



PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LEVESQUE

LES
D
S
S
O

RENAÎTRE

UN TABLEAU À LA FOIS

PAGES M2 ET M3

VICTIME D'UN GRAVE ACCIDENT À L'HIVER 2020

LA RENAISSANCE DE LOUIS JULIEN, UN TABLEAU À LA FOIS



DANIEL CÔTÉ
dcote@lequotidien.com

Depuis qu'il est tombé du toit de sa maison en voulant le déneiger, il y a deux ans, Louis Julien n'est plus le même homme ni le même artiste. Perte de l'usage d'un œil. Ouïe déficiente d'une oreille. Maux de tête récurrents, parfois violents. Humeur sujette à de brusques changements. C'est bien

assez pour multiplier les visites chez les médecins et les psys dans l'espoir qu'un jour, ça rendra sa vie plus douce.

Lui-même y a mis du sien, comme l'illustrent ses nombreuses séances de jogging, ainsi que les travaux menés autour de sa propriété de Chicoutimi. Le corps se porte mieux et ça déteint sur sa production de tableaux. Adeptes des grands formats, synonymes pour lui de gestes amples, de paysages où le regard peut plonger à loisir, il passe des heures devant la toile, donnant libre cours à ses émotions.

Sensible au drame qui se joue en Ukraine, Louis Julien y a fait écho sur quelques-uns de ses tableaux.

— PHOTO LE PROGRÈS,
JEANNOT LÉVESQUE



Quand Louis Julien filait un mauvais coton, plus tôt cette année, ça donnait des toiles comme celle-ci, dominées par le rouge. Elles étaient colorées par ses humeurs changeantes, portées sur les extrêmes à la suite d'un accident survenu en 2020. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE

Dans les derniers mois, celles-ci ont coloré son travail plus qu'à l'ordinaire. Des œuvres lumineuses, souvent des scènes maritimes, côtoient des masses rougeoyantes laissant deviner la présence de bâtiments en flammes. Quand elles ont été créées, ces toiles plus anciennes recelaient un mystère qui n'a été résolu que le 19 mai, à la suite d'un rendez-vous médical à l'hôpital d'Alma.

« Le docteur m'a dit qu'on avait trouvé la source de mes maux de tête grâce à un nouveau TACO. La première fois que j'en avais passé un, c'était

peu de temps après l'accident et il y avait trop d'enflure. Là, par contre, on voyait qu'une part de mon cerveau était nécrosée, autour de cinq centimètres. Or, elle se trouve à l'endroit où sont filtrées les émotions », a confié Louis Julien au Progrès.

Puisque cette condition est incurable, son unique option consiste à réduire au maximum les sources de tension. C'est plus facile à dire qu'à faire, mais l'une de ses cartes maîtresses réside dans sa création artistique. « De ce côté-là, la peinture m'aide. Je suis alors dans mon monde, sans aucune pression. Je suis bien parce que je contrôle tout. Je suis heureux », fait-il remarquer.

L'AVANT ET L'APRÈS

Il suffit de visiter son sous-sol aux airs de galerie pour mesurer le bien qui a résulté de son diagnostic. Les plus récentes toiles arborent une palette de couleurs élargie, dans

laquelle on s'étonne de trouver différents tons de vert. « Ça pétille », constate Louis Julien, qui en a profité pour ajouter une touche de lyrisme à ses scènes maritimes.

Elles sont plus vibrantes que jamais, tellement qu'on a le sentiment que l'eau veut sortir du tableau. L'effet est d'autant plus saisissant que les couches d'acrylique atteignent des proportions étonnantes, à certains endroits. Les surfaces lisses de jadis ont été remplacées par des empâtements dont l'origine se trouve, elle aussi, dans le dossier médical de l'artiste.

« En raison de la perte d'un œil, je ne vois plus en 3D. J'ai tendance à appliquer davantage de peinture et je me suis mis à travailler à la spatule », décrit Louis Julien. Lui qui ne fait jamais de croquis s'accorde également la permission de changer un bâtiment en voilier, ou inversement, si le cœur lui en dit. Une autre raison pour laquelle ses tableaux ont pris du relief.



LOUIS JULIEN RECEVRA LES AMATEURS D'ART CHEZ LUI

Une première exposition depuis cinq ans

DANIEL CÔTÉ
dcote@lequotidien.com

Cinq années se sont écoulées depuis la dernière exposition en solo de Louis Julien. De graves ennuis de santé, combinés à l'effet d'éteignoir exercé par la crise sanitaire, ont empêché l'artiste saguenéen d'aller à la rencontre du public. C'est pour quoi il sera heureux de montrer sa production récente, le 18 septembre, dans son nouveau domicile de Chicoutimi.

De 11 h à 13 h, ce jour-là, les personnes ayant reçu une invitation pourront découvrir une quarantaine de ses tableaux. De 13 h à 18 h, en revanche, tous les amateurs d'art qui s'intéressent à son travail, de même qu'au contexte dans lequel il a pu s'exercer, sont cordialement invités à se rendre au Domaine Luxuor, plus précisément au 3149 rue des Cyclistes.

« J'adore le fait que ça se passera dans mon sous-sol, une idée qui est venue de ma blonde. Il y a un divan pour les gens qui voudront s'asseoir et assez d'espace pour que la circulation se fasse aisément. En plus, j'ai ressorti les « spots » qui se trouvaient dans mon ancienne galerie d'Alma, le Vieil Art. Ça donne un look professionnel », fait valoir Louis Julien.

Près de 25 tableaux ont été réalisés en 2022, les autres remontant un peu plus loin dans le temps. Plusieurs sont des grands formats, ce qui correspond au désir de l'artiste, autant qu'au vœu d'une bonne partie de sa clientèle, qui rayonne depuis belle lurette à l'international. Ces temps-ci, des agents veillent sur ses intérêts en Europe et aux États-Unis. Il est aussi question d'une percée au Mexique.

« Je conserve un lien d'emploi avec Rio Tinto, mais il y a



— PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE

LOUIS JULIEN A HÂTE D'ACCUEILLIR LES AMATEURS D'ART DANS LA MAISON OÙ IL VIT DEPUIS UN AN, À CHICOUTIMI.

« Ce que j'aime avec les scènes maritimes, c'est que l'eau n'est jamais pareille. Il n'y a pas de limite aux formes qu'on peut lui donner, un lac calme ou une mer avec de grosses vagues, explique l'artiste. Quant à mon goût pour les bâtiments, il fait écho à mes études en technique d'architecture au Cégep de Chicoutimi. Ça me plaît d'en peindre, surtout s'ils sont déconstruits, quasiment à l'état de ruines. »

Des presque ruines, il y en a dans plusieurs, parmi les œuvres conçues avant le 19 mai. Elles sont en voie de se carboniser et la présence de flammes trahit l'émoi ressenti par leur auteur, du fait de la guerre en Ukraine. « À un moment donné, j'ai cessé de regarder les nouvelles parce que je pleurais, admet-il. Ça allait trop me chercher. »

Néanmoins, l'artiste a conservé les toiles nourries par les replis obscurs de son âme. D'une certaine manière, elles sont devenues le symbole du changement positif amené par son diagnostic. « Je les ai gardées parce que ça me montre le chemin que j'ai fait », énonce Louis Julien.



Louis Julien a plusieurs raisons de sourire, ces temps-ci. Non seulement tient-il sa première exposition en solo depuis cinq ans, dans sa résidence de Chicoutimi, mais un diagnostic établi en mai lui a permis d'identifier la source des maux de tête qui empoisonnent sa vie depuis un accident subi à l'hiver 2020. À défaut de les éliminer, il apprend à mieux les gérer, notamment grâce à son art. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE



PHOTOS LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE

RANG DE LA DÉRIVE

LE LIVRE
LE PLUS
ABOUTI
DE LISE
TREMBLAY

DANIEL CÔTÉ

dcote@lequotidien.com

Cinq femmes arrivées dans le dernier tiers de leur vie, confrontées à des ruptures qui leur montrent à quel point les relations dans lesquelles elles se sont investies reposaient sur du ciment de mauvaise qualité. Elles sont blessées, portent le deuil de leurs illusions perdues en espérant qu'un changement d'air leur sera salutaire. Pour certaines, on dirait que oui, alors que pour d'autres, on pressent que la reconstruction, si elle survient, brassera leur âme pour la peine.

Telles sont les protagonistes du nouvel ouvrage de Lise Tremblay, *Rang de la Dérive*, publié chez Boréal. Au fil de cinq nouvelles écrites au je, dont l'ancrage géographique se trouve dans le Québec des régions, elles brossent un tableau désenchanté de la vie en couple. Pour certaines, il a suffi que la chair s'affadisse pour que l'homme explore des jardins plus luxuriants. D'autres ont réalisé que leur partenaire jadis flamboyant est devenu pitoyable, violent, narcissique, indigne de l'amour qui lui fut accordé.

Ces destins similaires montrent que ce recueil est le fruit d'une démarche réfléchie, cohérente. Pour en cerner l'origine, il aurait fallu se trouver à Banff en même temps que l'auteure, à l'occasion d'une rencontre littéraire centrée

sur la fonction de traducteur. « Un soir, une Italienne a dit: "Nous les femmes, nous accordons trop d'importance à l'amour". Ça m'a fait réfléchir. Tout est parti de là », a raconté Lise Tremblay à la faveur d'une entrevue accordée au *Progrès*.

Or, réfléchir à une question aussi lourde de conséquences, ça signifie pour elle écrire. « Je le fais d'abord pour moi, parce que j'ai besoin que ça tienne dans quelque chose. C'est pour cette raison que chacun de mes livres est une pierre qui marque des étapes de ma vie, énonce la Saguenéenne. Moi qui ai fait une grosse rupture quand j'ai quitté Montréal pour revenir dans ma région, parce que je ne voulais plus d'obligations liées à mon rôle d'enseignante, j'ai écrit sur d'autres ruptures. »

Une deuxième source d'inspiration a été *La femme rompue*, une nouvelle de Simone de Beauvoir. « C'est l'histoire d'une femme qui est laissée et qui perd tout. Elle a été publiée il y a longtemps, mais je constate que depuis, peu de choses ont changé, affirme Lise Tremblay. Pourquoi est-ce si valorisé, le fait d'avoir un chum? Et pourquoi est-ce encore comme ça? La femme rompue, ça pourrait être aujourd'hui, alors que ça remonte à loin. »

Un autre élément de réflexion tient à l'obsession de la beauté et, par extension, à son caractère corrosif. C'est ce que vit l'héroïne d'*Un conte*, une femme qui a longtemps profité de ses charmes pour pimenter son quotidien, avant de les voir s'étioler. « Cette femme



Que ce soit au niveau de l'écriture ou des personnages, Lise Tremblay considère *Rang de la Dérive* comme son livre le plus abouti. PHOTO LE PROGRÈS, ROCKET LAVOIE

laissée par son homme a plus perdu qu'une autre, parce qu'elle a aussi perdu sa beauté. C'est dur parce que l'attrait physique est si valorisé. En raison de la pression sociale, la tentation de lutter contre l'âge est grande », note Lise Tremblay.

Elle en tire comme leçon qu'il faut essayer de vivre sa vieillesse dans l'apaisement, tout en reconnaissant que le patriarcat sera difficile à éradiquer, tant il est enraciné dans l'inconscient collectif. « Cette

emprise culturelle est très forte. Ce sera long avant qu'on se sorte de ça parce que nous l'avons intériorisée, de la même manière que nos ancêtres se disaient nés pour un petit pain », fait remarquer l'écrivaine, dont le livre est illustré par un portrait de femme réalisé par Helene Schjerfbeck. La honte suggérée par ses joues rouges et ses yeux clos, plusieurs personnages de *Rang de la Dérive* l'ont en partage.

S'agissant de la forme, par ailleurs,

elle est aussi épurée que dans les précédents ouvrages de Lise Tremblay. Jamais un mot de trop, ni d'expressions à la mode, dans ces nouvelles que l'auteure compare à une partition. « Je travaille avec une espèce de tonalité. Un livre, c'est de la musique et il faut que tu sois accordé dans la clé, avance-t-elle. Moi, tant qu'il y a quelque chose qui ne marche pas, je travaille dessus et je considère qu'au niveau de l'écriture comme des personnages, celui-ci est mon plus abouti. »



Émile Proulx-Cloutier se produira à Jonquière le 24 septembre.

— PHOTO COURTOISIE STEVE CARON

AU PALACE LE 24 SEPTEMBRE

Émile Proulx-Cloutier

À mains nues

ISABELLE TREMBLAY
itremblay@lequotidien.com

Le multitalentueux Émile Proulx-Cloutier sera de passage au Théâtre Palace Arvida de Jonquière, le 24 septembre, pour présenter son nouveau spectacle *À mains nues*. Ce sera l'occasion pour le public de découvrir de nombreuses nouvelles compositions de l'artiste qui n'ont pas encore été enregistrées en studio.

Unanimement acclamé par la critique, le spectacle solo de l'auteur-compositeur-interprète propose une représentation tout en douceur, où il mélange la chanson, le slam, le conte et la poésie. « Je raconte des histoires à certains moments et je raconte des anecdotes pour faire rire, mais ça demeure tout de même essentiellement un spectacle de musique », dit-il.

Cette aventure portée par Émile Proulx-Cloutier naît du

désir d'inverser l'ordre habituel des choses en créant d'abord le spectacle avant même de savoir à quel moment sortira son prochain album. Les nouvelles pièces de l'artiste connaîtront donc leur premier souffle en concert, accompagnées par celles de ses deux premiers albums, *Aimer les monstres* (2013) et *Marée haute* (2017), qui seront dépouillées ou transformées.

« Il y a la moitié du spectacle où je présente du matériel non enregistré. C'est du matériel inédit qui n'est pas trouvable nulle part, donc que les gens vont découvrir. Il n'y a pas une ou deux nouvelles chansons, il y en a plusieurs. Il y a sept ou huit morceaux inédits dans ce spectacle. Il ne s'agit pas d'une tournée de rodage. J'ai vraiment choisi de faire vivre mes chansons en spectacle d'abord. C'est un spectacle qui est une œuvre en soi », souligne l'artiste.

