons-nous améliorer votre qualité de vie? Voici la question qui guide chacune des actions mises en place aux Villas Saguenay,

Chicoutimi et Jonquière. Ainsi, ce sont les petits détails qui font une grande différence dans la vie des résidents afin que ceux-ci se sentent entourés et écoutés. Des activités, déterminées selon les différents modes de vie et intérêts des résidents, sont en effet proposées. Au-delà des activités, les résidents ont aussi la chance de bénéficier d'un accompagnement grâce aux différents services en termes de santé, de repas sains mais également de socialisation. Au fil du temps, de belles amitiés voient le jour et un réseau significatif s'installe dans la résidence. Cela a également des répercussions positives pour la charge mentale des proches aidants qui est alors grandement allégée.

À l'instar d'une micro société, une variété de personnes vivent dans les résidences. Alors que certaines préfèrent la quiétude de leur appartement, d'autres prennent



plaisir à participer à la vie sociale de la résidence. Dans tous les cas, la liberté d'agir est priorisée pour que tout le monde puisse y trouver son compte!

#### Le grand saut

Faire le grand saut en résidence peut parfois être vertigineux, d'où l'importance de choisir une rési-

dence qui correspond à vos besoins et vos préférences! Emménager dans une résidence est une décision importante et c'est pourquoi Chartwell a conçu un tout nouveau guide vous permettant de mieux orienter votre décision. L'objectif ultime est de trouver un lieu où vous vous sentirez comme chez vous, dans un

endroit confortable dans lequel vous pourrez profiter de la vie en toute quiétude.

Besoin de conseils et d'accompagnement? L'équipe des résidences Chartwell se fera un plaisir de vous soutenir dans cette démarche et d'explorer vos options. Téléphonnez dès maintenant au 1855 461-0685.

## Noël d'hier à aujourd'hui

**Alors que la magie des Fêtes gagne le cœur de tous, il n'en fait pas exception pour les résidents des Villas Chartwell de Saguenay. Comme il n'y a pas d'âge pour renouer avec son cœur d'enfant, les résidents nous partagent des souvenirs des Noëls d'antan. Souvenirs, qui pour certains, se perpétuent avec les années, et ce, même en résidence!**

#### NOËLLA LEMAY de la Villa Chicoutimi

Pour madame Lemay, Noël s'accompagne de popotes et de nourritures réconfortantes. Si autrefois les rassemblements étaient composés de la famille élargie, ils sont aujourd'hui plus intimes. Or, le plaisir et les fous rires ne sont pas pour autant diminués. « Le temps des Fêtes est synonyme de réjouissance. Encore aujourd'hui, je prends plaisir à cuisiner, mais en plus petite quantité! Je participe également aux décorations de la résidence et je suis membre du Comité des Résidents avec qui nous organisons une célébration de Noël avec un vin d'honneur, des cadeaux

et des musiciens. Noël, encore à ce jour, signifie le bonheur, et c'est le moment de s'amuser, de danser et de prendre un petit coup », relate Mme Lemay.

#### LISETTE DORÉ de la Villa Jonquière

Avec les années, madame Doré se dit reconnaissante de pouvoir célébrer Noël entourée des gens qui lui sont chers. C'est d'ailleurs le plus cadeau qu'elle puisse recevoir que de passer des moments précieux avec sa famille. « Les réveillons de Noël d'autrefois, c'est la messe de minuit, les soirées avec les enfants couchés dans les manteaux de four-

rure. Pour moi, c'est l'occasion, encore aujourd'hui, de prendre un temps de réflexion et d'apprécier les moments de qualité », nous raconte-t-elle.

#### MICHELLE BOUCHARD de la Villa Saguenay

Madame Bouchard, âgée de 78 ans, a longtemps célébré Noël entourée de toute sa famille. Oncles, tantes, cousins, cousines, tous étaient présents pour jouer une partie de cartes et déguster un traditionnel buffet des Fêtes. Avec les années, les traditions ont bien changé, mais madame Bouchard continue à se construire de beaux souvenirs avec sa famille rapprochée. « Noël était toujours accompagné de la bénédiction donnée alors par mon grand-père. Je pleurais d'ailleurs à tous coups. La tourtière de grand-maman, les parties de bridges avec les beaux-frères, c'était de beaux moments », témoigne-t-elle.



M<sup>me</sup> Noëlla Lemay  
PHOTO COURTOISIE

# TOIT&MOI



## AVOIR SA PATINOIRE À LA MAISON

**SARA BROUSSEAU**  
sbrousseau@lequotidien.com

Le patinage, cette activité exercée par de nombreuses familles québécoises, est si plaisant, rassembleur et créateur de souvenirs. Cependant, parce que la météo n'est pas toujours clémente ou que le temps nous manque, nous n'avons pas envie de nous déplacer jusqu'à la patinoire extérieure située dans le quartier voisin. Pourquoi alors ne pas en créer une à la maison? Vous pourrez ainsi profiter de l'air frais, apprendre au plus petit à patiner ou encore organiser des parties de hockey entre amis à littéralement deux pas de la maison. Voici les étapes à suivre, et quelques astuces, qui vous permettront de réaliser ce projet.

### L'EMPLACEMENT

Il faut vérifier que l'emplacement choisi soit plat afin que l'eau

gèle uniformément. Vous pouvez mettre de la neige avec un rouleau à gazon ou une pelle pour niveler le tout. Il est préférable que la surface de béton ou de gazon se situe dans un endroit plutôt ombragé afin d'éviter la fonte de la glace et son endommagement. Pour simplifier l'arrosage, optez pour un emplacement qui sera près d'une sortie d'eau.

### LA DIMENSION

Si la patinoire ne sert qu'au patinage, elle devrait mesurer environ 8 pi par 16 pi. Cependant, si vous souhaitez y jouer au hockey, sa dimension devra être de 16 pi par 40 pi. Il faut donc bien calculer la grandeur de votre terrain. N'oubliez pas de tenir compte des poutres de support qui sont à l'extérieur et prévoyez un corridor autour de la patinoire pour évacuer la neige.

### LE CONTOUR

Vous pouvez faire un contour avec des bandes en bois ou encore avec de la neige d'une hauteur minimale de deux pieds. Coupez vos planches de bois de la hauteur et de la longueur désirée, puis assemblez-les en utilisant des équerres dans les coins. Aussi, plantez des piquets de bois dans le sol afin de soutenir le contour. Pensez à faire une porte pour faciliter l'accès à la patinoire.

### LA BÂCHE

Déposez une bâche en polyéthylène sur le sol permettant ainsi de protéger le gazon du gel/dégel. C'est aussi la bâche qui retiendra l'eau. Elle doit être assez grande pour recouvrir l'extérieur du contour que vous pourrez couper une fois l'eau gelée. Dans le cas où votre terrain est trop grand, il est possible d'assembler plusieurs bâches avec du silicone ou du ruban à conduits. Puis, si vous avez choisi des bandes de neige,

*Joyeux temps des Fêtes!*



En cette période, que vos foyers rayonnent de paix, d'amour et de sérénité. Que vos rencontres soient remplies de bonheur. À vous tous clients, parents et amis. C'est un réel «cadeau» de vous avoir dans ma vie.

**Hélène Turgeon**  
Courtier immobilier  
Cellulaire: 418.590.1818



recouvrez simplement l'excédent de la toile de neige.

#### LE REMPLISSAGE

Le moment opportun pour commencer à remplir la patinoire est lorsque la température est en bas de -10°C deux nuits consécutives. Il existe deux techniques de remplissage. Tout d'abord, vous pouvez suspendre un tuyau d'arrosage et laisser l'eau s'accumuler de 3 à 4 po. Lorsque la patinoire sera remplie, il faut la laisser geler pendant environ trois jours. Vérifiez que la température ne monte pas au-delà de 0°C. La deuxième méthode est d'arroser la surface un pouce à la fois dans le sens de la largeur. Une fois la première couche appliquée, vous laissez la glace se solidifier pendant deux à quatre heures. Puis, vous arrosez encore jusqu'à l'épaisseur idéale d'environ 4 po.

