

SANTÉ
Les autorités se préoccupent du nombre élevé d'ânés qui considèrent le suicide comme la solution pour mettre fin à leurs souffrances. À lire sur cyberpresse.ca/suicide

MODE
Découvrez les nouvelles créations présentées lors des semaines de mode de Paris et de Milan sur cyberpresse.ca/mode

VIVRE

MODE,
SANTÉ
ET SOCIÉTÉ



SANTÉ
TROP D'EXERCICE MÈNERAIT
À L'ALZHEIMER
PAGE 4



MODE
COUP DE JEUNE À PARIS
PAGE 5

PROCRASTINATION

L'ART DE REMETTRE À PLUS TARD

Consulter ses courriels plutôt que de payer ses factures, mettre à jour son statut sur Facebook et oublier de faire une brassée de lavage, regarder une série télé au lieu de faire sa déclaration de revenus... se laisser distraire quand il y a pourtant tant à faire est un jeu d'enfant. Or, un jour, c'est inévitable, on finit par manquer de temps, prévient Piers Steel, un procrastinateur « extrême » devenu expert de la question. Allez, n'attendez pas à demain, lisez dès maintenant le dossier de Silvia Galipeau et découvrez certains des travers de nos journalistes, en pages 2 et 3.



ILLUSTRATION VERÓNICA PÉREZ-TEJEDA

AUBERGE DE LA MONTAGNE COUPÉE



UN «DEUX POUR TROIS»!

PROFITEZ D'UN DÉCOR GRANDIOSE, D'UNE EXPÉRIENCE GASTRONOMIQUE MÉMORABLE, D'UN CONFORT DES PLUS DOUILLETS, DES SOINS DE SANTÉ ET D'ACTIVITÉS EXTÉRIEURES VIVIFIANTES...

- 3 nuitées en chambre régulière
- 3 petits déjeuners
- 3 soupers

268 \$ PAR PERSONNE

en occupation double, taxes et service en sus. Certaines conditions s'appliquent.



450 886-3891
1 877 309-8350
montagnecoupee.com
info@montagnecoupee.com



OBTENEZ GRATUITEMENT LA 3^e NUIT À PARTIR DE 2 NUITS

RELAXEZ
DÉGUSTEZ

DANS LANAUDIÈRE CET HIVER 13

DANS LANAUDIÈRE CET HIVER LA 3^e NUIT EST GRATUITE détails au lanaudiere.ca/forfaits3nuits

Prenez l'air de Lanaudière





PROMIS, JE M'Y METS DEMAIN...

Classique : vous avez un gros rapport à remettre (un examen à préparer, un article à écrire) et vous vous lancez... dans le ménage de vos courriels, le nettoyage de la salle de bains, l'épilation de vos sourcils, le limage de vos ongles d'orteils ou d'autres tâches urgentissimes, il va sans dire. Bonne nouvelle : vous n'êtes pas seul. La mauvaise, c'est que cette manie de remettre toujours à demain peut aussi vous empoisonner la vie. Heureusement, ça se soigne!



SILVIA GALIPEAU

C'est l'histoire d'un jeune étudiant qui remettait toujours à plus tard la préparation de ses examens. Littéralement, il commençait toujours la veille du jour J, tard dans la nuit. Et en période d'examens, il se retrouvait du coup à faire sans cesse des nuits blanches. Cela a fonctionné une fois, deux fois, mais au troisième jour de ses examens, il s'est carrément endormi, crac, la tête sur le questionnaire!

Tout le monde ne vit pas des expériences aussi taxantes de procrastination. Parfois, c'est seulement le bac à linge sale qui déborde, la neige qui s'accumule dans l'entrée ou le rendez-vous chez le dentiste qui est sans cesse reporté. Rien de gravissime, quoi. Grosso modo, on estime que 95 % des gens ont ainsi tendance à remettre à plus tard certaines tâches qu'ils jugent, pour toutes sortes de raisons (voir autre texte), moins pressantes. Chez 25 % des gens, cette procrastination est par contre chronique.

C'est le cas du jeune homme cité ici, Piers Steel, qui en a carrément fait une carrière; de procrastinateur professionnel, il est devenu... expert en procrastination! Désormais professeur de psychologie et de sciences comportementales à l'Université de Calgary, il vient en effet d'écrire un livre sur la

question: *Procrastination, pourquoi remettre à demain ce qu'on peut faire aujourd'hui?* aux éditions Privé. Écrit avec beaucoup d'humour (comme en témoigne la couverture, toute blanche, sur laquelle on devine un Post-it: promis, on trouvera une idée pour illustrer la couverture demain...), truffé d'anecdotes auxquelles il est impossible de ne pas s'identifier (Depuis quand un courriel supplante-t-il la rédaction d'un travail urgent? Pourquoi les régimes commencent toujours «demain»?), il recense une foule d'études sur cette manie qui nous touche tous à différents degrés (les journalistes et écrivains sont, paraît-il, parmi les plus grands procrastinateurs, carburant aux échéances), la décortique et, surtout, suggère quelques pistes pour, sinon s'en libérer (on ne se change pas, après tout!), à tout le moins ne plus en être victime.

«C'est mon propre cas, extrême, qui, à l'origine, m'a amené vers l'étude de cette question», confesse Piers Steel en riant. Il faut dire que ce ne sont pas les études sur le sujet qui manquent. Les guides de psycho pop pullulent en librairie, les coachs professionnels font des fortunes en encadrant leurs clients, mais Piers Steel n'était jamais satisfait de ce qu'il lisait. «J'étais toujours déçu, les données me semblaient souvent dépassées, ou carrément fausses.»

Ainsi, contrairement à ce qu'on dit souvent, il n'est pas vrai que les procrastinateurs sont tous de grands perfectionnistes. Et l'inverse n'est pas davantage vrai: tous les perfectionnistes ne sont pas des procrastinateurs.

