



ARTS

CINÉMA

GOURMAND

BIÈRES

VINS

VOYAGES

SORTIES

NUMÉRIQUE

Séries web

LES COUPS
DE CŒUR DE
L'AUTOMNE



EN CUISINE

Nutrition

L'ALIMENTATION
INTUITIVE



RÉGAL

Bières

UNE LAGER
MEXICAINE ?



TÉLÉVISION

Les Gémeaux

CHAPEAU AUX
ARTISANS DE
LA TV

MARIA CHAPDELAINÉ

L'AMOUR AU TEMPS DE LA SURVIVANCE

MARIA CHAPDELAINE

Dans la lentille de Sébastien Pilote



LÉA HARVEY
lharvey@lesoleil.com

Qu'on ait rencontré *Maria Chapdelaine* par pur hasard sur une tablette de librairie ou — de façon un peu forcée — dans un cours de littérature, il ne fait nul doute que ce succès international de Louis Hémon charme bon nombre de lecteurs et d'artistes depuis sa parution, en 1913. Ce n'était donc qu'une question de temps avant que Sébastien Pilote s'y plonge à son tour.

Le livre teinte d'ailleurs l'œuvre du réalisateur depuis plusieurs années. S'il en a intégré quelques éléments dans son premier long-métrage, *Le vendeur*, en nommant entre autres l'un de ses personnages François Paradis, *Le démantèlement* lui apparaît comme étant en quelque sorte « la suite » de l'œuvre littéraire.

« J'avais un peu l'impression de faire un *sequel* de *Maria Chapdelaine*: qu'est-ce qu'on fait aujourd'hui des terres qu'on a défrichées il y a 100 ans ? » raconte Sébastien Pilote, en entrevue au *Soleil*.

Pas question donc de se laisser influencer par les autres adaptations cinématographiques de *Maria Chapdelaine*. Le cinéaste le répète: « S'il y avait eu dix films adaptés du roman, [j'aurais] voulu faire le onzième ». Celui qui scénarise et réalise aujourd'hui la quatrième a donc pris plaisir à redécouvrir *Maria*

Chapdelaine, mais toujours avec cette envie de « revenir à l'essentiel ».

Bien que le rôle ait été confié à des actrices plus âgées par le passé, Maria n'est, dans le livre, qu'à l'aube de la majorité. Elle est une jeune femme « à la frontière entre le monde des enfants et celui des adultes », rappelle Sébastien Pilote.

« Quand tu as 30 ans, en 1910, et que tu habites chez tes parents, ça teinte le personnage terriblement. [...] Ce qu'on montre, finalement, c'est l'été de ses 16 ou 17 ans, l'été de ses premiers amours », soutient le natif de Saint-Ambroise, village du Saguenay-Lac-Saint-Jean situé à quelques dizaines de kilomètres du lieu où prend place l'action de l'histoire, aux abords de la rivière Péribonka.

Pour le réalisateur, il s'agissait donc ici de raconter le tout « d'une nouvelle manière », d'« explorer les ambiguïtés du roman » et les différentes métamorphoses qui se produisent tant dans le paysage entourant la concession Chapdelaine que chez les êtres qui la défrichent.

Une façon pour lui d'éloigner cette histoire des idées conservatrices et religieuses qu'on lui a « collées à la peau » sans pour autant la moderniser: « Faire des scènes montrant, par exemple, les personnages en train de s'embrasser, je crois que ça aurait été une erreur. L'étiquette paysanne faisait qu'à l'époque, il y avait une distance, un respect. Je trouve ça très beau. On peut en dire beaucoup en disant peu de mots. »

LE TEMPS AU XX^e SIÈCLE

Tourné à Normandin, au nord de Saint-Félicien, le long-métrage fait



L'actrice Sara Montpetit et le réalisateur Sébastien Pilote
— PHOTO LA PRESSE, MARCO CAMPANOZZI

voyager le public, en 1910, au cœur d'une forêt dense d'épinettes, que l'on verra sous tous les angles, aux couleurs de toutes les saisons. Un lieu symbolique plus qu'écologique.