#### L'ENTRETIEN

Durant l'hiver vous allez devoir arroser la patinoire quelques fois, ainsi elle sera plus lisse et lustrée. Si vous utilisez de l'eau chaude, la glace sera plus dure. Après chaque séance de patinage et lorsqu'il y a une chute de neige, il faut nettoyer la surface de la patinoire pour garder celle-ci en bon état. S'il y a des trous, remplissez-les avec de la neige et non de l'eau.

#### LA TOUCHE FINALE

Pour personnaliser la patinoire à votre goût, vous pouvez accrocher des guirlandes de lumières ou faire un chemin avec des lampes solaires, ça rendra le tout très chaleureux. Une autre idée est de peindre les bandes de la couleur de votre choix, laissez aller votre imagination.

#### BON À SAVOIR

- Avant de débuter le projet patinoire, renseignez-vous auprès de votre compagnie d'assurance ou de votre municipalité, afin de savoir s'il n'y a pas des règlements à ce sujet.
- Il est préférable de construire la patinoire avant qu'il y ait trop de neige.
- Pour éviter d'abîmer votre gazon au printemps lors du dégel, il est suggéré de couper la bâche de polyéthylène à mesure que la glace fond.

Il existe également des alternatives à la patinoire faite maison. Vous pourriez notamment vous procurer une patinoire en sac. Vendus dans plusieurs magasins à grande surface, les ensembles de patinoires extérieures sont en fait composés d'un grand sac ultra-résistant que l'on remplit d'eau. Une fois l'eau gelée, on retire la pellicule plastique et la patinoire est parfaitement lisse et prête à l'emploi. Beaucoup plus simple d'utilisation, cette option est toutefois plus coûteuse puisque le sac ne sert que pour une seule utilisation.



PHOTO COURTOISIE RONA



PHOTO COURTOISIE HOME DEPOT



Girl ties shoelaces on white figure skates for ice rink

*Les courtiers et le personnel administratif de Via Capitale Saguenay Lac-St-Jean profitent de l'occasion pour vous remercier de votre confiance et vous souhaiter nos meilleurs vœux de bonheur, de santé et de prospérité pour la nouvelle année!*



[viacapitalesaglac.com](http://viacapitalesaglac.com)

## TRANSFORMATION D'UN SOIR

# 1 PIÈCE > 5 THÉMATIQUES

**SARA BROUSSEAU**  
sbrousseau@lequotidien.com

**Vous cherchez comment divertir la petite famille pendant les Fêtes ? Le Progrès vous propose cinq thématiques pour transformer votre salon le temps d'une soirée. Ces différentes activités seront source de souvenirs et apporteront de la joie dans la demeure. Elles sont simples, demandent peu de préparations et de dépenses. Adaptez-les selon ce que vous avez sous la main et il est certain que vous arriverez à créer la soirée parfaite. Profitez bien de ces moments !**



## SOIRÉE CINÉMA

Sortez les matelas de sol, les couvertures, les oreillers et les coussins, ce soir, c'est party pyjama ! Toute la famille se met en mou, choisit ses grignotines et ses boissons préférées et s'installe au salon pour une soirée de films.

Tamisez les lumières et installez des guirlandes lumineuses afin de créer une belle ambiance. Puis, ne vous limitez pas au sofa pour vous asseoir, faites-en sorte que tout le plancher du salon devienne un immense lit sur lequel chacun pourra se mettre à son aise.

Également, transformez la table du salon en bar à bonbons et préparez une grande quantité de popcorn. Prévoyez de petits bols pour que chacun puisse remplir le sien comme bon lui semble. Par ailleurs, laissez les enfants libres de manger ce qu'ils veulent le temps de cette soirée.

Bon visionnement !

## SOIRÉE CRÉATIVITÉ

Disposez une grande bâche sur le sol, protégez bien vos meubles pour une soirée haute en couleur et en art ! Ciseau, colle, toile, cahier à colorier, crayons, déposez tout ce que vous possédez en terme de matériel d'artiste et qui vous inspirera à créer.

Un petit conseil est de mettre la peinture dans des petits pots ce qui facilitera l'accès à tous.

Achetez une immense feuille de papier sur laquelle l'ensemble de la famille pourra réaliser une œuvre commune. Ainsi la créativité de tous sera à l'action, ce qui donnera un résultat unique. Aucune restriction, chacun y a va avec sa perception.

Faites des mélanges, des essais-erreurs, mais le plus important, amusez-vous ! Laissez faire les pinceaux et utilisez vos doigts ou pourquoi pas, vos pieds. Mais faites attention aux dégâts.

Bonne création !



## SOIRÉE DANSE

Une tempête de neige se pointe à l'horizon et vous ne savez pas quoi faire pour faire bouger la petite famille ? Bien, montez le son, habillez-vous de vos vêtements les plus funky et organisez une soirée de danse dans le salon !



Déplacez les meubles afin de créer une piste de danse qui pourra accueillir la famille au complet et créez une liste musicale qui saura plaire à toutes les générations, donc autant du Ariana Grande que du ABBA.

Organisez un concours du meilleur danseur ou élaborer une chorégraphie de groupe. Faites vos mouvements les plus drôles et les plus épatants. À la fin, votre entraînement cardiovasculaire sera fait pour la journée et vous dormirez comme un bébé.

Vous pouvez inclure du karaoké afin de faire travailler aussi vos cordes vocales.

Bon défoulement !

## SOIRÉE COCOONING

Les membres de la maison ont eu une grosse journée et veulent se détendre. Transformez le salon en spa le temps d'une soirée ! Disposez des chandelles, mettez de la musique relaxante, des coussins sur le sol et faites-vous des soins du visage.

Pour rendre le tout intéressant pour les enfants, faites des masques maisons, les différents mélangent vont ajouter une touche d'amusement.

Cuisinez un repas léger et par après installez-vous dans le salon pour écouter un bon film en buvant un chocolat chaud ou une bonne



coupe de vin. Emmittoufflez-vous dans un cocon de couverture et reposez-vous.

Vous pouvez aussi en profiter pour parler de tout et de rien dans le calme. Ou encore, apprenez aux plus jeunes la méditation ou le yoga. Mais, il n'est pas garanti que le sérieux sera gardé.

Bonne détente !



## SOIRÉE JEUX

Vous manquez d'inspiration en ce samedi soir, allez-y donc avec un classique, soit une soirée jeux de société. C'est un bon moyen de s'asseoir en famille et d'avoir du plaisir ensemble.

Chacun choisit un jeu qui lui plaît et il le dépose sur la table de la cuisine. Ensuite, choisissez au hasard l'ordre à laquelle vous les jouerez.

Préparez des hors-d'œuvre pour l'activité, ainsi tous pourront manger en jouant. Mettez une musique selon la thématique de votre jeu pour être encore plus dans son univers.

Vous pouvez aussi y aller avec des jeux vidéo. Il y en a plusieurs qui sauront plaire à chacun et vous rirez probablement à plusieurs occasions des compétences de certains. Pour ajouter un peu de compétition, lancez des défis aux perdants et récompensez les gagnants.

Bon amusement !