Accompagné de son piano et de quelques percussions à ses pieds, il propose une soirée bondée

d'interaction avec le public alors qu'il se lance seul sur scène pour offrir l'énergie brute et vive de toutes ces histoires. Avec *À mains nues*, il explore différents styles musicaux en fonction de l'histoire que raconte la chanson qu'il joue. « Il y a aussi une scénographie au spectacle avec de la vidéo. Les gens ne viennent pas seulement écouter des chansons lorsqu'ils assistent au spectacle. C'est un spectacle qui est complet. Ce qui surprend le monde, c'est qu'ils ne s'attendent pas à rire. Ils s'attendent à être enveloppés par la musique et les histoires, mais je crois qu'ils sont surpris de constater à quel point ils rient souvent. »

Le thème principal du spectacle constitue son besoin de tisser des liens avec les autres et l'importance de ces échanges. Et ce besoin physique transparaît dans les formulations et les images qu'il transpose ainsi que dans la manière dont les personnages de ses récits conçoivent leur propre corps. « Le contact avec les autres nous a tant manqué, durant les semaines et les mois de confinement que l'on a traversés. Nous avons été marqués par cet éloignement-là. Il y a une distance qu'il faut franchir à nouveau pour ne pas oublier comment tisser des liens et comment les maintenir. Il ne faut pas

oublier que tous les grands défis dans nos vies, autant individuels que collectifs, on va avoir besoin de ces liens-là pour s'en sortir. »

Avant de se tourner vers la musique, Émile Proulx-Cloutier a débuté sa carrière en tant que comédien, métier qu'il exerce toujours parallèlement à la chanson. Il a joué dans plusieurs films et séries, dont *30 vies* et *Blue Moon*. « J'ai évolué au théâtre, à la télévision et au cinéma. J'ai étudié en théâtre et en cinéma. Tout ça a nourri mon bagage. J'ai écrit des chansons et j'ai monté des spectacles par la suite », termine Émile Proulx-Cloutier.



— PHOTO COURTOISIE STEVE CARON

ART THÉRAPEUTIQUE

L'ÉNAM ET SES MÉTHODES S'ILLUSTRENT EN CATALOGNE



Richard Bouchard, directeur général et artistique de l'ÉNAM, et Normand Villeneuve, président du conseil d'administration. — PHOTO LE PROGRÈS, ÉDOUARD NADEAU

SOLVEIG BEAUPUY
sbeaupuy@lequotidien.com

Le directeur général et artistique de l'École nationale d'apprentissage par la marionnette (ÉNAM), Richard Bouchard, était l'une des trois personnalités invitées à la 7^e Conférence internationale sur l'éducation et les marionnettes, qui s'est déroulée le 11 juillet dernier au Musée international de la marionnette (MIT) en Catalogne, en Espagne.

Cette rencontre, organisée par Teia Moner, une référence du théâtre de marionnette en Catalogne, était l'occasion pour Richard Bouchard de présenter les travaux de l'ÉNAM et leur influence sur la psychologie des participants. Il a également pu expliquer comment l'École nationale s'est adaptée pendant la pandémie pour continuer à offrir ses services.

« On est les seuls à travailler

quotidiennement et de façon permanente avec les mêmes participants, raconte Richard Bouchard. Ça fait 32 ans qu'on fait ça et ça nous a permis de comprendre le rôle de l'art et de l'intégrer auprès des personnes qui vivent avec des problèmes de santé mentale. »

Il a ainsi pu prouver que Saguenay était un véritable lieu de vitalité pour l'art des marionnettes et son application en santé mentale.

« La poursuite de nos activités est importante pour les personnes qui ont ce genre de problème et la pandémie a été une case de plus à cocher », ajoute le nouveau

président du conseil d'administration de l'ÉNAM, Normand Villeneuve.

ÉCHANGE DE PROCÉDÉS

Les spectacles de marionnettes, selon Richard Bouchard, permettent de philosopher et de comprendre la psychologie des personnages, et donc des participants, par la même occasion, tout en prenant soin d'eux, en leur permettant d'avoir une place dans la société et en les faisant prendre confiance en eux à travers le jeu.

La présence de Richard Bouchard à cette conférence a permis à l'ÉNAM d'obtenir une plus grande visibilité à l'international, mais aussi de découvrir d'autres approches de l'art thérapeutique avec les marionnettes.

Le directeur général de l'ÉNAM a ainsi pu découvrir les approches de Valérie Gentile,

une marionnettiste et représentante de l'Association Marionnette et Thérapie, en France, et pionnière dans la recherche et la pratique sur ce sujet, et Karim Dakroub, un célèbre metteur en scène et auteur de théâtre de marionnettes libanais, expert psychosocial et psychothérapeute, qui travaille habituellement avec des réfugiés et des personnes ayant connu le traumatisme de la guerre. Chaque spécialiste a ainsi pu amener une partie de son savoir.

« Karim Dakroub nous a expliqué avoir connu un enfant qui ne pouvait pas se séparer de sa mère, qui pleurait quand c'était le cas et qui s'accrochait à ses cheveux. Et bien il a fait une marionnette à l'image de la mère du garçon, comme pour la remplacer et lui causer moins de stress », se souvient Richard Bouchard.

CHANGEMENTS

L'ÉNAM est à l'aube de grands changements. Tout d'abord, l'équipe envisage de déménager dans les locaux de l'ancienne

École apostolique des sœurs Antoniennes de Marie, à Chicoutimi, au cours de l'année prochaine.

« Nos locaux actuels sont bien, mais pas assez grands. Si on veut accueillir plus de participants, améliorer le sort de nos employés et notre environnement de travail, il faut qu'on trouve plus grand », de commenter Normand Villeneuve.

En parallèle, l'organisme souhaite recruter de la nouvelle main-d'œuvre pour assurer sa pérennité. « C'est la priorité du CA, on veut stabiliser l'organisation pour que les participants continuent à avoir ce service, indique Normand Villeneuve. C'est une façon de prendre soin des gens et de les accompagner. »

« Mais ce n'est pas toujours facile avec la situation politique et les élections aux quatre ans, souligne Richard Bouchard. Certains gouvernements sont moins sensibles que d'autres à cette cause. »

En attendant ces changements, l'ÉNAM prépare un nouveau spectacle, intitulé *La mer ensorcelée*, écrit il y a 40 ans et remis au goût du jour.

Le décor du prochain spectacle de l'ÉNAM, intitulé *La mer ensorcelée*. — PHOTOS LE PROGRÈS, ÉDOUARD NADEAURichard Bouchard a donné une conférence et un atelier lors de la 7^e Conférence internationale sur l'éducation et la marionnette, en Catalogne, en Espagne. — COURTOISIE

DIRECTRICE GÉNÉRALE ET ARTISTIQUE DU FESTIVAL

Justine Valtier, heureuse de rejoindre l'équipe de REGARD

DANIEL CÔTÉ
dcote@lequotidien.com

En 2016, Justine Valtier quittait la Normandie pour étudier à l'UQAC. Après avoir complété sa formation en art et produit ses premières expositions, la jeune femme est devenue directrice générale et artistique du centre d'artistes Le Lobe. Ce fut son port d'attache pendant trois ans, une période durant laquelle les défis posés par la crise sanitaire ont été relevés l'un après l'autre. Ont suivi sept mois chez Saint-Fortunat Films à titre de consultante, puis ses débuts à REGARD, officialisés il y a quelques jours.

Sa nomination au poste de directrice générale et artistique n'est pas passée inaperçue, puisqu'elle a pris la relève de Marie-Élaine Riou, qui assumait cette responsabilité depuis une dizaine d'années. Sous sa gouverne, le festival a maintenu

l'élan généré par les éditions précédentes. Mieux encore, il s'est brillamment relevé de l'annulation des activités survenue en 2020, du fait de la COVID. La cuvée 2022, marquée par le retour des salles pleines, a montré que le charme continuait d'opérer.

« Si tout se passe bien pour moi, pour les membres de l'équipe et pour le public, nous nous inscrivons dans une forme de continuité. La première année, on se fiance et la deuxième année, si les parties sont toujours d'accord, on se marie », a énoncé Justine Valtier au cours d'une entrevue accordée au Progrès. Elle qui fréquente les bureaux de REGARD depuis trois semaines, un espace où les tons orangés sont aussi présents que sur les affiches du festival, croit que ça augure bien pour la suite des choses.

Ce qui l'impressionne au premier chef, c'est la cohésion du groupe qui veille aux destinées du festival. Chacun maîtrise ses dossiers,

ce qui témoigne de la stabilité qui règne au sein de l'équipe, et l'atmosphère est conviviale. « Le moment était parfait pour mon arrivée. Je suis en période d'adaptation, d'observation, pour voir de quelle manière nous allons collaborer ensemble. J'ai aussi constaté que les archives du festival sont super bien organisées. Mes lectures ont changé », note-t-elle en riant.

Fréquenter REGARD est une chose, en effet, mais connaître la mécanique interne de l'événement, ne serait-ce que l'historique des demandes de financement, représente une autre affaire. En plus, il faut gérer des ressources humaines plus importantes qu'au Lobe, formées de quatre permanents et une vingtaine de collaborateurs saisonniers. « Par bonheur, nous avons un pilier en Christophe Angel. C'est essentiel de compter sur cette personne dont la gestion est saine », affirme la nouvelle directrice.

Elle se donne trois mois pour

apprivoiser les rouages du festival, ce qui lui laissera assez de temps pour entrer dans le sprint final, vers la 27^e édition. Rappelons que celle-ci se déroulera du 22 au 26 mars et qu'une fois de plus, on désire que ça se passe en présentiel. « On sait que ce sera encore possible, même si on touche du bois, mentionne Justine Valtier en mettant la main sur une patte de table. Je suis impatiente de vivre ça en tant que directrice. J'ai vraiment hâte. Ce sera excitant, passionnant, jouissif. »

Le plus remarquable est qu'avant qu'une personne proche de REGARD lui suggère de soumettre sa candidature, rien ne laissait deviner que cette organisation serait maillée à son destin. Le recul aidant, elle trace un lien entre sa nomination et sa contribution à la vie culturelle de la région. « Je vois également que ce festival affiche une ouverture qui rejoint mes préoccupations, en lien avec les arts visuels. Lui aussi



Justine Valtier se compte chanceuse de s'être établie au Saguenay, il y a six ans. Sa communauté d'accueil lui a rapidement tendu les bras, ainsi que le confirme sa nomination à la direction générale et artistique de REGARD. — PHOTO LE PROGRÈS, ROCKET LAVOIE

est tourné vers l'avenir », signale la directrice.

Revenant sur son parcours des six dernières années, elle perçoit l'écho de cette ouverture dans l'accueil que lui a réservé son milieu d'adoption. « Le Saguenay a été une chance pour moi en raison de son bassin culturel. C'est aussi l'*fun* de sentir autant d'ouverture vis-à-vis une femme qui vient de l'extérieur. Je suis d'autant plus fière d'avoir été sélectionnée », fait observer Justine Valtier.

EXPOSITION PRÉSENTÉE À L'ESPACE MAESTRIA

LES NUANCES, VUES PAR MARTINE TREMBLAY ET DOMINIQUE DESMEULES

DANIEL CÔTÉ
dcote@lequotidien.com

Un an plus tard, Dominique Desmeules et Martine Tremblay revivent l'expérience d'une exposition en duo par le biais d'*Alter Nuances*. Le titre peut étonner, mais il fait écho à leur premier tête-à-tête pictural intitulé *Alter Ego*. Cette fois encore, ça se passe à l'Espace Maestria, situé au 25 rue Racine Est, à Chicoutimi. Les amateurs de peinture y sont invités jusqu'au 25 septembre, soit les jeudis et les vendredis, de 13h à 20h, ainsi que les samedis et les dimanches, de 11h à 17h.

Les nuances, c'est à l'intérieur de chaque tableau qu'on les trouve. Montrant l'un d'eux, Martine Tremblay met en relief les nuances de bleu qui l'habitent. De son côté, Dominique Desmeules attire l'attention sur les jaunes qui confèrent une tonalité joyeuse à *Vent d'été*. En

musique, il s'agirait de variations sur un même thème.

Chacune des artistes présente de 15 à 20 nouvelles toiles, au cours de cette exposition. En ajoutant d'autres œuvres réalisées pendant les trois dernières années, l'équivalent d'un « *best of* », on obtient un corpus suffisamment imposant pour meubler tous les murs de l'Espace Maestria, qui sont nombreux. Tirant la leçon d'une expérience menée en 2021, alors qu'elles avaient placé ensemble des peintures abstraites, les deux amies ont préféré, cette fois, les jumeler à leurs toiles figuratives.

« Le fait de regrouper des œuvres abstraites avait incité des gens à croire que nous avions changé de style, alors que ce n'était pas le cas », explique Dominique Desmeules. À l'inverse, le nouvel accrochage favorise un dialogue entre les deux approches. Sur une toile abstraite de Martine Tremblay, par exemple, on remarque un motif décoratif semblable à celui qui

réside à l'arrière-plan d'un portrait tout ce qu'il y a de plus réaliste.

Au défi qui consistait à faire honneur au thème des nuances s'ajoutera celui que les artistes relèveront le 22 septembre, à compter de 18h. Devant un public qu'elles espèrent nombreux, chacune sera confrontée à une toile vierge mesurant 40 pouces par 60. Elles qui peignent de manière différente seront alors inspirées par une même œuvre, soit un enregistrement du concert *Harmonium symphonique*, auquel Martine Tremblay a eu la chance d'assister à Trois-Rivières.

« C'est pendant ce spectacle que l'idée m'est venue, parce que c'est la musique que nous écoutions dans notre jeunesse. Je suis sûre que nous aurons beaucoup de plaisir à faire glisser de la peinture sur ces toiles. Ce sera un *trip* comparable à celui que vivent les patineurs sur une grande glace. Ça représentera toute une gymnastique et si Serge Fiori a le goût de venir nous voir,

Martine Tremblay et Dominique Desmeules invitent les gens à voir leur exposition intitulée *Alter Nuances*. Elles sont accompagnées des toiles *Dans ma bulle* et *Fuites*. — PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÈVESQUE



il sera le bienvenu », lance Martine Tremblay d'un ton enjoué.

Même après deux écoutes, cependant, il se pourrait que les nouveaux tableaux ne soient pas aussi peaufinés que ceux qui font partie de l'exposition. L'essentiel réside ailleurs, dans l'expérience qui sera vécue devant public, forcément différente de celles qui ont pu être tentées dans le secret de l'atelier. « Au pire, ça me fera un fond sur lequel je pourrai peindre autre chose. Un beau fond riche », laisse entrevoir Dominique Desmeules.



PATRICIA RAINVILLE prainville@lequotidien.com



NORMAND BOIVIN nboivn@lequotidien.com

entre elle et lui

Les femmes et la royauté

Comme pour tous ceux et celles qui sont âgés de 70 ans et moins, la reine Élisabeth II a toujours fait partie de ma vie. Elle était déjà assez âgée lorsque j'ai commencé à m'interroger sur cette drôle de madame qui était sur la face de la monnaie que je mettais soigneusement dans mon cochon lorsque j'étais petite.

C'est assez rare, une personne qui fait autant partie de l'histoire d'aujourd'hui que de celle d'il y a 70 ans. Soixante-dix ans de règne, c'est assez incroyable lorsqu'on y pense. Qui a eu une aussi longue carrière, à part Élisabeth II ?

Moi aussi, son décès m'a fait quelque chose. C'était toute une femme, quand même. Voyez-vous, j'ai toujours eu une fascination pour la monarchie. Pas tant dans ma vie de tous les jours, et je me fiche pas mal des potins au sujet de la famille royale d'aujourd'hui, mais j'a-do-re l'histoire de la monarchie britannique.

Je pense que si on m'offrait de visiter une autre époque et de prendre la forme que je désire, je choisirais celle d'une reine d'Angleterre. Une journée ou deux, pas plus. Parce que ça n'a jamais été bien facile pour les femmes, la royauté.

