



CINÉMA

LE P'TIT MAG

BIÈRES

VINS

HORTICULTURE



**MUSIQUE**

***Règlement 17***

LE PLAISIR  
D'ÉCLATER  
LES GENRES  
MUSICAUX

***Halloween***

DES TRUCS POUR  
ÉVITER LE  
GASPILLAGE



**ARTS VISUELS**

***Benjamin  
Rodger***

L'ILLUSION  
DU GESTE

## UN EXERCICE D'ABANDON

Céleste Lévis  
lance son  
quatrième album

# VERS UN HALLOWEEN

Friandises, citrouilles, décorations ou encore costumes, après l'Halloween ils prennent souvent la direction des poubelles. Pourtant, il est possible de célébrer de manière plus respectueuse de l'environnement. À une semaine de l'Halloween, Geneviève Carrier, directrice générale (DG) d'Enviro Éduc-Action, partage quelques conseils pour limiter le gaspillage et les déchets.

ANICÉE LEJEUNE, LE DROIT

## 1 DES FRIANDISES ÉCO-RESPONSABLES

Les bonbons sont une des sources principales de déchets à l'Halloween. L'idée d'offrir des bonbons en vrac est louable, mais mieux vaut éviter. Santé Canada recommande « de jeter les friandises qui ne sont pas dans un emballage commercial ».

« On peut malgré tout tenter de réduire la consommation de plastique, souligne Geneviève Carrier. Au lieu d'offrir de petits sacs de plastique de bonbons, on les distribue directement dans le sac de l'enfant. » D'autant plus qu'à ça, s'ajoute une attache, un ruban, qui finiront, eux aussi, leur vie dans les déchets. « À la place, on peut utiliser un sac en papier brun qui est recyclable ou compostable », précise-t-elle.

L'offre de friandises dans des



Il est possible de créer des décorations sans se ruiner dans le magasin à un dollar du coin. — 123RF

emballages éco-responsable est limitée, mais elle existe. « Il y a, par exemple, une boîte de 30 petites boîtes de Smarties, toutes en carton », partage la DG d'Enviro Éduc-Action. Il y a aussi les bâtonnets Popeye ou encore les Nerds qui ont des contenants en carton et certains chocolats sont enveloppés dans de l'aluminium.

M<sup>me</sup> Carrier mentionne de « ne pas jeter les emballages de bonbons individuels en plastique au recyclage, ils vont tous à la poubelle. »

## 2 PRENDRE SOIN DES DÉCORATIONS

Que serait l'Halloween sans les décorations ?

Pourtant, elles aussi prennent trop souvent la direction des poubelles.

« Les gens tardent à les ramasser. Et après avoir passé trop de temps dans l'herbe et dans la boue, elles sont abîmées. Et comme on n'a pas le cœur à les nettoyer, elles finissent aux déchets, indique Geneviève Carrier. Pourtant, prendre le temps de les décrocher rapidement, de les laver et de les ranger éviteraient d'en acheter de nouvelles l'année suivante. »

Bien que nombreux sont ceux qui ont déjà installé leurs décorations, les retardataires peuvent encore éviter de se ruiner dans le magasin à un dollar du coin.

Cartons, tissus, crayons noirs, rubans, il est possible avec un peu d'imagination de créer des pierres tombales ou des panneaux « Danger » et des fantômes et bestioles à suspendre.

On peut aussi récupérer différents objets sur des groupes de dons (comme Buy Nothing) ou encore dans des friperies.



On peut fouiner dans sa garde-robe pour se confectionner un déguisement. — 123RF

## 3 L'ART DU DÉGUISEMENT MAISON

Il n'est pas nécessaire d'acheter des costumes flambant neuf chaque année.

On peut fouiner dans sa propre armoire, une robe noire peut se transformer en vieux chiffon de sorcière et parfois, un simple drap blanc peut aussi faire l'affaire.

Pour les déguisements plus complexes et nécessitant un peu de bricolage, le bac de recyclage, le garage ou la remise peuvent

être une source inestimable d'objets convertibles.

« Il est possible de chercher en ligne sur des sites comme Pinterest, pour avoir des versions DIY du costume qu'on souhaite avoir. Ça permet d'avoir plein d'idées et bien souvent on a tout ce qu'il faut à la maison », suggère M<sup>me</sup> Carrier.

La spécialiste en environnement rappelle également qu'il est possible « d'organiser un troc de costumes entre amis ou voisins. »



Offrir des friandises dans des emballages éco-responsables est une façon de réduire le gaspillage. — 123RF

# ÉCO-RESPONSABLE



Grâce au maquillage, on peut réduire l'utilisation du plastique nécessaire à la confection des masques. — 123RF



## 4 SAUVER LA CITROUILLE

Au-delà des sculptures effrayantes ou drôles, « on oublie que la citrouille est aussi faite pour être mangée », souligne M<sup>me</sup> Carrier.

Mais comment ? Il existe plusieurs façons de l'apprêter. Elle peut être utilisée dans des potages, des muffins ou encore des gâteaux.

« On la cuisine peu, mais pour se motiver à le faire, on peut chercher à l'avance des recettes. C'est plus facile pour se lancer. »

Et, afin de la préserver autant que possible, la DG d'Environnement et Changement climatique Canada recommande de la creuser une ou deux journées avant le grand soir pour éviter qu'elle ne pourrisse trop vite.

Pour éviter de perdre la citrouille, il faut lui consacrer un peu de temps.

« Une fois l'Halloween terminée, il faudrait la rentrer. Puis la découper et la conserver au frigo, jusqu'au moment de la cuisiner. »

M<sup>me</sup> Carrier rappelle que « la citrouille est compostable et qu'elle ne devrait jamais se retrouver dans le bac de déchets ».

## 5 BAS LES MASQUES!

Souvent pièce maîtresse du déguisement, le masque peut aisément être remplacé par un grimage.

Et même si une palette de maquillage produit des déchets, elle reste plus facilement réutilisable.

« L'avantage, c'est qu'il permet d'éviter l'achat de masques, de cornes ou de museaux. Avec nos talents en maquillage, on réduit ainsi l'utilisation de plastique », indique M<sup>me</sup> Carrier.

## 6 DÉAMBULER DANS LES RUES

Un des plaisirs de l'Halloween est de déambuler dans les rues pour y découvrir les décorations, se faire une bonne frousse et surtout récolter des friandises. Pourtant, il n'est pas rare de voir des familles en voiture. « [Elles] vont choisir les rues les plus intéressantes, et se déplacer de rue en rue avec leur véhicule. Peut-être qu'à l'origine la maison est loin d'un quartier où il y

a des bonbons ? Mais l'idéal serait d'opter pour un quartier et de le faire à pied », conseille Geneviève Carrier.

Si l'on veut réduire son empreinte carbone, l'idéal est d'opter pour un quartier et se déplacer à pied. — ARCHIVES LE DROIT, SIMON SÉGUIN-BERTRAND, LEDROIT

## FEU VERT À LA CHASSE AUX BONBONS

Alors que les citoyens d'Ottawa n'ont pas pu participer à une chasse aux bonbons l'an dernier en raison de la pandémie, ils pourront le faire cette année en respectant les consignes émises par la santé publique. À Gatineau, la situation n'est pas différente de l'an dernier alors qu'aucune ambiguïté ne plane sur la tenue de la fête de la part de la santé publique du Québec.

La Ville d'Ottawa invite les citoyens à intégrer le couvre-visage dans leur costume et rappelle qu'un traditionnel masque d'Halloween ne peut être utilisé comme remplacement. Les citoyens aux prises avec des symptômes de la COVID-19, légers ou non, sont priés de rester chez eux plutôt que de participer aux festivités.

La cueillette de bonbons à l'extérieur est recommandée. Dans le cas où une famille décide d'entrer à l'intérieur d'une maison pour obtenir des friandises, il est conseillé de porter le masque en tout temps et de maintenir la distanciation sociale le plus possible.

Bien qu'il ne soit pas nécessaire de désinfecter les bonbons, la santé publique conseille aux citoyens de se laver régulièrement les mains durant la tournée.

Il est également recommandé de ne pas se retrouver en groupe devant une porte lors de la cueillette de bonbons, mais plutôt d'y aller un par un. Ottawa recommande aussi de ne passer qu'un bref instant avec le donneur de bonbons et de ne pas crier ou chanter pour en recevoir.

Les distributeurs de bonbons sont appelés à demander aux enfants de rester à distance entre eux afin de minimiser les risques de propagation du virus. **SIMON LEFRANC**



RÈGLEMENT 17

Avec *Contre-courant*, les six membres de la formation se sont amusés dans leur approche musicale à exposer leurs différentes couleurs.

— COURTOISIE, JOE MOON

# TOUJOURS À CONTRE-COURANT

CLAUDIA BLAIS-THOMPSON  
cbthompson@ledroit.com

**Une voix féminine qui chante du hard rock en français est déjà en soi un phénomène presque inexistant. Joignez à la voix puissante de Cathy Vallières des mélodies accrocheuses, des textes revendicateurs et un son bien chargé et vous obtenez Règlement 17.**

Règlement 17 est ce groupe franco-ontarien qui aime éclater les genres musicaux. Avec ses textes engagés à la manière des groupes punk, les musiciens reviennent en force avec un troisième album, *Contre-courant*.

Une musique dense et énergique parcourt les neuf pièces de l'album mixé par François Lamoureux et Denis Normandeau.

« Ça fait partie du son qu'on a développé, est d'avis le guitariste cofondateur du groupe, Daniel Sauvé. Ça ajoute une énergie qu'on retrouve moins souvent du côté franco-ontarien. »

Avec *Contre-courant*, les six membres de la formation se sont amusés dans leur approche musicale à exposer leurs différentes couleurs. Le violon et les rythmes électro mariés aux sonorités rock habituelles surprennent à peine. Intégrés avec grande originalité, les sons chargés que décrit Daniel Sauvé deviennent une ambiance sonore et une complexité mélodique qu'on entend très peu dans la musique francophone.

« Exercer nos muscles créatifs au niveau musical, on aime vraiment beaucoup ça, dit-il. [...] On s'est fait dire que notre musique est très cinématique. On n'y pensait pas nécessairement comme ça, mais on essaie souvent de jouer dans les contre-mélodies, entre la voix et le violon et on regarde ça comme un arrangement un peu plus complexe qu'une guitare acoustique et une voix. On se sert vraiment de tous les éléments. »

Les textes riches et provocateurs contestent la société moderne et mettent de l'avant le désir de changer les choses.

Dans *Un jour nous marcherons*, un texte signé Le R Premier, l'envie de bousculer les choses pour les transformer résonne comme une rébellion. Cette rencontre très réussie entre les deux genres musicaux emprunte la rythmique parlée du rap sur fond de mélodie agressive du rock.

« On a beaucoup de respect pour Le R, c'est mon rappeur préféré au Canada, mentionne Daniel Sauvé. Il y a un charisme que je trouve vraiment le *fun*. C'est la deuxième fois qu'on travaille avec lui sur une chanson. [...] C'est la dernière chanson qu'on a finie sur l'album parce que le texte a pris du temps à venir. Ça ne sortait pas pour nous et on s'est dit "allons parler à nos amis rappeurs". »

*Le silence qui tue*, la première chanson de l'album, traite de racisme en invitant les « personnes blanches privilégiées à se regarder dans le miroir. »

« Je remarquais que les gens blancs ont plus peur de se faire appeler "raciste" que de leurs actions ou de leurs mots racistes. Des sujets plus personnels

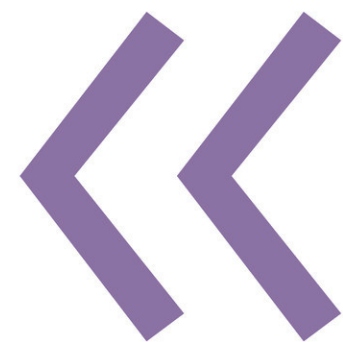
comme la santé mentale et la violence conjugale prennent aussi place sur *Contre-courant*. C'est notamment le cas avec *Mon cœur est noir*, la ballade de l'album qui raconte une expérience de manipulation émotive.

« En bon vieux *rock band*, il faut mettre au moins une ballade sur l'album, lance Daniel Sauvé. Cette *tonne* est hyper personnelle pour la chanteuse. [...] C'est le genre d'affaires qui est important de parler parce que c'est dangereux ce genre de truc là. »

Il faudra toutefois être patient pour assister à un spectacle de Règlement 17 puisque les membres ont plutôt misé sur la sortie de l'album avant de se lancer dans une série de spectacles.

« Une fois qu'on voit qu'il y aura des restrictions qui se lèvent et qu'on sait que le monde sera au rendez-vous, on va commencer à programmer des trucs. »

En attendant, le groupe poursuit sa mission d'être le porte-étendard de la musique rock francophone « parce que c'est nécessaire particulièrement pour la francophonie canadienne. »



**«Exercer nos muscles créatifs au niveau musical, on aime vraiment beaucoup ça. On essaie souvent de jouer dans les contre-mélodies, entre la voix et le violon.»**

— Daniel Sauvé

# LE FLIRT ROCK DE CÉLESTE LÉVIS

YVES BERGERAS  
ybergeras@ledroit.com

Céleste Lévis lancera le 29 octobre *Si tu veux tout savoir*, son quatrième album en carrière.

Avec son titre qui semble se chuchoter au creux de l'oreille et l'image de sa pochette — des lèvres prêtes à toutes les confidences — le disque se veut un exercice de transparence et d'abandon. Et une affirmation de soi baignée dans un sentiment de confiance tant envers l'autre, qu'il soit l'auditeur ou l'amant, qu'envers elle-même.

Pour Céleste Lévis, le moment où la phrase *Si tu veux tout savoir* glisse hors de la bouche, c'est précisément celui où l'on accepte de se dévoiler et de se montrer dans toute sa vulnérabilité, pour laisser l'interlocuteur seul responsable de la suite : « rester ou s'enfuir ».

Il s'agit donc d'un disque doux, intimiste, positif, à l'image de la Franco-Ontarienne révélée à *La Voix* en 2015, qu'on imagine plus « velours » que « cuir ». Entre les lignes, il est beaucoup question d'amour.

Pourtant, l'autrice-compositrice-interprète s'offre ici un disque cherchant à s'éloigner des sonorités folk ou pop folk des précédents albums, pour explorer cette fois une veine nettement plus pop-rock, nourrie de guitares électriques bien présentes.

Pour ce faire, Céleste Lévis a laissé son acolyte de vie et de studio, le multi-instrumentiste Marc-Antoine Joly, alias JOLY — qui, sur scène, est son musicien attiré ; en studio, son réalisateur ; et, à la ville, son amoureux (et depuis le 3 octobre dernier, son mari) — faire vibrer ses guitares au détour des chansons.

## N'AYONS PAS PEUR DU ROCK

Ce disque est un peu la manifestation artistique du parfait amour qu'elle file avec son chéri. Et de l'osmose qui en découle, explique-t-elle.



«Vocalement, j'ai plus de contrôle. J'ai pu pousser ma voix : je fais des notes que je n'osais pas avant. J'ai joué avec ma voix de tête. J'ai essayé différentes choses. J'ai plus de fun avec ma voix», raconte Céleste Lévis à propos de son album intitulé *Si tu veux tout savoir*.  
— COURTOISIE, CRÉAPHIL

« On a mêlé nos univers. L'énergie folk-rock des arrangements est plus assumé — une influence que Céleste Lévis n'était pas « prête » à revendiquer auparavant... par manque de confiance en soi, alors qu'elle y songeait depuis longtemps », confie-t-elle.

« On ne peut pas enlever le mot « rock » pour décrire les nouvelles chansons, même si on a un peu peur de dire ce mot », avoue-t-elle en riant. « Il y a des chansons pop-rock, [et d'autres qui] sont plus rock indé ou plus pop folk. Et c'est le *fun* d'assumer tous ces styles ! »

« Et en même temps, ça reste « moi », ajoute la chanteuse. Marc-Antoine a trouvé une façon de bien me représenter. Les paroles et la voix sont mises de l'avant. [...] C'est du rock, mais doux. Je ne veux pas la perdre, cette douceur », ajoute-t-elle, en préférant parler d'« évolution » plutôt que de « transformation ».

« Toutes les chansons partent de moi, tant les textes que les mélodies. Quand j'avais trouvé une suite d'accords qui appuyaient la mélodie, Marc Antoine venait me voir pour me convaincre d'ajouter des guitares électriques — sans me pousser, mais on n'a pas voulu non plus se limiter au folk [juste par principe]. Je suis super heureuse du résultat ; j'ai eu la chance de voir ce que mes chansons pouvaient devenir dans un autre style. »

## CONTRÔLE VOCAL

Son beau-frère, le batteur Simon Joly, a lui aussi participé à l'aventure de *Si tu veux tout savoir*, en s'occupant du mixage et du matricage, ce qu'il avait fait sur le précédent disque de Céleste Lévis, *Noël tout autour*, paru en 2020, mais cette fois à quatre mains avec son frangin.

Le timbre est globalement moins rauque, fait-on valoir. « Vocalement,

j'ai plus de contrôle. J'ai pu pousser ma voix : je fais des notes que je n'osais pas avant. J'ai joué avec ma voix de tête. J'ai essayé différentes choses. J'ai plus de *fun* avec ma voix. »

## FIÈRE DE SA PLUME

Ce nouvel album, elle l'a fait « moins pour plaire à un groupe de personnes ou aux *fans* » que pour elle-même. « Et pour laisser la musique parler. L'idée, c'était de trouver ce dont la chanson a besoin » pour briller, plutôt que ce de travailler en fonction de ce que les gens pourraient aimer ou avoir envie d'entendre.