« C'est paradoxal avec aujourd'hui. En environnement, on ne veut pas couper les arbres. Mais, dans *Maria Chapdelaine*, couper les arbres, c'est positif. À l'époque, la forêt est un peu comme le diable. Elle est inquiétante, sépare des gens, des paroisses ou empêche de cultiver », affirme Sébastien Pilote, qui tenait à mettre en lumière cet aspect du

roman.

En plus de placer au cœur de son film le territoire du Saguenay-Lac-Saint-Jean, le réalisateur fixe sa caméra sur tout le travail fait par ces hommes et ces femmes qui ont peuplé le nord de la province. Le tout dans des conditions souvent plus que difficiles.

Pour ce faire, le cinéaste « épouse le rythme de l'époque ». Un film de 2 h 39 qui met ainsi en images le « passage du temps », les instants de dur labeur comme les parties de cartes et les veillées chez les voisins

où l'on discute et raconte de longues histoires.

« Les gens n'avaient pas constamment quelque chose à faire sur leur tablette ou leur téléphone. Ils devaient s'occuper de toutes sortes de manières. C'est un film de survie, d'hivernement », soutient le cinéaste passionné et surtout fier de son projet dont le format a été pensé pour les salles de cinéma.

Maria Chapdelaine sera présenté sur une centaine de grands écrans, partout au Québec, dès le 24 septembre.

FEMME D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

Maria Chapdelaine a été interprétée par Madeleine Renaud et Michèle Morgan dans les adaptations françaises de Julien Duvivier et Marc Allégret, puis par Carole Laure dans celle du réalisateur québécois Gilles Carle. Il revient aujourd'hui à Sara Montpetit d'incarner la jeune femme aux prises avec une décision importante concernant son avenir.

Si Sara Montpetit n'avait jamais lu le roman avant de donner son nom

pour le rôle, elle est rapidement tombée sous le charme de la qualité et de « la poésie du texte ». Un vrai « coup de cœur », lance-t-elle au bout du fil.

Selon l'actrice, on a souvent mythifié Maria Chapdelaine alors qu'elle n'est, au fond, qu'une fille très simple: « Ce n'est pas faux. C'est avec cette simplicité qu'elle devient plus grande que nature. Mais j'ai l'impression que Maria est une femme d'aujourd'hui comme une femme d'avant. C'est un peu ma grand-mère, ma mère et ma sœur.

Ses choix ne sont pas tout à fait les mêmes que ceux de notre époque, mais ils sont semblables. »

Après un processus d'audition qui aura duré, en tout et partout, un an, Sara Montpetit est débarquée sur le plateau de *Maria Chapdelaine* à l'âge de dix-huit ans, sa toute première présence sur le tournage d'un long-métrage.

Celle qui s'est davantage retrouvée sur les planches des théâtres a donc beaucoup retenu de cette nouvelle expérience. En plus d'appréhender les conventions du milieu

cinématographique et de jouer sans public, entourée d'une quarantaine de personnes dans un petit espace, Sara Montpetit a dû se concentrer pour interpréter Maria « par l'intérieur ».

« L'histoire passe par son regard alors je devais vraiment parler par mes yeux. Ça a été un défi de faire ressortir l'amour, la colère, la peine, l'espoir. Parfois tout ça mélangé en même temps », explique celle qui devait être présente dans presque toutes les scènes, mais dont le rôle-titre ne comportait pas beaucoup de lignes.

RACONTER À NOUVEAU

Pour Sara Montpetit, Maria Chapdelaine est en quelque sorte une légende que tous ont le loisir de réinterpréter comme bon leur semble.

« C'est nécessaire de retravailler nos histoires, de les faire survivre », explique-t-elle.