C'est d'ailleurs ce qui m'impressionne du règne d'Élisabeth II. Le fait que ce soit une femme qui détient le record du nombre d'années passées sur le trône. Une reine qui a régné seule, puisque dans la pure tradition monarchique, l'époux d'une reine n'est pas couronné roi, comme c'est le cas si on inverse les

rôles. Pourquoi ? Eh bien pour la simple et bonne raison que le roi a préséance sur la reine et que l'époux ne peut pas remplacer la reine, qui hérite du trône en raison de son sang. Fort heureusement, d'ailleurs, puisque si ça n'avait pas été le cas, peu de femmes auraient régné, outre la reine Élisabeth I, qui ne s'était pas encombrée d'un mari.

Peut-être pour se venger de l'époque de son père, le roi Henri VIII, qui faisait décapiter ses pauvres reines « incapables » de lui donner d'héritier mâle. C'était bien avant que la science confirme que c'est le spermatozoïde qui détermine le sexe du bébé. J'espère qu'il s'est retourné dans sa tombe lorsqu'il a appris ça.

En 2022, on peut presque dire que la monarchie est devenue juste envers ses femmes. D'ailleurs, ça ne fait pas si longtemps que la règle de primogéniture masculine a été abolie. Un pas de géant, quand même.

Mais je m'écarte.

Qu'on soit pour ou contre la monarchie, on ne peut tout de même pas ignorer la longévité de la reine Élisabeth II et son sens du devoir. Une femme qui était pourtant loin d'être destinée au trône et qui a réussi à régner durant sept décennies sans trop faire de vagues, en plus de mettre quatre enfants au monde.

Et pendant ce temps, elle a vu défiler 15 premiers ministres du Royaume-Uni et a visité 117 pays.

Vraiment, chapeau, Sa Majesté. **PATRICIA RAINVILLE**



La reine Élisabeth II, à son arrivée à l'hippodrome d'Ascot, en Angleterre, le 21 juin 2018. La reine, qui adorait les courses de chevaux, y présidait le Royal Ascot Horse Race Meeting, connu traditionnellement sous le nom de Journée des dames. — ARCHIVES AP, TIMIRELAND

Comme une grand-mère

Le décès d'Élisabeth II m'a attristé. Je ne lui nourrissais pas une affection particulière, mais elle fait partie de ma vie, comme c'est sans doute le cas pour la majorité des habitants du Commonwealth, depuis toujours.

À son âge, ce n'est évidemment pas une surprise, quoique je croyais qu'elle était bien partie pour se rendre jusqu'à 100 ans, puisque sa mère avait vécu jusqu'à 102. C'est vrai qu'en revanche, son père était mort jeune, mais il fumait comme une cheminée.

Sans faire de la politique, je la voyais comme la grand-mère du pays. En raison de son âge, évidemment, mais parce qu'elle veillait sur le pays, un peu en retrait, comme le font des grands-parents toujours prêts à intervenir en cas de problème pour résoudre les conflits.

J'ai toujours trouvé un peu gênante cette relation amour-haine avec la famille royale au Québec. On lui reproche d'être notre chef d'État; mais ce n'est quand même pas de sa faute si le Canada n'a jamais demandé de devenir complètement indépendant.

On l'est partiellement depuis le Statut de Westminster en 1931, faisant en sorte que le Canada n'avait plus besoin de faire parapher ses lois par le parlement britannique comme c'était le cas depuis 1867, sauf la constitution. Ce dernier lien a été coupé par Pierre Elliott Trudeau en 1982 avec le rapatriement de la constitution au Canada. Plus besoin de la signature du souverain pour la modifier. Mais on a conservé la monarchie et on est restés membres du Commonwealth.

Élisabeth II faisait sa *job* de reine quand elle venait au Canada pour des événements officiels et lorsqu'elle a signé le rapatriement de la constitution en 1982. Ce n'est pas elle qui a magouillé au Château Laurier, en novembre 81, pendant la nuit des longs couteaux.

Parlant de ses visites, comment oublier qu'elle est venue au Saguenay (et non pas à Saguenay, comme je l'ai lu, car Saguenay n'existait pas à cette époque), notamment à Chicoutimi, le 22 juin 1959. Quand on parle de cette visite, je dis toujours en boutade qu'elle était venue pour me voir, comme l'avaient fait les rois Mages, mais elle était arrivée deux jours trop tôt. Je suis né le 24. Dans les vieilles diapositives de mon père, j'ai trouvé quelques photos de cette visite.

Comme bien d'autres, je me suis souvent demandé, à une époque, ce qu'elle faisait sur nos billets de banque, mais

dans le fond, j'aime autant avoir la face d'une souveraine ou d'un souverain que celle d'un ancien premier ministre que j'aurais pu haïr de toutes mes forces. Ne me demandez pas de nom, mais j'en ai une couple dans ma liste; notamment Diefenbaker, qui a détruit l'industrie aérospatiale canadienne en 1958 en annulant le programme Arrow, en se laissant convaincre par les Américains que l'ère des avions de chasse était révolue.

C'est à nous, Canadiens, de décider ce que nous voulons faire de la monarchie et de nous donner le régime politique que nous souhaitons. Personnellement, avant de nous débarrasser de Charles III, je préférerais qu'on se débarrasse du premier ministre. Oui, oui, du premier ministre. Je mettrais un président à la place. On réglerait ainsi un paquet de problèmes.

Pas tous, évidemment. Comme le disait Churchill, la démocratie, c'est le pire des systèmes, mais il est moins mauvais que tous les autres... Mais l'un des principaux problèmes du système actuel, un chef de gouvernement élu avec souvent moins de 40 % des suffrages, serait réglé par un système présidentiel assorti de deux chambres. Pas comme les États-Unis; un système à deux tours, comme la France. Les candidats à la présidentielle s'affrontent au premier tour et on garde les deux premiers. Le gagnant sera élu par la majorité absolue de 50 % +1. On peut même ajouter des tours si l'on veut, éliminant le dernier à chaque fois.

C'est vrai qu'un système à plusieurs tours risque de créer une lassitude et peut faire baisser le taux de participation. En revanche, puisque chaque vote compte, ça peut créer de l'intérêt et le président, quelle que soit sa couleur politique, sera le choix de la majorité. Sans oublier que le vote par Internet n'est peut-être pas si loin.

Alors, c'est un pensez-y-bien.

Ce président devrait travailler de concert avec deux chambres d'élus selon une formule de contre-pouvoirs qu'il faudrait déterminer. Les électeurs qui ne seraient pas heureux de ce choix auraient toujours le loisir de lui envoyer des élus d'une autre couleur pour balancer.

Et si on ne veut pas se débarrasser de la monarchie, j'écoutais le constitutionnaliste Benoît Pelletier, en fin de semaine dernière, qui disait qu'on pourrait tout réformer notre système électoral sans être obligé de mettre Charles III dehors.

NORMAND BOIVIN

spiritualité



PHOTOS COURTOISIE

Journée nationale de l'arbre

Le grand pin blanc se dresse, immense, sur le bord de la piste cyclable du Horst de Kénogami, qui serpente le long de la rivière aux Sables à Jonquière. Ce géant tranquille semble être le gardien des lieux. Je ne manque jamais de le saluer quand je passe devant lui. Je m'arrête parfois pour l'enlacer.

Je salue sa résilience, lui qui a résisté aux assauts de la colonisation et à près de deux siècles d'exploitation forestière. Il a aussi échappé au grand feu de 1870. En caressant son écorce rugueuse, je plonge dans notre histoire et notre passé, mais je me pose aussi des questions sur l'avenir : saura-t-il s'adapter aux changements climatiques qui amèneront leur lot de perturbations, les sécheresses et les inondations devenant de plus en plus graves et fréquentes ? Mais je songe aussi que le peuple des arbres, comme certains Autochtones appellent la

forêt, dispose dans son jeu d'un atout majeur : la solidarité.

L'INTERNET DES ARBRES

Les études scientifiques des dernières années ont levé le voile sur le monde fascinant des arbres. Ainsi, la chercheuse britannico-colombienne Suzanne Simard a démontré, au fil de recherches minutieuses s'étendant sur des décennies, que les arbres des forêts disposent en quelque sorte de leur propre réseau Internet. Les racines des arbres sont reliées les unes aux autres par des filaments de mycorhizes, des champignons microscopiques qui font circuler l'eau et les nutriments d'un arbre à l'autre. Les arbres peuvent ainsi s'entraider et porter secours à l'un d'eux qui connaît des conditions plus difficiles. Et M^{me} Simard a aussi prouvé que certains vieux arbres, qu'elle appelle des « arbres mères », jouent un rôle crucial dans ces réseaux

et peuvent même reconnaître leur progéniture. De plus, les arbres échangent par la voix des airs de nombreuses molécules qui leur permettent, par exemple, de lancer une alerte générale quand des insectes ravageurs se pointent à l'horizon. Certains spécialistes n'hésitent pas à parler d'une intelligence des arbres du fait qu'ils savent réagir et s'adapter à leur milieu. Et peut-être bien qu'ils pourraient nous aider à faire de même, car nous avons bien besoin, nous aussi, de nous adapter et de bâtir notre résilience.

ARBRES ET SOLUTIONS NATURE

Voilà pourquoi Jérôme Dupras, professeur en économie écologique à l'Université du Québec en Outaouais (UQO), et incidemment bassiste des Cowboys Fringants, plaide pour la plantation massive d'arbres, réalisée

de manière concertée et bien planifiée, conformément à ce que dicte la science. Il fait valoir que les solutions fondées sur la nature sont très prometteuses pour séquestrer du gaz carbonique. Il devient urgent de restaurer les écosystèmes, d'étendre le nombre d'aires protégées, de les connecter les unes aux autres. Il participe pour sa part à un vaste projet visant à réaménager des dizaines de milliers d'hectares en milieu agricole, ce qui permettra de séquestrer des millions de tonnes de CO₂.

SOLIDAIRES COMME DES ARBRES

La Journée nationale de l'arbre sera célébrée mercredi prochain, le 21 septembre. Décrétée en 2011 par le gouvernement canadien, à l'invitation d'Arbres Canada (arbrescanada.ca), un important organisme à but non lucratif dédié à accroître le couvert

forestier au Canada, cette journée est une invitation à prendre conscience du rôle et de l'importance des arbres dans nos vies, mais aussi à les protéger et à en planter. Arbres Canada propose de multiples programmes pour inciter les personnes et les communautés à le faire, par exemple pour souligner un événement spécial.

Les arbres sont solidaires entre eux. Élargissons le cercle de leur solidarité pour nous y inclure et étendre notre compassion active à tous les êtres qui constituent le réseau de la vie. Nous oublions parfois que nous dépendons pour vivre de nos relations avec l'ensemble des écosystèmes ; puisse le grand pin du Horst de Kénogami nous le rappeler et continuer longtemps à jouer son rôle de sentinelle !

ANNE-MARIE CHAPLEAU
Bibliste et formatrice au diocèse de Chicoutimi

NOS JOURNALISTES

SOUS UN AUTRE ANGLE

Un nom, un visage, une plume. Mais connaît-on vraiment les journalistes des Coops de l'information? Non, bien sûr! Cette série est donc l'occasion d'en apprendre davantage sur les passions de certains d'entre eux: cannage, Lego, oiseaux, canot... Au cours des prochains mois, nous mettrons en lumière leurs intérêts divers et parfois surprenants!

LE VÉLO QUI REND ACCRO



GUILLAUME ROY
groy@lequotidien.com

Bonjour, je m'appelle Guillaume Roy et je suis accro à l'adrénaline. Maintenant sorti du placard, je dois aussi vous avouer que le vélo de montagne est une de mes passions de prédilection pour obtenir ma dose quotidienne.

il faudra investir plus tard pour changer des pièces.

Mais au-delà de la valeur monétaire, l'achat d'un vélo de montagne est surtout un bon investissement pour avoir sa dose récurrente d'adrénaline.

À chaque sortie, je retrouve le plaisir de jouer dehors, en roulant simplement sur deux roues, comme quand j'étais petit. Presque tout le monde sait faire du vélo, ce qui rend le sport presque universel. Avec l'aménagement de nouvelles pistes roulantes pour les débutants, où les roches et racines ont

partie inhérente du sport. En roulant avec des amis plus expérimentés, on apprend comment faire des sauts, à quelle vitesse rouler pour franchir un obstacle difficile, quelle ligne prendre dans un sentier technique.

Le vélo de montagne est aussi un excellent prétexte pour un 5 à 7. Sur le stationnement, après une journée de vélo, nombreux sont les adeptes qui déploient leur chaise pliante et s'offrent un rafraîchissement pour décanter. Comme c'est le cas pour plusieurs autres sports, c'est une bonne excuse pour socialiser, rencontrer de nouveaux amis et partir à l'aventure. Chaque montagne a sa communauté d'adeptes et, dans bien des cas, cette communauté ne cesse de grandir. Le nombre croissant d'événements permet aussi de réunir la communauté partout dans la province, que ce soit pour des courses locales de cross-country, des événements provinciaux d'enduro ou des courses internationales de descente. Les adeptes sont nombreux à participer aux courses et à assister aux événements d'envergure, comme ce fut le cas lors de la Coupe du monde de vélo de montagne au Mont-Sainte-Anne, cet été, où des milliers de partisans étaient massés le long des pistes.

VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

Descendre à toute vitesse des pentes abruptes est aussi un excellent moyen de vivre le moment présent. Il est par ailleurs fortement recommandé de ne pas trop rêvasser pendant la descente, car comme le dit le vieux dicton, « un arbre est si vite arrivé ».

Lors d'une descente, mes sens sont sollicités, l'adrénaline monte rapidement et je me sens pleinement à l'affût. Sur le parcours, je dois lire les obstacles, comme les roches et les racines, pour trouver la meilleure ligne d'attaque. Je dois rouler à la bonne vitesse pour franchir un saut ou pour rouler sur



J'ai attendu 38 ans avant d'investir dans un vrai bon vélo de montagne, mais depuis que je l'ai fait, il y a trois ans, la passion ne cesse de croître.

Il faut dire qu'il faut y mettre le prix pour l'achat d'un bon vélo de montagne, car même dans l'usagé, il est difficile de trouver quelque chose d'intéressant en bas de 2000 \$. Et encore là, le vélo est souvent usé et



été enlevées, tout le monde (ou presque) peut trouver une piste à sa mesure.

Dans les sentiers, on retrouve parfois des obstacles qui semblent insurmontables, mais plus on s'entraîne, plus les nouveaux défis semblent accessibles. Chaque descente est un bon prétexte pour repousser ses limites. La convivialité et le partage de connaissances font aussi

une longue plateforme de roche abrupte, appeler une « slab » dans le jargon de vélo.

Le vélo de montagne permet aussi de prendre un bain de forêt, de passer un bon moment dans la nature. Plusieurs études scientifiques ont démontré les bienfaits de la nature pour la santé mentale. Au fil du temps, j'ai réalisé à quel point l'accès à la nature me rend plus heureux, plus calme, plus serein.