En fait, la procrastination serait «génétique», affirme la psychologue. «Nous sommes programmés, génétiquement, pour procrastiner.» Comment? Pour répondre à cette question, l'auteur ouvre une large parenthèse. Il faut remonter à l'époque des chasseurs-cueilleurs pour comprendre ce qui nous anime, dit-il. «Le chasseur-cueilleur ne vivait que dans le court terme: la chasse, pour manger et s'habiller. Il n'avait pas le choix d'être motivé parce que c'était très vrai, concret.»

Avec l'introduction de l'agriculture, il y a 9000 ans, nos ancêtres ont découvert les objectifs à plus long terme et... la procrastination. «On plante au printemps pour récolter des mois plus tard. C'est très long.» Du coup, le fruit de l'action n'est pas immédiat. Il faut attendre, travailler pour des résultats à venir dans un avenir lointain, d'où la difficulté de se motiver, et donc la tentation de procrastiner. «Même les Égyptiens ont des écrits sur la procrastination.»

Des tentations à portée de main

De nos jours, avec la technologie au bout des doigts, les tentations de procrastiner sont infinies. Si, dans les années 70, seuls 4 % des gens souffraient de procrastination chronique, aujourd'hui, «c'est une personne sur quatre», affirme la psychologue. Difficile, en effet, de résister à l'internet au boulot, à Facebook, à Twitter et aux autres sources infinies de plaisirs immédiats. Les sites de jeu en ligne ont d'ailleurs remarqué que leur plus forte affluence se situait entre 9h et 17h! Pendant les heures de bureau...

Et cela finit par coûter cher. Ainsi, si, comme l'affirment plusieurs études, nous passons effectivement deux heures par jour à procrastiner au travail, cela pourrait coûter des centaines de millions de dollars à l'économie, aux États-Unis seulement. Et c'est sans compter toutes les conséquences néfastes que cela peut avoir sur nous, individuellement: pour notre santé, si nous ne faisons pas nos factures; notre carrière, si nous ne rendons pas nos dossiers à temps; notre vie affective, si nous ne donnons pas signe de vie à nos amis, etc.

Heureusement, cela se soigne, assure la psychologue, qui affirme avoir pris le dessus sur ses mauvais plis. Entre autres solutions, il suggère la «procrastination productive»: tant qu'à remettre quelque chose à plus tard, autant en profiter pour faire autre chose de productif. Vous n'avez pas envie de pelleter l'entrée? Faites une brassée (ou l'inverse, dans l'ordre du «moins pire»). «C'est déjà mieux que rien.»

Outre l'importance de s'engager formellement dans les projets les moins motivants, il conseille aussi aux grands procrastinateurs d'utiliser certains outils technologiques pour réduire leurs distractions (désactiver le courriel, qui occuperait jusqu'à 40 % de notre temps), pourquoi ne pas se créer un profil réservé aux loisirs à l'ordinateur, ou carrément se déconnecter de l'internet (si leur profession le leur permet) pendant qu'ils travaillent.

Alors, c'est noté: demain, on arrête de procrastiner!

LES JOURNALISTES SE CONFIENT

Le psychologue et expert en procrastination Piers Steel affirme qu'il existe au sein de la profession journalistique les pires cas de procrastinateurs qui soient. Vrai ou faux? Nous avons fait le tour de la salle de rédaction. À vous de juger...

PIERRE FOGLIA

«À 8h le matin, je m'installe pour faire ma chronique en me racontant depuis 40 ans que je l'aurai terminée à midi. À midi, je ne l'ai pas commencée. Je la commence vers 14h. Ce que j'ai fait entre 8h et 14h? J'ai téléphoné à des gens, j'ai répondu à des courriels pas du tout urgents, j'ai lu le journal, j'ai fait le sudoku, j'ai encore téléphoné à des gens, je me suis fait trois cafés, je me suis fait les peaux des ongles, ma fiancée a rebondi dans le bureau vers 10h30. "Je peux-tu te parler deux minutes du party dimanche chez ma sœur?" Oui, mais fais ça vite, je suis occupé.»

YVES BOISVERT

«Je vais te répondre plus tard!»

PATRICK LAGACÉ

«La procrastination? *I'm your man*. Ma pire procrastination, c'était mes déclarations de revenus. Je ne les ai pas faites pendant trois ans. Ça m'a coûté 7000\$. Avec les intérêts et pénalités, c'est monté à 15 000\$! Ça m'a fouetté. Je me souviens, en sixième année, ma prof m'avait dit qu'il fallait que j'apprenne le sens d'un seul mot: l'organisation. Ça me hante encore.»

RIMA ELKOURI

«Je ne sais pas si c'est de la procrastination ou de la désorganisation. Mais moi, ce sont les papiers, les factures que je reçois par la poste. J'ai des lettres que j'ouvre six mois plus tard. Bell ou Vidéotron m'ont déjà appelée chez moi, pour un compte en souffrance. Ils allaient me couper la ligne. Ils m'ont demandé si j'avais un emploi! Je me suis rendu compte que je n'avais jamais ouvert la lettre...»

AGNÈS GRUDA

«Mes pires procrastinations, c'est quand je dois faire face à quelque chose que j'apprends. Si je sais que quelqu'un qui est mécontent d'un article va m'envoyer un courriel, avant de le regarder, je vais le laisser poireauter quelques jours. Même chose avec mes états de compte Visa, ou les films au club vidéo. C'est une vraie honte. Ça peut me prendre deux semaines avant de les rapporter. Bien plus de temps qu'organiser un lunch avec mes amis, disons!»

MARIE-CLAUDE LORTIE

«Le problème avec les journalistes, c'est qu'il y a un flou savant entre la procrastination et la recherche. Twitter, par exemple, c'est pas vraiment de la procrastination, c'est une sorte de travail procrastiné modifié. Et ça, j'en fais en masse! Et puis la deuxième chose que je dirais, c'est que, derrière toute personne qui envoie un courriel professionnel un mardi soir à minuit ou un dimanche matin, se cache en fait non pas un bourreau de travail, mais un procrastinateur qui aurait pu envoyer ce message pendant ses heures normales de travail!»