Loin de se lasser de ce type d'œuvres, la jeune actrice croit qu'il est au contraire important de « réapprendre à aimer ces classiques » puisqu'on peut toujours en faire plusieurs lectures. LÉA HARVEY

LES TROIS PRÉTENDANTS DE MARIA



EUTROPE GAGNON, L'HABITANT

Q Antoine Olivier Pilon, ton personnage pour toi c'est...

R Eutrope, c'est le voisin le plus proche de la concession Chapdelaine. Il vit de la même manière qu'eux. Il a sa terre. C'est vraiment l'habitant avec ses valeurs classiques. Il illustre un peu la tradition. Il est poli, doux, toujours prudent lorsqu'il parle avec Maria.

Q Pourquoi les films comme Maria Chapdelaine sont-ils toujours importants pour le cinéma québécois, en 2021?

R Parce qu'il s'agit de représenter, au grand écran, ces années-là qu'on oublie parfois. Pour voir la dureté de cette époque. Pour réaliser ce que les gens ont dû traverser pour nous permettre d'être là aujourd'hui, établi. C'est une réalité qu'on ne comprend pas nécessairement à l'école, dans nos cours d'histoire. Dans le film, je crois que c'était un des défis de Sébastien [Pilote] de montrer ça. C'est finalement un bel hommage qu'on rend à nos ancêtres.

FRANÇOIS PARADIS, L'ENFANT SAUVAGE

Q Émile Schneider, ton personnage pour toi c'est...

R C'est l'enfant sauvage, l'amour d'été. D'un côté presque spirituel, c'est comme un esprit qui passe, comme des gens qu'on croise sur notre route et qu'on ne reverra jamais. François Paradis est chargé d'une volonté de ne pas être dans aucun dogme. Il va fuir tous ces cadres. Puis le moment où il décide de s'y résoudre, il ne revient jamais...

Q Pourquoi les films comme Maria Chapdelaine sont-ils toujours importants pour le cinéma québécois, en 2021?

R On n'a pas beaucoup de films d'époque à grand déploiement contrairement à la France, par exemple. On a l'impression que oui parce qu'on a eu Les Pays d'en haut à la télé, mais ce n'est pas vraiment le cas. [...] C'est aussi un long-métrage super blanc, avec de vieilles valeurs, mais ça traduit un pan de notre histoire. On vient de là et ça explique le travail qu'on a encore à faire aujourd'hui.

C'est aussi un hommage aux bâtisseurs du Québec et des pays du Nord qui ont tellement travaillé fort pour juste habiter des lieux! C'est un acte de mémoire que l'on archive dans une œuvre cinématographique. *Maria Chapdelaine*, c'est un film qui va être important, longtemps.

LORENZO SURPRENANT, L'HOMME MODERNE

Q Robert Naylor, ton personnage pour toi c'est...

R De la façon dont il est présenté dans le livre, Lorenzo est un peu le méchant qui arrive des États-Unis pour voler Maria. Mais Sébastien [Pilote] ne voulait pas nécessairement le montrer comme ça. Il souhaitait illustrer quelqu'un d'authentique, qui croyait réellement en sa proposition [d'amener Maria aux États-Unis].

[...] Il a connu le mode de vie de Maria. Il vient de là. Il représente donc la modernité, le changement d'époque vers un monde plus industriel.

Q Pourquoi les films comme Maria Chapdelaine sont-ils toujours importants pour le cinéma québécois, en 2021?

R Ce que j'aime beaucoup avec la proposition de Sébastien, c'est qu'on reconnaît ces personnages-là. C'est une façon de voir comment les choses ont changé ou sont restées pareilles.

Ce que je trouve drôle, c'est que la pandémie nous rapproche de ce style de vie. On est un peu isolé. On joue ensemble autour de la table. Pour moi, c'est intéressant que ce film-là sorte en même temps que la planète vit elle aussi une sorte d'isolement. **PROPOS RECUEILLIS PAR LÉA HARVEY**



VALÉRIE MARCOUX
vmarcoux@lesoleil.com

Jorane n'a pas peur de présenter *Hemenetset* comme le projet le plus ambitieux de sa carrière. Plus qu'un album de musique, c'est la trame sonore d'un univers qu'elle dévoile et qui prendra sa forme finale en spectacle.