Bien sûr, il y a aussi les bienfaits physiques et cardiovasculaires du sport, car dans la majorité des montagnes, il faut monter par ses propres moyens avant de redescendre. Un passage obligé qui rend la descente plus que satisfaisante.

En bref, le vélo est un excellent moyen pour sortir de sa zone de confort. Les défis sont nombreux, que ce soit un saut, une piste à pente forte, une grosse « slab » de roche. Lorsqu'on essaie quelque chose de nouveau et qu'on réussit, le sentiment d'accomplissement est énorme.

Au fil du temps, on

finit par gagner en confiance... parfois trop. Une chute est alors un rappel brutal que la gravité frappe fort sur une surface aussi dure. Les apprentissages sont parfois douloureux!

Les sensations fortes, l'accès à la nature, les bienfaits du sport et la croissance personnelle sont tous de bonnes raisons pour aller rouler aussi souvent que possible. Mais pas besoin de se trouver des excuses pour aller à la montagne, parce que l'idée de jouer dehors et de passer du bon temps entre amis suffit pour monter sur ma bécane.

À LIRE LA SUITE DE NOTRE DOSSIER/REPORTAGE LA SEMAINE PROCHAINE



PHOTOS COURTOISIE
NATHALIE COLLARD

CONCOURS



QUI FAIT LE MEILLEUR PAIN ?

Bonjour chers lecteurs!

Le Soleil et tous les autres journaux des Coops de l'information cherchent les meilleurs pains de nos régions. Pour leur goût, leur fraîcheur, leur originalité ou encore parce que ce sont des classiques parfaits. Au levain, en baguette, tranché ou pas...

Alors ici, on compte sur vous. Dites-nous, chers lecteurs, où on peut acheter le pain idéal dans la grande région de Québec et au-delà, en ville, à la campagne, peu importe!

On veut lire vos suggestions, voir quelles sont les boulangeries les plus populaires, en savoir plus sur ces artisans qui produisent ces merveilles.

On va ensuite aller acheter ces pains formidables et y goûter en compagnie d'un jury de trois personnes, des professionnels, qui décideront entre eux du grand gagnant de notre région.

Dès maintenant, vous pouvez nous écrire à lemag@lesoleil.com pour nous faire part de vos suggestions.

Et nous publierons ce palmarès de tous les meilleurs pains du Québec et de l'Est ontarien cet automne.

À vos tartines!
L'ÉQUIPE DU MAG



KARINE TREMBLAY
karine.tremblay@latribune.qc.ca

EN CUISINE

L'automne sera particulièrement gourmand chez les libraires. C'est comme si le mot avait été donné à tous que cette saison, cette année, en était une de boustifaille. Les nouveautés pleuvront dans la section des livres de recettes, et plusieurs gros canons sont attendus. Josée di Stasio, Ricardo, Lesley Chesterman, les sœurs Wolfe (du resto montréalais Chez Mandy), Yotam Ottolenghi: ils auront tous une nouveauté au cours des prochaines semaines.

On en reparlera, mais déjà, certains recueils ont commencé à arriver dans les bacs.

LA SIMPLICITÉ AVANT TOUT

La première locomotive livresque à atterrir sur les tablettes, c'est celle de Marilou.

La fondatrice de *Trois fois par jour* propose un cinquième recueil tout à fait en phase avec la rentrée tant il est moulé pour les soirs de semaine où le temps manque, mais pas l'appétit.

Le nom choisi pour la brique le dit: *Tout simple*, c'est la simplicité à l'avant-plan. L'autrice a choisi de miser sur des plats faciles à concocter qui s'intègrent bien à un quotidien où le temps à passer derrière les fourneaux est compté.

Le fameux « c'est prêt en 30 minutes » fait partie des promesses qu'elle tient en misant sur des recettes simplissimes où la liste d'ingrédients est écourtée et où les raccourcis sont bienvenus. Que ce soit dans le choix des aliments ou

GOURMANDE SAISON LIVRESQUE



dans les tours de main rapides, le mot d'ordre est respecté. Pas de chichi, pas de flafla, mais quand même des couleurs à profusion dans la centaine de plats qu'elle propose.

Dans ce tout neuf volume comme dans les précédents, on reconnaît sa signature, notamment lorsqu'elle propose des recettes où elle amalgame les saveurs d'un plat à un autre. Je pense par exemple aux coquilles farcies façon tacos, à l'orzo spanakopita aux épinards et fromage feta, à la soupe déesse verte, à la salade crémeuse de macaronis à la salade de chou.

Au fil des pages toujours très joliment illustrées d'appétissantes photographies, il y a des *one pot*, des salades variées, des déjeuners inventifs (allo le sandwich au beurre d'arachide et tomates et la tartine au goût de *pancakes* aux bleuets), des idées express et plusieurs propositions végés.

Quelques recettes personnalisables sont aussi au menu. Le concept de celles-ci est simple: une même base et différentes options pour la jizzer avec ce qu'on a dans le frigo. Sauce, casserole déjeuner, smoothie en cubes (qui ne sont pas sans rappeler la formule de la compagnie sherbrookoise Evive).

LE LIVRE DONT VOUS ÊTES LE HÉROS

Cette dernière approche rejoint celle de la nutritionniste Jessica Langlois qui lançait pile-poil pour la rentrée, *Cuisiner avec ce qu'on a*, un titre qui devient presque un mantra avec la galopante montée

du prix des aliments.

La nutritionniste, qui avait auparavant signé le livre *Food prep pour repas improvisés*, arrive cette fois avec un ouvrage qui s'apparente à un livre de cuisine dont vous êtes le héros. C'est-à-dire qu'elle invite le lecteur à prendre les commandes de la recette en partant de différents canevas de base.

Elle en propose 10, en tout, qu'elle décline en cinq variantes. Après, c'est à chacun de s'éclater et de composer toute une kyrielle de plats.

Légumes rôtis, potages, quiches, *one pot pasta*, risottos, boulettes, poulet rôti, biscuits, muffins et poudings sont les dix cartes qu'elle propose d'avoir dans son jeu pour penser les menus de la semaine de façon plus intuitive, à partir de nos envies, de ce qu'on aime et de ce qu'on a sous la main. Cette approche, simplifiée, a l'avantage net de miser sur la créativité et la palette de goûts de chacun. Les recettes sont par ailleurs bonifiées d'infos nutritionnelles et pratiques variées.

En résulte un manuel pratico-pratique tout particulièrement intéressant pour les apprentis cuisiniers qui souhaitent apprendre à maîtriser certains tours de main et ainsi développer leurs compétences culinaires pour être plus à l'aise en cuisine.

SOUPES CRÉATIVES

J'ai déjà écrit ici que Geneviève Plante était une créative qui savait marier les saveurs, les textures et les parfums d'originale façon. Je le redis encore après avoir parcouru sa plus récente palette, tout

entière consacrée aux soupes.

Ce n'est pas la première à plonger la louche dans la marmite fumante des potages et des bouillons. Josée di Stasio l'a déjà fait avant elle, Anne-Louise Desjardins et Caroline Dumas aussi.

L'ouvrage de la musicienne de métier, qui signe aussi l'intéressant blogue Vert Couleur Persil, ne répète toutefois pas ce qui s'est déjà écrit sur le sujet parce que son approche personnelle et intuitive de la cuisine teinte chacune de ses recettes. Soupe au beurre d'arachide, chaudière de saumon fumé, crème de panais et de pomme au fromage au bleu, potage d'asperges à l'orange et à l'estragon, bouillon à boire aux champignons et soupe ramen veloutée sont quelques-unes des 30 avenues qu'elle propose dans *L'heure de la soupe*.

Au surplus, la blogueuse propose une quinzaine de garnitures et d'accompagnements qui viennent transformer n'importe quel humble bol fumant en délice éclatant. Je souligne ici le pain nordique, le granola au miso, au miel et au curcuma, les pois chiches rôtis au cari et la sauce crémeuse de tahini. Petit extra appréciable: l'auteure partage ses trucs et astuces pour donner de la saveur aux plats en ayant la main légère sur le sel. Elle fait aussi la part belle aux bouillons savoureux qu'on aime mitonner tandis que l'automne se déploie.

Idées, commentaires, suggestions?

Écrivez-moi:

karine.tremblay@latribune.qc.ca

Suivez-moi sur Instagram:

[karine.encuisine](https://www.instagram.com/karine.encuisine)

CHRONIQUE

PAROLES ANIMALES

EMMANUELLE FOURNIER CHOUINARDPsychologue, intervenante/enseignante en médiation animale – zoothérapie, consultante canine
CENTRE HUMANIMAL

PETITES ET GRANDES HISTOIRES DES COUPS DE PATTE QU'ILS NOUS DONNENT...

Une leçon canine sur le respect des saines distances et des biens personnels

Nos compagnons à quatre pattes, lorsqu'ils sont équilibrés et bénéficient de notre supervision, peuvent nous donner un bon coup de patte en matière d'éducation des enfants. Encore faut-il accepter de s'ouvrir aux leçons humanimales qu'ils ont à nous transmettre. Voici une petite histoire, alliant faits vécus et fiction, qui en témoigne.

Céleste, une femelle berger allemand croisée, patiente sur le tapis d'entrée, dans l'attente de son repas du soir. Elle suit des yeux (et du museau) les gestes de son humaine qui prépare son bol de croquettes. La faim et l'anticipation du plaisir lui mettent l'eau à la gueule et la font piétiner sur place. À ses côtés, une petite fille regarde elle aussi la scène en lui « farfouillant » maladroitement dans les poils du cou. L'excitation semble contagieuse! À cet instant,

Céleste est légèrement agacée par le contact et la proximité de cette petite humaine agitée. Toutefois, son attention est ailleurs. Elle tolère.

L'instant d'après, les merveilleuses croquettes arrivent enfin et, miracle, elles trempent dans un restant de bouillon très odorant qui promet d'être goûteux! Sans plus attendre, la chienne plonge le museau dans le bol.

« Ne dérange pas Céleste pendant qu'elle mange », voilà la consigne que l'adulte donne à la petite fille avant de s'éloigner.

L'enfant s'assoit aux côtés de la chienne et l'observe manger. La chienne se fige, prend quelques croquettes, mastique, avale puis recommence la séquence. C'est à la fois « dégueu », mais curieusement intrigant et attirant. L'enfant,

fascinée, se demande quel goût peut bien avoir cette mixture. À ce stade, l'oeil averti aurait su reconnaître les signes d'inconfort de Céleste: regard de biais qui dévoile le blanc de l'oeil, oreilles aplaties sur les côtés, tension dans le corps, figement entre deux bouchées. À travers toutes ces manifestations comportementales, Céleste est en train de clamer dans son langage de chien: « Cesse de t'intéresser à MA nourriture. C'est à MOI! » Ici, l'enfant sent bien la tension dans l'air et le message est assez clair pour l'empêcher de céder à la tentation de s'emparer d'une croquette. Toutefois, cela génère aussi une légère appréhension qui fait à son tour germer un brin d'insécurité. Machinalement, elle tend la main pour flatter la chienne afin de se rassurer. En réponse à ce mouvement, Céleste émet une espèce de grondement jappé, tous crocs dehors et enfonce son museau dans le bol. L'enfant a très peur. Elle retire vivement sa main et recule.

L'adulte, qui observait la scène légèrement en retrait, s'approche. « Ouf! T'as eu peur, hein? » Les yeux de la petite se remplissent alors de larmes. L'adulte s'approche et l'enlace. « C'est vrai que ça fait peur quand on se fait japper après comme ça. » Et, regardant Céleste... « Toi, tu voulais juste dire: "Touche pas à

mes croquettes et RE-CU-LE!" » La chienne agite la queue, se détend et reprend son repas. L'enfant se détend à son tour et sèche ses larmes. « Tu vois Céleste, nous, on veut juste t'observer. On ne veut pas te déranger ou voler tes croquettes. »

Son bol terminé, Céleste s'approche et s'appuie contre l'enfant qui, encore un peu secouée, ose une petite caresse et s'arrête. La chienne la sollicite alors du museau, ce qui en langage de chien se traduirait par: « Encore, SVP ». L'enfant reprend son geste. Un dialogue interespèce est amorcé.

Imaginons maintenant quelles caractéristiques de chacun ont pu contribuer à faire de cette rencontre interespèce une expérience à fort potentiel éducatif:

- ▶ **CÉLESTE:** Chienne suffisamment équilibrée et ayant eu le droit de « parler chien » dans sa famille. En effet, les chiens (comme les humains) défendent leurs biens et peuvent être inconfortables si on les convoite. Il est donc assez normal de « réprimander vocalement » l'impolitesse d'une trop grande convoitise (regard plein de désir de l'enfant à l'égard des croquettes).
- ▶ **L'ENFANT:** Curieuse et intéressée, elle est disponible à l'expérience. Elle arrive à saisir le « message canin » et réagit adéquatement (elle recule).
- ▶ **L'ADULTE:** Présent sans empêcher l'expérience en cours, il gère le cadre sécuritaire et mets des mots sur ce qui s'est vécu. Il accueille les émotions vives sans céder à la panique ou à l'irritation. Il ne prend pas parti, mais se fait plutôt l'interprète pour traduire les intentions de la chienne à l'enfant et vice versa.

Et voilà comment, lorsque l'on accepte le petit coup de patte offert, un simple incident enfant/chien peut se transformer en une véritable leçon humanimale!

EN VEDETTE

NOM: Céleste (source d'inspiration pour cette chronique humanimale alliant faits vécus et fiction)

RACE: Croisée de berger allemand

COMPÉTENCES MISES À PROFIT: Comportement maternel (savant dosage entre support et exigence, tolérance et capacité d'encadrement), bonnes habiletés de communication

SIGNES D'INCONFORT CANIN À RETENIR:

- ▶ Regard de biais qui dévoile le blanc de l'oeil
- ▶ Oreilles aplaties sur les côtés
- ▶ Tension dans le corps
- ▶ Figement
- ▶ Mouvements brusques
- ▶ Vocalisations graves



VOYAGES.

TUNISIE

SOUSSE ET KAIROUAN, JOYAUX HISTORIQUES



**JONATHAN
CUSTEAU**

CHRONIQUE

jonathan.custeau@latribune.qc.ca



LE BOURLINGUEUR

Bien que petite, la Tunisie ne peut assurément pas être visitée en une seule courte semaine. Même deux semaines seront insuffisantes pour explorer ses principaux atouts sans trop se fatiguer. Surtout, c'est que la chaleur mettra à l'épreuve l'énergie de tout conducteur qui se croira capable de filer sur les routes tunisiennes pendant plusieurs heures sans s'arrêter. Il faut donc accepter de se donner du temps.

Si Djerba, Sbeïtla et El Jem méritent assurément un arrêt, les autres attractions dignes de mention dépendent des champs d'intérêt de chacun. En voici quelques-unes en rafale.