RONALD KING

«Nommez-les, je les ai toutes. Je dirais cependant que faire mes comptes de frais est ma plus terrible procrastination. Depuis quelques années, je livre un combat féroce à cette malédiction et je suis fier de dire que j'ai le dessus. Oui, ça se guérit, avec un peu de discipline.»

SOPHIE COUSINEAU

«Moi, tu sais, avec deux enfants, dans mon cas, la procrastination, c'est presque un luxe! Mais je trouve quand même le tour pour remettre à plus tard le ménage...»

— Silvia Galipeau



TROIS GRANDS PROFILS DE PROCRASTINATEURS

C'est clair, vous n'y échapperez pas. D'ici à quelques semaines, vous devrez remplir votre déclaration fiscale. C'est chaque année la même chose. Mais chaque fois, vous le faites à l'extrême dernière minute. Pourquoi? Trois explications sont possibles, croit le psychologue et auteur Piers Steel, qui vient de signer un livre sur la procrastination.

D'abord: votre confiance en vous. Peut-être voyez-vous votre déclaration de revenus comme une montagne. De toute façon, vous n'y arriverez pas, vous allez vous tromper. Et tous vos efforts auront été vains. Alors, pourquoi vous y mettre? Autant y renoncer tout de suite. C'est le profil dit de «l'expectation faible», typique du procrastinateur qui bat en retraite devant les tâches qu'il juge trop ardues.

Autre cas type: si vous ne vous y mettez pas, c'est que vous avez clairement mieux à faire. Franchement, rédiger une déclaration de revenus, ça vous allume autant que changer la litière du chat. Si vous remettez à plus tard, c'est que ça ne vous plaît tout simplement pas. Cela peut sembler une évidence, mais les chercheurs ont eu besoin de dizaines d'études pour le prouver: on remet à demain ce qu'on n'a pas envie de faire aujourd'hui.

Troisième cas type: votre relation au temps. Vous remettez à demain parce que, bien honnêtement, vous avez encore des semaines et des semaines devant vous avant l'échéance. Inversement, il y a là, tout de suite, tant d'autres choses nettement plus intéressantes à faire (regarder la télé, faire une sieste, préparer un bon repas). Ce troisième type incarne l'impulsif, qui se laisse le plus facilement distraire. Plus le délai est long, lointain, donc abstrait, moins la motivation est au rendez-vous.

Dans la plupart des cas, les trois facteurs entrent en jeu: c'est dur, c'est ennuyeux et ce n'est pas pour tout de suite. Bref: où est l'urgence?

— Silvia Galipeau



VIVRE SANTÉ

BULLETIN

MATHIEU PERREAULT

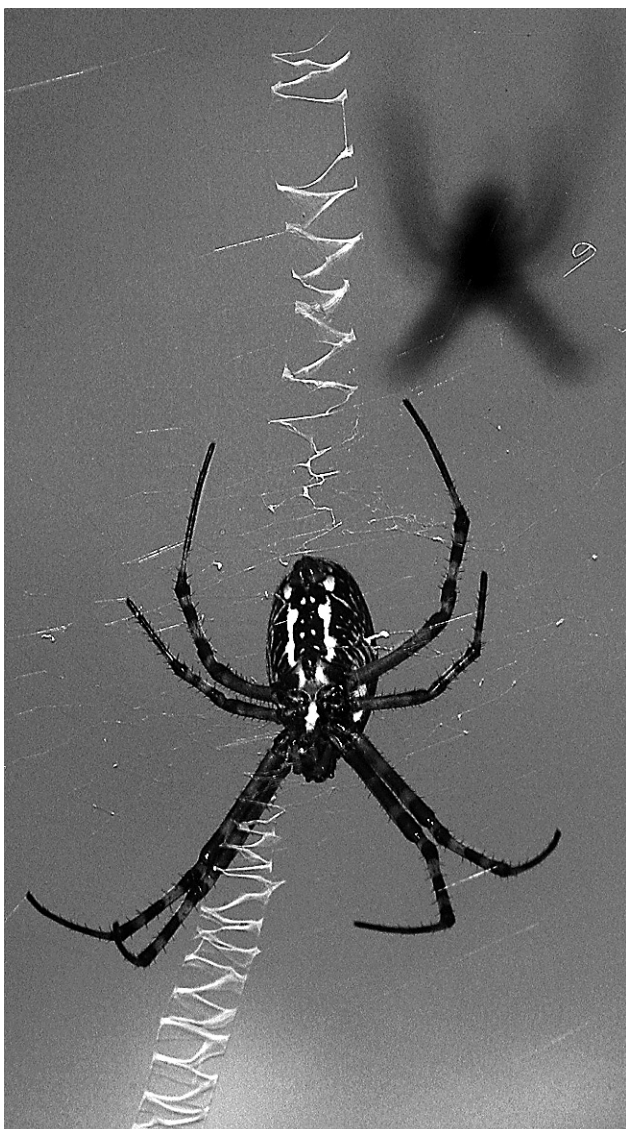


PHOTO CHRIS WALTERS, ARCHIVES AP

LE CHIFFRE

16,5 %

C'est la proportion des patients atteints d'un cancer qui souffrent de dépression, selon une étude britannique. Les oncologues de l'Université de Leicester, qui ont regroupé une centaine d'études totalisant 14 000 patients, estiment que ce taux est de deux à trois fois moins élevé que prévu. Ils n'ont pas constaté de différence selon que les patients étaient traités dans un service d'oncologie ou aux soins palliatifs, avec un cancer en phase terminale. La dépression associée au cancer augmente la souffrance des patients et diminue le suivi des traitements.

DISCIPLINE ET SUCCÈS

Une équipe internationale de psychologues a suivi deux groupes d'enfants et a conclu que ceux qui sont moins capables de maîtriser leurs actions et leurs émotions risquent davantage d'avoir des problèmes de tabagisme, de drogue ou d'argent, ou encore d'avoir des démêlés avec la justice. Un millier d'enfants néo-zélandais, dont l'autodiscipline avait été mesurée à l'âge de 3 ans, ont été suivis jusqu'à 32 ans. Et 500 couples de jumeaux britanniques, dont l'autodiscipline avait été mesurée à l'âge de 5 ans, ont été suivis jusqu'à 12 ans.