La musique qu'offre Jorane nous transporte très loin pour finalement nous ramener à soi. Des *Nébuleuses I et II* aux *Tectoniques*, le thème de *La beauté sauvage de la féminité* — titre de la dernière pièce de l'album — apparaît au fil de cette *Errance* symphonique.

« J'ai envie de cette vastitude du cosmos, autant que de l'infinie petitesse de la particule. [...] J'ai l'impression d'entrer dans un nouveau tome de ma création avec un projet comme ça. Je ne le vois vraiment pas comme le même genre de projet que j'ai pu faire dans le passé », affirme la compositrice et interprète en entrevue avec *Le Soleil*.

Dans ce projet d'envergure travaillé depuis six ans, l'artiste a suivi son instinct. Le thème de la « féminité » est d'ailleurs une invitation à renouer avec l'intelligence instinctive. « Je pense que cet appel au retour des valeurs féminines en avant-plan mérite toute l'attention en ce moment et mérite qu'on voie cette beauté, cette grandeur de création qui est déjà à l'intérieur de nous. [...] Pour moi, la "féminité" est présente autant chez l'homme que chez la femme », explique la créatrice.

Jorane a mis des « tempêtes de sable » dans *Hemenetset*, de « grosses vagues », « une forêt luxuriante avec des fleurs », « des chutes » : « Il y a la sécheresse et il y a l'abondance en même temps, il y a l'apesanteur et la lourdeur ; les contrastes sont très présents dans cet album », souligne-t-elle.

« La nature fait partie d'un des trois liens sacrés que j'ai envie de représenter dans cette œuvre, mais aussi dans ma vie. Ces trois liens étant le lien à l'autre, le lien à soi et le lien à la nature. » Une trinité bien verbalisée par Abdennour Bidar dans son livre *Les tisserands*, précise Jorane.

Bien que la matrice de cet univers soit musicale, le projet s'exprime à travers plusieurs formes d'art. « C'est de la musique que part cette énergie qui va ensuite se décliner dans l'éclairage (*Atomic3*), dans le mouvement (*Deborah Brown*), dans les costumes (*Julie Charland*), etc. » énumère celle qui s'est entourée de plusieurs collaborateurs.

Notamment, François Blouin avec qui elle s'associe pour la mise en scène. « C'est quelqu'un qui est à l'affût de tout ce qu'on



JORANE

SUIVRE SON INSTINCT

Dans la création d'*Hemenetset*, un projet d'envergure mené depuis six ans, Jorane dit avoir suivi son instinct. — PHOTO DAMIAN SIQUEIROS

pourrait vouloir créer avec les nouvelles technologies », affirme-t-elle. Il travaille d'ailleurs sur un clip en réalité augmentée (AR) pour la pièce *Nouvelle novembre* et c'est à lui qu'on doit l'herbier [lestectoniques.ca] des *Tectoniques*, un morceau de 10 minutes présenté sur une page Web où les visiteurs activent librement chaque élément qui la compose par l'entremise de des-sins de fleurs.

« Si la musique ne joue pas, cette fleur ne danse pas. Elle va réagir à la musique qui est commandée

par la partie musicale qu'elle représente. [...] Avec des pièces de dix minutes, on ne pouvait pas faire des clips classiques, car ça devient un court-métrage rendu là », explique Jorane.

La technologie fait maintenant partie prenante des créations de la compositrice qui joue de la harpe, du violoncelle et de sa voix dans cet album. Comme dans des productions antérieures, les mots s'effacent pour laisser la place aux sons qui ne cherchent pas l'esthétisme à tout prix, mais plutôt le pouvoir de l'évocation.