La Franco-Ontarienne a aussi l'impression d'avoir réussi à se libérer des angoisses qu'elle entretenait vis-à-vis de l'écriture. Exit, le syndrome de l'imposteur : elle se sent enfin « fière » de sa plume, de sa meilleure maîtrise

## LES DOULEURS CHRONIQUES S'ESTOMPENT

LA CHANSON FRAGILE ÉVOQUE — du bout des lèvres — les problèmes de santé de Céleste Lévis, qui souffre depuis longtemps de douleurs chroniques liées à une malformation du cervelet, dite syndrome d'Arnold-Chiari.

« Je reste quand même vague dans les paroles ; ça évoque aussi la pandémie. C'est une chanson qui m'a fait beaucoup de bien. J'ai hâte de partager ça et de connaître les réactions du public. J'espère que les gens vont aimer ça... »

La chanteuse dit toutefois se porter beaucoup mieux. En mai dernier, elle a entamé un nouveau traitement expérimental qui la laisse envisager l'avenir avec le sourire. « Je suis à Toronto en ce moment, mon rendez-vous [hebdomadaire] est dans une heure. »

« Ça fait des années qu'on [la médecine] essaie de comprendre ce qui se passe », sans trop chercher à atténuer la douleur, « mais à un moment donné, il faut aussi traiter les violents maux de tête, aux épaules et à la colonne vertébrale pour que je puisse vivre ma vie », partage-t-elle.

Le traitement consiste à « bloquer mon système nerveux » : les médecins « injectent un produit anesthésiant dans mon cou, mes épaules et ma tête. C'est intense... à peu près 25 injections à chaque fois », dévoile la chanteuse.

Elle doit surveiller comment son corps réagit après chaque traitement. Le résultat, constate-t-elle avec soulagement, est positif. « Je vois une amélioration. Après mes spectacles, j'ai tout le temps mal, à cause de l'adrénaline et du stress. Et [dernièrement], je n'ai plus ça. »

YVES BERGERAS, LE DROIT

du vocabulaire poétique, et de sa capacité à jongler entre l'intime et l'universel, en sachant « rester assez vague pour que les gens puissent tisser leur propres liens » avec les mots, même sur une chanson d'amour aussi personnelle que « C'est Flou », illustre la chanteuse de 26 ans.

« Récemment, je me suis même fait approcher pour écrire pour d'autres artistes. Je ne m'y attendais pas. C'est une petite tape dans le dos qui fait du bien, qui me fait dire « c'est correct, je peux continuer ». »

Un premier extrait, *Ça passera*, a été lancé en juin. Le second, la pièce-titre, s'est envolé il y a une dizaine de jours, peu après son mariage.

Les albums physiques, publiés sous l'étiquette indépendante Joly Records, qu'elle a fondée avec les deux frères Joly, seront disponibles en commande sur le site web de l'artiste (celestelevis.com).

## THE WAR ON DRUGS

## DE GRISANTES RETROUVAILLES

GENEVIÈVE BOUCHARD

gbouchard@lesoleil.com

**Beaucoup de choses ont changé depuis la parution du dernier album de The War On Drugs, *A Deeper Understanding* : citons une tournée internationale et un prestigieux prix Grammy pour la formation pilotée par Adam Granduciel, aussi devenu père dans les dernières années. Sans oublier une certaine COVID-19 qui a bouleversé nos vies...**

La formation américaine s'est imposée sur la scène mondiale (elle avait fait très bonne impression au Festival d'été de Québec en 2018) avec des sonorités indie-rock qui ne boudent pas certains accents psychédéliques. Le groupe nous revient le 29 octobre avec *I Don't Live Here Anymore*, un album qui sait se faire introspectif, mais qui présente surtout une facette plus entraînante que jamais.

Nous avons joint Adam Granduciel (Granofsky de son vrai nom), auteur-compositeur-interprète à la tête de The War On Drugs, afin de faire le point sur ce qui ressemble à un nouveau départ.

**Q Quels sont vos sentiments à l'idée de présenter ces nouvelles chansons au moment où, espérons-le, la pandémie pourrait bientôt être derrière nous?**

**R** Je n'ai jamais été aussi heureux de lancer un album. Ce n'est pas parce que je pense qu'il soit meilleur que les autres, même si j'en suis très fier. C'est seulement parce que tout le monde vient de passer deux années de merde, et ce, peu importe le niveau d'inconvénients qu'on a dû subir.

Je voulais envoyer quelque chose dans le monde qui pourrait peut-être apporter de la joie. Quelque chose que certaines personnes pourraient avoir hâte d'entendre. Quelque chose de positif, en somme, parce qu'il y a tellement eu de négatif.

Je suis excité parce que la pandémie a un peu brisé l'aspect compétitif de l'art. Tout le monde s'en fout. Fais de la bonne musique. Ou n'en fais pas, c'est à toi de voir. J'étais juste content de faire quelque chose qui me rendait fier.

**Q Justement, à quel point l'album était-il avancé quand la COVID-19 a frappé?**

**R** Je n'ai rien écrit pendant le confinement. Tout était écrit et je dirais qu'on avait environ 60 % du travail de complété sur l'album. Mais



il restait beaucoup d'éléments de base à régler, comme des arrangements et du mixage. L'enregistrement des voix a aussi été fait pendant le confinement. On s'approchait du but, mais rien n'était encore terminé.

Pendant l'année et demie suivante, [le coréalisateur] Shawn [Everett] et moi avons amené l'album dans une direction différente. Certaines chansons ont vraiment été modifiées. La pandémie a certainement influencé beaucoup de choses.

**Q Comme quoi, par exemple?**

**R** Pendant les six premiers mois de confinement, Shawn et moi essayions de travailler par courriel. Ça n'allait nulle part.

Nous nous sommes finalement vus en personne autour d'octobre 2020. Nous avons passé trois semaines en studio avec des masques et des visières. Nous avons tous les deux un bébé à la maison. Nous avons vraiment été prudents.

Mais quand nous avons pu être ensemble dans la même pièce, à prendre des décisions rapidement, nous avons pu rebrasser les cartes et le son a pris forme.

Il y a une frustration qui a mené à ce moment : pendant la première partie du confinement, j'avais plein d'idées qui ne pouvaient pas se matérialiser parce que nous

n'étions pas ensemble et que ce sont des choses qui ne s'expliquent pas vraiment au téléphone.

Cette frustration, voire cette anxiété, je l'ai laissée aller en studio. Plusieurs chansons ont ainsi pris une toute nouvelle direction pendant que nous nous donnions la permission de nous engager dans des idées plus grandes. Nous les entendions ensemble.

C'est ainsi que la pandémie a joué un rôle dans l'album. Ce n'est pas comme si j'avais écrit une chanson à propos des masques ou du confinement...

**Q Nous vous en remercions, d'ailleurs!**

**R** Exactement (rires)! Ça a plus joué dans l'expérience au quotidien. D'être isolés, puis de vivre l'excitation de se retrouver. Sans le confinement, nous aurions juste fait comme d'habitude : terminer l'album sans savoir s'il était vraiment terminé. Ça nous a donné du temps pour travailler plus en profondeur.

**Q Vous êtes connu pour travailler souvent en solitaire quand vient le temps de créer des chansons. Vous avez un peu changé la formule, cette fois-ci. Quel en a été le point de départ?**

**R** Nous étions sur la route, juste

après la sortie de l'album précédent. Nous avons fait une tournée aux États-Unis, en Europe et en Australie. Je prenais des notes vocales dans mon téléphone. Je n'écrivais rien encore, mais je cueillais des idées.

Au début 2018, j'ai loué un studio à New York pour y travailler avec Dave [Hartley] et Anthony [LaMarca], qui sont aussi dans le groupe. Ces gars sont de super musiciens et ils peuvent jouer de n'importe quoi : batterie, basse, guitare, claviers... Tout!

Nous sommes des amis, nous nous sommes dit que nous aurions du plaisir et que nous ferions de la musique sans nous imposer de règles. Nous avons été là pendant cinq jours. Au moins deux chansons sont nées de ces sessions.

C'est un peu comme ça que j'ai voulu faire cet album : écrire à la maison, mais rassembler un groupe pour enregistrer des démos, faire avancer les chansons et voir où ça nous mènerait. C'était fait de manière très amicale, très organique, sans ego.

J'ai quand même parfois retrouvé ce côté savant fou, seul en studio. Mais quelques titres de l'album ont juste été enregistrés *live* avec les autres. J'apprécie de plus en plus cette spontanéité de rassembler des musiciens dans une pièce et juste d'appuyer sur «enregistrer».

Leader du groupe The War On Drugs, Adam Granduciel (à gauche) se réjouit du nouveau départ que s'offre sa formation avec l'album *I Don't Live Here Anymore*. — PHOTO SHAWN BRACKBILL

C'est sans doute une évidence pour bien des gens, mais je suis en train de le comprendre.

**Q Plusieurs chansons sur cet album suscitent un sentiment grisant, entraînant, qui appelle au rassemblement. En le terminant pendant que les concerts étaient interdits par l'urgence sanitaire, aviez-vous en tête cette idée de retrouvailles avec le public en salles?**

**R** Je pense qu'en ayant sous la main ce super groupe de musiciens, je savais que je voulais avoir des chansons qui sonneraient bien en spectacle. Je voulais qu'elles s'insèrent dans notre catalogue avec cette dynamique.

Nous nous sommes réunis il y a quelques semaines pour répéter. J'ai été vraiment surpris d'entendre ces pièces se transformer avec un groupe qui joue *live*. Je me suis dit : «*Man*, ces chansons ont vraiment une énergie!»

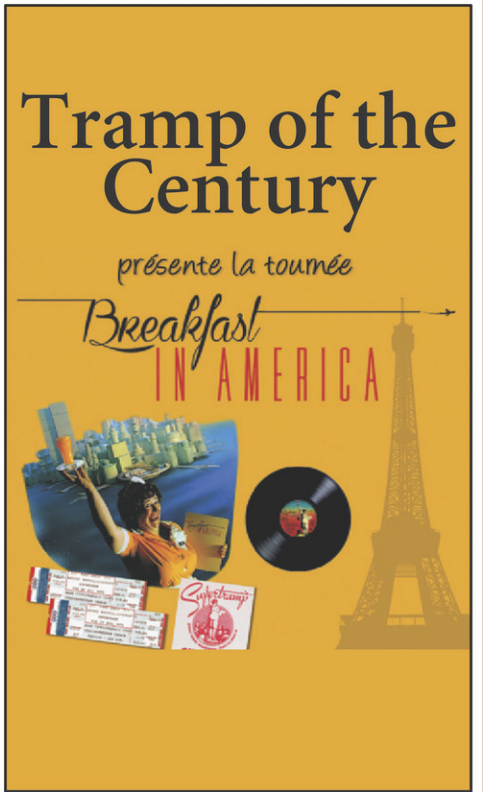
GRANDE RÉOUVERTURE - THÉÂTRE DU CASINO LAC-LEAMY



IN GOOD COMPANY

ANDRÉ-PHILIPPE GAGNON

19-20 NOVEMBRE



Tramp of the Century

présente la tournée

Breakfast IN AMERICA

26 NOVEMBRE



MICHAËL RANCOURT & LES ANNÉES JUKEBOX

3 DÉCEMBRE



LA REVUE MUSICALE

CCR REBORN

18 DÉCEMBRE



MARC HERVIEUX

NOSTALGIA

10 DÉCEMBRE



HONEY MOON SUITE

28 JANVIER 2022



PREMIER CIEL

26 juin 1976 sur le Mont-Royal 400,000 personnes

OK Nous Via!

Harmonium Beau Dommage Octobre Contraction

19 FÉVRIER 2022



EPIC

The Best of The Eagles

18 & 19 MARS 2022



AMERICANA ROCH VOISINE

8 & 9 AVRIL 2022

THÉÂTRE DU CASINO



BILLETTS : THEATRE CASINO.CA

ticketmaster



LES GENS HEUREUX, D'ALEXANDRE DÉSILETS

## L'ÉLOGE DE LA TRISTESSE



**YVES BERGERAS**  
ybergaras@ledroit.com

À l'heure où le «bonheur à toute épreuve semble l'idéal à projeter», le 8<sup>e</sup> album d'Alexandre Désilets, *Les gens heureux*, paru vendredi, jette des pavés dans les vitrines lisses et propres des réseaux sociaux où l'on se presse d'afficher et de mettre en scène des bonheurs de façade.

Au détour des chansons – joliment enrubannées sous une image délavée de clowns tristes – les personnages, au «je», se désolent, qui de mourir à petit feu, qui de ramasser son cœur «En mille morceaux», qui de n'avoir rien d'autre qu'un compagnon robotisé à caresser (*Viva l'avatar*), qui de fuir les bleus de l'hiver pour se jeter dans les bras d'amours éphémères (*Trop court l'été*), qui d'avoir subi de la violence, etc.

Et, bien que Désilets nous balance aux oreilles des mélodies toujours

dansantes – paradoxe qui fait tout le sel et le poivre de ce disque au «fatalisme tendre» et à la plume adroite – le message est clair : malgré les sourires affichés, tout ce beau monde se sent bien «seul au milieu de la fête».

Désolé, Désilets? Pas tant que cela.

Mais décillé, oui, sans doute...

Se méfie-t-il des gens heureux? «D'une certaine façon, oui, parce que ce n'est pas normal. La vie, c'est des vagues, des hauts et des bas. [...] Dans notre société, c'est mal vu, presque péjoratif, de parler de fatigue au travail, de dépression et de *downs*.»

Ses chansons ne sont que «des constats, pas des critiques». Qui portent de «la recherche du bonheur» en tant que quête constante et effrénée, irréfléchie et éreintante, et non «pas sur le bonheur» lui-même, nuance d'emblée, en entrevue, le musicien – qui s'est exilé aux Caraïbes avec sa petite famille, où il dit retrouver des joies plus simples

que celles après lesquelles on court en Amérique du Nord.

Rien qui trahisse plus non une éventuelle déprime passagère de sa part: «Je n'étais pas mes émotions. Si je n'allais pas bien, je ne le mettrai pas comme ça dans mes textes». Lesquels ont d'ailleurs été «écrits avant la pandémie», précise-t-il. Ce n'est donc pas un disque de déprime post-confinement, mais bien un regard critique sur ce qu'il perçoit comme une dérive de la société, prend-il garde d'ajouter.

### «NORMOPATHIE DU BIEN-ÊTRE»

À observer ses contemporains, il «regrette un peu» cette ambition «quasiment malade», et devenue «manie», qu'on a de «vouloir être heureux à tout prix» et de chercher à toujours le montrer en cachant la moindre saillie. Un excès qui contraste avec la grande «solitude contemporaine» que «tout le monde ressent», croit-il.

Alexandre Désilets porte un regard critique sur ce qu'il perçoit comme une dérive de la société.

—COURTOISIE ARIANE CHARBONNEAU

«La façade d'*American Beauty*, le bonheur permanent, c'est une blague, image-t-il. Les gens pour qui le ciel est toujours bleu... ça cache quelque chose. Méfiance!, parce que quand ça va exploser... [Mais] c'est comme si on était un peu devenu des normopathes.»

Désilets, lui, préfère «les gens transparents, qui osent se dévoiler; il y a là une force de caractère que je trouve extrêmement attirante. Et c'est ce que j'ai voulu explorer».

En remède à cette «normopathie du bien-être», doc Désilets s'autorise à prescrire d'autre que ses petites pilules mélodiques enjouées.

«L'enrobage musical est pop dansant, malgré tout. C'est vraiment la continuité d'*Extravangaza* et de *Down de nos High* [ses deux précédents albums]. Ce sont des textes que j'avais mis de côté à l'époque, parce que je les trouvais plus sensibles, et que je réservais pour ce projet.»

### PLUS EFFICACE, MOINS BIDOUILLÉ

Malgré les sonorités pop et les textures synthétiques des chansons, la

Des textures trompeusement sobres, d'ailleurs. La longue «période d'explorations» au plan des arrangements et de «bidouillages» technologiques destinés à reproduire les sonorités en vogue, tout cela pour se donner une chance de passer à la radio, et qui avaient orienté la création de plusieurs de ses précédents opus, est terminée.

«Ça ne paraît pas, mais il faut de grosses équipes pour rester à la fine pointe de ça.» Avec Jean-François Beaudet, «on a acquis une certaine expertise; on connaît mieux nos outils [et] on arrivait rapidement à nos fins, sans avoir à passer des heures à bidouiller» sur les logiciels, à chercher comment reproduire les références sonores désirées.

*Les gens heureux* est marqué par l'envie de revenir à une création plus «organique», durant les sessions en studio, plutôt qu'à l'étape de la post-production. Le tandem s'est ainsi efforcé de «garder les impros et la spontanéité», de privilégier les premières prises, et de faire jouer ensemble et non séparément les deux musiciens de la section rythmique.

«On arrive mieux à livrer du premier coup ce qu'on veut. [Du coup], on a essayé de prioriser le *workflow*, et que ça se fasse inconsciemment, comme de l'écriture automatique.»

Estimant avoir «atteint une certaine maturité», Alexandre Désilets a voulu «ajuster le tir», «simplifier», et «revenir à quelque chose qui [lui] ressemble»: une musique pop francophone tout à la fois «intelligente»



Pochette de l'album *Les gens heureux*. (détail) — COURTOISIE

guitare acoustique et latine de Jean-François Beaudet – pilier de *Belle et Bum*, déjà complice des deux albums pré-cités – se fait encore plus centrale. Et elles sont tonifiées par une vibrante section rythmique, constituée de Rémy Malo à la basse et de Robbie Kuster à la batterie.

et «accessible».

Désilets voit d'ailleurs cette simplicité comme une forme d'«honnêteté» nécessaire afin que l'enrobage musical, ainsi dépouillé d'esbroufe, soit au diapason de l'introspection qu'encourage sa thématique.

# Immortaliser la famille Désilets

La recherche d'authenticité qui imprègne *Les gens heureux* se perçoit aussi dans les images qui illustrent la pochette et les trois extraits qu'il a tirés de son album. Il s'agit de photos de famille, légèrement trafiquées graphiquement, afin de leur donner une apparence plus vieillotte.