LA PEUR DES ARAIGNÉES

La peur des araignées et des serpents n'est pas innée, mais acquise, selon une étude américaine. Les chercheurs de l'Université Rutgers ont exposé des bébés de 7 mois à des images dont certaines représentaient des araignées et des serpents. Les bébés n'ont pas manifesté de peur. Par contre, à l'âge de 3 ans, des enfants participant à une autre expérience étaient capables de reconnaître plus rapidement des images de serpents et d'araignées que des images d'autres animaux. Cela signifie que cette peur n'est pas inscrite dans nos gènes, mais que les parents l'inculquent aux enfants sans s'en rendre compte.

NUTRITION



PHOTO SIMON HAYTER, COLLABORATION SPECIALE

LES DANGERS DU SOFA

L'exercice physique ne diminue pas les dangers du sofa, selon une étude écossaise. Les cardiologues de l'University College à Londres ont suivi 4500 hommes pendant 4 ans et ont observé que ceux qui passaient plus de deux heures devant la télévision ou un ordinateur (mis à part le temps de travail) risquaient deux fois plus d'avoir un problème cardiaque que ceux qui passaient moins de temps devant un écran. La majorité des cobayes passaient leur temps d'écran devant la télévision, dans un sofa.

SOURCES: Eurekalert, *The New York Times*, *The Lancet*, PNAS



PHOTO PHILIPPE HUGEN, ARCHIVES AFP

Selon les estimations, 1 homme sur 10 et 1 femme sur 6 risquent de souffrir d'alzheimer.

Du répit pour les aidants

SILVIA GALIPEAU

Le saviez-vous? Il existe au Québec un service de répit à domicile pour les personnes qui s'occupent d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer.

Fondé en 1999, l'organisme à but non lucratif Baluchon Alzheimer offre du répit de longue durée, de 4 à 14 jours. Les «baluchonneuses», comme on les appelle, viennent (avec leur baluchon!) remplacer

souvent, les aidants naturels sont âgés. «Avec la maladie d'Alzheimer, très souvent, l'aidant est le conjoint. On a donc des aidants de 70 ans!»

L'intérêt du service à domicile? «La personne atteinte n'aura pas besoin d'approprier un nouvel environnement», répond-elle, une adaptation souvent très difficile. Ici, la «baluchonneuse» prend en main la maisonnée, se plie à la routine familiale et respecte le plus possible les petites habitudes déjà

«L'aidant doit être vigilant 24 heures sur 24, sans arrêt. C'est une maladie tout à fait imprévisible.»

— Guylaine Martin, directrice générale de Baluchon Alzheimer

quelques jours l'aidant naturel qui, bien souvent, est à risque d'épuisement.

«L'aidant doit être vigilant 24 heures sur 24, sans arrêt. C'est une maladie tout à fait imprévisible. Par exemple, ce n'est pas parce que le malade n'a jamais fugué en quatre ans qu'il ne fuguera pas cette nuit», fait valoir Guylaine Martin, la directrice générale de l'organisme, qui souhaite faire connaître son service à l'occasion de la semaine de la maladie d'Alzheimer.

C'est une chose de veiller sur un malade à 40 ans, c'en est une autre à 65 ou 70 ans, poursuit-elle. Or, bien

établies. Objectif? Limiter l'impact du changement de garde chez la personne atteinte.

Le service coûte aux familles 15 \$ par jour. Le coût réel, absorbé par l'État, est plutôt de 400 \$ par jour. L'an dernier, Baluchon Alzheimer a donné 1350 jours de répit à environ 135 personnes.

Selon les estimations, 1 homme sur 10 et 1 femme sur 6 risquent de souffrir d'alzheimer. Au Québec, 30 900 hommes et 74 700 femmes en sont atteints. «C'est exponentiel. On ne répond pas à la demande, c'est clair», dit M^{me} Martin.

Trop d'exercice mènerait à l'alzheimer

MATHIEU PERREAULT

L'exercice physique protège contre la démence et la maladie d'Alzheimer. Mais forcer la dose sur le tapis roulant peut avoir l'effet contraire.

C'est du moins ce que soutient une psychologue torontoise, Mary Tierney, de l'hôpital Sunnybrooke. Elle affirme que l'exercice intense diminue le taux d'œstrogène, ce qui a un effet négatif sur les performances cognitives.

M^{me} Tierney a émis cette hypothèse après avoir vu une étude qui montrait que plus les femmes font de l'exercice, moins leur risque de cancer du sein est élevé. La raison était la baisse du taux d'œstrogène — c'est pour cette raison que la thérapie hormonale à la ménopause augmente le risque de cancer.

Dans une entrevue accordée au site WebMD lors d'une conférence sur l'alzheimer à Vienne, en 2009, la chercheuse

ontarienne a expliqué qu'elle a immédiatement fait le lien avec la maladie d'Alzheimer. «On dit souvent qu'on ne peut pas avoir trop d'une bonne chose, disait-elle. Dans ce cas précis, il semble que oui.» Les résultats dévoilés à Vienne viennent d'être publiés dans le *Journal of Alzheimer's Disease*.

M^{me} Tierney était particulièrement bien placée pour étudier cette question. Au moment où elle a dévoilé les résultats de ses recherches, elle a publié une étude qui montre que l'exercice modéré, comme la marche, diminue le risque d'alzheimer.

Pour vérifier sa thèse, elle a étudié les dossiers de 90 femmes dans la cinquantaine qui avaient été suivies pendant 15 ans après l'évaluation initiale. Celles qui faisaient de l'exercice modéré risquaient moins de souffrir de la maladie d'Alzheimer que celles qui n'en faisaient pas du tout,

mais moins également que celles qui faisaient de l'exercice intense. Dans la catégorie de l'exercice intense, M^{me} Tierney a regroupé l'aérobic, les longueurs en piscine, la course à pied, le jogging, le basketball, la bicyclette de montagne et le racquetball. La marche, le golf, le volleyball, la bicyclette sur terrain plat, le tennis et le softball sont considérés comme des exercices modérés.