« Parfois, on a des sons plus gutturaux, des sons qui sont dans la racine, dans la terre. D'autres fois, on a des sons plutôt dans la dentelle, dans la lumière ; l'objectif est d'avoir accès à ces contrastes afin d'évoquer le maximum d'émotions », explique-t-elle.

LA PIÈCE MÈRE

C'est par ce processus qu'est né *Hemenetset*. « Ce son "hemenetset" arrivait au même endroit de façon très concrète et revenait pareil tout le temps. C'est vraiment devenu

un moment très important parce qu'il se trouve être dans la dernière pièce, qui est un peu la pièce qui regroupe toutes les autres, la pièce mère, la conclusion. Pour moi, "hemenetset" est devenu un mot, c'est devenu ce projet au complet. C'est un mot qui *s'incante* à l'imperatif, qui est un appel à l'ultime expression de soi. »

Jorane est très reconnaissante des personnes qui ont partagé sa curiosité artistique et développé l'univers qu'elle voulait faire émerger (notamment, Geneviève Clermont, Vanessa Marcoux, Lana Tomelin, Sophie Coderre, Mathieu Désy, Martin Lizotte, Geneviève Toupin, Chloé Lacasse, André Simard, Marc Bell). Dans la dernière année, Marc Bell et elle ont accumulé 100 jours de studio pour cet album.

« Marc est un réalisateur compositeur de projets multimédia à grand déploiement, je savais qu'il n'aurait pas peur de l'architecture musicale que j'allais proposer et qu'il allait, avec moi, plonger dans cet univers avec curiosité et patience », affirme Jorane. Avec lui, elle a travaillé un son « froid », aérien, inspiré notamment par Johann Johannsson, Björk et Sigur Rós.

« OUF! C'EST POSSIBLE »

L'artiste native de Charlesbourg avait des papillons dans le ventre avant de s'entretenir avec *Le Soleil*, confie-t-elle. Elle repensait à la première fois qu'un article a été

fait sur elle dans ce journal, dans sa communauté. « Je me rappelle quand j'ai été chercher *Le Soleil* et que j'étais sur le cover du cahier des arts. Je pense que c'était en

'98, avant que j'aie un album. Je ne sais plus c'était pourquoi, mais c'était une des premières fois que je me disais : "Ouf! c'est possible", partage-t-elle. **VALÉRIE MARCOUX**