Sousse, troisième ville en importance en Tunisie, est située à environ 150 km à l'est de la capitale, Tunis. Elle compte sur le tourisme comme troisième source de revenus. Pas étonnant que ses plages et sa centaine d'hôtels soient apparemment bondées en été. Sa médina attire aussi les touristes, alors que le port et le golf d'El Kantaoui, juste à côté, comptent aussi une part importante de visiteurs. Le terrain de golf, avec ses 36 trous, offre deux parcours : la mer et la montagne. Dans le second cas, la vue sur le port rend l'expérience unique.

Comme ailleurs en Tunisie, on sent à Sousse qu'il reste certaines mises à jour à réaliser dans les infrastructures touristiques, malgré des travaux évidents. Il est vrai que la ville a été ébranlée par des attaques terroristes en 2015 avant d'être frappée par la pandémie de COVID. Encore cette année, à l'arrivée à l'hôtel, on sentait une sécurité accrue : inspection des voitures et détecteur de métal à l'entrée.

Le coup de cœur demeure le fabuleux Musée archéologique, à la fois sobre et impressionnant. Il s'agit du deuxième plus grand musée de mosaïques au pays, après le Musée du Bardo, fermé jusqu'à nouvel ordre.

Les fameuses mosaïques, exposées notamment au sous-sol de la citadelle, sont le fruit de fouilles réalisées depuis 1882. On y trouve notamment un baptistère et une représentation de la tête de Méduse. Les remparts du musée, eux, datent du 7^e siècle.

La visite se poursuit naturellement dans la médina, construite en pente et inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Avec la médina de Monastir, il s'agit, selon l'UNESCO, de l'unique prototype d'une architecture militaire côtière des premiers siècles de l'Islam.



Si l'action se concentrait lors de mon passage dans la partie basse de la médina, à se promener, on trouvait bien quelques pépites, comme le joli Café La Casbah, fort en ambiance. On se méfierait néanmoins, en ville, des étrangers trop sympathiques, qui prétendent travailler à notre hôtel et qui tentent d'influencer certains achats.

KAIROUAN

Pour son importance historique, Kairouan, à 50 km de Sousse, est aussi inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Elle ne jouit toutefois pas, comme elle, du charme de bord de mer. Plusieurs la considéraient comme la quatrième ville sainte de l'Islam, après La Mecque, Médine et Jérusalem. On y trouverait plus de 300 mausolées et 250 mosquées. Un des sites à visiter, la tombe de Sidi Sahab, le barbier de Mahomet, renfermerait trois poils de barbe du prophète. Certains disent que la visiter sept fois équivaut à un pèlerinage à La Mecque.

La médina, avec ses enchevêtrements de petites rues, mérite le détour. Elle devient bien calme dès qu'on s'éloigne des axes principaux, où se situe l'essentiel du marché. Je ne m'y étais pas aventuré la première fois que j'ai visité la Tunisie, mais elle permet vraiment, entre les visites d'autres sites sacrés, de prendre le pouls de la petite ville. Et sa Grande Mosquée, un des monuments majeurs de l'Islam, serait le premier lieu de culte musulman au Maghreb.

TOZEUR

Plus au sud, Tozeur est une base de choix pour quiconque veut visiter le désert, des oasis, ou s'aventurer dans les lieux de tournage de *Star Wars*. Les fanatiques de cette fiction voudront voir Ong Jemal, les célèbres dunes de sable où se trouvent aussi des décors abandonnés. Là, on nous flaire de loin pour nous proposer quelques souvenirs ou on nous brandit un fennec apeuré au visage, espérant

1 La médina de Kairouan permet de prendre la mesure de la vie quotidienne. — PHOTOS LA TRIBUNE, JONATHAN CUSTEAU

2 La médina de Sousse est située tout près de la mer.

qu'on demande une photo avec l'animal en échange de quelques pièces.

À Tozeur, bien que dépouillé, c'est le musée Eden Palm qui attire l'attention, pour peu qu'on s'offre une visite guidée. On nous rapporte qu'on trouve là la seule oasis au monde poussant selon les traditions millénaires. Et on nous dira tout, tout, tout sur les palmiers dattiers, un sujet beaucoup plus fascinant qu'on pourrait le penser. On rapporte notamment que les dattes réduisent les douleurs des accouchements, améliorent la vue, traitent l'anémie et soulagent la déshydratation... En Tunisie, ce fruit est omniprésent.

Enfin, la route entre Douz et Djerba est ponctuée de plusieurs perles où je suis passé un peu trop vite, faute de temps pour m'arrêter. À Matmata, par exemple, on peut visiter des maisons troglodytes. Un peu plus loin, les vues sont saisissantes autour de Toujane, un village berbère où les touristes n'ont pas l'air de s'attarder très longtemps. Je m'y serais pourtant posé une heure ou deux pour prendre la mesure d'une Tunisie que je n'avais encore jamais vue comme ça : un tantinet montagnaise, rurale, paisible, avec un je-ne-sais-quoi mystérieux.

Le journaliste était l'invité de l'Office national du tourisme tunisien.

TOIT&MOI

LES TULIPES HYBRIDES DE DARWIN, TOUJOURS FIDÈLES

LARRY HODGSON
Collaboration spéciale

De septembre à octobre, c'est la saison de plantation des bulbes à floraison printanière et les jardinerie sont remplies de montages de bulbes : narcisses, jacinthes, crocus et plus encore. Mais surtout, de tulipes. Car nous semblons craquer pour les tulipes. Et pourquoi pas? Une si belle fleur, grosse et de coloration spectaculaire, et tout cela à un prix très raisonnable? Elle a presque tout pour plaire! Je dis bien «presque», car oui, la tulipe a des défauts.

LES ÉCUREUILS

Oui, les écureuils les aiment bien. Et pas toujours pour les manger immédiatement. (Souvent, ils les déterrent et les replantent ailleurs pour leur réserve hivernale... puis oublient de les récolter!) Mais c'est choquant de prendre la peine de planter un bulbe comme il se doit pour le voir chipé par un rat à queue ébouriffée! Depuis que j'écris cette chronique, j'ai souvent offert des solutions pour contrer les écureuils voleurs de bulbes, mais peut-être jamais autant que dans l'article *Sus aux écureuils* du 3 octobre 2009 (bit.ly/3evlsNt). Vous devriez pouvoir y trouver une solution qui vous convient.



Ou plantez la seule tulipe qui résiste aux écureuils! (Explications plus loin.)



BULBES DE COURTE VIE

Donc, passons à l'autre problème. La faible durabilité des bulbes.

En effet, les gens se plaignent que, contrairement aux autres bulbes, dont la floraison s'améliore avec les années, celle de la tulipe baisse. La première saison est la plus spectaculaire, avec une superbe grosse fleur. La deuxième année, elle est plus petite et moins saisissante. La troisième, la fleur est vraiment lilliputienne. Et la quatrième... eh bien, généralement il n'y a pas de quatrième floraison! La plante ne fait plus que des feuilles!

Il y a une raison pour cela. La tulipe, que les jardiniers considèrent comme une plante de jardin, est en fait plutôt vue comme une fleur coupée par l'industrie horticole. Il faut savoir que 95 % des quelque 2 milliards de bulbes de tulipe produits annuellement sont cultivés à cette fin. Aucune reprise de la floraison n'est souhaitable dans ce cas. Le producteur recommence chaque fois avec des bulbes frais : c'est plus commode comme cela. Donc, à force de sélectionner des tulipes pour la fleur coupée, la capacité des bulbes de tulipe à vivre longtemps au jardin ne cesse de diminuer. Beaucoup des «nouveautés» sont à peine plus que des annuelles!

Mais il y a des exceptions.

LES TULIPES PÉRENNES

Heureusement pour les jardiniers paresseux, il existe quand même des tulipes pérennes. C'est notamment le cas des tulipes botaniques,

le nom donné aux tulipes sauvages et aux tout premiers hybrides, comme *T. kaufmanniana*, *T. greigii*, *T. praestans*, *T. schrenkii*, *T. tarda*, etc. Les hybrideurs n'ayant pas eu le temps de les convertir en bisannuelles et en annuelles, elles gardent l'excellente pérennité des tulipes sauvages.

Les tulipes viridiflora, dont les fleurs partiellement vertes font de la photosynthèse, ont plus de chlorophylle que les autres et réussissent ainsi à entreposer plus d'énergie, assurant une floraison répétée.

LES FABULEUSES TULIPES DARWIN

Et, dernière catégorie de tulipes pérennes, mais certainement pas la moindre, il y a les tulipes hybrides de Darwin. De belles grosses tulipes à forme un peu carrée et à haute tige solide (55-70 cm), les hybrides de Darwin sont tout simplement plus robustes que les autres. Elles fleurissent année après année vers la mi-mai (Montréal, Gatineau) ou début de juin (Québec), sans complications. Chez moi, j'ai des talles d'hybrides de Darwin en place depuis 27 ans et qui n'ont jamais même été divisées ou déplacées... ça vous donne une idée!

En magasin, exigez des tulipes hybrides de Darwin! Si l'employé dit ne pas savoir, parlez à son patron. Je considère une telle réponse inacceptable. Quelqu'un le moins habile avec une tablette ou un téléphone pourrait trouver cette information en une minute! D'ailleurs, une jardinerie honnête avec ses clients mettra les hybrides de Darwin dans la classe à part qu'elles méritent!

QUELQUES VARIÉTÉS

Voici quelques exemples courants de tulipes hybrides de Darwin, mais il y en a beaucoup d'autres :
 > 'Apeldoorn' (rouge) et d'autres

1 Tulipe hybride de Darwin 'Pink Impression' — PHOTO 123RF/NAHHAN

2 Tulipe hybride de Darwin 'Daydream' — PHOTO 123RF/KRRAD

3 Tulipe hybride de Darwin 'Banja Luka' — PHOTO 123RF/BILLPERRY

- couleurs de la série 'Apeldoorn'
- > 'Banja Luka' (jaune et rouge)
- > 'Daydream' (jaune devenant orange abricot)
- > 'Garant' (jaune)
- > 'Gudoshnik' (jaune strié de rouge)
- > 'Ollioules' (vieux rose)
- > 'Pink Impression' (divers teints de rose) et autres couleurs de la série 'Impression'
- > 'President Kennedy' (jaune flamme rouge)
- > 'Silverstream' (crème et rouge, feuillage panaché)
- > 'World Favorite' (rouge tomate avec taches jaunes)

UNE CULTURE FACILE

La culture des tulipes hybrides de Darwin est presque comme celle de n'importe quelle autre tulipe. Il faut le plein soleil au printemps (un emplacement plus ombragé l'été, quand la tulipe sera en dormance, est par contre bien acceptable). Le sol doit être riche et, surtout, bien drainé. Par contre, comme les bulbes de cette tulipe sont énormes, il faut un trou de plantation extra profond : 25 à 30 cm. Espacez-les de 15 cm. Plantez-les avec le plateau vers le bas et la pointe vers le haut.

Ajoutez des mycorhizes au sol à la plantation, puis arrosez bien. Couvrez avec un paillis pour terminer.

Au printemps, après la floraison, appliquez un engrais biologique. Quand les feuilles jaunissent encore plus tard, vous pouvez les laisser se décomposer sur place ou les couper. Aucun arrosage n'est nécessaire l'été : le bulbe sera en dormance.

Aussi, les tulipes hybrides de Darwin sont les seules qui résistent naturellement aux écureuils. Un trou de 30 cm de profondeur, c'est trop pour le petit animal. Problème réglé!

DES ANNÉES DE PLAISIR!

À l'automne suivant, sous le sol et hors de vue, le bulbe commencera à produire de nouvelles racines et voilà! Une nouvelle saison commence!

Longue vie à vos tulipes pérennes hybrides de Darwin!

ÉQUIPE DUFOUR TURGEON



André Lessard
courtier immobilier
résidentiel
et commercial
418 690-6765



Sylvain Perreault
courtier immobilier
résidentiel
581 668-6202



Linda Turgeon
courtier immobilier
résidentiel
et commercial
418 540-0575



Jean-Marc Prince
courtier immobilier
résidentiel
418 812-1777



Michel Dufour
courtier immobilier
résidentiel
et commercial
418 818-4747

Vous recherchez des courtiers de confiance qui sauront comprendre vos besoins et vous conseiller dans votre démarche ?

Notre équipe peut vous aider et vous accompagner dans toutes les étapes de la transaction immobilière !

Il nous fera plaisir de vous rencontrer et de vous démontrer l'étendue de notre offre de services !

APPELEZ-NOUS

RÉPONSES À VOS QUESTIONS

BIEN UTILISER LES LÉGUMINEUSES AU JARDIN

Q Vous mentionnez dans votre chronique du 3 septembre (entretien de la semaine) de laisser les plants de pois et de haricot se décomposer sur place après la récolte. S.V.P. pouvez-vous préciser si nous laissons les plants se décomposer en terre ou si nous les arrachons et les laissons sur le sol?

— Louise et André Charette

R La richesse des légumineuses (plantes de la famille des fabacées, comme le haricot, la fève, le pois, la luzerne, le trèfle, etc.) réside dans l'association symbiotique qu'elles établissent avec des bactéries Rhizobium qui vivent dans des nodules qui poussent sur leurs racines. Les bactéries captent l'azote atmosphérique (N₂) et le convertissent en composés que les plantes peuvent absorber. La plante peut alors les utiliser pour sa croissance. En retour, la plante partage les produits de la photosynthèse avec les bactéries. C'est donc une association symbiotique, bénéfique aux deux. L'azote étant l'élément le plus important dans le développement des plantes, mais le plus difficile à obtenir, c'est un apport important. Quand la légumineuse meurt, l'azote reste disponible dans le sol pour la prochaine génération de plantes, même des plantes d'autres familles : tomates, laitues, épinards, etc.

Ce côté bénéfique est assez connu et beaucoup de jardiniers incorporent des légumineuses dans leur rotation des cultures pour assurer un bon taux d'azote dans le sol. Mais il faut savoir que si l'on supprime les légumineuses à la fin de la saison en les arrachant, le bénéfice est perdu. Logiquement, il faut laisser les racines mortes riches en azote se décomposer dans la terre. Vous pourriez les placer en surface, je suppose, tant que les nodules demeurent en contact avec la terre, mais je n'en vois pas l'utilité. L'important est que les racines se décomposent en contact avec la terre.

Tristement, beaucoup de jardiniers «font le ménage» du potager à l'automne et arrachent et jettent les légumineuses tuées par le froid, même leurs racines, ne comprenant pas qu'ainsi, ils annulent leur effort d'enrichir le sol.

pensant le garder quelques semaines et nous en départir. Mais nous l'avons conservé, il était beau avec ses feuilles rouges. Le beau temps est arrivé et nous l'avons mis sur le patio. Puis, les feuilles rouges sont tombées une à une, remplacées par de nouvelles feuilles d'un beau vert. C'est maintenant un arbuste très fourni, magnifique. J'ai mis régulièrement de l'engrais,

sans changer la terre ni le pot. J'aimerais le conserver et peut-être passer un autre Noël en sa compagnie. Que me suggérez-vous pour y arriver?