Comment l'exercice intense et l'œstrogène endommagent-ils la mémoire? Des recherches sur les rats montrent que cette hormone pénètre dans le cerveau et endommage l'hippocampe, a expliqué M^{me} Tierney dans son entrevue avec WebMd.

La chercheuse torontoise veut maintenant réunir un échantillon plus important de femmes pour vérifier la validité des résultats et élargir le type de tests cognitifs. Dans son étude, elle s'est servie de huit tests de mémoire oraux.



PHOTO FREDERICK FLORIN, ARCHIVES AFP

Selon une étude, les femmes qui font de l'exercice modéré risquent moins de souffrir de la maladie d'Alzheimer que celles qui n'en font pas du tout, mais moins également que celles qui font de l'exercice intense comme la natation.

Le suicide chez les aînés préoccupe Québec

ANNIE MATHIEU
LA PRESSE CANADIENNE

Même si de moins en moins de Québécois s'enlèvent la vie chaque année, les autorités se préoccupent néanmoins du nombre élevé d'ainés qui considèrent le suicide comme la solution pour mettre fin à leurs souffrances.

À l'approche de la 21^e Semaine nationale de prévention du suicide, qui commence lundi, la ministre responsable des Aînés, Marguerite Blais, s'est dite inquiète, cette semaine, de la statistique selon laquelle 41 % des personnes qui se sont enlevé la vie en 2009 étaient âgées de 50 ans et plus.

La ministre a répété que le suicide ne fait pas partie d'un processus «normal» lié au vieillissement et qu'il faut être à l'écoute des aînés pour prévenir de telles tragédies.

«Nous avons le devoir d'être extrêmement vigilants, d'avoir les yeux ouverts pour être en mesure de détecter la détresse

psychologique chez les personnes âgées», a soutenu M^{me} Blais. Elle reconnaît que, en vieillissant, les gens sont souvent coupés de leurs réseaux sociaux parce qu'ils sont à la retraite, ont perdu un conjoint ou parce que les enfants ont déménagé. Mais de simples gestes comme s'enquérir de ses voisins ou d'un

membre de la famille peuvent faire toute la différence, selon la ministre. M^{me} Blais invite également les personnes âgées à demeurer actives et à se joindre à des groupes communautaires pour briser leur isolement.

M^{me} Blais a enfin annoncé l'attribution d'une subvention de 745 000 \$ en trois ans à l'Association québécoise de prévention du suicide, pour mettre en place un projet visant à contrer le suicide chez les personnes âgées du Québec.

PARIS

COUP DE JEUNE DANS LA HAUTE COUTURE

Moderniser à tout prix la haute couture et répondre aux attentes des acheteuses (très privilégiées): tels sont les mots d'ordre que semblent s'être donnés la plupart des créateurs aux défilés printemps-été 2011. Alors, fini le faste et les somptueuses robes de bal? Non, pas tout à fait, et c'est même préférable... Mais, enfin, la haute couture de l'été semble être en phase avec son temps. Retour sur les moments forts de ces quatre journées.



Elie Saab



John Galliano pour Christian Dior



Alexandre Vauthier



John Galliano pour Christian Dior

ELSA VECCHI
COLLABORATION SPÉCIALE

UNE HAUTE COUTURE DANS LE VENT

Karl Lagerfeld pour Chanel pourrait être le chef de file de cette haute couture rajeunie et en parfaite adéquation avec le désir des acheteuses. Mais ne vous méprenez pas: le travail, pour chaque modèle, reste colossal. Il a souvent fallu des centaines d'heures pour obtenir ces broderies givrées qui captent magnifiquement la lumière. En résumé, tout est réjouissant dans cette collection.

Le jour, ce jean couture boutonné à la cheville par un bijou précieux et porté avec un t-shirt aérien en tulle ou ces pantalons sveltes glissés sous des robes ceinturées à la hanche sont (en rêve) très faciles à porter. Le soir, les robes longues et précieuses feront certainement un tabac au moment des bals et des mariages du printemps, en Angleterre et à Monaco.

Alexis Mabille a lui aussi rendu sa couture plus tendance. Il n'y a qu'à regarder ce manteau en silicone brodé de paillettes translucides ou cette jupe à traîne escamotable qui se transforme en une magnifique cape. Astucieux, non?

Plus classique, la série de robes blanches (longues ou au genou) aux précieuses dentelles séduira à coup sûr les jeunes héritières à la recherche de la robe de mariée parfaite.

Chez Christophe Josse, les jupes en néoprène ou en jersey nid-d'abeille emprunté aux vêtements de sport (pourquoi pas!), ou encore les broderies en inox témoignent de ce désir de coller à son époque.

Mais la robe de princesse n'est jamais très loin, comme en témoignent ces longs plissés lilas, à la limite du rococo, ou ces robes de cocktail en tulle et chantilly noirs.

De son côté, Alexandre Vauthier, adoré de Lady Gaga, a fait défiler des femmes fatales au chic très hollywoodien. Les silhouettes se succèdent dans des robes en velours noir ou satin blanc avec ajours d'organdi en V qui laissent deviner ici ou là quelques parcelles de peau. On retrouve bien sûr l'une de ses marques de fabrique: les épaules surdimensionnées, mais moins qu'à son habitude.

FASTE PRINTANIER

John Galliano pour Dior semble nostalgique de l'époque où haute couture rimait avec faste et luxe, à l'image de ces grandes robes de bal ornementées de fleurs délicates, de sequins et de perles: belles à couper le souffle.

Pour le jour, les silhouettes inspirées des dessins de René Gruau, illustrateur de la griffe depuis sa fondation, sont parfaitement graphiques et connotées années 50: jupes crayon et modèles corolle aux multiples couches de tulle, laissant filtrer la lumière comme par magie, se succèdent merveilleusement.