### Marie-Ève Rathé

Courtier immobilier résidentiel

*En cette période des Fêtes, meilleurs vœux de paix, d'amour et de prospérité.*

*Puisse l'année qui approche vous combler à tous les égards, vous et vos proches.*

418 817-4933  
marieratte@hotmail.com



**Proprio  
Direct**  
AGENCE IMMOBILIÈRE



# FLOCONS DE NEIGE

**SARA BROUSSEAU**

[sbrousseau@lequotidien.com](mailto:sbrousseau@lequotidien.com)

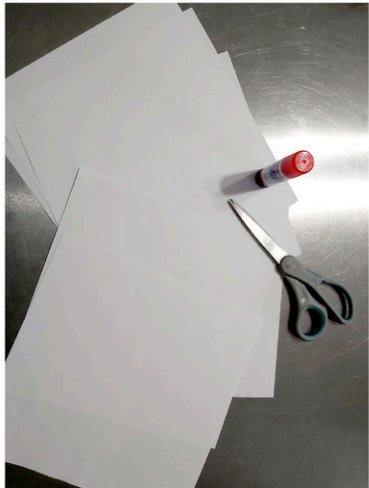
Votre soirée de Noël est dans quelques heures et vous cherchez à améliorer votre décor ? Voici

deux DIY de flocons de neige à faire en famille et qui ajouteront une belle petite touche à la décoration. D'ailleurs, cette activité saura certainement plaire aux plus jeunes. Les flocons pourront très

bien continuer d'agrémenter vos pièces pour le restant de l'hiver, ils sont simples et représentent bien la saison froide. Le Progrès vous présente les étapes à suivre.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Feuilles de papier blanches
- Colle
- Ciseau.



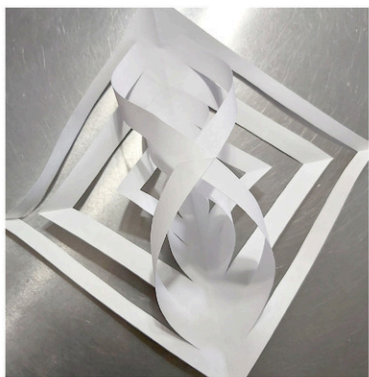
1. Coupez six feuilles en forme de carré.



2. Prendre une des feuilles et pliez-la en deux en suivant la diagonale afin de faire un triangle.



3. Faites cinq incisions horizontales dans le triangle sans vous rendre jusqu'au bout de la jonction.



4. Dépliez la feuille, puis rejoignez les deux extrémités des languettes afin de donner une forme de rouleau. Commencez par le milieu, puis alternez en collant les troisièmes languettes ensemble et les cinquièmes.



5. Retournez votre œuvre puis recommencez l'étape 4 pour les deuxièmes, quatrièmes et sixièmes languettes.



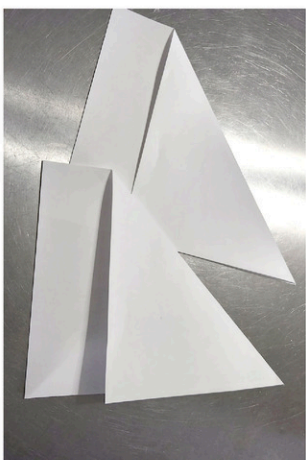
6. Reproduisez les étapes précédentes pour les cinq autres feuilles.



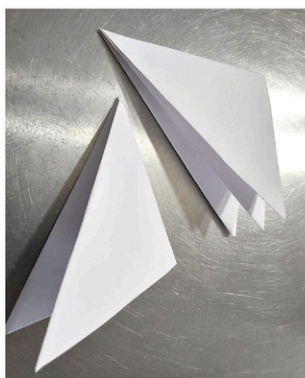
7. Lorsque les six pétales de flocons sont faits, collez-les tous ensemble au niveau de la base.



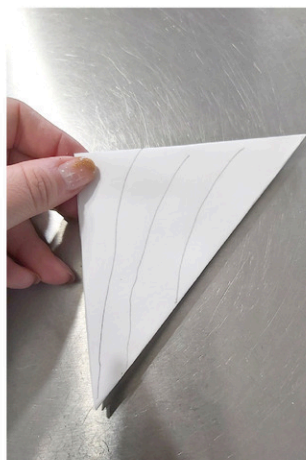
8. Pour qu'ils tiennent mieux, fixer également les côtés.



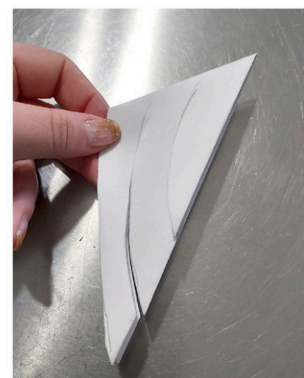
1. Prenez deux feuilles de papier et coupez-les afin d'obtenir des carrés.



2. Pliez l'une des feuilles en deux en suivant la diagonale afin de faire un triangle. Repliez le triangle deux autres fois afin qu'il soit plus petit. Vous devriez avoir trois couches de papier.



3. Dessinez trois lignes un peu courbées avec un crayon de plomb.



4. Coupez complètement la ligne du haut et faites des incisions sur les deux autres traits, mais n'allez pas jusqu'au bout. Vous devriez avoir trois languettes en tout.



5. Dépliez la feuille et collez l'extrémité des quatre languettes du milieu vers le centre du flocon.

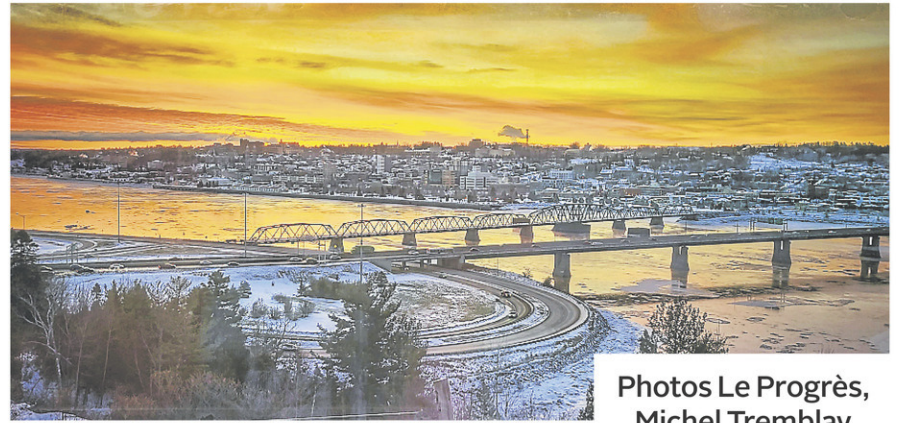
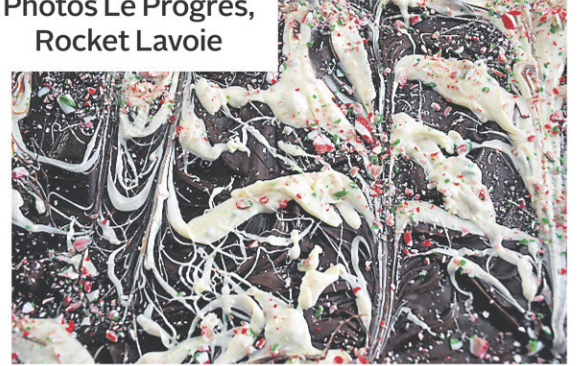


6. Fixez dos à dos vos deux flocons afin d'en faire qu'un et accrochez-le.



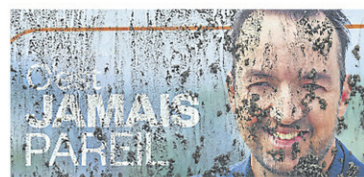


Photos Le Progrès,  
Rocket Lavoie



Photos Le Progrès,  
Michel Tremblay

Photos Le Progrès,  
Jeannot Lévesque



# le petit PMAG.

## RETOUR SUR 2021

LA SEMAINE PROCHAINE, NOUS CONTINUONS NOTRE TOURNÉE DE 2021 AVEC D'AUTRES COLLABORATEURS!