Parmi les quatre clowns tristes se trouve le paternel d'Alexandre Désilets.

«Mon père, son frère et ses amis faisaient du cirque acrobatique, des plongeurs acrobatiques dans la piscine de Trois-Rivières. C'était dangereux. Et ils se déguisaient en clowns. Il y a quelque chose d'hyper authentique, dans cette photo de famille aux couleurs délavées», prise à l'époque des appareils analogues, quand «tu n'avais que 24 photos et ça coûtait cher et tu ne savais jamais vraiment quel résultat ça allait donner...»

À l'heure des images numériques, «la photo a perdu sa valeur. Autrefois on les gardait précieusement dans des albums. Maintenant, il y en a trop, on en a partout,

même sur le Cloud... On les affiche une fois, et on ne les regarde plus.»

«Façon d'immortaliser un peu la famille», l'image du plus récent extrait, *Viva l'avatar*, est une photo de la mère du chanteur; celle de *Trop court l'été* montre son père sortir de la piscine; et celle accompagnant la pièce-titre montre

est «une vieille photo abimée» d'Alexandre, son fils bébé sur les genoux, qu'il conservait dans son portefeuille. «Une photo un peu frippée, comme si elle avait du vécu.

Il y a là une critique... je n'aurais pas pu mettre une photo neuve.»  
**YVES BERGERAS, LE DROIT**



## Mélancoliques beautés

«Aujourd'hui, on cherche à formater la musique pour que les chansons soient courtes, excitantes et 'hop la vie'; les chansons qu'on entend à la radio ressemblent à des publicités», toujours colorées et souriantes, constate Alexandre Désilets.

Il s'en étonne d'autant plus que «les chansons les plus importantes de nos vies sont souvent [pleines] de mélancolie.» D'où son envie de plonger dans ces creux de vagues.

Dans cet exercice de tristesse imposé, il y a aussi un clin d'œil au regretté metteur en scène Pierre Paul Savoie, qui aimait explorer des thèmes comme la mort et le deuil, avance Alexandre Désilets. Ce dernier avait collaboré avec l'ex-directeur artistique de PPS Danse sur des spectacles hommage à Lhasa de Sela et à Léo Ferré – lesquels embrassaient eux aussi leur part de noirceur.

**YVES BERGERAS, LE DROIT**



**Mosaïque Interculturelle**  
Culture - Art - Patrimoine - Femme - Créativité - Leadership



## 4<sup>ÈME</sup> ÉDITION DU SALON AFRO- DU LIVRE CANADIEN 2021

DU 29 AU 31 OCTOBRE 2021  
À L'UNIVERSITÉ SAINT-PAUL  
110 Hazel Street, Ottawa, Ontario, Stationnement sur place payant

L'évènement se tiendra en mode hybride: expo-vente **en présentiel**, vous aurez le plaisir de rencontrer les auteur.e.s et **en ligne**, connectez-vous pour regarder les tables rondes, causeries et entrevues d'auteur.e.s sur nos pages Facebook et Youtube.

Présidente d'honneur: **MARIE-CÉLIE AGNANT**  
Thème: **CULTIVE TA MÉMOIRE**  
#slac2021,  
#cultiveta memoire  
#ONmlesarts

**PRIX: 5\$ PAR JOUR;  
12\$ POUR LES 3 JOURNÉES,  
GRATUIT: 12 ANS ET MOINS**

Mosaïque interculturelle s'engage à respecter les règles sanitaires dues à la pandémie.  
Une preuve de vaccination sera demandée à la porte selon les modalités de l'Université Saint-Paul.

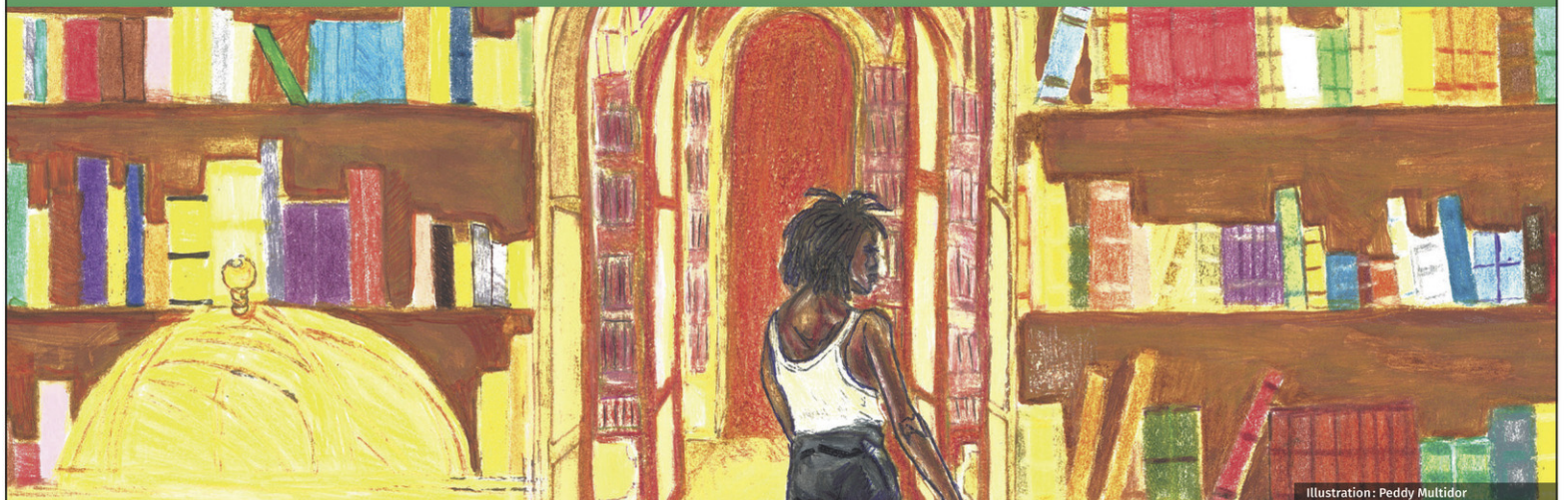


Illustration: Peddy Multidor

### BAILLEURS DE FONDS



### COMMANDITAIRES



### PARTENAIRES



Consulter la programmation sur notre site dans le volet: Événements - SLAC

[www.mosaiqueinterculturelle.ca](http://www.mosaiqueinterculturelle.ca) • [slac@mosaiqueinterculturelle.ca](mailto:slac@mosaiqueinterculturelle.ca) • 613-434-3427

@mosaiqueinterculturelle

@mosaculturelle

Mosaïque Interculturelle

Mosaïque Interculturelle

**BRAIN FREEZE**

# LA RÉALITÉ RATTRAPE (PRESQUE) LA FICTION



**GENEVIÈVE BOUCHARD**  
gbouchard@lesoleil.com

survivaliste (Roy Dupuis) cherchant lui-même à sauver sa fille contaminée.

Un mal étrange qui frappe soudainement une population, des citoyens forcés de se confiner à cause de ce qui se passe dehors, un personnage survivaliste qui fait des réserves, notamment de papier de toilette... Quand il a commencé à travailler sur son film *Brain Freeze*, en salle le 29 octobre, Julien Knafo ne se doutait pas qu'il serait tant d'actualité lorsqu'il arriverait sur les écrans. Pour tout dire, le réalisateur montréalais s'en serait bien passé!

**ÉCRIRE POUR S'AMUSER**

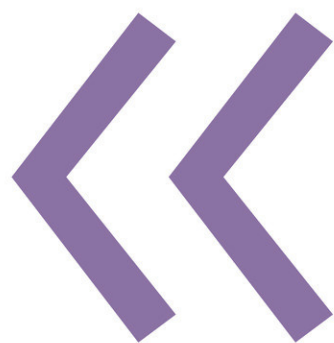
Julien Knafo a commencé à plancher sur le projet *Brain Freeze* il y a presque 10 ans. Sans être d'emblée passionné par les zombies, il raconte s'être laissé prendre au jeu.

«Je me suis retrouvé à faire ce film parce qu'à un moment dans ma vie, j'essayais d'écrire quelque chose de personnel et que rien ne sortait, raconte-t-il. Je sentais que j'écrivais pour les institutions, je ne

La réalité rattrape presque la fiction, en somme. «On est là où je n'aurais jamais voulu aller, confirme Julien Knafo. Les gens m'en parlent beaucoup. Oui, j'ai un film qui est en phase avec son temps. Est-ce que je suis content de ça? Non!»

Comédie d'horreur campée sur la fictive Île-aux-Paons, *Brain Freeze* s'approprie les codes du film de zombies. Dans un country club huppé, les riches de ce monde viennent jouer au golf et question de maximiser les profits, les proprios ont eu l'idée d'ouvrir leur terrain 12 mois par année. De là ce fertilisant dit révolutionnaire qui permet au gazon de faire fondre la neige et aux joueurs de s'activer même au plus creux de l'hiver.

Quand ledit produit chimique se retrouve dans l'eau, une partie de la population se transforme en zombies verdâtres et assoiffés. La course à la survie s'entame donc pour un ado (Iani Bédard) et sa sœur encore bébé, qui trouveront un allié en un agent de sécurité



«Je sentais que j'écrivais pour les institutions, je ne trouvais pas ma voix. Je me suis dit que j'allais écrire pour m'amuser»

— Julien Knafo, expliquant comment il en est venu à écrire *Brain Freeze*



## TROIS FILMS DE ZOMBIES QUI ONT MARQUÉ L'IMAGINAIRE

### LA NUIT DES MORTS-VIVANTS (1968), GEORGE A. ROMERO

Largement considéré comme le père de la culture zombie, George A. Romero, qui nous a quittés en 2017, a lancé son bal macabre en lançant le premier film de la franchise *La nuit des morts-vivants*.

Une bonne quantité de suites et d'hommages arriveront dans les décennies suivantes.

Duane Jones et Judith O'Dea (photo) tiennent la vedette dans ce suspense où un groupe trouve refuge dans une grange pour échapper à des monstres cannibales.

### 28 JOURS PLUS TARD (2003) DANNY BOYLE

On a davantage affaire à une épidémie de rage, ici, mais l'esthétique du zombie prime certainement dans ce saisissant film montrant le meilleur et le pire de la nature humaine. Si bien que les amateurs de la série *The Walking Dead* y ont trouvé d'indéniables ressemblances, notamment dans l'introduction des deux œuvres.

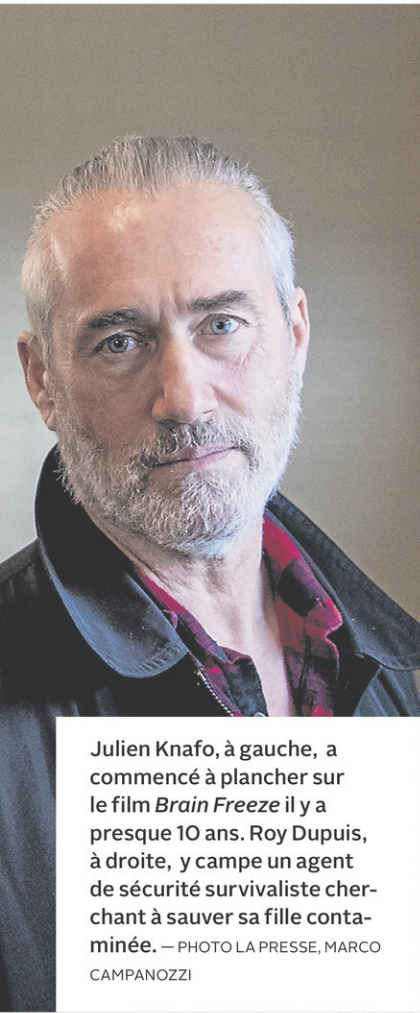
Le long métrage de Danny Boyle vaut certainement le détour, ne serait-ce que pour ces images de Londres complètement désertée quand le personnage porté par Cillian Murphy (photo) se réveille de son coma, fin seul, après quatre semaines qui ont changé la face du monde.

### LES AFFAMÉS (2017) ROBIN AUBERT

Des zombies québécois? Pourquoi pas? Robin Aubert s'est attaqué au genre de manière très réussie avec *Les affamés*, un film qui allie le suspense et l'épouvante avec des touches d'humour.

Si Marc-André Grondin (photo) tient le haut de l'affiche, son personnage est entouré de femmes fortes, portées par des actrices de grand talent: Monia Chokri, Brigitte Poupart, Marie-Ginette Guay ou Micheline Lanctôt.

Robin Aubert trouve un équilibre entre horreur et une certaine poésie et il ménage ses effets *gore*... Même s'il y a évidemment quelques effusions de sang! **GENEVIÈVE BOUCHARD**



Julien Knafo, à gauche, a commencé à plancher sur le film *Brain Freeze* il y a presque 10 ans. Roy Dupuis, à droite, y campe un agent de sécurité survivaliste cherchant à sauver sa fille contaminée. — PHOTO LA PRESSE, MARCO CAMPANOZZI

trouvais pas ma voix. Je me suis dit que j'allais écrire pour m'amuser.»

Le scénariste et réalisateur se trouvait alors à L'Île-des-Sœurs. Il a eu l'idée d'y inviter des morts-vivants dans une histoire qui se veut d'abord amusante, mais qui aborde aussi des questions environnementales.

«On me demande si je suis un cinéaste engagé, avance Julien Knafo. En fait, je suis un citoyen préoccupé. Mais je me vois plus comme un cinéaste populaire. J'ai envie de faire des histoires qui sont divertissantes. C'est ce qui arrive aux personnages qui est important pour moi. Après viennent se greffer certains thèmes, parce que je suis ouvert à ça et que ça me préoccupe.

Des éléments d'actualité, notamment le fameux mur de Donald Trump, ont guidé sa plume pour broser un récit autour de ces insulaires coupés du monde.

Quand le véritable confinement s'est invité dans nos vies à cause de la COVID-19 — et est d'ailleurs venu interrompre son tournage —, Julien Knafo n'en croyait pratiquement pas ses yeux, lui qui filmait déjà un contexte de quarantaine. Ajoutons que le personnage de Dan (Roy Dupuis) faisait des réserves — avant qu'on entende parler du coronavirus!

«La seule chose qu'on a rajoutée est cette fameuse phrase : "ça va bien aller"!» rigole le réalisateur, qui se dit très fier de son film. «Même si les thèmes sont maintenant d'actualité et que ça me fait chier!» nuance-t-il du même souffle.

«J'AI TOUT VU»

Julien Knafo indique s'être documenté avant de poser sa propre pierre dans l'univers des zombies, très prisé dans la culture populaire. Des classiques de George A. Romero à la toujours très courue série *The Walking Dead*, il a tout vu.

«Je me suis autoécœuré, illustre-t-il. Je l'ai faite, ma recherche de zombies. J'adorais les regards posés et ce qui a été mis dans ces morts-vivants.»

Le réalisateur revient toujours à cette question, très présente dans les codes du genre. «Qui est le vrai monstre? Qu'est-ce que ça génère chez les gens qui ont encore leur humanité? Dans beaucoup de films, ils deviennent pires que le monstre», illustre-t-il.

Saluant au passage la contribution de Robin Aubert et de son film *Les affamés* (lire l'autre texte), qui a ouvert des portes pour lui, Julien Knafo se dit confiant de l'avenir des films de genre au Québec.

«Je pense qu'on a souvent confondu le film de genre et produit hollywoodien, où les choses doivent se passer à telle ou telle minute, explique-t-il. Le film de genre, c'est juste une histoire qui sort de l'ordinaire. Ça peut être un western, un film d'horreur... C'est juste hors de

la réalité. Pourquoi on aurait peur de ça? Il faut avoir des histoires qui sortent de l'ordinaire. On n'a pas toujours envie de parler de notre assiette de spaghetti!»

*Brain Freeze* arrive au cinéma le 29 octobre.

ROY DUPUIS : L'HISTOIRE AVANT TOUT

L'acteur Roy Dupuis ne se décrirait pas comme un amateur de films de zombies. Il se dit plutôt attiré par les bonnes histoires. C'est ce qui l'a poussé à se glisser dans les bottes de Dan, l'agent de sécurité survivaliste de *Brain Freeze*.

«Je trouve que dans ce genre, l'emballage prend souvent le dessus sur le contenu, avance-t-il. Pour ce film, ce n'était pas ça. Il y a une bonne critique sociale. Il y a un point de vue quand même écologiste. Je trouve que l'histoire se

tenait et elle m'a donné le goût de jouer. Pour moi, c'est ce qui compte quand je lis un scénario.»

Connu pour son engagement environnemental, Roy Dupuis considère que toutes les occasions sont bonnes pour ramener le sujet à l'avant-plan. Même sous les grognements de créatures devenues monstrueuses à cause d'une multinationale qui vend des fertilisants.

«C'est juste d'avoir le questionnement, ajoute-t-il. Je pense qu'on est au courant que ça urge. Il faut agir et tout moyen pour rappeler ça est bon, même si on le fait en divertissant. Toute occasion de susciter des discussions sur ce qu'on fait de correct ou de pas correct est bienvenue.»