Les journées de la culture



Granby

24, 25 et 26 septembre À Granby

JOUR	HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT ET INFO
24 sept.	19 h 15 à 20 h et 20h 15 à 21 h	HARMONIE DE GRANBY: STAGE BAND l'Harmonie de Granby vous invite à faire quelques pas de danses comme : le swing, le cha-cha, le tango, la danse en lignes, et autres.	Centre Notre-Dame (280, rue Principale)
	13 h à 14 h	HARMONIE JEUNESSE DE GRANBY Démonstration musicale avec musiciens et présentation des différents instruments à vent et à percussion.	Collège Mont-Sacré-Coeur, porte 9 (Salle Gérard-Savaria) (210, rue Denison Est.)
24, 25 et 26 sept.	13 h à 16 h	VISITE DE L'ATELIER DE MARC HÉBERT Rencontrez l'artiste-peintre Marc Hébert à son atelier/galerie, où il y présente fièrement des œuvres de ses différentes séries.	Centre culturel France-Arbour (279, rue Principale, local 307)
	13 h à 16 h	EXPOSITION ANNUELLE DES MEMBRES BORÉART Venez découvrir l'exposition annuelle des membres Boréart qui est sous le thème de la célébration et du bonheur. Plus de 30 artistes exposent.	Centre culturel France-Arbour (279, rue Principale, salle Boréart)
25 et 26 sept.	10 h à 16 h	VISITE GUIDÉE ET DÉMONSTRATIONS DE TECHNIQUES ARTISANALES PAR LE CERCLE DES FERMIERES Démonstrations de techniques artisanales (arts du textile).	Sous-sol de l'église Sainte-Famille, porte 3 (115, rue Principale)
	11 h à 11 h 25 et 14 h à 14 h 25	#MUSICADO : BUCKET DRUMMING Initiation au Bucket Drumming / atelier pratique, dirigé par Emmanuelle Caplette, percussionniste professionnelle internationale.	Centre Notre-Dame (280, rue Principale)
	11 h à 15 h	HARMONIE DE GRANBY: DÉMONSTRATION D'INSTRUMENTS Démonstration d'instruments d'harmonie.	Centre Notre-Dame (280, rue Principale)
	11 h 45 à 12 h et 13 h 15 à 13 h 30	HARMONIE DE GRANBY : QUATUOR DE SAXOPHONES Prestation d'un quatuor de saxophones.	Centre Notre-Dame (280, rue Principale)
	12 h 15 à 12 h 30	#MUSICADO : SILVERWOLF STARS Maïka et Marie-Loup, création de musique électronique.	Centre Notre-Dame (280, rue Principale)
	12 h 45 à 13 h	#MUSICADO : MLSN Maël, Léo, Simon et Nicolas improvisent sur leurs instruments pour votre bonheur.	Centre Notre-Dame (280, rue Principale)
	13 h 45 à 14 h et 14 h 45 à 15 h	HARMONIE DE GRANBY : QUINTETTE DE CUIVRES Prestation de cuivres: trompettes, trombones et cor français.	Centre Notre-Dame (280, rue Principale)
26 sept.	10 h à 16 h	PORTES OUVERTES « ENSEMBLE VOCAL PLUS » Portes ouvertes pour montrer ce à quoi ressemble la chorale!	Collège Mont-Sacré-Cœur, porte 9 (210, rue Denison Est)
	11 h à 15 h	ANIMATION DU CIRCUIT D'ART CITOYEN DE L'ATELIER 19 Circuit au centre-ville de Granby, accessible à pied, à vélo et en auto. Il regroupe 10 stations artistiques faites pour et par les citoyens. L'Atelier 19 a créé, au fil des ans, un véritable circuit d'art citoyen à ciel ouvert.	Centre-ville de Granby Tous les détails au atelier19.org/circuitdartcitoyen
	13 h à 16 h	PASSERELLE ENTRE LE PASSÉ ET LE PRÉSENT Démonstration de tissage et exposition de travaux manuels par le Cercle des fermières de St-Eugène-de-Granby.	Centre culturel France-Arbour (279, rue Principale, local 103)

GÉMEAUX

UN GALA LUMINEUX
ET REMPLI D'ESPOIR**RICHARD
THERRIEN**

CHRONIQUE

rtherrien@lesoleil.com



L'année dernière, les Gémeaux avaient servi d'exemple. Quelques mois plus tôt, il aurait été impensable de tenir un gala autrement que par Zoom, mais la fête de la télévision a prouvé le contraire, malgré un public clairsemé en studio.

Véronique Cloutier, qui en est à son huitième gala, remet ça pour les 36^{es} Prix Gémeaux, dimanche à 20h sur ICI Télé. Un gala qu'on annonce

«lumineux et rempli d'espoir». «On n'est pas dans un ton de blagues acides, méchantes ou crues», précise le producteur au contenu, Samuel Beauchemin.

Ce qui a marqué l'imaginaire l'an dernier: la présentation des nommés de manière virtuelle, ce qui donnait un résultat spectaculaire à l'écran. «On pousse la technologie de la réalité augmentée encore un peu plus loin cette année, toujours avec les cinq nommés sur scène et l'extrait

qui sort du plancher », confirme Samuel Beauchemin.

Il annonce d'ailleurs que la réalité augmentée a aussi été mise à profit pour le numéro d'ouverture, qu'il qualifie de « magnifique et grandiose » et qui devrait surprendre tout le monde.

L'équipe de production a cru un moment pouvoir présenter le gala dans des conditions plus normales, mais ce ne sera pas le cas. Oui, il y aura un peu plus de public au Studio 42 de Radio-Canada, mais la règle des deux mètres tient toujours.