De son côté, Elie Saab, le créateur préféré des tapis rouges, revisite la robe de princesse sans jamais tomber dans la mièvrerie. Les teintes sont douces: rose, pistache, nuances de poussière. Le plus souvent, les silhouettes s'étirent en fourreau, sur les reins un nœud marque une taille de guêpe, partout les broderies éteintes et les bords effrangés apportent ce petit « plus » tout à fait dans le coup.

La maison de couture Givenchy, menée par Riccardo Tisci, a choisi l'intimité des salons pour présenter ses modèles très japonisants et luxueux. D'un côté, il y a les longues robes réalisées en fines lanières de cuir blanc, ornées de tulle et de plumes d'autruche; de l'autre, des modèles en organza et mousseline sur lesquels se déploie une grue, l'oiseau de la chance au pays du Soleil levant.

DEUX OVNIS COUTURE

Futuriste, lunaire... les adjectifs ne manquent pas pour qualifier la collection très inattendue de Giorgio Armani Privé. On retiendra ces étranges bibis «soucoupes volantes», ces sandales de cristaux rouges, le luisant presque surréaliste des tissus métallisés, les coupes minimales qui nous transporteraient à la rencontre du troisième type, très loin des collections auxquelles le maître italien nous avait habitués.

Jean-Paul Gaultier offre une leçon magistrale de couture, histoire de faire taire ceux qui s'amuse à répéter depuis des années que «la haute couture est morte».

Les mannequins, coiffés à l'iroquoise, sont impériales dans ces robes ou tailleurs coupés au cordeau. On retiendra à tout jamais ces volants cancan en tulle de soie blanc ou cette marinière étirée en fourreau d'organdi marine, sans oublier ces effets feuilletés, pixelisés... Époustouffant!



Giorgio Armani Privé



Karl Lagerfeld pour Chanel



Karl Lagerfeld pour Chanel

HAUTE COUTURE, MODE D'EMPLOI

Cette année, les 11 maisons d'appellation haute couture ont défilé, sans oublier les créateurs invités à présenter leur collection dans le cadre de ce prestigieux calendrier.

La haute couture est une appellation exclusivement parisienne édictée en 1945 et délivrée par le ministère de l'Industrie.

Chaque vêtement présenté est une pièce unique, originale, faite sur mesure, à la main, et conçue par un créateur permanent avec un nombre minimal de personnes dans les ateliers. Au cours d'un défilé, au moins 25 modèles sont présentés, sans parler de la célèbre robe de mariée: le clou du spectacle.

Dans le monde, on compte environ 300 clients de haute couture. Mais selon la Fédération française de la couture, «il est impossible de donner un chiffre précis, puisque la haute couture reste exceptionnelle pour des événements exceptionnels. Fait marquant, on note depuis quelques années une explosion constante et épisodique du nombre d'acheteuses».

— Elsa Vecchi

OPPEN'S

Spécialistes de mode pour tailles fortes de 14 à 24

Le printemps est arrivé chez Oppen's!

Nouveaux arrivages 2011 chaque jour :
Kokomarina
Alain Weiz
Linda Lundström
Etc.

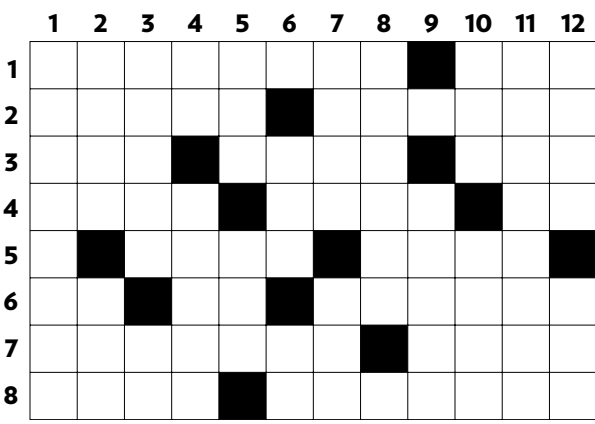
Arrêtez, magasinez et amusez-vous!

Mardi au vendredi de 10h à 18h
Samedi de 10h à 17h
Fermé les dimanche et lundi

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

AMUSEZ-VOUS!

MOTS CROISÉS JUNIOR



HORIZONTALEMENT

- Être aimable avec une personne pour obtenir quelque chose d'elle. - Apparence d'une personne.
- État d'Amérique du Sud dont la capitale est Lima. - Personne faisant partie d'un ensemble, d'une association.
- Terrain couvert d'herbe. - Il était une... - Éclat de voix.
- Courroie fixée au mors du cheval. - Le magicien en connaît plus d'un. - Marque la manière.
- Qui a une rudesse désagréable. - Qui appartient au sexe qui féconde les organismes femelles.

- Chiffre qui n'est pas divisible. - Participe passé du verbe rire. - Situations où la sécurité d'une personne est menacée.
- Se rendre dans un lieu pour l'inspecter. - Lu de nouveau.
- Désignés par une élection. - Supporter avec patience.

VERTICALEMENT

- Donne son accord à quelque chose.
- Femme qui a mis au monde ou qui a adopté des enfants. - Fleuve au pays de Cléopâtre.
- On y patine au Québec. - Participe passé du verbe savoir.

- Du lundi au samedi
WWW.HANNEQUART.COM
- Première dans la gamme. - Pris de passion pour quelque chose.
 - Interjection qui exprime le soulagement. - Réagit à quelque chose de drôle.
 - Enlève. - Indique une addition.
 - Prince, dans les pays musulmans. - Ce n'est pas un débutant.
 - Rend en moins de mots ce qui a été dit plus longuement.
 - Figure géométrique qui a quatre côtés et égaux et quatre angles droits.
 - Premiers principes d'une connaissance. - Serrer avec une corde.
 - Imaginaire.
 - Organe qui sécrète l'urine. - Qui n'offre aucun danger.