L'équipe de la Semaine d'actu voulait, elle aussi, faire un retour sur l'année 2021! Parce que cette année nous a fait vivre pas mal d'émotions, nous avons choisi de la revisiter à notre façon. Voici donc cette fameuse 2021 qui nous a fait rire, rager, espérer et apprendre!

**ÈVE TESSIER-BOUCHARD**  
Coopérative nationale de l'information indépendante

**Q La nouvelle qui, selon toi, a fait changer la société en 2021?**

**R** L'entrée au pouvoir de Kamala Harris. Première femme noire à accéder à la vice-présidence des États-Unis, c'est important. Ce moment de l'histoire peut inspirer d'autres jeunes filles, d'autres enfants afro-américains qui ont vu que maintenant, ces choses se peuvent!

**Q La nouvelle la plus absurde de 2021?**

**R** Le monsieur, résidant du nord de l'Italie, qui a voulu tromper une infirmière en se faisant vacciner dans un faux bras en silicone. C'est une nouvelle et surtout un comportement vraiment absurdes! Au moins, on peut dire que cet anti-vaccin a beaucoup d'imagination!

**Q La nouvelle pour laquelle tu aurais pu faire une crise de bacon par terre en criant «J'ai dit non! Je ne veux pas ça!!»?**

**R** Toutes les nouvelles qui ont relaté des gestes racistes. Joyce Echaquan, le procès du policier qui a tué George Floyd, les enfants morts dans les orphelinats autochtones, etc. On n'en veut plus jamais de ça. Et il faut désormais travailler à pardonner et surtout faire beaucoup mieux!



**Q La nouvelle qui t'a fait dire «Hon...troooooopuuuuute!»?**

**R** J'ai été très touchée par la nouvelle publiée dans *La Voix de l'Est*, qui parlait d'un monsieur de Granby qui va déjeuner tous les matins dans le même restaurant et qui paie la facture pour d'autres clients. Il le fait sans se dévoiler, juste pour le plaisir d'offrir et de faire une surprise. C'est une histoire qui réchauffe le cœur.



**Q La caricature qui t'a vraiment fait rire?**

**R** Les mauvaises performances du Canadien de Montréal ont donné lieu à beaucoup de bonnes caricatures. Comme celle-ci qui se moque à la fois du CH et des publicités gouvernementales contre le racisme.



**Q La personnalité qui a fait l'actualité et que tu voudrais inviter à ta fête?**

**R** Farah Alibay! Je suis certaine qu'elle est fantastique dans un party d'anniversaire! Elle est si gentille, si brillante, si inspirante. Nous avons eu la chance d'avoir une entrevue exclusive avec elle, alors qu'elle a répondu en vidéo aux questions des jeunes. Elle est tellement parfaite qu'on se demande si elle est extraterrestre!;-)

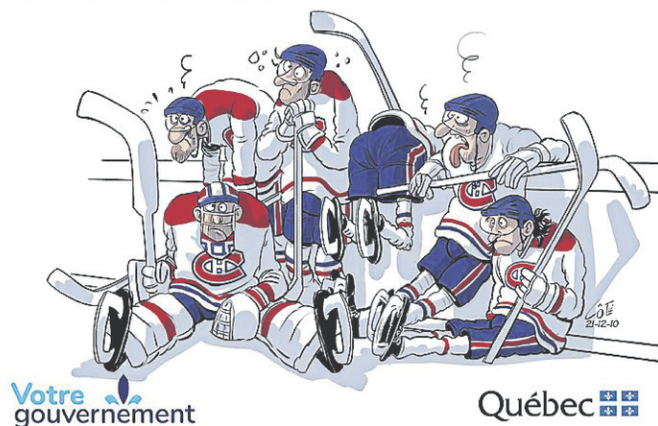


**Q Qui mériterait le titre de «Super personne 2021»?**

**R** Carol Dubé, le

Comment appelle-t-on un groupe d'hommes perdus sur une patinoire ?

Nos amis les Canadiens



CARICATURE ANDRÉ-PHILIPPE CÔTÉ, LE SOLEIL

mari de Joyce Echaquan. Ce papa de sept enfants s'est retrouvé seul après le décès soudain de son épouse. Malgré toute sa tristesse et l'horreur entourant la mort de son amoureuse, il a toujours parlé avec son cœur, calmement. Il n'a pas attisé la haine et a su exprimer sa douleur sans violence. Il est un très beau modèle pour sa famille et nous tous.



**Q Si 2021 était un livre, quel en serait le titre?**

**R** *Seuls ensemble!* Parce que bien que nous ayons été confinés dans nos maisons, nous avons été solidaires, nous sommes allés nous faire vacciner et avons tous

justice aux femmes victimes de violences sexuelles, mais chaque pas est une victoire et un espoir en un meilleur demain.



**Q La nouvelle pour laquelle tu aurais pu faire une crise de bacon par terre en criant «J'ai dit non! Je ne veux pas ça!!»?**

**R** Il y a beaucoup de nouvelles qui me donnent

envie de me rouler par terre et de crier. Je dois par contre avouer que la nouvelle sur l'iniquité salariale entre les hommes et les femmes m'a fait dresser les cheveux sur la tête. Je n'arrive pas à croire qu'en 2021, il y ait encore autant d'écart. Sinon, toutes les nouvelles rapportant des gestes de violence me donnent envie de faire une crise de bacon.



**Q La personnalité qui a fait l'actualité et que tu voudrais inviter à ta fête?**



Farah Alibay  
— ARCHIVES AFP

**KIM NUNÈS**

**Q La nouvelle qui, selon toi, a fait changer la société en 2021?**

**R** Le mouvement social #Moi aussi a assurément apporté de nombreux changements à la société et en 2021 également. Il reste encore beaucoup à faire pour prévenir les agressions sexuelles et pour offrir une meilleure



François Legault  
— ARCHIVES LE SOLEIL

**R** J'aimerais beaucoup inviter Malala à mon anniversaire puisque je la trouve inspirante et courageuse.



**Q Qui mériterait le titre de «Super personne 2021»?**

**R** Notre premier ministre François Legault doit être très fatigué le soir lorsqu'il se couche, car depuis le début de la pandémie, il doit prendre une foule de décisions difficiles en sachant que plusieurs personnes le critiqueront et écriront des choses très méchantes

# 2021 PAR TOUTES LES ÉMOTIONS!



Carol Dubé

— ARCHIVES LE NOUVELLISTE

ensemble fait des efforts pour vaincre la pandémie!



**Q Et quel titre voudrais-tu donner à 2022?**

**R** 2022, l'année où le monde a vaincu la pandémie! Avec le variant Omicron, je rêve peut-être en couleur. Mais quand j'écris «le monde», je pense aussi aux pays pauvres qui n'ont pas encore la capacité de vacciner en masse leur population. Pour vaincre la pandémie, il faut que le monde entier soit équipé pour lutter!

**MARIUS GELLNER**  
Journaliste stagiaire



**Q La nouvelle qui, selon toi, a fait changer la société en 2021?**

**R** La fin du couvre-feu! Le 28 mai, après quatre mois et demi de couvre-feu à 20 h, 21 h 30, puis à nouveau 20 h dans les régions à risque, on a enfin pu sortir dehors le soir. Cette bonne nouvelle était également accompagnée d'une surprise de taille: l'ouverture des terrasses! Pour moi, c'était le début d'un été plein d'espoir et de soleil qui s'annonçait :)



**Q La nouvelle la plus absurde de 2021?**

**R** La nouvelle la plus absurde, celle qui m'a fait sauter de ma chaise en me disant «Quoi? Ça n'a pas de bon sens!», c'est quand Éric Zemmour s'est présenté à l'élection présidentielle en France. Éric Zemmour est un polémiste d'extrême droite: c'est-à-dire qu'il prend plaisir à soulever des débats vifs, notamment sur les questions de l'immigration. À plusieurs reprises, des plaintes ont été portées contre lui pour provocation à la discrimination raciale. Il a même été condamné par la justice, car il tenait des propos racistes.