GENEVIÈVE BOUCHARD

04 - 07 NOVEMBRE

MIFO

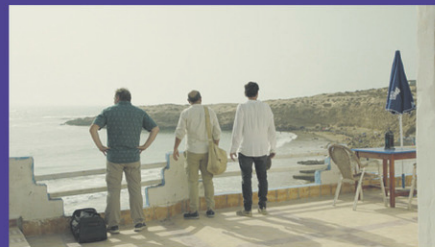
FESTIVAL OBJECTIF CINÉMA DESJARDINS

JUKEBOX



JEUDI 04 NOVEMBRE 19h DOCUMENTAIRE QUÉBEC

LES VIEUX CHUMS



VENDREDI 05 NOVEMBRE 19h DRAME QUÉBEC

DÉLICIEUX



SAMEDI 06 NOVEMBRE 14h COMÉDIE DRAMATIQUE FRANCE, BELGIQUE

MARIA



SAMEDI 06 NOVEMBRE 19h COMÉDIE QUÉBEC

13 ANS ET +

UN TOUR CHEZ MA FILLE



DIMANCHE 07 NOVEMBRE 10h 30 COMÉDIE FRANCE

TERRA WILLY: PLANÈTE INCONNUE



DIMANCHE 07 NOVEMBRE 13h 30 \* JEUNESSE ANIMATION FRANCE

MIFO 6600 RUE CARRIÈRE, ORLÉANS

mifo

Desjardins

unisTV

TOURNEE QUÉBEC CINÉMA

PLEIN ÉCRAN

BILLETS AU MIFO.CA

## INSHALLAH OTTAWA

## L'ART POUR DÉCONSTRUIRE LES PRÉJUGÉS

GAËLLE KANYEBA  
gkanyeba@ledroit.com

et un artiste algonquin Anishinaabe se sont réunis autour d'une anthologie de 25 œuvres, *Ottawa Inshallah*, pour rêver d'une société qui prône l'unité et l'inclusion.

Un groupe de 18 artistes musulmans

REPRÉSENTANT DU CANADA  
AUX OSCARS<sup>MD</sup>  
MEILLEUR FILM INTERNATIONAL

JORGE ANTONIO GUERRERO HÉLÈNE FLORENT CLAUDE LEGAULT MARINE JOHNSON

★★★★★ « GRANDIOSE! »  
François Lévesque, *Le Devoir*

★★★★★ « Un moment de cinéma d'une TRÈS GRANDE RICHESSE. »  
Marc-André Lussier, *La Presse*

Official Selection  
**tiff**  
Toronto International Film Festival 2021

FESTIVAL DU NOUVEAU CINÉMA DE MONTRÉAL  
Section d'Or 2021

Official Selection  
**VIFF**  
2021

★★★★★ « Un film SUBLIME! »  
Maxime Demers, *Journal de Montréal*

★★★★★ « Un CHEF-D'OEUVRE! Une SPLENDEUR! »  
Sophie Durocher, *Le Journal de Montréal*

LES OISEAUX IVRES  
UN FILM DE IVAN GRBOVIC

PRÉSENTÉ AU CINÉMA

micro\_scope LesOiseauxIvres.com LesFilmsOpale



*Ottawa Inshallah* est directement inspirée du parcours de l'artiste et réalisateur ottavien, Aquil Virani. Fils d'un père musulman d'origine indienne et d'une mère française, il explique que toute sa vie, il a dû combattre l'islamophobie. — CAPTURE D'ÉCRAN

*Ottawa Inshallah* est directement inspirée du parcours de l'artiste et réalisateur ottavien, Aquil Virani. Fils d'un père musulman d'origine indienne et d'une mère française, il explique que toute sa vie, il a dû combattre l'islamophobie.

« Nous savons qu'il y a des stéréotypes dans les médias et le public sur les musulmans, dit-il. On nous associe au terrorisme ».

Aujourd'hui, il souhaite susciter un dialogue sur les valeurs du vivre ensemble, par l'intermédiaire de ce projet interdisciplinaire qui touche la photographie, l'art au henné, l'écriture et la poésie.

« C'est une invitation au public à rêver avec nous. [...] L'action de rêver est très importante. Car ça peut bâtir la communauté, des ponts. Comment on peut faire un avenir meilleur. Partager un rêve avec les autres, on a des espoirs avec les autres. C'est le thème de l'anthologie en particulier avec la pandémie », énonce-t-il.

## INSHALLAH

Pour parvenir à bâtir cette société, il est tout d'abord important de démystifier le mot « *Inshallah* » aux yeux du grand public, dit l'autrice Monia Mazigh qui participe au projet. « Tous les mots formés du mot Allah font un peu peur, surtout parce qu'il est associé à de nombreux stéréotypes, dit l'autrice et activiste. Moi, je vais l'utiliser sans peur, avec toutes les connotations d'espoir, avec un retour aux sources ».

*Inshallah* veut dire *Dieu voulant* et il peut être utilisé « dans un sens non religieux », ajoute M. Virani.

« Ça veut surtout dire espoir [...], explique-t-il. Quand je rêve d'un avenir meilleur, les musulmans seront plus compris et les non-musulmans comprendront notre diversité. Ça fait partie de la mission de l'anthologie. Pour moi l'éducation est très importante pour éduquer les gens à propos de la diversité de l'islam et des

musulmans d'Ottawa », précise-t-il. Cependant, M<sup>me</sup> Mazigh prévient, en tant qu'artiste, il ne s'agit pas d'encourager une société homogène. « Ce serait plus vers l'unité et non uniformité », confie-t-elle.

## PLUSIEURS ARTISTES

Outre Monia Mazigh, Aquil Virani a fait appel à une panoplie d'artistes pour réaliser son projet.

Du côté de l'art visuel, le public pourra s'émerveiller devant les œuvres de Pansee Atta, Self Saboteur, Sarah-Mecca Abdourahman, Aliya Amarsi, Shamima Khab, Maria Malik, Anisa Khan, Marwa Talal, Mariam Gabr, Zubair Hossain, Zainab Hussain, Iman Korenic

À la plume, se réunissent Anonymous / anonyme, Adil Amarsi, Arzoo Zaheer, Adil Amarsi. Sans oublier l'artiste Algonquin Anishinaabe, Dara Wawatie-Chabot.

Le public peut déjà acheter l'anthologie sur le site de l'artiste.

Pour plus de renseignements; aquil.ca

BENJAMIN RODGER

# L'illusion du geste et de la profondeur

YVES BERGERAS

ybergeras@ledroit.com

L'artiste visuel gatinois Benjamin Rodger s'est installé dans la Galerie Montcalm, où il propose l'exposition *Wo Bin Ich? (Où suis-je?)*, à découvrir jusqu'au 9 décembre.

Ce titre en allemand renvoie au nom d'un forum auquel a participé le Gatinois dans le cadre d'une résidence artistique en Allemagne dont il a bénéficié y a quelques années.

C'est lors de ce séjour à l'étranger que l'artiste peintre, qui s'intéressait auparavant aux visages et à l'art figuratif, a complètement transformé sa démarche en se mettant à l'art abstrait : « J'étais dans cet esprit-là, à me demander "où suis-je?" dans ma pratique. » Et c'est là-bas que Benjamin Rodger a « eu envie de retourner aux bases de la peinture, à ce qui m'attirait dans la peinture. »

Et ce qui l'intéresse, en ce moment, c'est l'illusion du geste.

La trentaine de toiles (quatre de grande envergure et 28 petits formats) encerclant la dizaine de sculptures qui constituent *Wo Bin Ich?* cherchent à rendre plus manifeste la « gestuelle » invisible sur laquelle s'appuie son travail.

La peinture n'est pas « directement » appliquée au pinceau, sur ses toiles en coton. Dans un premier temps, l'artiste étale des lignes de ruban à masquer, puis passe ses pinces par-dessus ces bandes de ruban dont il se sert comme on utilise un pochoir.

La couleur vient ainsi combler les interstices. Ce n'est qu'ensuite qu'il ôte le ruban. Apparaissent alors des lignes de couleur juxtaposées.

« Les coulures, les *dégoulinures* qu'on voit sont toutes fausses; elle sont en réalité découpées et peintes au rouleau. Il y a donc une imitation de la gestuelle du peintre, alors que c'est très figé, en réalité. [...] Tout est aplati », explique Benjamin Rodger.

« Il y a une dichotomie entre l'image figée et la gestuelle, entre ce qui est perçu et ce qui est réel », et qui fait en sorte que le geste créateur est vraiment mis de l'avant.

Cette notion de gestuelle, il l'a déjà exploitée dans le passé, notamment dans l'exposition *Errances*, que l'Ottavien d'origine a présentée à la Galerie St-Laurent + Hill durant



faire de tout le ruban à masquer qui lui restait sur les bras, après l'avoir arraché des toiles... et qui finissait en grosses boules, jonchant le sol de son atelier.

Il en a fait – Eureka! – des sculptures.

Les boules de ruban « sculptées » ont fini sur de « faux socles en pin », c'est-à-dire déposées à l'intérieur des tiges verticales qui formeraient l'ossature d'un socle, et ce afin qu'elle conservent la forme désirée.

Leur présence vient « créer le lien entre les toiles qui se font face part d'autre de la galerie. Ça crée aussi quelque chose d'assez intéressant, visuellement, entre les lignes – très droites, très propres – des socles et ces boules tachées de restants de peinture. Le contraste est assez fort. »

« En regardant vite [les toiles], on croit que c'est un coup de pinceau [qui est à l'origine des tracés], mais non... c'est grâce au ruban. Je voulais vraiment mettre le processus

de l'avant. Tout ça a été fait sur du *tape*, et voici le *tape* », explique, amusé, Benjamin Rodger – qui en est à sa deuxième invitation à la Galerie Montcalm, où il avait présenté *Libre circulation*, en 2013.

## JEU HARMONIQUE

« Je me suis fait plaisir avec [...] plusieurs tableaux de très grands formats », ajoute-t-il en mentionnant notamment une œuvre de 8 pieds par 18 pieds. « Je n'avais jamais fait rien d'aussi gros, d'aussi haut. C'était un défi [au plan de] la gestuelle, vu la grandeur. »

Pour entremêler les bandes et créer la profondeur désirer, « j'ai dû "rentre" le corps et tout le bras autour de la peinture » et segmenter la toile en trois panneaux distincts.

L'autre démarche conceptuelle réside au niveau des teintes choisies et de leurs harmonies.

« Pour cette exposition, j'ai choisi d'exploiter des couleurs analogues, c'est-à-dire des couleurs situées côte à côte sur le cercle

La trentaine de toiles encerclant la dizaine de sculptures qui constituent *Wo Bin Ich?* cherchent à rendre plus manifeste la « gestuelle » invisible sur laquelle s'appuie le travail de Benjamin Rodger. — LE DROIT, ÉTIENNE RANGER

chromatique. Il y a aussi des harmonies [de couleurs] complémentaires et des harmonies triadiques », lesquelles consistent à sélectionner trois couleurs formant, sur ce cercle chromatique, les pointes d'un triangle équilatéral, explique celui qui enseigne les arts visuels au Cégep de l'Outaouais.

« Il n'y a aucune couleur pure : elles sont soit mélangées entre elles, soit mélangées à un niveau de gris, pour faire [ressortir] l'harmonie entre les couleurs. »

« Je viens de finir d'accrocher les œuvres et je suis très satisfait du résultat ! », se réjouit Benjamin Rodger.

CHARLOTTE AUBIN

# PARTIE POUR LA GLOIRE

JOSÉE LAPOINTE

La Presse

En enfilant les patins de la championne olympique Frédérique Lessard dans la série *Virage*, Charlotte Aubin a relevé le plus grand défi de sa carrière, avec sérieux et intensité. Rencontre avec une comédienne de fond.

Quand on lui demande si elle se sentait prête à porter une série sur ses épaules, Charlotte Aubin sourit. «C'est ça qui se passe, hein? On dirait que je ne le réalise pas encore... Je suis comme : "ben non, ils sont très bons, tous les autres!"»

Mais pour répondre à la question : non seulement elle se sentait prête, mais elle en avait aussi envie. «Je pense que j'étais rendue là. J'avais le goût de prendre soin de l'équipe, des textes, des gens, de ce personnage, de cette histoire. De le porter avec beaucoup de lumière.»

Dans *Virage*, qui est diffusée sur Noovo depuis la mi-septembre, Charlotte Aubin incarne Frédérique Lessard, une championne olympique de patinage de vitesse sur courte piste qui, à 28 ans, vient de prendre sa retraite et de rompre avec son compagnon des 10 dernières années. Revenir dans la vie réelle sera un processus plein d'obstacles, mais Charlotte Aubin a bien compris le désarroi de son personnage, autant que la réalité des athlètes olympiques.

«Moi, à 30 ans, je ne veux plus jamais faire autre chose de ma vie! Je veux jouer, faire de l'art, écrire, j'ai l'impression que j'ai trouvé mon X. Et eux, à 30 ans, tout s'arrête. Mais comment tu te prépares à l'après quand tu es à 100 % dans quelque chose? Je n'avais jamais compris ce dévouement total qu'ils ont.»

Une fois sortie de sa bulle sportive, Frédérique, «submergée par la vie» et sans outils pour «entrer dans le monde», agit pas mal comme une ado, constate la comédienne.

«Pendant que tout le monde vivait ses expériences, elle faisait juste patiner et s'arranger pour être la meilleure. Alors cette période exploratoire de l'adolescence, elle la vit là, à la fin de la vingtaine. Et c'est pas mal moins *cute*, mettons.»

Charlotte Aubin est reconnaissante à Noovo d'avoir fait confiance à une actrice qui «n'est pas une tête d'affiche» et est fière du résultat.

— PHOTO LA PRESSE, ALAIN ROBERGE

Son objectif : donner à Frede de la profondeur pour qu'on s'y attache quand même et qu'on ait de l'empathie malgré ses faux pas, ses maladresses, son manque de respect. «Parce que des fois, c'est vraiment pas gentil...» explique la comédienne, qui s'est inspirée de personnages féminins imparfaits comme Frances Ha, du film du même nom de Noah Baumbach (2013).



«Je ne suis pas athlète, mais des fois, il y avait des zones émotives où je me disais : "ah, je connais ça"»

— Charlotte Aubin, en parlant de son rôle de patineuse de vitesse

«Je trouvais que s'il n'y avait pas de candeur, ou si elle se rendait compte de ce qu'elle faisait, c'est là qu'elle devenait juste égocentrique et méchante. Mais il y a toujours une volonté de rattraper ses erreurs, qui fait en sorte qu'on a envie de la suivre là-dedans.»

## SE CONSACRER CORPS ET ÂME

Télé (*Blue Moon*, *L'échappée*), cinéma (*Ceux qui font les révolutions à moitié n'ont fait que se creuser un tombeau*), théâtre (*Déterrer les os*), poésie (un recueil, *Paquet de trouble*, publié en 2018), Charlotte Aubin aime se promener entre les médiums.

«Pour moi, ce sont des vases communicants», dit la comédienne, qui sera en décembre de la distribution du nouveau film de Ken Scott, *Au revoir le bonheur*, et qui jouera en janvier à La Licorne dans l'adaptation théâtrale de *Deux femmes en or* par Catherine Léger. «J'ai l'impression que tout est lié et que ça fait juste élever l'interprète que je veux être.»

Femme de mots et de paroles — «Ouin, je parle beaucoup, hein?» —, Charlotte Aubin préfère réfléchir et analyser en amont, question d'être «dans l'instinct, libre, disponible et *fresh*» une fois sur le plateau. Bref, elle aime se préparer plus que moins, et avec *Virage*, elle a été servie.

Entraînement de patinage intensif, long travail sur le texte avec la

réalisatrice Catherine Therrien, Charlotte Aubin a consacré plus de six mois à cette série dont l'histoire est librement inspirée de la vie de la patineuse Marianne St-Gelais.

«Je pensais juste entraînement, nutrition, texte, je parlais avec des athlètes. J'étais toujours en train de baigner dans ce monde-là.»

C'est certainement le genre de projet immersif auquel rêve toute jeune comédienne. Elle en convient, c'était un gros morceau. «De l'action, du drame, du sport, une transformation physique... Quand tu es acteur, tu as le goût de te transformer jusque dans cette limite», nous dit Charlotte Aubin, qui a interprété elle-même la plupart des scènes de patinage, dont celles des départs. «Je pensais sans doute plus au personnage que je pensais à moi-même pendant le tournage.»

Tiens, de quoi voir une similitude avec ce que vivent les athlètes, justement, qui se consacrent corps et âme à leur sport.

«C'est vrai qu'il y a quelque chose de total. Un tournage, tu penses juste à ça, ça devient comme une bulle. Les gens avec qui tu travailles deviennent ta famille. Ce sont aussi des métiers très prenants, insécurisants par moments, où il y a une grande pression sur le corps, la performance. Je ne suis pas athlète, mais des fois, il y avait des zones émotives où je me disais : "ah, je connais ça"»

## «TÊTE D'AFFICHE»?

Charlotte Aubin est reconnaissante à Noovo d'avoir fait confiance à une actrice qui «n'est pas une tête d'affiche», et fière du résultat.

«Le travail acharné qu'on a tous fait, on le voit à l'écran.»

L'actrice espère maintenant que ce rôle pourra la propulser vers d'autres projets d'envergure.

A-t-elle continué à patiner? «Non. Mais j'attends mon prochain sport, mon prochain défi, tu comprends?» Disons... comme le saut à la perche? «*Name it*, je suis prête!» Elle rigole.

«Si je jouais encore une sportive, il faudrait que ce soit un autre genre. J'ai toujours rêvé d'incarner une boxeuse, à cause de *Million Dollar Baby* [de Clint Eastwood]... J'ai été fascinée par ce film. Mais je veux toutes sortes de défis, jouer des jeunes premières très dignes et douces autant que des petites *bums*. Ça m'intéresse d'explorer toutes les facettes et, à date, j'ai eu bien de la chance. On m'appelle pour des choses différentes.»

Pour l'instant, elle ne sait pas de quoi son année 2022 sera faite, mais elle fait confiance à la vie. «C'est un métier comme ça. On va finir 2021, et après on verra. Je n'ai pas peur et je pense que de belles choses vont arriver. Je le souhaite.» On n'a pas trop d'inquiétudes pour elle.

*Virage*, tous les mercredis à 20h sur les ondes de Noovo, ou en rattrapage sur le site de Noovo



# L'avenir appartient aux généralistes

**MARC ALLARD**

CHRONIQUE

mallard@lesoleil.com



## NOUS, LES HUMAINS

L'insomnie m'embête rarement, mais elle s'est pointée, samedi soir, sous la forme d'un dilemme qui me gruge beaucoup d'énergie mentale ces temps-ci. Où ma fille devrait-elle aller au secondaire?