SOLUTION du dernier numéro

1	C	A	R	R	O	S	S	E	F	I	L
2	O	B	E	I	R	A	P	L	A	N	I
3	M	E	M	E	O	C	E	A	N	I	E
4	P	L	O	N	G	E	L	E	T	E	
5	T	N	R	I	V	E	S	I			
6	A	S	T	R	A	L	E	O	R	A	L
7	N	O	E	U	D	R	A	F	A	L	E
8	T	I	R	E	E	S	G	A	T	E	S

CITATION SECRÈTE

Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire.

Thème : Proverbe chinois

L	L	I	P	R	I	D	E	C	E	E	O	N	U
I	A	O	N	T	A	E	D	T	E	S	Q		X
S	C	B	V	O	R	I	T						

SOLUTION

du dernier numéro
Tant que dure l'amour, la lucidité parle moins fort que l'indulgence.

MOTS FLÉCHÉS

HORS-LA-LOI CABRIOLETS	ROMPU TOMBE AU FOND	VOILIERS VAUT 3.1416	VALSER	BLAGUEURS BAISERS	SIGNES EN FORME D'ÉTOILE (S) ÉCHAPPE
JUMEAU IDENTIQUE INDICATION MUSICALE			LE NON-ÊTRE		
ÉTUDIANT PRAIRIE		SENSUELLE DESTINÉ	PROGRÈS TE TROUVES		
VENERÉE	TONNEAUX ACCLAMÉ	EXTRAIRE ENDIABLÉ		CASSIUS CLAY PAPILLON COLORE	
EN FORME D'OEUF POSTURE DE YOGA		STRIDENT MESURE AGRAIRE		SAVOIR-FAIRE QUI REND SERVICE	PLEUR-NICHEUR
COURANT	PAS ÉCLATANT NOUVELLE EXCLUSIVE		BASANÉE	MÈRE D'HORUS GREFFER	
PANTOIS BATEAU ASIATIQUE		GÉNÉRAL AMÉRICAIN FRÈRE D'ABEL		COLLÈGE ANGLAIS	PARTIE D'UNE CRUCHE
APRÈS LA SDN PETIT DISCOURS		AMAS D'OBJETS PRÉCIEUX		HOMME PUISSANT	GRANDE ÉCOLE MILIEU DE TISON
				VISITE D'UN GARDIEN	

No 1493

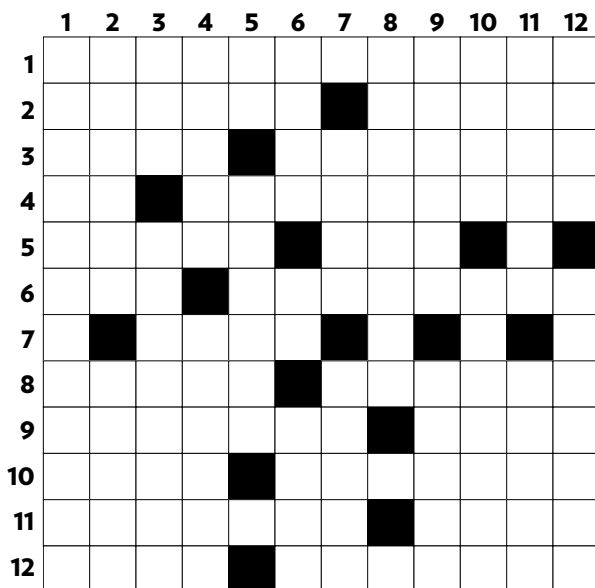
MOTS FLÉCHÉS

Solution du dernier numéro

FEMERLINE METS BOUILLIE	C	ALLER LA BOITE DOUZE	P	TIRE FOND CHARRICE	V	VILLE ITALIENNE ORIGINES L'AMBLE	E	ARRIVER INVENTER DU TELEGRAMME	F	ON Y VA DE LA BÈBE	B			
R	A	P	E	T	I	S	S	E	R	O	C	R		
D	O	R	E	S	E	T	D	E	J	A				
M	E	T	I	S		R	E	I	N	E	S			
N	E	C	T	A	R		S	E	T	S				
H	A	L	L	H	E	R	O	S		E				
S	E	I	N		S	E	N	I	O	R				
T	S	E	T	S	E		C		E	P	I			
E		F	A	E		T	R	E	S		T	E		
A	R	B	R	E		A	L	I	B	I				
I	N	E	P	T	E		S	P	I		B	E	C	S
A	S	O				S	O	U	R	C	E	S		
A	S	S	U	R	E		T	I	A	N	S			
S	E	L				E	G	E	E	N	N	E		
V	E	R	S	U	S		A	S	E	M	B	L	E	R

WWW.HANNEQUART.COM

MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT

- Violon italien.
- Abasourdis - Peuple polynésien de Nouvelle-Zélande.
- Divisé - Appâts.
- Unité d'angle - Sandale à lanières croisées.
- Signe garantissant la qualité d'un produit - Division de l'histoire.
- Dirigé - Faire disparaître en neutralisant.
- Régnait à Venise et à Gènes.
- Épinceté - Affronta le sphinx.
- Achats - Se comporte.
- La pupille s'y trouve - Dieu de la Mer.
- Pot de chambre antillais - Cabochard.
- Jeu de cartes - Attendre.