Je viens de France, donc je m'intéresse à ce qui se passe dans le pays où je suis né. Pour moi, ce

monsieur utilise la haine et les stéréotypes racistes pour avancer dans sa carrière politique. Je trouve donc absurde qu'une personne avec des idées pareilles se présente à l'élection présidentielle française qui se tiendra en 2022.



**Q La nouvelle pour laquelle tu aurais pu faire une crise de bacon par terre en criant «J'ai dit non! Je ne veux pas ça!!»?**

**R** L'arrivée du variant Delta a eu cet effet sur moi. Un variant de la COVID-19 encore plus contagieux qui se déploie aux quatre coins du monde, alors qu'on commence à peine à reprendre une vie normale? Non merci!



**Q La nouvelle qui t'a fait dire «Hon...troooooop cuuuuute!»?**

**R** Le 8 mars 2021, deux bébés léopards sont nés au Zoo de Granby. C'est une grande nouvelle, car leur espèce, le léopard de l'Amour, est la plus menacée parmi les grands félins. Une naissance, c'est toujours attendrissant, mais une naissance de bébés léopards, c'est TROP MIGNON!!!



**Q La nouvelle (ou la caricature de nos coops; -) qui t'a vraiment fait rire?**

**R** Ce qui m'a fait rire cette année, c'est la découverte de la

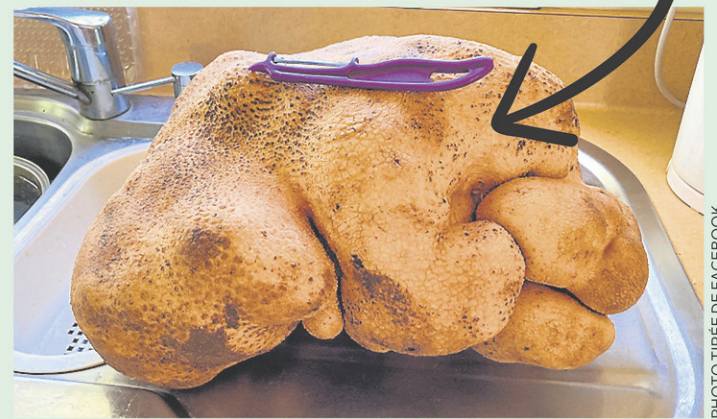


PHOTO TIRÉE DE FACEBOOK

plus grosse patate du monde en Nouvelle-Zélande. Un couple l'a découverte dans son jardin par surprise. Comment une pomme de terre de 7,8 kilos a-t-elle poussé ici, alors que personne ne cherchait à faire pousser de patate? Personne ne le sait.

Ce qui est sûr, c'est que le couple a adopté la patate et l'a même surnommée Doug. Ils ont même entamé des démarches pour la faire inscrire dans le livre Guinness des records. Quelle drôle d'histoire!



**Q La personnalité qui a fait l'actualité et que tu voudrais inviter à ta fête?**

**R** Charlotte Cardin! C'est une chanteuse québécoise qui a sorti un album que j'ai beaucoup aimé cette année. Je pense qu'elle nous ferait un super concert!



**Q Qui mériterait le titre de «Super personne 2021»?**

**R** Ma maman!



**Q Si 2021 était un livre, quel en serait le titre?**

**R** «Un nouvel espoir», comme *La Guerre des étoiles!* L'arrivée du vaccin, la réouverture de l'université, des restaurants et des bars m'ont donné beaucoup d'espoir après la période sombre qu'a été la pandémie.



**Q Et quel titre voudrais-tu donner à 2022?**

**R** «Nos jours heureux». Pour 2022, je veux des sourires, de la fête et de beaux projets qui se réalisent. Alors on va croiser les doigts pour une année pleine de bonheur!

à son égard sur Internet. Pourtant, son travail n'est pas de faire plaisir à chaque personne, mais de veiller au bien-être et à la sécurité des Québécois. Je crois donc que François Legault mérite le titre de Super personne 2021. Il est vraiment une super personne de pardonner à ceux qui sont méchants à son égard tout en continuant à travailler pour eux.



**Q Si 2021 était un livre, quel en serait le titre?**

**R** Il y a un livre chez

Alice jeunesse qui a pour titre: *Le sais-tu que tu ne dois pas tout savoir...* C'est le titre que j'appose-rais à côté de l'année 2021. Pourquoi? Parce que la pandémie nous a fait réaliser que nous ne pouvons pas toujours tout savoir, mais qu'aimer, croire en nous et en nos rêves nous amène à comprendre pourquoi la vie est si précieuse.



**Q Et quel titre voudrais-tu donner à 2022?**

**R** Je donnerais à 2022

le titre d'un livre qui existe déjà: *Et si on redessina le monde?* Dans ce livre écrit par Daniel Picouly, chaque mot donne espoir en un monde meilleur où le respect et la justice servent à tous. Sur la 4<sup>e</sup> de couverture, on peut d'ailleurs lire ceci: «Et toi, comment le



PHOTO COURTOISIE

dessineras-tu [le monde]? Comment t'y prendras-tu pour gommer la faim, repeindre la haine ou crayonner de belles histoires d'amour entre l'air, les plantes ou tous les humains de la planète?»

C'est inspirant, n'est-ce pas? Et toi, si tu pouvais redessiner le monde, de quelle couleur le colorierais-tu?

# libre@dos

f www.facebook.com/melissa.viau

@ mviau@lequotidien.com



## COUPONING 101 avec la Fée des rabais

Passionnée par le *couponing*, Amélie Grégoire vient de réaliser tout un miracle de Noël. Avec un investissement de 4000\$, cette fée des rabais a remis une valeur de 23 218\$ en produits essentiels à Moisson Saguenay.

Les économies qu'Amélie fait à l'aide de coupons suscitent la curiosité. Plusieurs veulent connaître ses trucs. La jeune femme de 25 ans vient donc de créer un groupe Facebook pour informer ses abonnés des plus alléchants rabais hebdomadaires.

C'est la troisième année consécutive qu'Amélie débarque chez Moisson Saguenay à quelques jours de Noël, avec des milliers de dollars de denrées. Depuis le mois d'octobre, chaque jour, elle partait à la chasse aux spéciaux, aux coupons et aux liquidations dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Avec moins de 10\$, elle a même réussi à acheter 300\$ de produits de beauté.

« Le plus drôle, c'est que cette année, je suis moi-même éligible pour les paniers de Noël », constate celle qui ne compte pas son temps et son argent quand vient le temps de donner.

Amélie est en arrêt de travail depuis quelques semaines, parce que son anxiété a pris le dessus, et elle ne reçoit aucune entrée d'argent. Heureusement, elle peut compter sur l'aide de sa famille.

« Le magasinage me motive à aller mieux. C'est thérapeutique. Quand je ne vais pas bien, je replonge dans les coupons », poursuit Amélie.

Ça faisait un an qu'elle n'avait pas fait ce type de magasinage. « Après avoir remis mon don d'une valeur de 15 700\$ à Moisson Saguenay l'an passé, j'ai pris une longue pause du *couponing*. Pourtant, j'aime faire ça et ça me fait du bien. »

Malgré ses problèmes de santé, qui affectent ses finances, la Fée



Le 17 décembre, Amélie Grégoire a remis 23 000\$ d'épicerie à Moisson Saguenay. — PHOTO LE PROGRÈS, ROCKET LAVOIE

des rabais n'a pas hésité à fouiller dans ses économies pour sortir 1500\$ et donner au suivant.