C'est un beau problème, vous me direz, reste que les enfants — et leurs parents — ont le choix aujourd'hui parmi un tas de programmes «particuliers». Dans mon centre de services scolaire, par exemple, il y a un programme d'éducation internationale (PEI), un Sport-Arts-Études et des «concentrations» en anglais, arts et technologies de l'information, soccer ou musique.

Ma fille de 11 ans ne s'intéresse pas à tous ces programmes, mais il y en a plusieurs qui l'inspirent. Et c'est sans compter les écoles privées qui lui font de l'oeil avec leurs myriades d'activités parascolaires et d'équipements de haute technologie.

Durant ma nuit blanche, je me suis demandé pourquoi diable ce choix m'angoissait autant. Et je m'en suis voulu d'être encore aussi tiraillé par une croyance tenace.

Comme beaucoup de parents, j'ai été contaminé par l'idée que le succès dans n'importe quel domaine vient de la spécialisation hâtive. Si tu veux devenir bon, il faut que tu commences tôt, que tu focalises et que tu pratiques énormément. Sinon, tu ne pourras pas rattraper ceux qui ont bénéficié de cette longueur d'avance.

C'est là que je me suis souvenu d'une conversation que j'ai eue il y a deux ans avec André Lachance, un gars de Québec qui est directeur du développement des affaires et des sports de Baseball Canada, a été entraîneur-chef de l'équipe canadienne féminine de baseball et recruteur pour les Yankees de New York.

André m'avait mis en garde contre la spécialisation hâtive des enfants et des ados dans les sports : les risques plus élevés de blessures, d'épuisement, d'abandon. Et, cerise sur la coupe glacée : les enfants qui se spécialisent tôt dans un sport sont plus susceptibles d'être sédentaires à l'âge adulte...

J'aurais aussi pu songer aux leçons de mon propre parcours. J'ai fait trois ans de sports-études en volleyball au secondaire. Après l'école en accéléré le matin, je consacrais tous mes après-midis à faire des touches, des manchettes et smashes. Et presque toutes les fins de semaine, je participais à des tournois. Je garde d'excellents souvenirs du

sport-études, de mes coéquipiers et de la variété impressionnante de conneries qu'on pouvait faire dans l'autobus de l'équipe. Mais je me rappelle aussi que, rendu au cégep, je n'ai plus joué au volley. Faut croire que j'en avais eu ma claque de cette monomanie sportive.

Je réalise aussi aujourd'hui que la focalisation sur un sport m'a privé de la possibilité d'explorer une foule d'autres intérêts. Au secondaire, j'aurais voulu essayer le badminton et le basket le midi. J'aurais aussi aimé participer aux ateliers de dessin et m'incruster dans un groupe de musique. Mais je n'avais pas le temps, je dinais en quinze minutes et je montais dans un bus pour aller à l'entraînement de volley.

Avec le recul, je ne regrette pas mon expérience. Mais je réalise qu'il y a un coût à la spécialisation : le manque de temps pour explorer d'autres intérêts et développer d'autres habiletés.

Les enfants et les adolescents devraient focaliser sur l'exploration, devenir des maîtres de

l'échantillonnage. Ils pourront se spécialiser un jour s'ils en ont envie. Mais si leur horaire est très tôt saturé de la même activité, l'échantillon ne sera pas assez grand pour vraiment décider.

Je vous ai déjà raconté l'étonnante éducation sportive de Roger Federer. Enfant, il a pratiqué le ski, la lutte, la natation, la planche à roulettes, le squash, le basketball, le handball, le ping-pong, le football et le badminton par-dessus la clôture de son voisin. Sa mère ne voulait pas lui enseigner le tennis. «Il m'aurait trop énervée de toute façon. Il essayait tous les coups bizarres et ne renvoyait jamais la balle normalement», a-t-elle raconté à *Sports Illustrated*.

Comme l'a démontré de façon très

convaincante le journaliste scientifique David Epstein dans son livre *Range : Le règne des généralistes : Pourquoi ils triomphent dans un monde de spécialistes*, la spécialisation hâtive n'est pas la règle, mais l'exception.

Dans la plupart des domaines — en particulier ceux qui sont complexes et imprévisibles —, les généralistes et non les spécialistes sont mieux préparés pour exceller, conclut Epstein. Ils sont plus créatifs, plus agiles et plus aptes à faire des connexions qui tombent dans l'angle mort des spécialistes.

Alors, note aux parents anxieux comme moi : relaxez, l'adolescence, c'est fait pour explorer. De toute manière, l'avenir appartient aux généralistes.

## VOS PROCHAINS SPECTACLES

 <b>P-A MÉTHOT</b> 26 OCTOBRE	 <b>CATHY GAUTHIER</b> 28 OCTOBRE	 <b>BOUCAR DIOUF</b> 29 ET 30 OCTOBRE	 <b>MARIO TESSIER</b> 1 <sup>ER</sup> NOVEMBRE	 <b>PHIL ROY</b> EN RODAGE 4 NOVEMBRE	
 <b>YANNICK DE MARTINO</b> 10 NOVEMBRE	 <b>ARI CUI CUI</b> 14 NOVEMBRE	 <b>MÉLISSA BÉDARD</b> 17 NOVEMBRE	 <b>TOCADÉO</b> 21 NOVEMBRE	 <b>BROUE</b> 22 ET 23 NOVEMBRE	 <b>LOUIS-JEAN CORMIER</b> 25 NOVEMBRE
 <b>LE PÈRE JUSTE POUR RIRE</b> <b>DIDIER LAMBERT ET MÉLANIE COUTURE</b> EN PLATEAU DOUBLE 27 NOVEMBRE	 <b>ARNAUD SOLY</b> 1 <sup>ER</sup> DÉCEMBRE	 <b>PHILIPPE BOND</b> 4 DÉCEMBRE	 <b>ARIANE MOFFATT</b> 6 DÉCEMBRE	 <b>ANIK JEAN</b> 30 NOVEMBRE 2022	<b>NOUVEAUTÉ</b>

**BILLETTERIE : 819 243-2525**  
**SALLEODYSSEE.CA**



1

# EFFET DE

Toute rénovation exige une bonne dose de planification et couronne un processus de longue haleine. Nous proposons de vous faire découvrir un projet qui pourrait donner des idées.

**DANIELLE BONNEAU**  
*La Presse*

**Les propriétaires d'une vaste résidence secondaire située à Charlesbourg ont décidé de métamorphoser la salle de bains à l'étage. Le meuble-lavabo, la volumineuse penderie et l'imposante baignoire en coin accaparaient beaucoup d'espace, faisant paraître la pièce très petite. Une douche en coin en acrylique très ordinaire complétait le tout.**

Clients de longue date de la designer d'intérieur Claudia Bérubé, dont l'agence se trouve à Québec, les propriétaires lui ont fait de nouveau confiance.

«La salle de bains avait clairement besoin d'amour, confie la designer. En entrant, il y avait un meuble-lavabo directement à notre gauche. À droite, il avait une grosse lingerie dans laquelle se trouvait une chute à linge. Comme tout était massif, on se sentait à l'étroit. Les couleurs n'aidaient pas. La baignoire en coin et la douche en acrylique rendaient aussi l'espace peu intéressant. Cela a été un beau défi d'actualiser la salle de bains en intégrant mieux une grosse baignoire et une grande douche.»

Elle a conservé la chute à linge, fort pratique. Un tiroir sans fond dans le bas du meuble-lavabo, en angle, fait en sorte que le linge sale tombe directement à l'endroit désiré.

## ASTUCE INTÉRESSANTE

Autre astuce : aucune paroi ne sépare la douche de la baignoire, afin que la circulation demeure fluide.

«Il n'y a aucun problème pour les éclaboussures, parce que la douche est très longue et une pente réglementaire mène l'eau vers le drain, explique

M<sup>me</sup> Bérubé. L'écran de verre mesure 4 pi\*, tandis que le mur, où se trouve une niche, mesure 68 po, donc plus de 5 pi. Cela fait paraître la pièce plus grande tout en ayant moins de contraintes pour circuler.»

Cherchant à obtenir un bel effet, la designer a joué avec différentes textures, mariant diverses porcelaines et céramiques au sol et sur les murs. Comme à son habitude, elle a privilégié des produits d'entreprises établies au Québec, que ce soit la baignoire (MAAX), la plomberie et la robinetterie (H2flo et Alt), le drain linéaire de la douche (Zitta), les lavabos et la toilette (Neptune), ainsi que la mélamine (Tafisa) et le comptoir du meuble-lavabo en granit Noir Cambrian (Polycor).

«Cela reste une salle de bains tout de même sobre, même s'il y a plusieurs textures différentes, précise-t-elle. En ayant une seule circulation, qui est centrale, cela donne un effet de grandeur en entrant.» Tout un changement!

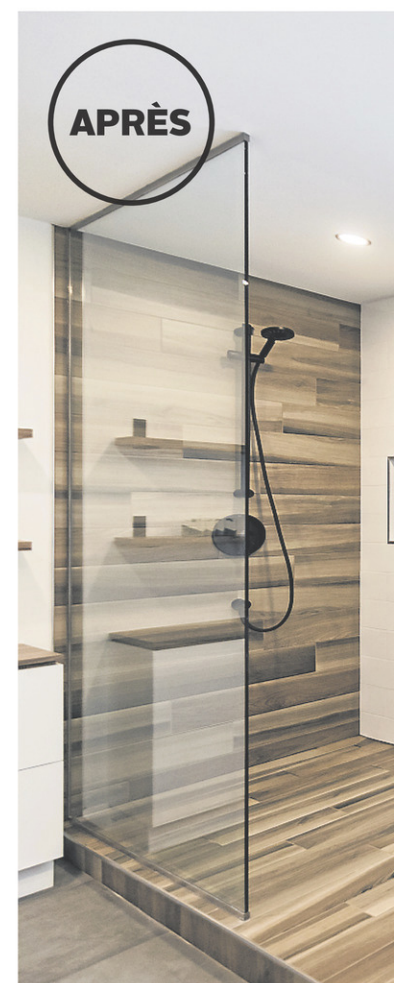
\* Si on fait une conversion métrique, 4 pi équivalent à 1,2 m; 5 pi équivalent à 1,5 m; 68 po équivalent à 1,7 m.



2



3



# GRANDEUR



## LES TRAVAUX EN BREF

**Un incontournable :** une baignoire et une douche spacieuses  
**Un défi :** intégrer la chute à linge existante dans le meuble-lavabo  
**Durée des travaux :** environ trois semaines  
**Coût :** 36 912 \$  
**Ébéniste :** Les Cuisines Rénové  
**Entrepreneur :** Item Construction  
**Designer d'intérieur :** Claudia Bérubé

**1** Des produits d'entreprises établies au Québec ont été privilégiées, telles H2flo et Alt pour la plomberie et la robinetterie. — PHOTO PHOTOGRAPHIE ATYPIC

**2** Le meuble-lavabo monopolisait beaucoup d'espace. — PHOTO FOURNIE PAR CLAUDIA BÉRUBÉ

**3** La volumineuse penderie et l'imposante douche faisaient paraître la pièce plus petite. — PHOTO FOURNIE PAR CLAUDIA BÉRUBÉ

**4** Aucune paroi ne sépare la douche de la baignoire. — PHOTO PHOTOGRAPHIE ATYPIC

**5** Le plan montre comment la douche et la toilette ont été interchangeables. — ILLUSTRATION FOURNIE PAR CLAUDIA BÉRUBÉ

**6** Les différentes textures et la circulation centrale donnent un effet de grandeur. — PHOTO PHOTOGRAPHIE ATYPIC

Ce qui s'annonçait temporaire devient une réalité pour bon nombre de travailleurs : à temps plein ou en mode hybride, le bureau s'invite à la maison pour ne plus en sortir. Ce changement impose un réaménagement adéquat des espaces de vie, avec le casse-tête qui l'accompagne, notamment en matière d'assise. Mais peut-on vraiment conjuguer design et ergonomie de travail en une même chaise? Telle est la question.

**ISABELLE MORIN**

*La Presse*

**Une bonne chaise de travail est la pierre angulaire qui fait souvent défaut dans l'aménagement du «9 à 5» à domicile, et ce, après un an et demi de télétravail en pandémie.**

Que ce soit par manque d'espace, pour travailler dans l'endroit le plus agréable de la maison, mais aussi par souci esthétique (avouons qu'une chaise ergonomique peut casser un décor), certaines installations demeurent bancales, comme nous l'avons constaté en prenant le pouls auprès de collègues qui travaillent régulièrement, si ce n'est en tout temps, équipés d'une chaise de cuisine et de mobilier de maison. Est-ce mal?

Nous avons présenté des chaises utilisées par nos collègues à trois spécialistes de l'ergonomie. On y trouve plusieurs modèles tirés du mobilier de la salle à manger, des tabourets et une chaise de bureau fixe de type coquille. Aucune n'est à condamner ou à valider sans regard pour les mensurations de son utilisateur et le contexte de travail, précisent-ils. Mais aucune ne semble adaptée à un travail prolongé à l'écran : toutes ont un support lombaire insuffisant, une absence d'appuis-bras, des assises parfois trop profondes qui obligent l'utilisateur à travailler sur le bout de sa chaise. Dans le cas du tabouret, l'absence de dossier est problématique et fait en sorte qu'on compensera en mettant trop de pression sur les avant-bras, tandis que l'étrier entraîne une flexion des genoux.

Si on ne peut faire autrement, il faudrait optimiser ces chaises au moyen d'accessoires et limiter leur utilisation en variant

régulièrement les stations de travail – debout à l'ilot, par exemple, suggèrent les experts consultés. À noter : la majorité de ces chaises sont utilisées pour travailler à une table de cuisine, donc à une surface de travail plus haut perchée qu'un bureau standard. Par conséquent, l'utilisateur devra forcément augmenter la hauteur de son assise et probablement de son appui-pieds.

### PEUT-ON RENDRE UNE CHAISE PLUS ERGONOMIQUE?

«Une chaise n'est pas ergonomique en soi, peu importe le modèle. Elle le devient parce qu'on y est convenablement assis ou qu'elle s'ajuste pour qu'on le soit», explique Miguel Laurin, ergonome associé chez Interco.

«Le problème du mobilier de maison est la standardisation, poursuit-il. Pour une utilisation ponctuelle, comme au moment des repas, ce n'est pas un enjeu, mais ça le devient si on utilise une chaise plusieurs heures par jour.»

Un mauvais équipement de travail et une position statique provoquent un inconfort et une fatigue, mais peuvent vite dégénérer en troubles

musculo-squelettiques au cou, au dos, aux bras, prévient l'ergonome et ergothérapeute Pascaline Eloy, de la firme de consultation en ergonomie Eloy ergo, dont elle est la fondatrice.

Si une chaise ne peut se régler à la morphologie de l'utilisateur comme le fait un modèle ergonomique, elle doit alors être naturellement compatible avec ses mensurations. Dans le cas contraire, des accessoires devront être utilisés pour obtenir une posture de travail convenable : un ou deux coussins glissés sous les fesses, une serviette roulée dans le bas du dos, une base stable placée sous les pieds.

Veut-on cependant passer son temps à gérer ces accessoires à chaque mouvement et y pensera-t-on dans le feu de l'action? Un support ergonomique comme l'ObusForme simplifie la tâche, selon l'ergonome et ergothérapeute Isabelle Gagnon, aussi chargée de cours en ergonomie et en innovation au département des relations industrielles de l'Université Laval. «En position assise, la région lombaire s'affaisse, ce qui crée une grande pression sur les vertèbres et un inconfort. Avoir un bon support pour le dos est essentiel», affirme cette dernière.

### TROUVER UNE CHAISE DE TRAVAIL «DESIGN» : MISSION POSSIBLE?

Dans une volonté de combiner esthétique et confort au travail, nous avons présenté à nos experts cinq modèles de chaises proposés dans la section bureau de magasins en ligne et dans différentes gammes de prix. Mis à part certains modèles qui se règlent en hauteur, peu s'en tirent avec une mention «passable».

«Tout revient à cette question : combien de temps passez-vous assis à travailler? interroge M<sup>me</sup> Eloy. Ici, le confort semble avoir été considéré, mais ces chaises manquent d'options pour être appropriées dans le cadre d'une période de travail prolongée.»

Les accoudoirs, lorsqu'ils sont présents, semblent souvent inconfortables, certains risquent d'interférer avec la surface de travail ou sont trop écartés l'un de l'autre pour permettre un bon positionnement des bras près du corps. Toutes exigeront probablement un support lombaire additionnel. Notons que l'option de base pivotante et les roulettes sont pratiques, mais ne sont pas des arguments évalués d'un point de vue ergonomique, à moins de travailler

sur un bureau en coin et de faire un usage constant de plusieurs surfaces de travail.

Aucune chaise destinée au travail ne peut être aveuglément évaluée hors contexte. L'achat en ligne est par le fait même risqué. Mieux vaut tester d'abord le matériel en gardant en tête la posture de travail recherchée, suggèrent les experts. Les facteurs les plus importants à considérer sont le dossier, qui devrait soutenir le dos et sa partie lombaire, ainsi que la hauteur de l'assise. Les bras devraient être appuyés sur la surface de travail ou sur des accoudoirs, pour éviter des tensions. Ces derniers sont donc un plus, voire un élément essentiel, selon le rapport chaise-table et la corpulence de l'utilisateur qui pourrait se trouver à l'étroit avec des appuis-bras.

Au bout du compte, une chaise adéquate allège la pression sur certaines parties du corps, sans tiraillement, et permet de maintenir une posture neutre autant que possible, même si une certaine marge de manœuvre est normale et même souhaitable pour ne pas s'ankyloser. Évidemment, pour obtenir cette posture idéale, on ne peut faire abstraction de la surface sur laquelle on travaille.