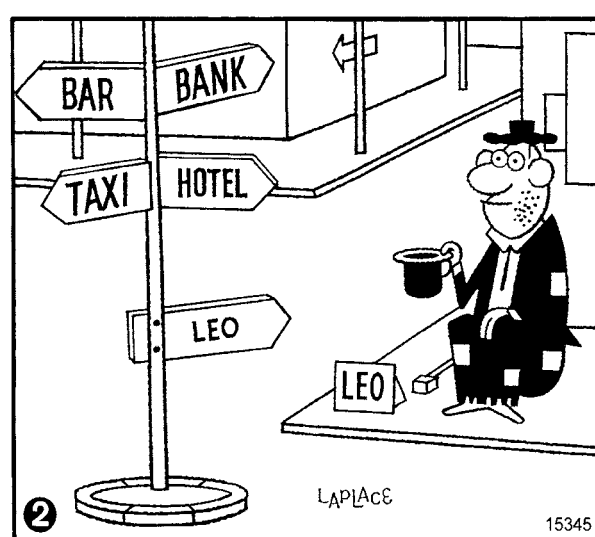
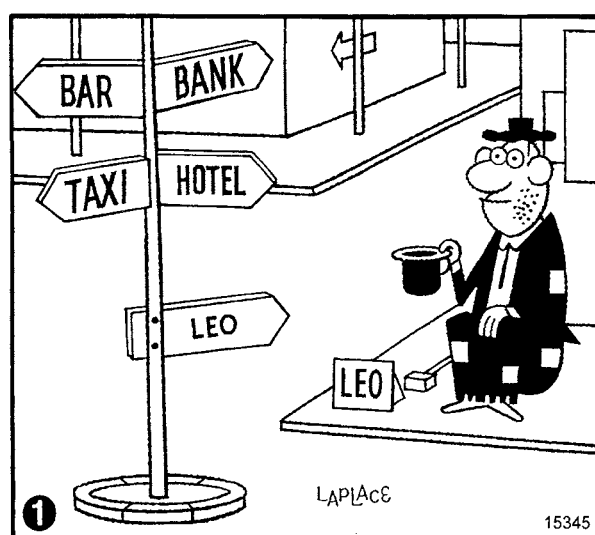
- Moins étendu - Elles grognent.
- Cinq cent un - Étendues de sable sur le bord de la mer.
- Cabane en bois de sapin - Béryllium - Assemblé.
- Monnaies de Suède - Grivoises.
- Il souffre d'un trouble de la vision.
- Chien de chasse - Fruit sucré.
- Le moindre détail - Chercher à obtenir.
- Part de la vessie - Unité de mesure de capacité.
- Située - Professeur d'art oratoire.

SOLUTION du dernier numéro

1	S	C	A	R	O	L	E	M	O	R	T
2	P	I	G	E	O	P	I	A	C	E	E
3	I	N	E	P	T	I	E	G	A	V	E
4	R	E	N	E	I	V	O	R	E	S	
5	O	M	I	S	E	R	O	T	I	N	
6	G	A	G	S	P	E	T	N	U	S	
7	R	N	I	E	E	E	V	A	C		
8	A	P	I	S	R	I	R	E	P	A	
9	P	O	T	A	G	E	R	R	E	E	L
10	H	U	I	T	N	I	T	R	I	T	E
11	E	L	O	I	G	N	E	O	R	I	N
12	S	E	N	S	E	I	N	Q	U	E	T

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR

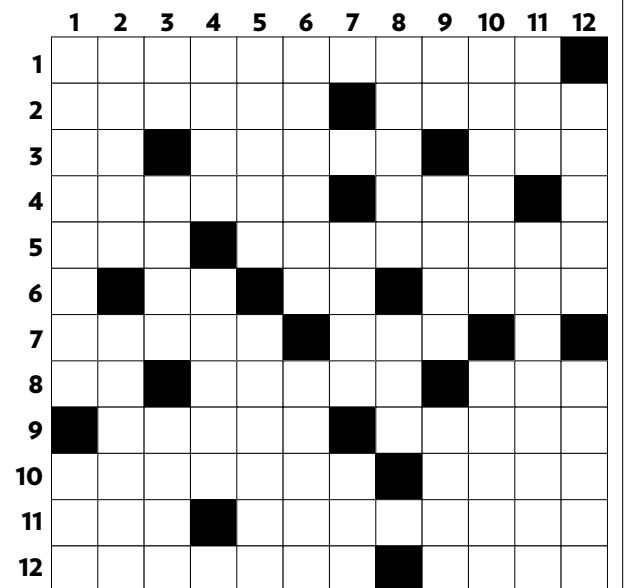
Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux HUIT petites différences.



- Les doigts de la main gauche de l'homme.
- Col de chemise plus long.
- Trottoir incomplet derrière le poteau de droite.
- Pointe de la flèche « Taxi ».
- Le pied du poteau du milieu est plus petit.
- Le pied du poteau indicateur est plus court.
- La petite affiche est plus courte.
- Le matras.

NOIUTOS

MOTS CROISÉS PLUS



HORIZONTALEMENT

- Élever est sa spécialité.
- Équivoque - À supprimer du programme.
- Symbole - Fleuve - Baie.
- Accompagné de refroidissement avec sensation de froid - Possession.
- Magnifique - Raccourcis.
- Argon - Article espagnol - Crochet.
- Incapacité d'êmu - On dit qu'elle est immortelle.
- « Possession - « Celui qui est » - Instrument à cordes.
- Un poids très léger sur les épaules - On l'écoute.
- Luxe recherché et voyant - Du poids.
- Normal en janvier - Impatient.
- Soldats romains - Dieu grec.

- Remarque - Triste cloche - Grande salle à l'entrée d'un hôtel.
- Il est déluré - Grandiose.
- Protection - Protestant.
- Plante grimpante - Invitée vivement.
- Roi norvégien - Chez l'étalon ou le bourrin.
- Suit non et nul - Bien des gens y sont malades.
- Éclat - Confisquée - Il est imprévisible.
- Mornes - Fumet.
- Obtenu - Commencement.
- Pas fou - Pourvus.

SOLUTION du dernier numéro

1	C	A	S	U	I	S	T	I	Q	U	E
2	A	R	A	T	O	I	R	E	S	P	I
3	P	S	I	S	A	I	Z	E	U	S	
4	R	E	N	E	M	E	N	E	R	E	
5	I	N	P	R	O	N	O	N	C	E	R
6	C	A	R	A	B	I	N	E	O	E	
7	I	L	E	T	S	A	L	E	R	S	
8	E	L	A	B	E	L	P	O	I	L	
9	U	R	I	N	E	E	V	E	N	T	
10	S	O	U	T	R	A	I	L	E	U	S
11	E	T	R	E	M	A	C	E	R	E	
12	S	I	E	S	T	E	E	S	E	S	