Cette troisième édition n'a pas été de tout repos. « Ma voiture a brisé. Elle est au garage et elle ne pourra pas être réparée », raconte la magasinuse, qui a pu compter sur l'aide de ses amis pour lui fournir un véhicule.

Comble de malheur, à mi-chemin, elle a perdu son fichier Excel dans lequel elle comptabilisait tous ses achats. Ce tableau, où elle inscrivait la valeur de chaque produit, a littéralement disparu de son ordinateur. « Des amis ont essayé de le récupérer dans mon ordi, mais on n'a jamais réussi à le retrouver. »

Pendant trois jours, elle a vidé chaque sac et chaque boîte pour tout recalculer. « Une amie est venue m'aider. Quand je ne vais pas bien, j'ai comme des tocs, explique celle qui souffre d'anxiété. Mon amie a été très patiente avec moi. »

Quand elle débarque dans les magasins et que son panier déborde, Amélie sent parfois le jugement des autres. « Quand la caissière me voit arriver à sa caisse avec 200 boîtes de sacs Ziploc et qu'elle semble se questionner, je lui explique pourquoi je fais ça. »

Avant de livrer son don, les denrées alimentaires, produits de beauté et produits ménagers avaient rempli une chambre de son petit appartement. « C'était la chambre de mes deux lapins, explique Amélie. Je les avais temporairement installés dans le salon, mais j'aime tellement avoir mes lapins tout le temps avec moi qu'ils vont officiellement rester dans le salon. »

Elle a donc convenu que cette chambre allait devenir sa pièce de réserve de denrées, puisqu'elle compte poursuivre sa chasse aux rabais toute l'année.

### ENTREPRISES IMPLIQUÉES

Cette année, Dominic Fortin, copropriétaire de l'entreprise Climatisation Thermapro, a ouvert le bal en offrant 250\$ à Amélie, qui a transformé ce don en achat de denrées pour une valeur de 2500\$. « J'ai fait une publication sur Facebook qui a permis d'aller chercher quatre autres dons d'entreprises », souligne Dominic, qui prévoit s'impliquer davantage l'an prochain.

« C'est la première fois que des entrepreneurs embarquent », s'étonne Amélie, qui a aussi reçu 1500\$ de particuliers.

En y ajoutant 1500\$ de sa poche, elle a fini par créer ce petit miracle de Noël.



Quand Amélie Grégoire débarque dans les magasins et que son panier déborde, elle n'hésite pas à parler de sa mission. — PHOTO COURTOISIE



Denrées alimentaires, produits de beauté et produits ménagers avaient rempli une chambre du petit appartement d'Amélie Grégoire. — PHOTO COURTOISIE



# Mélissa, Râto et cie

@mviau@lequotidien.com



« Je gèle en hiver et je déteste porter des vêtements. La solution serait d'aller passer quelques mois dans le Sud, mais personne ne m'écoute. »

— Râto



## Habiller son chien ou pas ?

**Beaucoup d'adoptants se demandent s'ils devraient ou non mettre un manteau à leur chien. Il faut dire que les boutiques débordent de beaux vêtements pour nos compagnons canins!**

D'ailleurs, le 4 novembre, l'humoriste Maxim Martin posait cette question aux 220 000 abonnés de sa page Facebook. « Ça fait des mois que ma blonde essaie de me convaincre qu'Aura a besoin de s'habiller l'hiver. De mon côté, ce sera non! Aidez-moi! », écrivait-il.

L'humoriste a reçu plus de 1000 commentaires à la suite de son questionnement.

Aura, la chienne de Maxim Martin, est une femelle berger australien.

Comme bien des races, sa fourrure contient un sous-poil très isolant. Pour vous donner une idée, le berger australien peut aisément supporter la baignade dans l'eau, tant que celle-ci n'est pas gelée.

Ça répond donc à la question!

Les chiens qui ont un sous-poil sont même heureux quand le temps se rafraîchit. Il n'est pas rare de voir un berger allemand, un golden retriever ou un colley, pour ne nommer que ceux-là, demander la porte pour troquer son coussin contre une butte de neige.

Évidemment, certaines races sont très sensibles à la météo. C'est le cas des chiens fraîchement rasés ou à poil ras, comme le teckel, qui tremble juste à l'idée de devoir

mettre le museau dehors lorsqu'il pleut ou qu'il neige.

Certains trouveront même le moyen de faire discrètement leurs besoins dans la maison. Il faut alors revenir à la case départ et rendre ces sorties très positives avec d'alléchantes gâteries en échange d'un besoin, comme on le fait avec le chiot.

Comme il n'est pas inné pour un chien d'accepter aisément d'enfiler des vêtements, commencez tranquillement et en récompensant votre chien, pour qu'il associe son manteau à quelque chose de positif. Au début, vous pouvez simplement mettre le manteau, récompenser votre chien et lui enlever aussitôt.

S'il aime se promener, il devrait rapidement accepter ce compromis.

D'autres seront si inconfortables avec un manteau qu'ils refuseront de bouger. Il faudra alors y aller progressivement, toujours en associant le mouvement avec quelque chose de positif.

Si votre chien aime vous suivre en auto ou en promenade, il risque rapidement de s'y faire en sachant que ce désagréable manteau est rapidement suivi par un moment agréable.

Au bout du compte, si votre



Mettre un manteau ou pas? Toro et Râto optent pour les courses rapides et en liberté sur le terrain. Comme ça, ils n'ont pas le temps de geler! — PHOTO LE PROGRÈS, MÉLISSA VIAU

chien n'a pas vraiment besoin de vêtements, mais que ça vous amuse et qu'il accepte bien cette petite folie, pourquoi pas? Ça ne fait de mal à personne!



**JOYEUX NOËL!**

Véronique Laberge est convaincue que Fanny rêve de s'amuser avec son ballon préféré et sa famille le plus longtemps possible, tout en continuant de recevoir plein de surprises, évidemment!



Amélie Grégoire sait que son lapin Kirby rêve de carottes à volonté.



Comme bien des chiens, Jonesy est au régime. Quand Geneviève Boivin l'a amené voir le père Noël, Jonesy a fait le souhait de ne plus avoir de diète. Plusieurs chiens seraient bien heureux de pouvoir manger tout ce qu'ils veulent!



Luce Boivin nous présente la réalité des photos impliquant les animaux. Dorothée a gardé son accessoire de Noël dix secondes, juste le temps d'immortaliser une photo.



Maryse Verreault est proche aidante 24 heures sur 24 pour ses deux fils autistes. Son chien Prince l'aide beaucoup à s'arrêter un peu pour prendre du temps pour elle... avec lui!

Lola souhaite que Catherine Tremblay poursuive le télétravail encore longtemps.



Rexou, le lapin de Caroline Bédard, aura bientôt 10 ans et il souhaite être en santé encore longtemps.



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



PHOTOS TIRÉES D'INTERNET, DEAVITA



## ON BRICOLE UNE FORÊT DE NOËL MINIATURE!

Quoi de mieux que de bricoler en famille pendant ton congé des Fêtes? On te propose de créer toi-même tes petits sapins miniatures avec du carton recyclé ou des pommes de pin qui se trouvent sur le terrain. C'est simple, il ne te faut que de la peinture verte et de petites boules de laine feutrée qui serviront de décoration dans tes sapins. Procure-toi également de la colle pour bricolage, qui te servira pour poser les ornements dans tes arbres. Psst, si tu veux, tu peux même découper de toutes petites étoiles dans tes retailles de carton pour les placer sur les sommets. D'une durée d'environ une vingtaine de minutes, ce bricolage est à faire seul ou en famille. Laisse aller ta créativité et amuse-toi! **LAURIE WIELAND, LE SOLEIL**

INSPIRATION TIRÉE DE DEAVITA.FR  
<https://deavita.fr/deco-de-fete/decoration-noel/sapin-pomme-pin-faire-soi-meme/>



## LE JEU DES 7 ERREURS

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



- ① La partie rouge de la couronne du roi mage de gauche
- ② Une des pattes du roi mage de gauche
- ③ Une étoile, complètement à gauche
- ④ Les dents du roi mage de gauche
- ⑤ Une partie de l'attelle
- ⑥ Un des nuages de poussière sous le dromadaire du centre
- ⑦ Les paupières du dromadaire de droite

**NOUVEAU**

C'est malade!