— Claude Céré

R Vous avez très bien soigné votre poinsettia (*Euphorbia pulcherimma*) jusqu'à maintenant, mais il est désormais temps d'apporter un changement important à son régime. Il faut l'exposer à des jours courts. Cette

plante a besoin de jours de moins de 12 heures d'éclairage pour fleurir. Cela arrivera en théorie à partir du 22 septembre. Mais dans nos maisons (et il vous faut absolument rentrer votre plante pour l'hiver, car le poinsettia ne tolère pas le gel), nous éclairons en soirée, ce qui éliminera tout début de floraison.

La méthode est très facile. Il suffit de mettre votre poinsettia devant une fenêtre bien éclairée le jour, mais en posant devant lui un panneau qui empêchera la lumière artificielle d'atteindre ses feuilles en soirée. Autrement, continuez le régime habituel. Après environ huit semaines de jours courts, de nouvelles feuilles rouges

commenceront à paraître à l'extrémité des branches et il sera bientôt complètement fleuri de nouveau!

DES QUESTIONS SVP!

Vous pouvez nous joindre par courriel à courrierjardinier.paresseux@yahoo.com

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

Le commencement d'une nouvelle aventure!



 Marie-Audrey GIRARD 418 376-4580 magirad07@gmail.com	 Michel GIRARD 418 698-9199 mick.girard@hotmail.com	 François GOBEL 418 290-2490 francois.gobel@viacapitale.com	 Lynda GRAVEL 418 290-3849 lyndagravel@outlook.com	 Michelle JEAN 418 820-5768 mich.jean@videotron.ca	 Annie GIRARD 418 591-0121 agirard@viacapitale.com	 Karine RIVERIN 514-755-3222 kriverin@viacapitale.com
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 Marie-Josée GRENON 418 812-9660 grenonmariejosee@gmail.com	 Hélène LAVOIE 418 693-4293 helene.lavoie@lavoieaucarre.com	 Jacques LAVOIE 418 557-4293 jacques.lavoie@lavoieaucarre.com	 Jean-Michel LAFONTAINE 418 376-1952 jmlafontaine@viacapitale.com	 André LESSARD 418 690-6765 alesard2106@gmail.com	 Réjean MARTIN 418 815-2320 rejean.martin@qc.air.com	 Sylvain PERREAU 581 668-6202 sperreault@viacapitale.com	 Claude POTVIN 418 815-1114 claud.potvin@sympatico.ca	 Kevin POTVIN 418 812-6677 kevinpotvin@hotmail.com	 Jean-François POTVIN 418 550-4848 jfpotvin@viacapitale.com	 Jean-Marc PRINCE 418 812-1777 jeanmarcprince77@gmail.com	 Nadine SÉNÉCHAL 418 820-5643 nadinesenechal@hotmail.com
 André SIMARD 418 690-6996 simard.andre@videotron.ca	 Guy SIMARD 418 550-6561 guy@equipesimard.ca	 Pierre-Olivier SIMARD 418 550-5136 po@equipesimard.ca	 Richard SIMARD 418 818-0976 richsimard@digicom.qc.ca	 Hélène TALBOT 418 944-1251 helene.talbot@bell.net	 Denise TRDINA 418 557-5556 dtrdina@viacapitale.com	 Bertrand TREMBLAY 418 818-8858 btremblay@videotron.ca	 Chantale TREMBLAY 418 668-9551 chantale5551@gmail.com	 Daniella TREMBLAY 418 290-3871 daniella8001@hotmail.com	 Hélène TURGEON 418 590-1818 helenturgeon@videotron.ca	 Linda TURGEON 418 540-0575 lindaturgeon2000@hotmail.com	 Lisa-Marie TREMBLAY 418 817-1990 lisamarietremblay@vive.ca
 Serg TREMBLAY 418 693-4011 sergtremblay@viacapitale.com	 Réjean AUBRY 418 591-3131 courtierv@rejeanaubry.com	 André BILODEAU 418 695-1240 abcba@bell.net	 Denise BLANCHETTE 418 820-6277 deniseblanchette1@hotmail.com	 Brenda BOVIN 418 376-4057 brenda.bovin72@gmail.com	 Marylène BOVIN 418 944-9533 mbovin@viacapitale.com	 Audrey BOLDOC 418 812-2286 audreyboldoc@hotmail.com	 Louis BRODEUR 418 590-3422 lbrodeur@viacapitale.com	 Chen CHEN 418 550-5501 cchen@viacapitale.com	 Sara CORMIER 418 817-5419 sara.cormier@vive.ca	 Andrée CÔTÉ 418 720-2466 andree.cote1@hotmail.com	 Jérôme CÔTÉ 418 818-2411 jeromecote@viacapitale.com
 Jean-Philippe CÔTÉ 418 815-4780 jean-philippe.cote@tbbcorp.ca	 Marc-André DESBIENS 418 817-5333 marcandre@desbiens70@hotmail.com	 Jonathan DESJARDINS 418 817-3306 jonathandesjardins703@hotmail.com	 André DUBÉ 418 818-6677 andredube76@hotmail.com	 Éric DUBÉ 418 815-0545 edube@viacapitale.com	 Marc DUBOIS 418 812-6004 courtierrmarc@gmail.com	 Carl DUCASSE 418 540-7976 cducassee@viacapitale.com	 Michel DUFOUR 418 818-4747 dufomic@hotmial.com	 Vicky DUFRESNE 418 818-2987 vdufresne@viacapitale.com	 Cynthia GAGNÉ 418 541-0044 cynthiagagne1@hotmail.com	 Guyline GAGNON 418 540-4830 guylinegagnon1@gmail.com	 Josée GAGNON 418 541-0528 jgagnon@viacapitale.com

LE POINSETTIA QUI NE VEUT PAS MOURIR

Q Nous avons acheté, un peu avant Noël, un poinsettia,



viacapitalesaglac.com



ROSE BUDDHA LANCE UNE LIGNE D'ACCESSOIRES DE MAISON

MARIANE GUAY

mguay@lequotidien.com

L'entreprise québécoise de vêtements écoresponsables Rose Buddha lancera une nouvelle collection d'accessoires pour la maison le 21 septembre prochain. La ligne «Home» sera composée de divers accessoires écologiques inspirés de l'art de vivre danois.

Linge de maison.

— ROSE BUDDHA HOME



La cofondatrice de l'entreprise, Maxime Morin, a également co-écrit le livre *La Petite maison : Guide pour une vie «slow»*.



Jetté pointelle.

— ROSE BUDDHA HOME

Dès le 21 septembre, des nappes, des serviettes de table, des linges à vaisselle, des coussins en velours côtelé et des chandelles feront leur entrée sur le site Web de Rose Buddha. Chaque deux semaines, la compagnie proposera de nouveaux produits en quantités limitées.

Dans un communiqué, Rose Buddha indique que le but de la nouvelle gamme est «de freiner la course du quotidien et de faire du bien tout en respectant le mode de vie écoresponsable», d'où le choix du style Hygge danois pour la confection des produits.

La cofondatrice de l'entreprise, Maxime Morin, explique que l'idée d'une ligne d'accessoires de maison ne date pas d'hier. «Tout le monde dans notre équipe aime les accessoires de décoration, mais nous et nos clients avons

beaucoup de difficulté à trouver sur le marché des articles pour la maison certifiés éthiques ou écoresponsables. L'idée germe donc dans nos têtes depuis un bon moment et c'est grâce à des fournisseurs et des artisans qui partagent nos valeurs que nous avons enfin réalisé ce projet», raconte-t-elle.

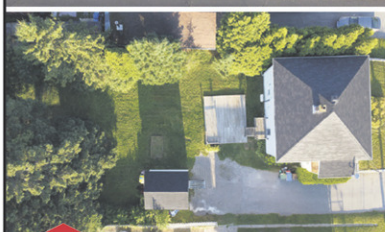
JONQUIÈRE: 3351, BOUL.ST-FRANÇOIS

205 000\$



Maison possédant (5) chambres à coucher, possibilité d'une 6ième et 1 salle de bain et 1 salle d'eau.

Centris : 14789783
LIBRE IMMÉDIATEMENT!!!!



Proprio Direct

Marie-Eve Rathé

Courtier immobilier résidentiel
418 817-4933
marieratte@hotmail.com



L'AUTOMNE, UN BON MOMENT POUR DU CHANGEMENT DANS LA COUR

MARIANE GUAY

mguay@lequotidien.com

Les températures commencent à descendre, mais ce n'est pas obligé d'être un frein si vous souhaitez faire des changements à votre aménagement paysager. L'automne est d'ailleurs la saison idéale pour la plantation de bulbes et pour déplacer des arbustes. Voyez pourquoi!

Selon la directrice de l'horticulture chez Réflex Paysage Saguenay, Louise Beaugard, c'est le bon moment pour la préparation des bulbes de plantes vivaces comme les tulipes. «On fait à peu près les mêmes plantations l'automne qu'on fait le reste de l'année. La différence est que l'on peut ajouter des bulbes d'automne, c'est-à-dire, par exemple, les tulipes, les narcisses. C'est comme un oignon, un bulbe, qu'on plante dans la terre et qui va fleurir au printemps. Souvent les gens voient les tulipes au

printemps et veulent en acheter et en mettre dans leur plate-bande, mais ça ne se vend pas au printemps», explique-t-elle lors d'une entrevue téléphonique.

Elle ajoute d'ailleurs que les bulbes de tulipe commencent à se retrouver dans les magasins, alors qu'ils ne sont pas accessibles le reste de l'année. Elle souligne qu'il est important de lire les différentes informations à l'achat comme il existe différentes variétés de tulipes qui pourraient ne pas convenir à un type d'endroit. «Il y a des tulipes de six pouces à 30 pouces, donc cela peut être intéressant de voir quelle hauteur on veut acheter parce que si on est en plein vent, par exemple, et on achète des tulipes de 30 pouces, elles risquent de casser», mentionne l'horticultrice.

Pour la plantation des bulbes de tulipes, elle suggère de les placer «relativement rapprochés», car ces fleurs sont plus belles lorsqu'elles sont disposées en massif, plutôt que dispersées. Mis à part les bulbes, Mme

Beaugard confirme que la saison automnale est un moment propice à la transplantation d'arbres et d'arbustes. «Ce qui se fait bien à l'automne, c'est un réaménagement. Parfois on a des végétaux déjà existants, donc c'est le bon moment pour les changer de place. S'il y a un arbuste que j'ai vu dans l'été devenir un peu gros et qu'il aurait été mieux s'il avait été dans le fond de la cour plutôt que tout près du solage de la maison, c'est le bon moment pour le bouger», assure-t-elle.

C'est un moment idéal pour déplacer les végétaux en raison des pluies plus abondantes et des températures plus fraîches. «Le fait que les températures de nuit vont être plus fraîches fait en sorte que l'eau va s'évaporer moins vite et le plan va moins faner, il va rester plus beau et il va avoir moins de misère à reprendre», explique Louise Beaugard.

L'automne est donc un moment bien choisi pour penser au réaménagement de votre cour en vue de l'été prochain!

Porte ouverte

ce dimanche 18 septembre de 14 h à 16 h
3625, rue du Foulon, Jonquière



474 900\$

- LIBRE RAPIDEMENT
- VERRIÈRE
- SANS VOISIN ARRIÈRE

VENEZ LA VISITER!!

Équipe Simard
Courtiers immobiliers



Pierre-Olivier SIMARD
418 550-5136
Courtier immobilier

Guy Simard
418 550-6561
Courtier immobilier

François Lachance
418 669-8615
Courtier immobilier résidentiel et commercial

Marie-Ève Rasmussen
418 590-3233
courtier immobilier résidentiel

Marie-Eve Brassard
418 719-7717
Courtier immobilier résidentiel et commercial

UN DÉCOR QUI DÉFIE LE TEMPS



La Pièce

Collaboration spéciale

S'il y a de nombreux styles de décors qui sont fort populaires par les temps qui courent — pensons aux styles scandinave, rétro et moderne, entre autres —, il y a tout de même une constante qui est toujours présente en design d'intérieur. Il s'agit de créer des décors indémodables, intemporels et durables.

En quoi consiste un décor indémodable et comment cette

philosophie s'applique-t-elle dans les intérieurs contemporains? Les réponses ici!

Lorsqu'on pense à un décor indémodable, on pense à un aménagement qui va bien traverser les années sans pouvoir nécessairement être associé à une époque ou à une tendance bien précise. Mais ce n'est pas pour autant un décor qui n'est pas actuel : même si les styles contemporain et classique sont privilégiés dans ces aménagements, il est possible d'orienter le design de la pièce vers un autre style tout en le dosant bien. L'idée est que le style recherché puisse vivre le plus longtemps dans le décor, mais surtout que l'ambiance

recherchée, sur les plans de la luminosité, de l'agencement des couleurs et de l'agencement des matériaux, corresponde à votre idéal.

Outre le style défini, le décor durable se veut aussi un espace fonctionnel et qui répond aux besoins des occupants de la maison. Il s'agit aussi de penser à intégrer des matériaux et du mobilier de qualité qui vont servir pendant de nombreuses années.

De plus en plus, les décors indémodables s'inscrivent dans une démarche écologique et de respect de l'environnement, notamment en misant sur la réutilisation et le recyclage.

LES LIGNES DIRECTRICES

Ce n'est pas parce qu'un décor est considéré comme étant durable dans le temps qu'il ne doit pas être intéressant, au contraire! Isabelle Cyr, designer d'intérieur certifiée APDIQ, partage quelques conseils pour rendre votre environnement chaleureux, confortable et agréable.

➤ Mettre l'accent sur les éléments permanents du décor et investir dans des matériaux durables. Même si votre budget est plus limité, pensez à choisir un revêtement de sol, un revêtement mural et un recouvrement de plafond durables,



1



2

du mobilier sur mesure adapté aux besoins de toute la famille et des portes et des boiseries de qualité. Des produits qui ne se brisent pas facilement, qui sont faciles d'entretien et qui possèdent une bonne garantie du fabricant ont généralement plus de chances de durer.

➤ Choisir des matières naturelles, comme le bois ou la pierre, qui sont présentes dans toutes les tendances.

➤ Opter pour du mobilier sobre aux lignes épurées. Pour le recouvrement des meubles, particulièrement des assises, pensez au cuir ou à un tissu résistant aux taches.

➤ Peindre les murs d'une couleur neutre, comme le blanc, qui est douce à l'œil, qui traverse bien les années et qui peut s'agencer avec d'autres couleurs. Le papier peint ou des accessoires peuvent servir à ajouter un punch coloré intéressant et être remplacé au besoin.

DEUX PROJETS

Malgré l'effervescence de certains styles très populaires en décoration, la demande pour des décors indémodables est toujours forte, comme le témoignent deux projets réalisés récemment par Isabelle Cyr et son équipe de chez Cyrcahcart.

➤ Pour le projet «Cuisine gris charcoal», le décor et l'aménagement de l'espace ont été pensés pour répondre aux besoins à long terme des occupants, une famille avec trois jeunes enfants. Ainsi, l'aire de vie principale est maintenant plus spacieuse et plus fonctionnelle grâce à l'agrandissement de la maison. Le décor, un mélange des styles contemporain et classique, est pensé pour durer dans le temps. Les matériaux choisis — le chêne blanc en revêtement de sol, les armoires de bois peintes



5

en gris foncé, le comptoir de quartz qui imite le marbre — vont résister à l'usure et au passage du temps assez facilement.