# LE DILEMME DE LA



# CHAISE DE BUREAU



2

1 Allier esthétique et ergonomie n'est pas toujours évident, maintenant que la chaise de bureau à la maison est beaucoup plus utilisée. — PHOTO 123RF/BIALASIEWICZ

2 Ce modèle réglable en hauteur d'EQ3 est celui qui s'en tire le mieux dans les critiques, bien qu'on aurait aimé y voir des appuis-bras (Nixon, 499 \$).

«Si tous les critères sont respectés, il est possible d'obtenir une meilleure position de travail avec une chaise standard qu'avec une chaise ergonomique mal ajustée à ses mensurations ou à la surface de travail», indique Miguel Laurin. Mais encore faut-il la trouver!

## AU-DELÀ DE LA CHAISE, DE BONNES HABITUDES

Le temps devant les écrans a augmenté pour 90 % des Québécois depuis le début de la pandémie, selon un sondage réalisé il y a quelques mois par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). «Nous ne sommes pas conçus pour une vie aussi sédentaire ni pour passer des heures assis, sans bouger», souligne Pascaline Eloy, de la firme de consultation en ergonomie Eloy ergo.

Des pauses de 30 secondes à 2 minutes à marcher sont nécessaires toutes les 45 à 60 minutes, périodes au-delà desquelles on commence à voir apparaître une diminution de la circulation sanguine et une ankylose au niveau du dos et des hanches, peu importe sa chaise.

«Quand on sent qu'on est fatigué en fin de journée, c'est souvent la cause. On a alors besoin d'une

longue période de dynamisation», indique Miguel Laurin, ergonomiste associé chez Intergo.

«Il est préférable d'aller chercher des petites pauses régulières à bouger que d'en faire une grande et d'accumuler une dette de fatigue.»

Il est vrai qu'en milieu de travail, les occasions d'être mobiles sont plus nombreuses, mais le fait de travailler de la maison peut être un net avantage sur le plan ergonomique. Qui se plaindra qu'on se promène en parlant au téléphone ou qu'on change régulièrement de surface de travail pour être debout ou assis selon nos tâches? fait remarquer Pascaline Eloy. «Le travail à la maison permet cette flexibilité. Un îlot et une étagère peuvent très bien être utilisés pour varier les positions de travail. Dynamiser le travail est crucial.»

Si une bonne chaise de bureau est un élément essentiel pour travailler sept heures à l'écran, aucune – même la mieux adaptée – ne peut compenser de mauvaises habitudes de travail. «Prendre régulièrement des pauses sera toujours plus aidant que de faire un investissement massif dans une chaise en restant statique», souligne Miguel Laurin, même si l'idéal est évidemment d'avoir les deux!»



2



1



3



4



5

## DEBOUT!

Des applications gratuites pour se rappeler qu'il est l'heure de prendre une courte pause et de se dégourdir en s'étirant et en marchant.

### WORKRAVE (WINDOWS)

Ce programme vous rappelle de prendre une micropause ou une pause plus longue selon l'intervalle. Il affichera une fenêtre contextuelle à l'écran de votre ordinateur et vous proposera quelques exercices animés.

### STAND UP (IOS)

Rudimentaire, l'application a le mérite d'être simple en vous envoyant une notification pour vous inviter à vous lever, à la fréquence que vous aurez déterminée.

### BREAK TIME (IOS ET ANDROID)

Comme la précédente, elle offre la possibilité de mettre des alertes aux intervalles souhaités. **LA PRESSE**

1 Le siège Obus-Forme permet de transformer une chaise standard en assise ergonomique. Le siège et le dossier peuvent être utilisés séparément (159 \$, chez Spasupply.ca)

2 Cette chaise de Nüspace offre une hauteur variable (Radius, 525 \$), mais ses accoudoirs, trop écartés et hauts, ne sont pas optimaux.

3 Les accoudoirs de cette chaise à base pivotante de chez Mobilia (Nolan, 359 \$) ne semblent pas offrir beaucoup de confort et de support. La hauteur n'est pas réglable et le support lombaire est insuffisant.

4 Les accoudoirs de cette chaise à piètement pivotant de Roche Bobois (Colette, 2195\$) semblent inconfortables et risquent d'interférer avec la surface de travail. Le dossier, très droit, ne peut soutenir adéquatement le dos.

5 Cette chaise de salle à manger, proposée également dans la section bureau de BoConcept (Vienna, 1629 \$), offre des accoudoirs trop écartés et un dos très droit. Elle ne peut non plus être réglée en hauteur.

# VOYAGES.

# LES AUTRES INCONTOURNABLES DES ROCHEUSES

**JONATHAN  
CUSTEAU**

CHRONIQUE

jonathan.custeau@latribune.qc.ca



## LE BOURLINGUEUR

**O**n rêve des montagnes Rocheuses. On retient pourtant beaucoup les lacs, quand on s'aventure dans l'Ouest canadien. Du moins, dans les parcs nationaux de Banff et Jasper, ce sont beaucoup les plans d'eau qui nous attirent. À preuve, on parle d'emblée du lac Louise et de son voisin, le lac Moraine. Pendant qu'on y est, on risque une randonnée ou un arrêt rapide au lac Minnewanka. À Jasper, c'est le lac Maligne qu'on vante comme un des plus beaux des Rocheuses.

Comme d'habitude, à trop multiplier les épithètes, on risque surtout la déception. Et de l'anticipation, il y en a dans les 45 minutes de voiture entre Jasper et le lac. En chemin, on croise des occasions de randonnée, notamment au canyon Maligne, où on peut observer des cascades et voir des fossiles. Un peu plus loin, le lac Medicine, qui s'assèche presque complètement à l'automne, est généralement rempli en été en raison de la fonte des glaciers. Il s'impose dans le trajet puisque la route le longe en entier.

Un arrêt photo est presque nécessaire. Cet été, une importante quantité de conifères qui l'entouraient avait été calcinée. Les troncs noircis, élancés et chétifs, se tenaient encore en forêt dévastée, presque poétique. Il y a ce je-ne-sais-quoi du deuil et un

petit quelque chose de la fascination qui se mélangent devant cette nature forte et vulnérable à la fois.

Pendant quelques minutes, sur les berges, la route m'a rappelé la Californie, même si le paysage n'avait rien à voir. J'ai eu cette vision d'une route montagnaise entre San Francisco et le parc national de Yosemite qui surplombait des ravins. Un vertige soudain, quoi, de constater l'absence de garde-fous pour nous protéger de nous-mêmes...

Tout au bout de la route, le lac Maligne s'enroulait à son tour dans le brouillard. Les sports nautiques et la croisière me faisaient moins envie devant les perspectives de pluie. La randonnée des Bald Hills, chaudement recommandée, paraissait moins enivrante avec la possibilité d'en revenir trempée. Mais pour les traîne-savates comme moi, il restait encore la piste le long du lac jusqu'à la boucle du lac Moose. Facile, elle n'est longue que de 3,4 km.

C'était, je l'avoue, mon prix de consolation. Je ne m'étais pas rendu jusque-là pour rebrousser chemin sans avoir exploré un peu. On raconte qu'il est commun, le long du sentier, de croiser des orignaux. Pas cette fois-là. Mais il y a bien eu le petit lac Moose lui-même, un peu plus grand qu'un lancer de pierre, qui jouit d'une popularité timide. Et la timidité, moi, j'aime.





2

J'y suis arrivé dans le craquement d'une brindille sèche sous mes bottillons. Sinon, j'avais largué le bruit en marchant plus vite que lui. Il finirait bien par me rejoindre, mais malgré la présence de deux autres randonneurs, le silence prenait encore toute la place. Le vrai. Pas un sifflement d'oiseau. Pas le son de l'eau qui s'écoule. Pas un bruit de semelle écrasant la pierre.

Instinctivement, tous se sont posés dans la plus grande délicatesse. Assis là, je me suis planté les yeux dans le silence. Je le voyais s'étendre jusqu'aux cimes du proche horizon. J'osais à peine respirer de peur de le troubler. Même les mouvements de mon cou, de mes bras, paraissaient tonitruants. J'avais trouvé le bout du monde. Pendant que d'autres gravissaient une autre montagne, moi, je restais immobile pendant trente longues minutes avant de reprendre la route, juste quand le bruit me rattrapait, bien accroché aux sabots d'un groupe qui l'avait cueilli de bon chemin.

Malgré les conditions météorologiques défavorables, d'autres arrêts ont valu le détour entre Banff et

Jasper. Notons les chutes Athabasca, hautes de 23 mètres, qui sont entourées de chemins bétonnés permettant aussi d'apercevoir un canyon. Si on s'y pointe après une journée complète en voiture, il est possible qu'on se refuse de parcourir tous les sentiers pour apercevoir de nouveaux points de vue. Les chutes Sunwapta, elles, sont impressionnantes pour leur puissance. Un sentier mène jusqu'au pied des chutes et il vaut semblait-il la peine. Je ne m'y suis pas rendu, me rendant compte au bout de 30 minutes de marche que je me trouvais seul en forêt. Dans la saison où les ours se montrent plus souvent aux yeux des visiteurs, je préférerais ne pas me risquer. Après coup, on m'a indiqué qu'il s'agit d'un des importants habitats d'ours dans le parc national Jasper. Il faut donc prévoir s'y rendre à plusieurs.

### UN HAVRE TURQUOISE

Plus près du lac Louise, le lac Émeraude, situé tout juste en Colombie-Britannique, dans le parc national Yoho, constitue un havre de paix où je n'ai fait que passer. Si le café et le chocolat

chaud, qu'on aurait aimé siroter en fixant les eaux turquoise du lac, étaient infects, les cabanes du Emerald Lake Lodge m'ont un peu fait rougir d'envie. Je me suis noté qu'il me faudrait y retourner pour une ou deux nuits, question de me réveiller sur les rives de ce lac où, autrement, il n'y a que des infrastructures limitées pour les visiteurs. Pour les amateurs de sites exceptionnels, on s'y trouve aussi à proximité des schistes de Burgess, un site argileux inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1980 comme l'un des plus importants dépôts fossilifères au monde. On y a découvert 150 espèces issues de 120 genres différents. Si on n'accède pas aux schistes eux-mêmes, le simple fait de les savoir là, tout près, a suffi à m'éblouir.

Enfin, parce que l'insolite me captive toujours un peu, j'ai aperçu à la dernière minute la halte des tunnels en spirale. On y trouve un belvédère surplombant, bien caché dans les arbres, une boucle ferroviaire qui était destinée à négocier une pente trop raide. À l'origine, celle-ci

avait une inclinaison de 4,5 pour cent, soit la plus importante pour une voie ferroviaire sur le continent. Pour ralentir les trains, il a été décidé de leur faire traverser des lacets dans deux longs tunnels en spirale creusés dans les monts Cathedral et Ogden. Voir le train s'enfoncer dans le tunnel et sa locomotive en ressortir en croisant les wagons de queue rallumés l'étincelle du gamin en moi. Il faut un peu de persévérance pour bien l'apercevoir à travers les branches, et surtout la chance d'être au bon endroit au bon moment pour voir passer un train, mais il n'en fallait pas plus pour m'impressionner.

**1** Le lac Maligne, près de Jasper, est considéré par certains comme un des plus beaux des Rocheuses. — PHOTOS LA TRIBUNE, JONATHAN CUSTEAU

**2** Le lac Émeraude, à la frontière de l'Alberta et de la Colombie-Britannique, est un arrêt pris à moins d'une heure du village de Lake Louise.

# le petit PMAG.



## UNE SEMAINE D'ACTU

**ÈVE TESSIER-BOUCHARD**

Coopérative nationale de  
l'information indépendante

Tu veux toujours en savoir plus sur le monde qui t'entoure? Chaque samedi, nous te présentons les nouvelles les plus intéressantes de la semaine, publiées par notre équipe sur le Canal Squat, un bulletin de nouvelles quotidien offert sur le site Web jeunesse de Télé-Québec. À lire et à voir dans le journal, dans l'appli et sur notre site Web!



## LE MÉDICAMENT LE PLUS CHER DU MONDE POUR SAUVER DES PETITS QUÉBÉCOIS!

L'amyotrophie spinale est une maladie rare qui s'attaque à tous les muscles. Cette maladie peut s'attaquer, par exemple, aux muscles nécessaires pour respirer ou avaler de la nourriture. Ces handicaps sont irréversibles, cela veut dire qu'ils restent pour toujours. L'amyotrophie spinale peut même conduire au décès de certains enfants...

Heureusement, il existe un médicament pour freiner l'arrivée de nouvelles complications liées à l'amyotrophie spinale. Ce médicament s'appelle le Zolgensma. Le problème c'est qu'il s'agit du médicament le plus cher du monde. Chaque dose coûte 2,8 millions de dollars.

### LE ZOLGENSMA DISPONIBLE AU QUÉBEC

Dès la semaine prochaine, des familles québécoises pourront obtenir ce médicament. Notre système de santé étant gratuit, ce n'est pas les familles qui devront déboursier 2,8 millions de dollars,

mais bien le gouvernement. Fiou! Ce traitement est disponible en Ontario et en Alberta depuis quelques mois déjà.

Inutile de te dire que des familles ont sauté de joie en apprenant la nouvelle. Les enfants qui sont atteints d'amyotrophie spinale sont forcés de se rendre à l'hôpital plusieurs fois par année. On leur fait des ponctions lombaires, c'est-à-dire des opérations dans la colonne vertébrale. Ces interventions peuvent être très traumatisantes et douloureuses pour les enfants. Avec le Zolgensma, c'est beaucoup plus simple, ils n'ont qu'à prendre le médicament une seule fois.

### L'AMYOTROPHIE SPINALE: UNE MALADIE TRÈS RARE

Seulement une personne sur 10 000 est atteinte d'amyotrophie spinale. Chaque année, au Québec, huit enfants naissent avec cette maladie. Nous ne savons pas toujours dès la naissance si l'enfant en est atteint ou non.

Plus on attend avant de traiter l'amyotrophie spinale, plus elle s'étend. Alors, plus elle est dangereuse. Le Zolgensma n'est pas parfait. Les enfants qui le recevront ne retrouveront pas

les capacités qu'ils ont perdues, mais, au moins, ils n'auront plus de nouveaux effets négatifs de la maladie.

D'ici la fin de l'année, une douzaine de personnes atteintes

de cette maladie très rare pourront enfin recevoir du Zolgensma. Quoique dispendieux, ce médicament va sauver de nombreuses vies! **PAR PHILIPPE JULIEN-BOUGIE**





## DES CITROUILLES PLUS LOURDES QUE DEUX FRIGOS!

Savais-tu qu'il existe des concours de citrouilles géantes? Eh oui, ça existe dans 14 pays différents : Japon, Australie, États-Unis, Finlande... et au Canada! Il y en a un ici au Québec, c'est le Potirothon de Gentilly.

Le Potirothon est un concours dont le but premier est de faire pousser la plus grosse citrouille possible. En fait, ce n'est pas vraiment une citrouille, mais plutôt un potiron, qui lui ressemble et qui est dans la même famille de plantes, mais qui est beaucoup plus gros!

Chacune participant reçoit une graine de potiron. Pour cultiver de beaux et gros potirons, il faut en planter les graines à la fin du mois de mai, ou au début du mois de juin. Il faut l'arroser suffisamment, mais pas trop, pour ne pas le faire pourrir!

### LE CONCOURS 2021

Cette année, la 1<sup>re</sup> position a été décernée à Mario Morin qui a cultivé un potiron de 416 kilos. C'est environ le poids de deux frigos.

L'an dernier, aux États-Unis, Travis Gienger a cultivé le plus gros potiron d'Amérique du Nord, il pesait 1065 kilos!

### UNE COURSE DE BATEAU-CITROUILLE!

Mais attends, ce n'est pas fini... Quelques jours après la pesée des potirons, les équipes peuvent participer à une course de bateau-citrouille, eh oui, SUR L'EAU!

Les participants vident leur potiron pour le transformer en embarcation flottante. Ils s'affrontent ensuite sur un parcours d'un kilomètre sur la rivière Bécancour, près de Québec.

### UN PARTICIPANT ASTUCIEUX!

L'histoire du concours de la plus grosse citrouille a pris une tournure inattendue avec un fermier canadien, Howard Dill. Dans les années 70, il participait au concours de citrouilles géantes de sa ville, Windsor, en Nouvelle-Écosse.

À l'époque, on différençait mal le potiron de la citrouille. Il a vite



PHOTO FACEBOOK DU POTIROTHON DE GENTILLY

découvert qu'un certain type de «citrouille» de couleur orange pâle donnait des fruits plus gros et plus lourds que les autres. Tu l'auras deviné, c'est le potiron!

Il a commencé à récolter les graines de son plus gros potiron,

pour les planter au printemps suivant. Pour s'assurer de la qualité de ses graines, il pollinisait lui-même les fleurs de sa plus grosse courge avec le pollen d'une autre courge tout aussi grosse ou qui avait d'autres

traits qui l'intéressaient (couleur orangée, écorce épaisse, belle forme, etc.).

En peu de temps, dès 1980, il gagnait le concours pour plusieurs années d'affilée! **PAR LYNDIE JULIEN**



123RF/MILKOS



## UN VACCIN CONTRE LA COVID-19 POUR LES ENFANTS?

Pfizer-BioNTech (pas facile à prononcer!) est une entreprise allemande qui a développé un des vaccins contre la COVID-19. Aujourd'hui, cette entreprise a conçu un vaccin censé être adapté aux enfants de 5 à 11 ans. Cette nouvelle formule du vaccin Pfizer a été soumise pour approbation à Santé Canada. En d'autres mots, des scientifiques étudient le vaccin pour s'assurer qu'il ne représente pas un danger et qu'il est utile à la santé des jeunes Canadiens et Canadiennes. C'est la dernière étape avant qu'il puisse être administré à la population.

### UNE NOUVELLE RECETTE!

Les doses du vaccin pour enfant représentent le tiers de celles

qu'on donne aux adultes et aux adolescents de plus de 12 ans.