# PLUS QU'UNE MAISON EN PAIN D'ÉPICE!

**T**u connais sûrement les traditionnelles maisons en pain d'épice? Peut-être en fais-tu une avec ta famille

à l'approche du temps des Fêtes, avec des biscuits garnis de glaçage et de bonbons pour décorer. Eh bien, comme tu peux voir, certaines personnes ont beaucoup d'imagination (et de talent!) pour imaginer bien plus qu'une maison en pain d'épice! Château, dragon, phare, chorale, train, moulin et même montgolfière, il n'y a pas de limites à la créativité! Voici un petit aperçu pour t'inspirer... Oserais-tu croquer ces belles réalisations? **RAPHAËLLE PLANTE, LE SOLEIL**

PHOTOS TIRÉES DE PINTEREST



# VOYAGES.



# ANNÉE DE DÉCOUVERTES

**ISABELLE  
PION**

CHRONIQUE

[isabelle.pion@latribune.qc.ca](mailto:isabelle.pion@latribune.qc.ca)



## SORTIE PRENDRE L'AIR

**Q**ue c'est beau, chez nous! L'année 2021 a été l'occasion de nous le rappeler. Retour en photos sur quelques-unes de mes découvertes.

### L'HIVER À SKIS

Le ski de fond est devenu, pour plusieurs, un antidote à la pandémie. Ce fut, sans l'ombre d'un doute, mon fait saillant sportif de la dernière année. Glisser sur les pistes s'est avéré une façon de redécouvrir ma région, ses parcs... et ses produits régionaux. Parce que les sorties en ski se marient aussi très bien aux escales gourmandes. Je salue au passage ces inspirants bénévoles qui ont fait en sorte que tant de gens comme moi ont pu en profiter.

### LE MONT BÉLANGER

C'était un vendredi de juin. Après avoir passé Saint-Robert-Bellarmin, aux confins de l'Estrie, à un pas de la Beauce, je me suis enfoncée sur une route de terre sur une distance d'environ 15 kilomètres pour me rendre au mont Bélanger... un secret de moins en moins bien gardé.

Peu connu il y a trois ans à peine, le mont Bélanger s'est depuis mis à circuler en photos sur les réseaux sociaux. Mais le vendredi où j'y suis allée, j'étais seule, complètement. Au sommet culminant à 960 mètres d'altitude, les bourrasques avaient quelque chose d'impressionnant, en faisant résonner l'immense tour d'observation. La vue, elle, me laissait découvrir les

montagnes de nos voisins du sud, celles que je n'ai pas vues depuis une éternité. Si vous souhaitez découvrir la Route des Sommets qui traverse le Granit, les Sources et le Haut-Saint-François, ça vous donne déjà une excellente raison de vous y lancer.

À noter que les sentiers pédestres sont ouverts de la mi-mai à la mi-septembre. On trouve aussi un camping rustique sur place. Pour vous assurer que les sentiers sont ouverts ou planifier une visite, mieux vaut jeter un oeil à la page Facebook des sentiers ou visiter le site Web.

### ANTICOSTI, L'UNIQUE

Elle m'aura donné l'impression de « partir en voyage » pour la première fois depuis 2019... tout en restant chez nous.

Un bref séjour m'a permis de découvrir, en juin dernier, ce tout autre univers en plein Saint-Laurent : une terre insulaire où le regard s'accroche au large, où le temps file au ralenti, où tout le monde se connaît... ou presque.

Il faut dire que j'étais conquise à l'avance : les îles ont une âme. Avec ses naufrages peuplant

contes et légendes – on y dénombrerait plus de 400 naufrages survenus entre 1690 et 1982 – l'île m'a vaguement rappelé Terre-Neuve où, là aussi, les épaves se dressent parfois devant nous en marchant sur une plage. Ici s'arrête la comparaison.

J'étais à peine partie d'Anticosti que j'avais déjà hâte d'y retourner pour explorer ses sentiers,

ses grottes et ses canyons. La création d'un GR au cours des prochaines années, soit environ 475 kilomètres de sentiers sur les côtes anticostiennes, pourrait être l'une des excellentes raisons pour y retourner.

On a paré Anticosti de bien des qualificatifs, et pour moi elle est devenue l'inoubliable. Mais ça, je vous l'ai déjà dit.





### LE SAGUENAY, ENTRE FJORD ET MONTAGNES

Le parc national du Fjord-du-Saguenay aura été, à l'été 2021, la meilleure façon de redécouvrir « mon Saguenay », qui m'a servi de

terre d'adoption pendant trois ans. Le décor grandiose de la montagne Blanche, le paysage de l'Anse-de-Tabatière, à

L'Anse-Saint-Jean, et le sentier des Caps m'ont fait promettre que je ne serais pas, cette fois, autant d'années avant d'y retourner. Entre quelques journées sur la véloroute des Bleuets, un arrêt au sentier Eucher de La Baie, une randonnée au parc national des Monts-Valin, les raisons sont nombreuses de franchir les portes du Royaume.

### PÉDALER AU FIL DE L'EAU EN ONTARIO

Je ne connaissais que très peu de choses de l'Ontario, à part Toronto et le secteur de Niagara-on-the-Lake, qui m'avaient beaucoup plu il y a quelques années.

En débarquant à Cornwall pour y faire du vélo, j'ai toutefois découvert un endroit parfait pour les cyclistes. Non seulement la Waterfront Trail sillonne les abords du fleuve Saint-Laurent, nous permettant d'admirer ses beautés panoramiques et ailées, mais les environs de Cornwall sont très bien adaptés pour les cyclistes de passage.

Et puis, il y a aussi plusieurs attraits à voir si on décide de rayonner dans le secteur, dont Brockville – où on peut prendre le bateau pour aller voir les Mille-Îles – et le parc national

des Mille-Îles. Mon bref passage a suffi pour me donner envie d'y retourner... à kayak ou à vélo. Brockville donne aussi envie de s'initier à la plongée : le parc Centeen est bien connu pour ses œuvres cachées sous l'eau, et les plongeurs peuvent aussi partir à la découverte d'épaves du secteur, comme le Robert Gaskin.

Cette courte visite – effectuée dans un contexte covidien tout autre ! – m'a ouvert de nouvelles possibilités pour aller jouer dehors.

Et après tout, l'Ontario, c'est la porte d'à côté.

### UNE SUGGESTION EN TERMINANT : LE DOMAINE FLORAVIE

Je songeais à mes vacances printanières sans trop savoir où j'aboutirais. C'est en lisant les *Fragments d'ici* de Gary Lawrence que je me suis rappelé l'existence du Domaine Floravie.

C'est comme ça que je me suis retrouvée au Bic pour un énième séjour. Les petits chalets sur roue sont postés tout près de la rive, avec vue sur le fleuve. Notre première journée a été maussade, mais la dernière image que j'en garde est ce ciel rosé qui semblait s'embraser. Un gros coup de cœur

pour ce charmant site et les petites habitations écologiques. L'hébergement, en prime, est situé tout près du parc national du Bic.