Parce qu'on l'a fait beaucoup dans les galas la saison dernière, on ne passera pas deux heures à nous rappeler la pandémie, pour plutôt souligner d'autres aspects de l'industrie de la télévision.

«On fait un coup de chapeau aux

artisans de la télé. On a fait des tournages en mode surprise à des gens qui travaillent sur des plateaux. Aussi, il y aura un bel hommage à la diversité sexuelle, très présente à l'écran durant la dernière année.»

Avec Véro dans le portrait, c'est sûr qu'il y aura de l'humour. Les Doubleurs, composés de Virginie Fortin, LeLouis Courchesne et Arnaud Soly, offriront un numéro spécial, alors que Pierre-Yves Roy-Desmarais se moquera des téléralités, un sujet toujours inspirant pour un humoriste.

Pour remettre les trophées, défilent entre autres sur scène Pierre-Yves Lord, Mélissa Bédard, Charlotte Aubin, France Castel, Sébastien Benoit, Michèle Deslauriers, Jean-François Pichette, Christine Morency, Jemmy Echaquan Dubé



**Laissez-nous
vous éblouir**

L'humour est bien vivant.
Renouez avec le spectacle d'ici
et ses artisans.

LaissezVousEblouir.ca

Une initiative du Groupe de travail sur la
fréquentation des arts de la scène (GTFAS)

En partenariat avec :

Québec



L'animatrice Véronique Cloutier en est à son huitième gala des Prix Gémeaux et on s'attend à beaucoup d'humour, notamment avec un numéro offert par les Doubleurs.

— PHOTO ICI TÉLÉ

et huit olympiennes qui se sont illustrées à Tokyo.

C'est la série *Faits divers* qui récolte le plus grand nombre de nominations avec 18, suivie de *Bête noire* (15), *District 31* (14), *Les pays d'en haut* et *M'entends-tu?* (12).

Pour ma part, j'ai été bouleversé par *Bête noire* et la formidable interprétation d'Isabelle Blais en mère du jeune tueur, à *Séries+*. Sophie Deraspe mérite certainement un Gémeaux pour sa réalisation.

En comédie, la dernière saison de *M'entends-tu?*, sûrement la plus achevée, doit être récompensée. Florence Longpré et Ève Landry s'affrontent dans la catégorie d'interprétation. Un choix cruel pour le jury.

Entre deux draps est en bonne position pour remporter le Gémeaux de la meilleure série humoristique, mais *Infoman* pourrait brouiller les cartes. Étrange d'ailleurs de placer ces deux émissions dans la même catégorie. Jean-René Dufort est certainement en pole position pour le trophée de la meilleure animation en humour.

Du côté des variétés, ça se jouera

entre Véronique Cloutier (*1res fois*), France Beaudoin (*En direct de l'univers - Spéciale du jour de l'An*), Pierre-Yves Lord (*La fin des faibles*), Louis-José Houde (*Le 42^e Gala de l'ADISQ*) et Édith Cochrane et André Robitaille (*Les enfants de la télé*). Rien pour les animateurs de TVA, même si *En studio* et *Star Académie - le variété* sont en nomination pour le Gémeaux de la meilleure série de variétés ou des arts de la scène, contre *1res fois*, *En direct de l'univers* et *Le prochain stand-up*.

En ce qui concerne les talk-shows, je crois que Patrick Huard mérite de monter sur scène pour son remarquable travail à *La tour*. En pleine pandémie, ce nouveau rendez-vous de début de soirée est parvenu à renouveler le genre. Une demi-heure qui passe vite.

L'animateur affronte dans sa catégorie André Robitaille (*Dominique Michel: J'avance*), Véronique Cloutier (*L'ombre et la lumière* et *Rétrovisseur*) et Guy A. Lepage (*Tout le monde en parle*).