À ce jour, Pfizer a livré plus de 46 millions de doses de son vaccin au Canada! Ce serait largement suffisant pour vacciner les enfants. Cependant, d'après le fabricant Pfizer, la formule du vaccin pour enfant a changé pour être adaptée aux 5-11 ans. Il ne suffit donc pas de prélever des petites doses dans les vaccins qu'on distribue déjà aux adultes.

### VÉRIFIER L'EFFICACITÉ!

Le vaccin pour enfant est déjà commercialisé pour les personnes de plus de 12 ans depuis mai. Il est distribué sous le nom Comirnaty. Pfizer a donné à Santé Canada les résultats de ses propres vérifications sur les enfants. Ces données

montrent les mêmes résultats que pour les 16-25 ans.

Malgré tout, Santé Canada examinera avec une attention toute particulière cette nouvelle formule du vaccin. Pour qu'il soit distribué, il faut que les avantages l'emportent sur les risques.

Quand on parle de risques, on parle des effets secondaires du vaccin. Il est aussi important de se rappeler qu'attraper la COVID-19 représente un risque, même pour les enfants. Certaines personnes, dont des enfants, peuvent développer des symptômes graves à long terme. La mission de Santé Canada est donc d'évaluer la meilleure solution pour protéger la population des dangers de la COVID-19.

**PAR MARIUS GELLNER, JOURNALISTE STAGIAIRE**

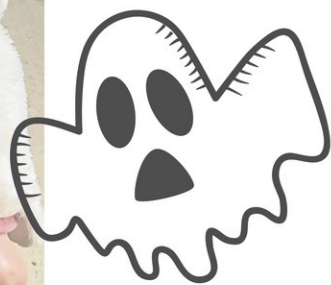
# ➤ COSTUMES D'HALLOWEEN!



La fête de l'horreur et des bonbons approche! *Le Mag* veut partager en photos les costumes de vos petits monstres, que ce soit ceux de cette année ou des années passées. Sorcière, zombie, superhéros ou autre personnage populaire du moment? Envoyez-nous des photos de vos enfants costumés, en indiquant leur nom et leur âge, à [lemag@lesoleil.com](mailto:lemag@lesoleil.com). Nous en publierons une sélection dans les prochaines semaines.



➤ Je vous présente mon joli poussin d'amour! Elle s'appelle Olie Pronovost et sur la photo elle a 10 mois.  
**Grand-maman Jocelyne Poulin**



Voici une photo de mes deux petits-fils il y a quelques années.

**Suzanne Gingras**



## LE JEU DES 7 ERREURS

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



- ① Les pommets de la poupée
- ② L'heure sur le cadran
- ③ Les dents de la petite fille
- ④ Une partie du titre du livre
- ⑤ Un pli de la couverture
- ⑥ Les détails sur une des chaussettes de la maman
- ⑦ Les motifs de la tête de lit

# HUMILITÉ EN VÉLO DE MONTAGNE

**ISABELLE  
PION**

CHRONIQUE

isabelle.pion@latribune.qc.ca



## SORTIE PRENDRE L'AIR

**H**umilité. Le mot a tourné en boucle, dans ma tête, en me rendant à un cours de vélo de montagne. L'idée d'essayer ce sport m'avait déjà effleuré l'esprit sans que je passes à l'action. Jusqu'à ce qu'arrive cette invitation et le coup de pied qu'il me fallait pour sortir de ma zone de confort, moi la contemplative pas casse-cou du tout.

Mon amie (et collègue) Sonia racontait récemment comment son apprentissage de la poterie a été une leçon et un rappel que l'on peut faire les choses pour le plaisir, sans penser uniquement au résultat et à la performance. En plein air, je ne suis pas dans la performance. Mais j'avoue que cette fois-ci, le résultat m'inquiétait un peu.

La veille de mon passage à Bromont, mes «vieilles» amies m'envoyaient des «GIF» (ces petites images animées) de cycliste qui se cassait la gueule, c'est vous dire. J'ai aussi imaginé ma saison de ski de fond anéantie pour un membre brisé, ça vous donne une idée.

Mon humilité et moi, on s'est donc rendu au mont Oak, un matin de septembre. Ian Hugues et sa conjointe Mélanie Roberge, le couple derrière Bikeskills, nous attendaient afin de nous enseigner les bases d'une sortie en vélo de montagne.

«Peu importe votre niveau, vous méritez la meilleure formation qui soit», a lancé d'entrée de jeu Ian Hugues, ancien entraîneur de l'équipe olympique canadienne de vélo de montagne.

«La popularité du vélo de montagne est en train d'exploser. Tout le monde devrait suivre des cours.

Les débutants méritent d'avoir un entraînement certifié», a-t-il souligné, pendant que j'acquiesçais silencieusement. Ce n'est pas moi qui allais le contredire là-dessus.

Le groupe a été scindé en deux selon l'expérience (zéro pour moi, est-ce nécessaire de le rappeler). À mes côtés, je retrouvais Caroline Cossette, déjà adepte, et la journaliste voyage et plein air Anne Pélouas, qui m'avait justement raconté récemment qu'elle s'était mise au vélo de montagne électrique il y a environ deux ans. À 60 ans passés. Respect!

Pendant deux heures et demie, Mélanie nous a enseigné comment ajuster notre vélo (électrique), les positions de base, la façon de moduler le freinage et d'anticiper notre environnement, d'amorcer un virage. Des apprentissages techniques dont je n'aurais pas pu me passer.

Lorsque j'ai réussi à oublier la technique quelques minutes et réalisé que je pourrais terminer l'activité sans visite à l'hôpital, j'ai constaté à quel point le mont Oak était magnifique en ce mardi matin ensoleillé. Le plaisir de se retrouver dans le bois, lui, est demeuré le même.

«J'aime fondamentalement être dans le bois, atteindre des sommets, avoir un point de vue quelque part. Je ne suis pas casse-cou, mais j'aime le côté technique. On a quelque chose à apprendre», m'a dit Anne après le dîner.

«C'est une activité sportive qui demande de bien le faire. D'où l'intérêt de suivre des cours plutôt que de s'aventurer tout seul, parce qu'on prend de mauvais plis. En ski

de fond ou alpin, si tu n'as pas pris de cours, tu vas toujours faire les mêmes erreurs. Je fais beaucoup la promotion de l'initiation aux activités de plein air. C'est la meilleure façon d'avoir le maximum de plaisir, de bien le faire et de s'améliorer. Si tu fais toujours les mêmes bêtises, tu te lasses et te dis que ce n'est pas un sport pour toi.»

C'est justement lors d'activités du genre avec des experts, dans le cadre de son travail, que l'autrice (notamment chez Ulysse) a développé l'intérêt pour ce sport.

«Des cours comme ça, c'est bien. Tu peux évoluer sur de bonnes bases.» Après avoir hésité avant de se lancer, elle a finalement fait l'acquisition d'un vélo électrique.

«Ce n'est pas juste une façon de faire moins d'efforts : tu vas en faire plus, plus longtemps. Au lieu de peut-être penser juste à ton cardio, tu vas utiliser ton temps et ton énergie à améliorer ta technique», souligne cette touche-à-tout adepte entre autres de canot, de kayak, de randonnée, de ski de fond et de vélo de montagne.

Au final, non seulement je suis revenue en un seul morceau, indemne pour ma prochaine saison

de ski, mais en plus, j'ai eu du plaisir. Prête à recommencer... bien entourée.

La journaliste était l'invitée de Rocky Mountain, qui organisait l'activité en collaboration avec Bikeskills.

Suggestions, questions, commentaires? Écrivez-moi à isabelle.pion@latribune.qc.ca et suivez-moi sur Instagram à isabelle.pion.

Non seulement j'ai terminé l'activité avec tous mes membres, mais en plus, j'ai eu du plaisir.

— PHOTO LA TRIBUNE, FRÉDÉRIC CÔTÉ



## SAVIEZ-VOUS QUE...

➤ Bikeskills regroupe des entraîneurs professionnels de vélo, experts en enseignement technique, partout au Québec.

➤ Le Pitt stop Vélo-Café, à Bromont, est un lieu de rendez-vous pour les cyclistes, où on retrouve des services de mécanique et une boutique. Adepte de vélo ou pas, on

y mange très bien et on y boit d'excellents cafés, ai-je pu constater après notre sortie.

➤ Fondée en Colombie-Britannique, Rocky Mountain compte un bureau à Saint-Georges. L'entreprise conçoit et fabrique des vélos pour les adeptes de tous les niveaux. **ISABELLE PION, LA TRIBUNE**

# HORTICULTURE

# DES PLANTES GAGNANTES POUR VOTRE JARDIN



PHOTO BURPEE



**LARRY HODGSON**  
Collaboration spéciale

Le moment est venu de révéler les 10 plus belles plantes de l'été, telles que choisies par les visiteurs au grand jardin Domaine Joly-de Lotbinière au tout début de l'automne. En effet, à partir des quelques 300 végétaux inscrits dans le concours Tendances horticoles 2021 — annuelles, vivaces, arbustes et plus encore —, ces plantes ont reçu le plus de votes du grand public. Ce sont donc vos préférées!

Prenez-en bien note : elles seront les vedettes de votre jardin l'an prochain!

## 1 ANGÉLONIA ANGELFACE® CASCADE BLUE

(*Angelonia Angelface* 'ANCASBLU')  
H : 20 à 35 cm L : 30 à 50 cm

Du nouveau chez l'angélonia, devenu populaire pour sa floraison massive portée sur des tiges nettement dressées : le port en cascade. Cette nouvelle variété, aux fleurs violet foncé, a un port d'abord rampant, puis retombant, parfait pour les paniers suspendus et les boîtes à fleurs. La floraison commence tôt et dure jusqu'à la fin de l'été sans la moindre taille. D'ailleurs, la plante est autonettoyante : les fleurs fanées tombent d'elles-mêmes. C'est le choix idéal pour un emplacement ensoleillé et chaud, car elle tolère bien la canicule. À la fin de l'été, on peut le rentrer dans la maison comme plante d'intérieur.

## 2 AGERATUM ARTIST® BLUE

(*Ageratum x 'Agsantis'*)  
H : 20-30 cm L : 25-30 cm

Cette plante n'est pas l'agérate de nos grands-parents, produit par semences, qui perdait son éclat au milieu de l'été, mais une variété plus robuste et florifère, produite par bouturage. Elle se couvre de fleurs mousseuses bleu violet tout au long de la saison sur une plante arrondie très uniforme. L'agérate

Artist Blue convient parfaitement aux jardinières et à la plate-bande. Il n'est pas nécessaire de supprimer les fleurs mortes; de nouvelles fleurs s'élèvent au-dessus des fleurs fanées, les cachant de vue. Ainsi, il paraît toujours parfaitement fleuri. C'est un excellent choix pour le plein soleil ou même la mi-ombre. N'oubliez pas de l'arroser en période de sécheresse.

## 3 PIMENT ORNEMENTAL 'ONYX RED'

(*Capsicum annuum* 'Onyx Red')  
H : 20-30 cm L : 15-20 cm

Voici un piment décoratif qui plaît de deux façons. D'abord, son feuillage — de petites feuilles denses et luisantes — est pourpre très foncé, presque noir, puis il se couvre de magnifiques petits fruits ronds rouge vif, comme des billes! Tout un contraste! D'ailleurs, les fruits sont comestibles aussi, avec un goût intense et brûlant. C'est une plante vigoureuse qui pousse tout au long de l'été tout en restant compact. C'est un excellent choix pour la plate-bande et la jardinière. Vous pourriez acheter des plants en cassettes au printemps, mais cette

plante est disponible sous forme de semences aussi, ce qui en réduit beaucoup le coût. Enfin, 'Onyx Red' est un gagnant du concours Sélections All-America, toujours le signe d'une plante hors pair.

## 4 BÉGONIA BK COLLECTION VERMILLION RED

(*Begonia x hiemalis* BK  
Collection Vermillion Red)  
H : 30-45 cm L : 30-35 cm

Vous avez rarement vu une plante aussi florifère! Ce bégonia se couvre de tellement fleurs doubles rouge vif de bonne taille que son joli feuillage en est presque complètement caché. Et ce bégonia fleurit tout l'été, n'arrêtant que lorsque la température rafraîchit à l'automne. Aussi attrayant en jardinière qu'au jardin, il forme un monticule arrondi de feuilles en forme de cœur vert foncé coiffé de belles fleurs rappellent de petites roses. Les fleurs sont autonettoyantes, donc, aucun besoin de faire du ménage. Il préfère la mi-ombre, mais tolère le soleil et l'ombre. Maintenez son terreau légèrement humide en tout temps.

## 5 SÉDUM D'AUTOMNE 'CHERRY LIPSTICK'

(*Hylotelephium 'Cherry Lipstick'*)  
H : 15-20 cm L : 30-45 cm

Voici une vivace surprenante, car ce sédum rustique offre de la couleur toute la saison, pas seulement lors de sa floraison. Quand les feuilles charnues vert gris sortent au printemps, elles sont joliment ourlées de blanc crème, mais cette bordure devient de plus en plus rose à mesure que l'été avance, s'entourant même d'une mince ligne rouge à l'automne. Quant aux fleurs roses, elles sont regroupées en ombelle dense et paraissent à la fin de l'été. Elles attirent les papillons. Comme tous les sédums, 'Cherry Lipstick' nécessite beaucoup de soleil et préfère un sol bien drainé, voire sec. Il tolère bien les sols pauvres et même salins. Excellent choix pour la plate-bande, la rocaille ou même le bac de patio! Et il est bien rustique aussi : zone 4, voire peut-être zone 3.

La semaine prochaine, découvrons les cinq autres gagnants principaux du concours Tendances horticoles 2021.



PHOTO ROCK GIGUÈRE



PHOTO ROCK GIGUÈRE

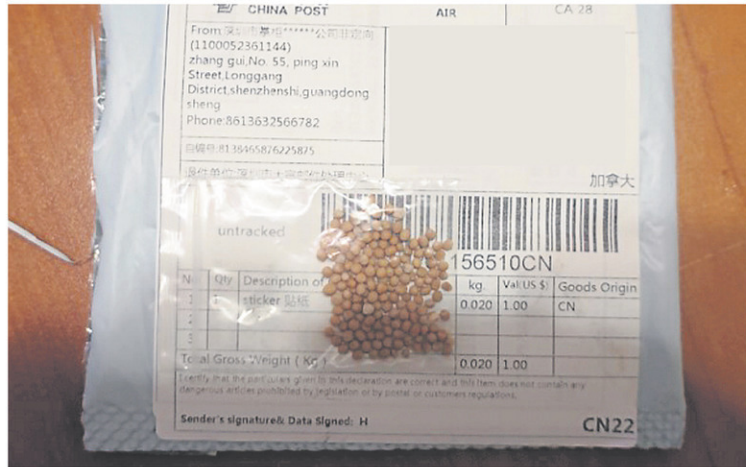


PHOTO SÉLECTIONS ALL-AMERICA



PHOTO ROCK GIGUÈRE

# RÉPONSES À VOS QUESTIONS



Paquet venant de la Chine qui contient des semences non sollicitées.

— PHOTO YVES BOURGET

## NE PLANTEZ PAS DES SEMENCES NON SOLLICITÉES

**Q** J'ai reçu de Chine, sans que je n'aie rien commandé, ce petit paquet (photo jointe) de graines. Je n'ai aucune idée de ce que c'est et je n'ai surtout pas l'intention de les semer. Cependant, c'est vraiment curieux et je suis persuadé que je ne suis pas le seul à avoir reçu un tel colis. Peut-être que ces plantes sont inappropriées pour notre pays ou peut-être même dangereuses. Savez-vous où je pourrais les faire examiner?

**Yves Bourget, Lévis**

**R** Depuis plus d'un an maintenant, on rapporte non seulement au Canada, mais aux États-Unis et à travers le monde, de telles livraisons non sollicitées. Jusqu'à maintenant, les semences incluses se sont avérées être soit des semences de plantes de jardin courantes (tomates, radis, carottes, etc.) ou celles de mauvaises herbes. Bien que,

jusqu'à maintenant, ces semences se soient avérées inoffensives, l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) recommande quand même de ne pas les semer au cas où qu'elles contiennent des microbes nuisibles aux cultures d'ici. La consigne actuelle est de signaler l'envoi à l'ACIA à partir son site web et aussi de leur envoyer le paquet pour inspection. Vous trouverez les détails ici : [bit.ly/3j9112Q](http://bit.ly/3j9112Q)

Il s'agirait de ce que l'on appelle une arnaque des colis non sollicités («brushing scam» en anglais). Le marchand veut gonfler son chiffre d'affaires et augmenter sa crédibilité internationale. Ainsi, il envoie des colis de produits peu pesants (semences, dans ce cas) à des résidences partout dans le monde. La description du contenu inscrite sur le paquet ne mentionne jamais des semences, mais plutôt le produit qu'il veut promouvoir. Après la livraison, il publie de faux rapports élogieux sur le prétendu contenu pour améliorer sa réputation, s'offrant un 5 étoiles. Et il doit envoyer quelque chose physiquement à une véritable adresse, pas seulement inventer une livraison, car le client qu'il veut impressionner contrôle automatiquement ce détail.

## DOIT-ON TAILLER UNE AUBÉPINE À L'AUTOMNE?

**Q** J'ai un arbre aubépine 'Toba' depuis 5 ans. Est-ce que je dois le rabattre de quelques pouces avant l'hiver?

**Line Paradis**

**R** D'abord, le terme «rabattre» ne s'applique pas ici. Rabattre veut dire couper très court, presque au sol. Vous conviendrez que vous ne voudriez pas couper le tronc de votre aubépine au sol, ce qui pourrait facilement la tuer. Le terme «tailler» est plus approprié. Il veut raccourcir les branches, sans préciser une longueur.