➤ Dans le cadre du projet «Cuisine, salle de bain et walk-in», la fonctionnalité des espaces a été mise de l'avant, sans compromettre la création d'un environnement doux et chaleureux. Dans la cuisine, le rangement, autant fermé qu'ouvert, ainsi que les surfaces de travail ont été maximisés. Même chose dans la salle de bain, où une grande pharmacie et des tiroirs permettent que chaque objet ou accessoire ait sa place. Dans la garde-robe de la chambre, l'entièreté des murs a été mise à contribution pour installer divers systèmes de rangement (tiroirs, pôles et tablettes). Dans les pièces, de belles touches contemporaines, comme le revêtement de sol gris, le hickory, les lignes droites et épurées, le grège sur les murs, la texture d'imitation de pierre et la plomberie chrome, se marient bien avec les meubles et objets qui ont une valeur sentimentale aux yeux des clients.

Les Coops de l'information sont fières de faire équipe avec La Pièce afin de vous offrir des contenus exclusifs sur l'art de vivre et les tendances déco. Découvrez plus de contenus sur le site de La Pièce, lapiece.ca.

1 et 2

Le projet «Cuisine gris charcoal» comprend une aire de vie principale plus spacieuse et plus fonctionnelle grâce à l'agrandissement de la maison. — PHOTOS LE SOLEIL, CAROLINE GRÉGOIRE

3, 4 et 5

Le projet «Cuisine, salle de bain et walk-in» met la fonctionnalité des espaces de l'avant, sans compromettre la création d'un environnement doux et chaleureux. — PHOTOS LE SOLEIL, CAROLINE GRÉGOIRE



4

PLANÈTEVINS

SUR LA ROUTE DES CHÂTEAUX DU MÉDOC



NATALIE RICHARD

Collaboration spéciale
natalierichardmedia@gmail.com

Si visiter les grands châteaux du Médoc a longtemps été réservé à une clientèle exclusive et privilégiée, aujourd'hui l'offre œnotouristique de la prestigieuse rive gauche de Bordeaux s'est démocratisée et grandement diversifiée. Au cours des dernières années, plusieurs châteaux ont développé un volet dégustation, en plus de proposer des visites guidées du vignoble et des chais, dans une atmosphère conviviale et accueillante.

J'ai le bonheur d'écrire ces lignes alors que je parcours le Médoc, une région que je redécouvre à travers un circuit mémorable, constellé de vigneronnes fortes sympathiques qui partagent avec passion un savoir-faire de plusieurs générations. J'espère vous donner envie de voyager, ou simplement de rêver, en dégustant quelques cuvées d'exception, particulièrement accessibles et offertes chez nous.

Parmi les huit grandes appellations du Médoc, Margaux est située à moins d'une heure de Bordeaux et on peut même s'y rendre en train pour une escapade d'une journée.

Plusieurs châteaux se trouvent à proximité du village, dont le Château Marquis de Terme, 4^e grand cru classé. Celui-ci propose des



La fameuse tour du Château La Tour de By dans le Médoc. — PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE, NATALIE RICHARD

visites thématiques, en plus d'une table remarquable de style bistronomique, dirigée par le chef Gregory Coutanceau, et d'un bar de dégustation convivial au cœur de son joli jardin. En quelques minutes, vous pouvez rejoindre le Château Paloumey, un cru bourgeois en conversion bio, qui vous accueille pour des visites à la carte et même des ateliers d'assemblage et de dégustation, sur réservations.

1 CHÂTEAU FOURCAS HOSTEN LISTRAC-MÉDOC 2015
38,75\$ • 14 998 406 • 13% • 1,2 g/L

Listrac est la plus petite appellation du Médoc. Le Château Fourcas

Hosten produit des vins certifiés bio depuis 2020, sur un terroir diversifié qui couvre un des points les plus hauts de la région. Le millésime 2015 est assemblé d'une quantité quasi égale de merlot et de cabernet-sauvignon dans un profil où s'exprime un fruit vibrant dans une texture veloutée et des tannins tout en finesse.

2 L'IMPRESSION DE MAUVESIN BARTON MOULIS EN MÉDOC 2015
21\$ • 14 565 328 • 13% • 1,6 g/L

Tout près de Listrac, à Moulis, ce domaine familial est dirigé par Mélanie Barton, jeune œnologue et vigneronne de la huitième génération

qui a rejoint la famille en 2013. Ses parents Michel et Lilian gèrent les prestigieux châteaux Langoa et Léonville Barton à Saint-Julien et ils ont racheté cette propriété, établie depuis le 15^e siècle, en 2011. Sur rendez-vous, on peut y faire une tournée découverte suivie d'une dégustation. Leurs vins figurent parmi mes coups de cœur. Un *must*!

3 LOUIS ROCHE LA ROSE PAUILLAC 2015
46,75\$ • 11 873 667 • 13% • 2,4 g/L

La Rose Pauillac est une des six coopératives encore en activité dans le Médoc. Fondée en 1933, celle-ci regroupe seulement

24 vigneronnes productrices aujourd'hui, alors qu'on en comptait une soixantaine dans le passé. Un arrêt convivial à la rencontre d'une équipe fort sympathique, dirigée par des femmes qui vous accueillent dans des chais historiques pour une présentation visuelle de leur terroir, suivie d'une dégustation de leurs vins.

4 CHÂTEAU LA TOUR DE BY 2018
27,55\$ • 11 571 829 • 13,5% • 1,7 g/L

Plus au nord à Bégadan, ne manquez pas de visiter la Tour de By pour ses vins d'une qualité exceptionnelle, mais aussi pour la vue spectaculaire de l'estuaire de la Gironde, à partir de sa tour emblématique. En suivant la route D2 qui longe la côte, vous croiserez de jolis petits ports de plaisance et quelques « guiguettes » dont L'Escalade de la Plage de la Chambrette, pour manger les pieds dans le sable. À proximité, il faut aussi visiter le Château Saint-Christoly de la fort sympathique vigneronne Cathy Héraud qui propose également quelques chambres d'hôte dans son gîte Chez Paulette.

5 LES BRULIÈRES DE BEYCHEVELLE HAUT-MÉDOC 2019

46\$ • 14 959 520 • 13% • 1,9 g/L
Les Brulrières est le troisième vin du prestigieux Château Beychevelle de Saint-Julien. Le millésime 2019 se démarque par la qualité des tannins et il se présente en douceur, avec fraîcheur et gourmandise. Un vin plus facile d'approche que le 2018 qui a offert des vins plus opulents, aux tannins plus musclés. Il reste un peu de ce dernier dans le réseau, si vous souhaitez vous offrir une verticale en planifiant votre prochaine escapade. À votre santé!

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



BIÈRES

Les quatre étapes de la fermentation spontanée

PHILIPPE WOUTERS

CHRONIQUE

philippe.wouters@lescoops.ca



Le lambic est la bière brassée dans la grande région de Bruxelles, utilisée comme base pour faire de la gueuze ou des bières aux fruits. Il est acidulé, mais se doit d'être équilibré. Pendant le processus de fermentation, plusieurs étapes se suivent et se doivent d'être respectées. Qu'est-ce qui fait une bonne bière acidulée, de fermentation spontanée ?

C'est en discutant avec les artisans brasseurs de lambic, établis depuis des décennies, sur l'évolution de la culture bière à travers le monde et le nombre grandissant de bières spontanées dans des marchés émergents qu'on se rend compte qu'ils ne sont pas bien stressés par la concurrence. D'abord parce que le lambic original — brassé dans les règles de l'art — aura toujours une place sur la table des amateurs de bières acidulées dans le monde. Ensuite parce que faire une bonne bière acidulée demande du temps et que toutes les brasseries modernes n'en ont pas forcément. Et enfin, il faut compter sur des années de savoir-faire empirique, ce qui n'est pas forcément reproductible dans toutes les conditions actuelles.

SECRET DU LAMBIC

Si je devais résumer les

grandes étapes de la fermentation du lambic — composée de froment et de malt d'orge —, elles se divisent en quatre :

1 – Après inoculation du moût par les levures contenues dans l'air ambiant, plusieurs dizaines de souches de levures et de bactéries prennent place dans le moût. Ce sont les Saccharomyces qui commenceront le travail de transformation des sucres du moût en alcool. Si vous goûtez un lambic jeune (moins de 6 mois), il sera légèrement sucré et très peu amer.

2 – Contenant des bactéries lactiques et acétiques, les moûts fermentés commencent à subir des transformations de pH et de goût en lien avec les fermentations bactériologiques qu'il subit. À la dégustation, on y découvre des notes de yogourt, de vinaigre ou légèrement citronnées, par exemple.

3 – Les Brettanomyces, une fois le travail des Saccharomyces et des bactéries commencé, vont se nourrir des résidus de la fermentation et des sucres résiduels pour développer les arômes et les goûts caractéristiques connus aux Bretts. C'est également à ce moment-là que l'équilibre du lambic se forme — c'est la magie de la fermentation dite « spontanée ». À la dégustation, des lambics de un à deux ans ont des

notes marquées typiques aux levures Brettanomyces

4 – C'est le temps de laisser faire le temps. L'affinage viendra arrondir les lambics et diminuer leur acidité par exemple. On profite de la complexité de la fermentation spontanée et de la garde. Plus le lambic est âgé, plus des notes fruitées, légèrement confites, se présentent. Comme chaque lambic est unique — on parle de terroir —, chaque brasserie propose un produit différent.

Le savoir-faire du maître de chais consistera à sélectionner des lambics de différents âges pour réaliser des gueuzes rondes et équilibrées. En Amérique du Nord, rares sont les bières qui se rendent à l'étape 4. On se confronte le plus souvent à des bières jeunes, au début de l'étape 3. Par contre, considérant que les bières acidulées sont embouteillées, laissez-les reposer à la cave quelques années et elles s'affineront avec le temps.

Lexique

Lambic: bière composée de 70% d'orge maltée et de 30% de froment non malté, fermentée avec des levures sauvages contenues dans l'air ambiant de la brasserie.

Gueuze: assemblage de lambics de 1 à 3 ans, refermentés en bouteille.

Kriek: petite cerise macérée dans du lambic pour offrir un kriek lambic. En règle générale, on utilise 300 g de fruits par litre de lambic.

Brettanomyces: levure dite « sauvage » qui compose les ferments contenus dans l'air ambiant.

Sacharomyces: levure typique pour la bière, permettant la transformation des sucres en alcool.

Bactériologie lactique: De type Lactobacille ou pediococcus, elles développent des notes acidulées comme le yogourt.

Bactéries acétiques: De type Acetobacter, elles développent des notes vinaigrées dans la bière.



Sélection de bières belges dans un petit magasin à Gand, en Belgique. — 123RF

MONSIEURCOCKTAIL

UN DIGESTIF PAS COMME LES AUTRES



PHOTOMALLALEPAGE



PATRICE PLANTE

Collaboration spéciale

Wow, mais quel dernier week-end nous avons eu ! Du soleil, des grosses chaleurs et des piscines qui ont continué à recevoir des clients désireux d'écluser les derniers moments d'été, un bon cocktail à la main.

On sent tout de même l'automne s'installer et, avec cette saison, l'envie d'un digestif frais et copieux pour profiter des dernières soirées sur notre balcon. J'ai donc eu l'idée, avec mon collègue Philippe, de tester différentes variations sur un cocktail classique qui fait toujours l'unanimité, et j'ai nommé l'Espresso Martini. Qu'il soit fait avec de la liqueur de café ou non — je le préfère fait avec un bon espresso court —, vous pouvez lui donner la personnalité que vous voulez en conservant une base de vodka et d'espresso et en lui ajoutant un sirop du moment qui se marie bien au café (pamplemousse ou gingembre, quelqu'un ?).

Le résultat : un espresso martini

à la citrouille épicée, inspiré du bon vieux « Pumpkin Spice Latte », est un digestif qui transporte les épices de l'automne, sans le côté lait pour un maximum de fraîcheur.

Cela pourrait bien devenir un grand classique de votre maison, si simple à réaliser. Je vous le confirme, c'est devenu un grand classique chez nous !

Espresso Martini à la citrouille épicée

INGRÉDIENTS

- 1 oz de vodka
- 0,5 oz de sirop de citrouille épicée Monsieur Cocktail (ou autre marque commerciale)
- 1 espresso
- Cannelle moulue (pour décorer)

PRÉPARATION

- 1 Dans un shaker rempli de glace, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que vos doigts deviennent très froids.
- 2 Filtrer au tamis fin dans une coupe ou un verre à martini déjà refroidi.
- 3 Saupoudrer de cannelle moulue pour décorer. Santé !

LES AS DE L'INFO



Ces pages des As de l'info t'expliquent l'actualité de la semaine afin que tu sois au courant de ce qui se passe autour de toi et sur ta planète bien-aimée!

Être bien informé.e te permettra de participer aux conversations au sujet des nouvelles, de t'engager comme jeune citoyen.ne et surtout... d'en apprendre aux adultes autour de toi! Et puis, quand on comprend, on vit souvent moins d'anxiété et on peut participer à la solution! Tu vois, il n'y a que de bonnes raisons pour lire ces pages!



Une caricature est un dessin exagéré qui vise à attirer l'attention sur un ou des détails en particulier

Arts

André-Philippe Côté, l'homme derrière l'univers des As de l'info!

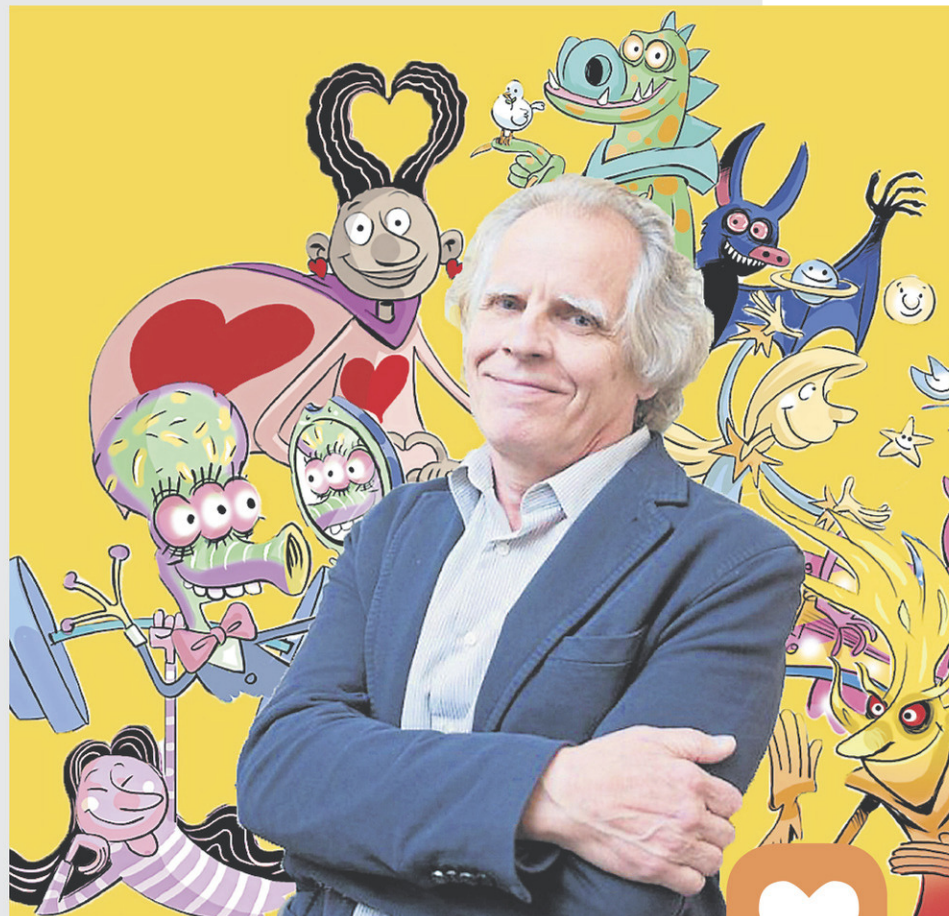
As-tu remarqué les magnifiques dessins qui habillent le nouveau site jeunesse des As de l'info? Eh bien, ils ont tous été créés par quelqu'un de bien établi dans le milieu du dessin, mais aussi du journalisme: André-Philippe Côté. On te le présente!