Passez de belles Fêtes !  
On se retrouve en janvier !

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



3

2

5

1 Le ski de fond m'aura permis de découvrir le parc national du Mont-Orford autrement.

— ARCHIVES LA TRIBUNE

2 Coucher de soleil au Domaine Floravie

3 Le mont Bélanger, l'un des attraits de la Route des Sommets.

4 À ne pas manquer, le paysage de l'Anse-de-Tabatière, à l'Anse-Saint-Jean.

5 La chute Vauréale est l'un des plus grands attraits d'Anticosti.



ARCHIVES LA PRESSE



# (RE)DÉCOUVRIR LE MONDE AVEC GARY LAWRENCE

**JONATHAN  
CUSTEAU**

CHRONIQUE

jonathan.custeau@latribune.qc.ca



## LE BOURLINGUEUR

La pandémie aura cloué même les grands aventuriers comme Gary Lawrence en sol canadien. Le rédacteur en chef du magazine *Espaces* et journaliste pour *Le Devoir* n'en a pas moins été prolifique en matière de carnets de voyage. Après ses *Fragments d'ailleurs*, qui soulignaient en 50 récits 25 années de bouurlingue, et ses *Fragments d'ici*, un livre imprévu qui s'est imposé par l'inachevable COVID, il revient avec *Fragments d'ailleurs 2*. De la Norvège à Oman, en passant

par le Mexique et l'Australie, il entraîne une nouvelle fois le lecteur autour du monde par la magie des mots.

«J'avais déjà pensé à ce deuxième tome, mais je ne voulais pas étirer la sauce.»

C'est que le recueil recense les meilleurs reportages de voyage qu'il a publiés en plus de deux décennies.

Forcé au repos deux fois plutôt qu'une dans la dernière année, Gary Lawrence a retrouvé des textes oubliés qui l'ont refait voyager. «Ils m'ont permis de repartir à travers mes propres

expériences. C'était un soulagement en même temps, à défaut de voyager pour vrai.»

Quand prendre la poudre d'escampette met du beurre sur la table et qu'on a la boulimie des découvertes, pas facile de tenir en place. «Quand je pars, je veux maximiser chaque minute. Je m'écrase rarement sur une plage. Même que mon fils trouve que j'avance à un rythme un peu trop accéléré.»

Même sédentarisé, Gary Lawrence s'alimente aux projets à l'étranger qui le font rêver... et qui tournent forcément au vinaigre, annulation par-dessus annulation. «Je n'arrête pas de faire des plans. Mais je les reporte sans arrêt.»

Entre-temps, il donnera sans doute quelques bribes d'inspiration à ceux qui s'éloignent des circuits plus traditionnels. À Prora, en Allemagne, il lève le voile sur une colonie de vacances commandée par Hitler qui échappe habituellement aux yeux des touristes. C'est que les huit immeubles de 500 m, construits dans une station

balnéaire entre 1936 et 1939, n'ont rien de bien photogénique. On n'y a pas installé de Club Med non plus. Mais les fêrus d'histoire y verront une anecdote qui justifie sans doute un long détour vers le nord de l'Allemagne.

«Dans ce voyage-là, comme toujours, j'avais un itinéraire de base. Mais quand j'arrive sur place, je lis le plus possible et je module le trajet. Quand j'ai entendu parler de ça, il fallait que je m'y rende. C'était une histoire toute crue dans le bec.»

Déjà, tout ce qui touche à l'histoire avec un grand H attirera forcément son attention. Sa visite au Rwanda, racontée à travers une expédition pour voir les gorilles, l'a bouleversé. Les récits du génocide, plus vrais que vrais, lui font affirmer que le voyage peut être un sérieux vaccin anti-haine. Parce qu'on verra bien qu'on est tous pareils. Parce qu'on ne peut pas rester insensible à la bêtise humaine. «Si on peut convertir un seul imbécile, ça vaut la peine d'y aller.»

**1** Pour la rédaction de son livre, Gary Lawrence a dû mettre à jour ses chroniques, dont celle sur le Botswana, où la protection de la faune est moins rigoureuse depuis quelques années.

— PHOTO COURTOISIE, GARY LAWRENCE

**2** Le récit de Gary Lawrence sur la route de la Mort, en Bolivie, suffit à décourager les poules mouillées comme moi de s'y aventurer.

— PHOTO COURTOISIE, GARY LAWRENCE

*Fragments d'ailleurs 2* vogue de surprise en surprise. Les détails, parfois pointus, donnent selon Gary Lawrence les meilleures histoires. «Si on part trop large, qu'on s'éparille, on tombe dans la brochure de voyage.»

Ainsi nous entraîne-t-il dans le Musée de l'horlogerie Beyer, à Zürich, en Suisse, à la rencontre des suricates au Botswana ou dans les aléas atmosphériques qui lui ont fait manquer les coulées de lave à Hawaï. «J'y ai pris des risques débiles pour rien du tout. Au moins, ça a donné une bonne chronique.»

Autrement, le journaliste et auteur ne dira que très rarement non à un défi ou une mission. «Quand je suis allé en Scanie, en Suède, je ne connaissais pas Henning Mankell. La rédactrice en chef du *Elle* m'avait parlé de

la possibilité de me lancer sur les traces des intrigues du romancier.»

Gary Lawrence confond sans aucun doute le lecteur en décrivant l'univers de Mankell comme s'il connaissait tous ses romans par cœur. « J'ai visité la région où se trouve le poste de police de ses histoires. Je me suis donné le défi de voir le plus de sites nommés dans ses romans. J'adore faire ces *trips* qui me permettront de vivre des choses inattendues. »

« Ça m'émeut de savoir que je peux toucher des gens. On n'a pas toujours conscience de l'impact qu'on peut avoir. »

— Gary Lawrence

Dans *Fragments d'ailleurs 2*, publié aux Éditions Somme Toute, le lecteur le suit également sur les traces de Frida Khalo et Diego Rivera, à Mexico, alors qu'il répertorie quantité d'œuvres publiques réalisées par l'un ou l'autre de ces peintres de renom. Une autre mission guidée cette fois par un intérêt plus personnel.

Dans les 50 récits, on ne repassera pas souvent par la même patrie. La France, la Bolivie, le Botswana, la Chine et l'Inde s'y trouvent deux fois. C'est tout ! Dans certains cas, une mise à jour de l'article original aura été nécessaire, comme pour le Botswana, où la protection de la faune est en déclin depuis le premier jet de l'article en 2014. Pour les Maldives, il aura fallu fondre trois récits en un pour arriver à un résultat qui plairait à l'auteur.

Il y a donc dans ce bouquin, entre les anecdotes, l'humour des mots d'esprit et les métaphores imagées par une plume acérée, de quoi satisfaire toutes les curiosités. Tantôt, les poules mouillées comme moi auront la trouille devant le parcours à vélo de la route de la Mort, en Bolivie. Tantôt, les nostalgiques reverront la Roumanie qu'ils ont visitée, souriront à l'évocation d'une charrette traversant un village ou d'une vieille église traditionnelle en bois.

« Ça m'émeut de savoir que je peux toucher des gens. On n'a pas toujours conscience de l'impact qu'on peut avoir », confie le scribe au mode de vie nomade.

Enfin, l'ouvrage sera sans doute le dernier de la série *Fragments*, même si Gary Lawrence se promet de revoir l'étranger plus tôt que tard. Il rêve d'un deuxième rendez-vous à Hawaii, de ski dans les Alpes ou d'Ouzbékistan. « Je voudrais aller dans des pays où la situation sanitaire est sous contrôle. »

L'Italie et l'Autriche pourraient aussi le convaincre de prendre le large l'été prochain.



Photo Le Progrès,  
Rocket Lavoie