Mais il faut avoir une bonne raison pour tailler un arbre. En général, moins on taille un arbre, mieux il pousse. On taille habituellement un arbre pour enlever une branche brisée, malade ou morte ou raccourcir une qui est mal placée, mais autrement, la taille est rarement nécessaire. Et même si vous aviez une bonne raison pour la tailler, la meilleure saison pour tailler une aubépine — et d'ailleurs, la plupart des arbres — est le début du printemps, pas l'automne.

Si vous taillez l'aubépine à l'automne, de plus, elle ne fleurira pas au printemps. Pourtant, c'est un arbre qu'on cultive spécifiquement pour sa belle floraison.

### Des questions svp!

Vous pouvez nous joindre par courriel à [courrierjardinierparesseux@yahoo.com](mailto:courrierjardinierparesseux@yahoo.com)

Par courriel à

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



## ENTRETIEN HORTICOLE À FAIRE CETTE SEMAINE

- Vous pouvez conserver le terreau de vos bacs et balconnières pendant de nombreuses années. Au printemps, ameublissez-le de compost, tout simplement.
- Pensez ajouter à votre aménagement des plantes aux attrait automnaux : floraison tardive, feuillage coloré ou fruits persistants.

- Semez en pleine terre des marrons d'Inde, des noix, des samares d'érable et des glands de chêne. Elles germeront au printemps prochain.
- Avant de rentrer une potée de ciboulette pour l'hiver, laissez-la geler au moins une fois, car la ciboulette a besoin de froid pour bien pousser.



Arbre aubépine — 123RF

## CALENDRIER HORTICOLE

### Radio CKIA et Facebook Live

L'émission radiophonique et virtuelle le Jardinier paresseux avec Larry Hodgson est offerte gratuitement les mercredis à 10h à CKIA-FM 88,3 et sur [www.facebook.com/JardinierParesseux](http://www.facebook.com/JardinierParesseux).

### Deux formations en ligne pour mettre les récoltes en pots

Lili Michaud présente la formation en ligne La mise en conserve domestique. Une bonne façon de découvrir les pratiques sécuritaires pour faire des conserves. Coût: 30 \$ + taxes. La formation La lactofermentation des légumes

est également disponible. Coût: 25\$ + taxes. Il s'agit de formations que vous pourrez suivre au moment qui vous convient et à votre rythme. Information: [lilimichaud.com](http://lilimichaud.com)

Pour toute activité horticole, écrivez-nous à [courrierjardinierparesseux@yahoo.com](mailto:courrierjardinierparesseux@yahoo.com).

# Les festivals s'en sont-ils bien sortis ?

**PHILIPPE WOUTERS**

CHRONIQUE

philippe@bieresetplaisirs.com



**P**artie intégrante de la culture bière, les nombreux festivals qui se donnent comme mission de vous faire découvrir des brasseries et des bières ont dû jongler avec les mesures sanitaires. Alors que certains ont préféré passer leur tour cette année, d'autres y sont allés d'une formule différente. Est-ce un succès ?

Habitué des « sessions », nos voisins du Sud n'ont pas eu trop de mal à profiter des nombreux festivals à capacité réduite en cette période estivale. Mais le Québec n'avait pas encore tout à fait découvert le principe : une heure de début et de fin sur vos billets, vous invitant à profiter

des installations sur place, à commander de la bière et à sortir gentiment afin de laisser la place à d'autres festivaliers. Conditions sanitaires et capacité maximale obligent, les « sessions » sont donc devenues très populaires.

## DES ÉDITIONS LIMITÉES

Mention spéciale au Festibière de Gatineau, qui a réussi à offrir une ambiance toute particulière et permettre à plusieurs de découvrir les bières du Québec. On pouvait également y faire du pédalo, embarquer dans la grande roue et profiter du choix musical. Si je me fie aux nombreux témoignages d'habités

de l'événement, cette cuvée 2021 risque d'être étudiée pour les années futures.

Même son de cloche du côté du Festibière de Repentigny, qui a offert un Okto en mode terrasse avec de la bière, bien sûr, mais surtout des activités et des spectacles d'humour, se voulant donc plus un « party avec de la bière » qu'un festival en tant que tel. Car rappelons que le but d'un festival de bières est de mettre en relation les consommateurs et les brasseurs, dans un environnement agréable et de faire découvrir des bières, qu'elles soient exclusives, originales ou non.

C'est à l'événement Bière Garden que revient la palme cette année, avec un nouveau concept de festival « ambulant » et de lignes de fût exclusives ou presque. Quatre emplacements à travers le Québec ont reçu organisateurs et festivaliers, en partenariat avec quelques restaurateurs locaux. Seul bémol, le prix. Je comprends tout à

fait qu'il y ait des frais liés à l'organisation d'un événement ambulant, mais la psychologie du prix équivalent de la pinte en a freiné plusieurs. De toute façon, c'était complet, signe que la formule intimiste plaît à pas mal de monde. Je serais donc peu surpris de les revoir l'année prochaine.

Par contre, déception du côté du Mondial de la bière cette année. Il y avait très peu de bières importées, même si l'atout du Mondial est justement de pouvoir goûter des bières de partout dans le monde. Le service était défaillant, assez lent, mais surtout ne mettait pas la bière à l'honneur, en la versant à l'avance dans des verres en plastique... Une formule à revoir. Fort à parier qu'on reverra plutôt le Mondial de la bière dans son ancienne formule.

## L'AVENIR DE LA FORMULE « SESSION »

La formule « session » est fort

probablement là pour rester. Elle a beaucoup d'avantages et permet de mieux contrôler les ventes et la variété de bières. Mais si vous désirez rencontrer le brasseur, celui-ci se fait de plus en plus rare.

Le marché de la bière évolue et il est difficile d'être présent à tous les événements. Mention spéciale à Foudres Unis de Frellighsburg. L'événement, tant attendu par beaucoup d'amateurs de bière, n'a pas eu lieu cette année, mais la formule fonctionne et de nombreux brasseurs internationaux seront de la partie la prochaine fois.

Même son de cloche du côté du festival Bières et Saveurs de Chambly, où les organisateurs ont préféré annuler l'événement plutôt que de travailler sur une formule différente. Il faut dire que le festival est un succès chaque année et que c'est le plus grand rassemblement de brasseurs. L'année 2022 devrait donc être un retour à la normale... ou presque.



# PLANÈTEVINS

## DES VINS RÉCONFORTANTS



**DANIELLE DUPONT**  
levin@ledroit.com

Voilà l'automne qui est bien installé, et le temps plus froid qui emboîte le pas aussi. Envie de vins réconfortants et surtout à prix doux ? Voici quelques trouvailles vinicoles, sous la barre des vingt dollars, voir même à prix fort raisonnables, sélectionnées pour leur juste équilibre prix-plaisir. Ils sauront égayer vos papilles tout en demeurant légers sur le portefeuille. Et feront de très beaux vins de semaine, et plus!

### 1 FALERNIO, ORIS, 2020, CIU, ITALIE

SAQ+13575815 – 13.35\$ – 13%

La région des Marches en Italie centrale est moins connue que la Toscane en matière de vin mais elle propose de nombreux crus intéressants. C'est notamment le cas avec cette cuvée issue de l'appellation Falerno. Composée des cépages trebbiano, pecorino et passerina, entièrement vendangés à la main, cette cuvée séduit dès le premier nez avec un profil aromatique fin et riche. Des arômes d'eau de vie de poire, de pommes jaunes délicieuses et d'amandes blanches s'ajoutent au caractère floral et citronné. Le vin est sec en bouche tout en offrant un fruité savoureux. L'acidité en retrait met de l'avant une texture ronde, de la tenue dans les saveurs et la finale

est signée d'une délicate amertume tout à fait rafraîchissante. Très bon rapport qualité-prix! À essayer sur des filets de poisson croustillants sauce tartare citronnée ou un plat de penne sauce bolognaise au veau et vin blanc.

### 2 TOSCANA, CITTO, 2019, COMPAGNIA DI VOLPAIA, ITALIE

SAQ+14044653 – 16.50\$ – 14%

Situé en plein cœur du chianti dans la ville médiévale de Rad-da, Castello di Volpaia est un des bourgs fortifiés les mieux préservés de l'époque. Citto, une des cuvées d'entrée de gamme du domaine, est issu de l'assemblage à parts égales de sangiovese et de cabernet sa-vignon. De culture biologique et élevé sans apport de bois, ce vin offre un beau profil reflétant bien le caractère de ces deux cépages : l'aspect cerise, prune et vivacité du sangiovese et le côté structuré, légèrement végétal, cassis du cabernet. La bouche se révèle moyennement corsée, aux tanins d'un grain fin. Simple mais ô combien agréable, faites-en provision! Il se plaira à lui seul, sur des mets tels qu'un calzone aux saucisses italiennes ou une pâte à la sauce tomate, basilic et copeaux de parmesan.

### 3 AGLIANICO DEL VULTURE, 2016, D'ANGELO, ITALIE

LCBO+971689 – 18.95\$ – 13.5%

La région de Basilicate au sud de l'Italie abrite une appellation qui mérite d'être connue : Aglianico del Vulture. Le Mont Vulture, un ancien volcan éteint, lui donne son nom et culmine le paysage.

Les origines volcaniques de la région sont à la base d'une terre très fertile et riche en minéraux, ce qui donne aux vins une typicité complexe et de la structure. Le nez est très développé et propose des tonalités de myrtilles, de bleuets en compote, anisées, florales, de cèdre et d'épices. Fougueux, à l'aspect un peu sauvage, la bouche suit le nez et réserve beaucoup d'étoffe, une trame tannique un brin rustique mais en équilibre, enrobée de goûts de fruits noirs. Beaucoup à offrir pour le prix! Il fera sensation sur un bœuf braisé à l'anis étoilé, un jarret d'agneau aux épices ou des fromages à pâtes fermes vieillis et gelée de camerise.

### 4 EMPORDÀ, SAULO, 2020, ESPELT, ESPAGNE

SAQ+10856241 – 15.30\$ – 14.5%

Le vignoble d'Empordà, situé au nord-est de la Catalogne, profite d'un amphithéâtre avec vue sur la mer Méditerranée d'une part et des montagnes des Pyrénées de l'autre. C'est la troisième génération de la famille Espelt qui gère maintenant le domaine et en culture biologique. La cuvée Saulo, tirée de leur vignoble en terrasses un peu plus en altitude, se veut non boisé, jeune et facile à boire. Elle est composée d'un assemblage dominé par le grenache et complété d'un peu de carignan. Le vin est souple, rond et élégant sur des notes de fruits mûrs et des pointes d'épices. Beau rapport qualité-plaisir! Sa simplicité attirera des accords pas trop compliqués tels que des ailes de poulet, un poulet à la portugaise ou une délicieuse pizza de semaine.



Voici quelques vins réconfortants à des prix très raisonnables. —123RF



# RECETTES PRATIQUES

## INGRÉDIENTS



**1** MACARONIS  
750 ML (3 TASSES)



**2** BACON  
4 TRANCHES ÉPAISSES  
COUPÉES EN PETITS CUBES



**3** SAUCE ALFREDO À L'AIL  
500 ML (2 TASSES)



**4** PURÉE DE CITROUILLE  
DU COMMERCE  
250 ML (1 TASSE)



**5** MÉLANGE DE FROMAGES  
ITALIENS RÂPÉS  
375 ML (1 1/2 TASSE)

PHOTOS TIRÉES DU MAGAZINE 5-15, NOVEMBRE 2021, VOL. 12, NO. 06



## LA RECETTE DE LA SEMAINE

# MAC'N CHEESE CITROUILLE ET BACON

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions  
**Sans noix**

### PRÉPARATION

**1** Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Réserver environ 125 ml (1/2 tasse) d'eau de cuisson, puis égoutter.  
**2** Pendant ce temps, chauffer une poêle à feu moyen. Cuire les cubes de bacon de 6 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Égoutter l'excédent de gras.  
**3** Dans la même casserole, déposer la sauce Alfredo, la purée de citrouille et l'eau de cuisson réservée. Porter à ébullition.

**4** Ajouter le fromage. Poivrer. Remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.  
**5** Remettre les pâtes dans la casserole et ajouter le bacon.

Remuer et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

[boutique.pratico-pratiques.com/produits](http://boutique.pratico-pratiques.com/produits)

## VERSION MAISON

### Purée de citrouille

24 calories par portion

Dans une casserole, déposer 750 ml (3 tasses) de cubes de citrouille. Couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis cuire de 20 à 25 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter. Dans le contenant du robot culinaire, déposer les cubes de citrouille et réduire en purée. Se congèle.



Recette tirée du magazine *5 ingrédients*, 15 minutes; Numéro de novembre 2021, Vol. 12, No. 06. Publié par Éditions Pratico-pratiques.

## PAR PORTION

Calories	688
Protéines	29 g
Matières grasses	29 g
Glucides	75 g
Fibres	5 g
Fer	2 mg
Calcium	335 mg
Sodium	1212 mg

# GÂTEAU AUX BARRES DE CHOCOLAT ET CARMEL



Recette tirée du magazine Hors-série *Chocolat* - 60 recettes complètement chocolatées. Publié par Éditions Pratico-pratiques.

- 300 g (2/3 de lb) de barres et de friandises au chocolat au choix, hachées
- 750 ml (3 tasses) de crème fouettée
- 80 ml (1/3 de tasse) de coulis de chocolat

parsemer de la moitié des barres et des friandises au chocolat hachées.  
**6** Réfrigérer 1 heure.  
**7** Au moment de servir, garnir de crème fouettée, du reste des friandises au chocolat, puis de coulis.

[boutique.pratico-pratiques.com/produits/](http://boutique.pratico-pratiques.com/produits/)

## PRÉPARATION

- 1** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2** Dans un bol, fouetter les œufs avec la préparation pour gâteau, le lait et l'huile en suivant les indications de l'emballage.
- 3** Huiler un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), puis y verser la pâte.
- 4** Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre.
- 5** Pendant que le gâteau est encore chaud, percer plusieurs trous dans la pâte à l'aide d'une paille. Verser le dulce de leche dans les trous et

## PAR PORTION

Calories .....	596
Protéines .....	10 g
Matières grasses .....	30 g
Glucides .....	76 g
Fibres .....	3 g
Fer .....	72 mg
Calcium .....	225 mg
Sodium .....	440 mg

Préparation : 15 minutes  
 Cuisson : 30 minutes  
 Réfrigération : 1 heure  
 Quantité : 10 portions

## INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 1 boîte de préparation pour gâteau au chocolat de 432 g
- 310 ml (1 ¼ tasse) de lait 2 %
- 125 ml (½ tasse) d'huile de canola
- 160 ml (2/3 de tasse) de dulce de leche



PHOTO TIRÉE DU MAGAZINE CHOCOLAT - 60 RECETTES COMPLÈTEMENT CHOCOLATÉES

# TOURTIÈRE DU LAC-SAINT-JEAN



Recette tirée du livre *Tartes, pâtés et Cie* de la série *Les Plaisirs Gourmands de Caty*. Publié par Éditions Pratico-pratiques.

Préparation : 30 minutes  
 Marinage : 8 heures  
 Cuisson : 8 heures  
 Quantité : 12 portions

## INGRÉDIENTS

- 500 g (environ 1 lb) de cubes de porc à ragoût
- 500 g (environ 1 lb) de cubes de veau à ragoût
- 500 g (environ 1 lb) de cubes de bœuf à ragoût
- 100 g (1/3 de lb) de lard salé coupé en cubes
- 1 petit oignon haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 1 feuille de laurier
- 10 ml (2 c. à thé) de thym frais haché
- 10 ml (2 c. à thé) de sarriette fraîche hachée
- 125 ml (1/2 tasse) de persil frais haché
- Sel et poivre au goût

- 1,25 kg (23/4 lb) de pommes de terre pelées et coupées en cubes
- 1 paquet de sauce demi-glace de 300 ml
- 2 recettes de pâte à tarte

## PRÉPARATION

- 1** Dans un autre bol, mélanger le porc avec le veau, le bœuf, le lard salé, l'oignon, l'ail haché, le laurier, le thym, la sarriette et le persil. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mariner au frais de 8 à 10 heures.
- 2** Dans un grand bol, déposer les pommes de terre et couvrir d'eau. Garder au frais jusqu'à l'utilisation.
- 3** Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 4** Dans un bol, mélanger la sauce demi-glace avec 500 ml (2 tasses) d'eau. Réserver.
- 5** Sur une surface farinée, abaisser les deux tiers de la pâte à tarte. Déposer l'abaisse dans une rôtissoire de 38 cm x 25 cm (15 po x 10 po) en s'assurant qu'elle couvre le fond et les côtés de la rôtissoire.
- 6** Égoutter les pommes de terre et incorporer à la préparation de viandes. Transvider dans la rôtissoire. Égaliser la surface.

- 7** Verser la préparation à la sauce demi-glace dans la rôtissoire.
- 8** Abaisser le reste de la pâte, puis déposer l'abaisse sur la garniture. Pratiquer un trou de 2,5 cm (1 po) de diamètre au centre de l'abaisse. Rabattre le pourtour de la pâte à l'intérieur de la rôtissoire.
- 9** Cuire au four 1 heure.
- 10** Diminuer la température du four à 120 °C (250 °F) et poursuivre la cuisson de 7 à 8 heures, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
- 11** Si la croûte devient trop foncée avant la fin de la cuisson, recouvrir de papier d'aluminium.
- 12** Laisser reposer avant de servir.

[boutique.pratico-pratiques.com/produits](http://boutique.pratico-pratiques.com/produits)

## PAR PORTION

Calories .....	749
Protéines .....	35 g
Matières grasses .....	43 g
Glucides .....	54 g
Fibres .....	3 g
Fer .....	5 mg
Calcium .....	56 mg
Sodium .....	752 mg

**Hydro Québec**  
présente

**22<sup>e</sup>**  
**2021**

**FFO OFF**  
**FESTIVAL DU FILM DE L'OUTAOUAIS**  
FILM FESTIVAL

OCTOBER  
**21 > 29**  
OCTOBRE



offestival.com