QUI EST ANDRÉ-PHILIPPE?

André-Philippe est un illustrateur et caricaturiste né en 1955 à Québec. Il a commencé tout jeune à dessiner, et a décidé très tôt que c'était ce qu'il voulait faire de sa carrière. Toute sa vie, il n'avait qu'une passion: dessiner. Il a donc testé toutes sortes de styles et de médiums de création. Son premier emploi permanent d'illustrateur a été pour un magazine qui s'appelait *Safarir*. C'était de l'humour et, pour la première fois, il réalisait son rêve d'enfant: il était payé pour dessiner à longueur de journée.

QU'EST-CE QUE LA CARICATURE?

Plus tard dans sa carrière, André-Philippe s'est tourné vers la caricature. Une caricature est un dessin exagéré qui vise à attirer l'attention sur un ou des détails en particulier. Dans les journaux, les caricatures sont souvent utilisées pour dénoncer ou rire d'un phénomène d'actualité. C'était une façon pour lui de dessiner tout en faisant passer un message. Il travaille aujourd'hui pour *Le Soleil* et dépeint l'actualité en dessins, mêlant humour, drame et art.



COMMENT TROUVE-T-IL SON INSPIRATION?

En pleine campagne électorale ou pendant un gros match de hockey, les éléments inspirants se retrouvent partout. Mais dans la vie quotidienne, André-Philippe a vraiment dû développer des antennes pour repérer les sujets qu'il serait intéressant de dessiner. Il trouve parfois son inspiration dans les gens qu'il côtoie, les films qu'il voit ou encore les événements dans les nouvelles.

QU'EST-CE QU'IL A FAIT POUR LES AS DE L'INFO?

André Philippe est celui derrière tous les dessins du site. C'est lui

qui a créé l'identité des avatars, et de tous les bonshommes qui se retrouvent un peu partout sur les différentes pages.

QU'A-T-IL AIMÉ DANS CE PROJET?

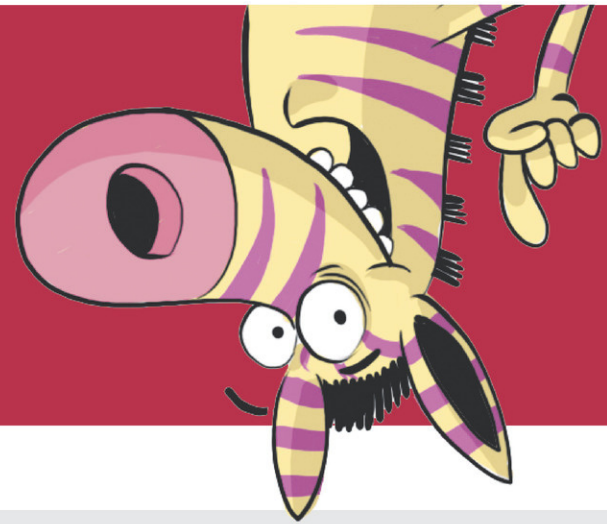
Dans son métier, André-Philippe doit représenter la réalité: des hommes et des femmes du quotidien. Cette fois-ci, il a vraiment pu se « lâcher lousse ». Il a adoré créer des personnages mi-humains, mi-animaux, un peu extraterrestres. Il a laissé son imagination prendre le dessus pour inventer toutes sortes de bonshommes surréalistes.

MÉLANIE LOUBERT

PHOTO ÉDOUARD PLANTE-FRÉCHETTE, MONTAGE MÉLANIE LOUBERT

➔ Si tu veux en savoir plus, commenter les articles, participer à nos concours et sondages, tu peux te rendre sur le site de ton média d'information

lesasdelinfo.com



Élections

Des petits partis avec de grandes ambitions!

Aussi farfelu que cela puisse paraître, certains veulent changer le Québec par... la gastronomie

Tu connais sûrement les cinq principaux partis politiques qui se présentent aux élections de cette année. On a donc décidé de te parler un peu plus des autres partis, qui sont plus petits, mais qui ont quand même le pouvoir de changer les choses! En voici quelques-uns des 22 existants.

LE PARTI CULINAIRE DU QUÉBEC

Aussi farfelu que cela puisse paraître, certains veulent changer le

Québec par... la gastronomie! C'est le cas de Jean-Louis Thémis, un chef québécois originaire de Madagascar, que tu peux voir sur la photo de l'article. En 2018, il quitte son travail d'enseignant à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie et crée le Parti culinaire du Québec. Le Parti culinaire vise principalement à sensibiliser les Québécois à une alimentation saine et au respect de l'environnement.

LE PARTI VERT DU QUÉBEC

Le Parti vert du Québec est la plus ancienne formation politique sur cette liste. Il a été fondé en 1985 et valorise l'environnement, la paix, la démocratie, l'équité et l'inclusion. Son chef, Alex Tyrrell, est un activiste écologiste et possède un baccalauréat en sciences environnementales. Le Parti vert du Québec est moins présent sur la scène politique que son équivalent fédéral (le Parti vert du Canada), mais il n'en demeure pas moins important!

LE BLOC POT

Le Bloc pot, depuis sa création en 1998, milite essentiellement pour une seule chose: la légalisation de

la marijuana. Seulement, le Parti libéral du Canada, dirigé par Justin Trudeau, a fait exactement cela en 2018. Alors, pourquoi le Bloc pot existe-t-il encore? Eh bien, selon son chef, Daniel Blackburn, il y a en réalité encore beaucoup de travail à faire pour que le cannabis soit vraiment légal au Québec. En effet, bien qu'il soit maintenant possible d'en acheter (à condition d'avoir 21 ans!), les endroits où on a le droit d'en consommer demeurent très peu nombreux. Le Bloc pot se bat donc pour obtenir plus de liberté quant à la consommation de la marijuana.

LE PARTI ANIMAL QUÉBEC

Le Parti animal Québec est une organisation qui vise à rassembler les défenseurs de la cause animale de la province. Il a été officiellement reconnu en tant que parti politique en octobre 2020. Il s'agit encore d'un projet en développement. En fait, il n'a même pas encore de chef, et n'a pas encore annoncé de candidats pour les élections de 2022. Il pourrait cependant devenir une option intéressante pour les amoureux des animaux dans les prochaines années!

LE PARTI NUL

Pour terminer, on voulait te présenter un drôle de parti: le Parti nul. En réalité, il ne s'agit pas vraiment d'un parti, car il ne prône aucun changement à la politique du Québec. Au contraire, il existe en tant que mouvement de protestation. Voter pour le Parti nul, c'est donc un moyen d'exprimer son mécontentement face au système politique actuel. Aux dernières élections, en 2018, le Parti nul a tout de même obtenu 3659 votes à travers la province!

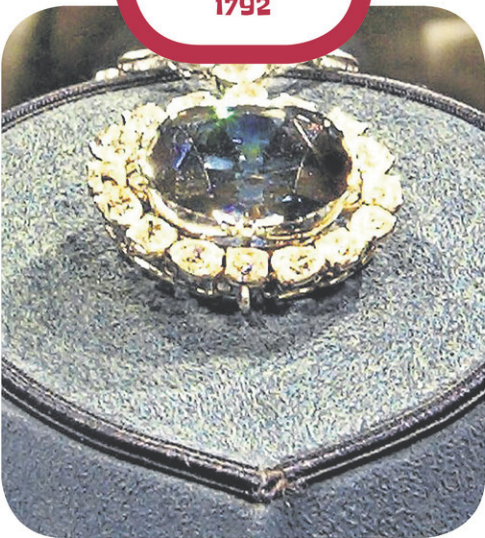
Et voilà! On espère que tu en sais maintenant un peu plus sur les partis alternatifs qui existent au Québec!

LAURENT CÔTÉ

Éphéméride

17

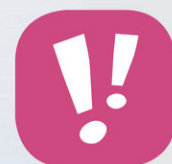
SEPTEMBRE
1792



Le vol des bijoux de la couronne

Le 17 septembre 1792, en pleine Révolution française, tout le monde s'affole à Paris: «Les bijoux de la couronne ont été volés!» Ensemble de bijoux précieux dont l'origine remonte à François 1^{er}, l'inestimable trésor est gardé à l'hôtel du Garde-Meuble de la Couronne. Les gardes qui patrouillent autour du bâtiment arrêtent deux voleurs, les poches pleines de petits diamants. La salle où reposait le trésor est sens dessus dessous! Sur le sol sont éparpillés bijoux, pierres précieuses... et mêmes bouteilles de vin et saucissons! Le Régent, plus gros diamant du monde, ainsi que le grand Diamant bleu, ont été dérobés. Plus de 9000 bijoux ont disparu, ce qui représente près de sept tonnes d'or. Les gardes réalisent que depuis quelques jours, des cambrioleurs se succèdent sans se faire attraper. Ces derniers en ont même profité pour faire la fête dans le bâtiment. Mais pourquoi les bijoux étaient-ils si mal surveillés? Est-ce que des ministres seraient derrière le coup? C'est un mystère qui n'a jamais été élucidé...

PHOTO ARCHIVES
LE SOLEIL



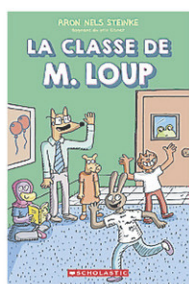
le petit P MAG.

Le coin
Lecture



Voici pour vous, jeunes mordus de lecture, une sélection de livres pour la rentrée, choisis par des gens qui s'y connaissent!

La classe de M. Loup 7 à 10 ans (selon le site de l'éditeur)



ARON NELS
STEINKE
SCHOLASTIC

La classe de M. Loup est le premier tome d'une série de romans graphiques au texte simple et aux illustrations claires et colorées. Dans ce titre, le seul paru en français pour le moment, on y fait la connaissance des différents personnages fréquentant l'école Boisvert. C'est la rentrée et monsieur Loup, nouvel enseignant, est à la fois nerveux et motivé! Dans sa classe de 17 élèves, on retrouve Margot, qui vient d'emménager dans le quartier et qui a hâte de se faire des amis; Sampson, qui

enchaine les mésaventures; Penny, qui est très, très fatiguée... S'ajoutent les membres du personnel... et des rats, qui mettent la pagaille dans l'école. Malgré le grand nombre de personnages, ceux-ci demeurent attachants et distincts. L'histoire pleine d'action se boucle en moins de 160 pages. On attend la suite avec impatience!

Julie Roy,
Bibliothécaire au
Centre de services scolaire
des Découvreurs

La maîtresse a des ennuis



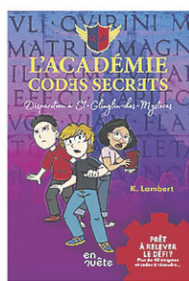
PAMELA
BUTCHART
POULPE FICTION

Quelque chose se trame à l'école d'Isa et de ses amis : la maîtresse est devenue gentille. Elle qui, d'habitude, est stricte et sévère, voilà qu'elle sourit, se maquille et tapote la tête des élèves lorsqu'ils entrent dans la classe. Un changement soudain et inquiétant... Pour Isa, Benji, Perrine et Lyne, une seule explication logique : la maîtresse est contrôlée par un alien! Il faut tout faire pour

empêcher l'invasion! Dans ce court roman à l'histoire rocambolesque, certains mots sont mis en évidence pour donner plus d'impact à certaines parties du texte. De petites illustrations accompagnent le récit, ce qui rend le livre amusant et divertissant. Une belle petite lecture de début d'année.

Rose-Marie Cantin,
13 ans

L'Académie Codes Secrets



KARINE
LAMBERT
SAINT-LAMBERT :
EN QUÊTE

Lire, c'est compliqué pour Arthur : les lettres dansent sous ses yeux et se mélangent sans cesse. Au fil du temps, il est même devenu un spécialiste des anagrammes! Sa professeure lui dit que c'est un super pouvoir, mais pour lui, c'est synonyme d'ennuis... jusqu'au jour où il reçoit une lettre d'une mystérieuse école qui l'invite pour une visite. Rempli d'énigmes, de charades et de codes à décrypter, le roman *L'Académie Codes Secrets* s'adresse aux détectives en herbe qui raffolent

des jeux de lettres. Dès les premières pages, le lecteur est mis au travail et mène l'enquête aux côtés d'Arthur et de ses nouveaux amis qui sont les seuls témoins d'un crime. Leur arrivée dans cette nouvelle école ne sera pas de tout repos. Constatant impliqué, le lecteur devra même résoudre une série d'énigmes pour connaître la fin de l'histoire!

Sophie Loïselle,
Bibliothécaire à la
Bibliothèque de Québec

RUBRIQUE ASSEMBLÉE PAR FÉLIX LAJOIE

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?**

JE VOUS PRENDS À L'ESSAI POUR TROIS MOIS...
SI VOTRE PERFORMANCE N'EST PAS À LA HAUTEUR
ET SI VOTRE PROFIL DE PATRON
NE CORRESPOND PAS À MES ATTENTES,
J'IRAI CHEZ UN AUTRE EMPLOYEUR !



JE VOUS PRENDS À L'ESSAI POUR TROIS MOIS...
SI VOTRE PERFORMANCE N'EST PAS À LA HAUTEUR
ET SI VOTRE PROFIL DE PATRON
NE CORRESPOND PAS À MES ATTENTES,
J'IRAI CHEZ UN AUTRE EMPLOYEUR !



① Une des pattes de chaise ② La couleur des souliers du jeune homme ③ Le collet du chandail jaune ④ Le sens de la flèche du graphique ⑤ Les plis de veston de l'employeur ⑥ Un des doigts de l'employeur ⑦ Les détails dans la cravate

NOIUTOS