À noter que ce qu'on appelait *Lavant-première* et qui avait lieu le dimanche après-midi, a été déplacé au samedi soir, veille du grand gala. Chantal Lamarre succède à Arnaud Soly à l'animation de ce Gala d'ouverture des 36^{es} Prix Gémeaux, sur ICI ARTV à 20h. Une soixantaine de trophées sont remis au cours de cette soirée.

LES CHOIX ET PRÉDICTIONS DE RICHARD THERRIEN

CHOIX ★ PRÉDICTION ●

SÉRIE DRAMATIQUE

Bête noire ★●

Faits divers

Les pays d'en haut

Patrick Sénécal présente

Portrait-robot

SÉRIE DRAMATIQUE ANNUELLE

Alertes

District 31 ★●

L'Échappée

Toute la vie

Une autre histoire

COMÉDIE

Discussions avec mes parents

La Maison-Bleue

Le Phoenix

Les beaux malaises 2.0

M'entends-tu? ★●

RÔLE MASCULIN—COMÉDIE

Antoine Vézina—*Contre-offre* ★

Guy Jodoin—*Escouade 99*

Martin Matte—*Les beaux malaises 2.0*

Christian Bégin—*Les mecs* ●

Alexis Martin—*Les mecs*

RÔLE FÉMININ—COMÉDIE

Léane Labrèche-Dor—*Escouade 99*

Christine Beaulieu—*L'œil du cyclone*

Julie Le Breton—*Les beaux malaises 2.0*

Ève Landry—*M'entends-tu?*

Florence Longpré—*M'entends-tu?* ★●

RÔLE MASCULIN—SÉRIE DRAMATIQUE

Stéphane Gagnon—*Bête noire*

Éric Bruneau—*Faits divers*

Simon Lacroix—*Faits divers* ●

Vincent Leclerc—*Les pays d'en haut* ★

Théodore Pellerin

—*Patrick Sénécal présente*

RÔLE FÉMININ—SÉRIE DRAMATIQUE

Isabelle Blais—*Bête noire* ★●

Sophie Cadieux—*Bête noire*

Dominique Leduc—*Faits divers*

Mylène Mackay

—*Patrick Sénécal présente*

Rachel Graton—*Portrait-robot*

RÔLE MASCULIN—SÉRIE DRAMATIQUE ANNUELLE

Charles-Alexandre Dubé—*Alertes*

Frédéric Pierre—*Alertes*

Michel Charette—*District 31* ★●

Vincent-Guillaume Otis—*District 31*

Roy Dupuis—*Toute la vie*

RÔLE FÉMININ—SÉRIE DRAMATIQUE ANNUELLE

Maude Guérin—*5^e rang* ★●

Sophie Prigent—*Alertes*

Geneviève Brouillette—*District 31*

Catherine St-Laurent—*District 31*

Élizabeth Tremblay-Gagnon

—*Toute la vie*

Marina Orsini—*Une autre histoire*

COMPTABLES AGRÉABLES ET TECHNICIENS COMPTABLES SERVIABLES RECHERCHÉS

Du confort de ton foyer, contribue à l'essor de Groupe Sélection, une entreprise fièrement d'ici et tire profit de nos avantages flexibles, conçus pour ton bien-être et celui de ta famille.

ON T'OFFRE DÈS L'EMBAUCHE:

- › Télétravail à 100 % et horaire flexible ;
- › Programme d'assurances collectives souples ;
- › 3 semaines de vacances ;
- › Rémunération annuelle à la carte, sous forme de crédit-flex, à partir de 1 800 \$;
- › Salaire compétitif ;
- › Programme d'aide aux employés et à la famille.

Envoie-nous ta candidature à emplois.groupeselection.com

 Groupe Sélection



PHOTO APPLE TV+



PHOTO NETFLIX



PHOTO NETFLIX, EIKE SCHROETER



PHOTO KARLJESSY



PHOTO CLUB ILLICO

Le retour de Dexter, le quotidien d'une clinique de santé sexuelle, l'époque du disco, une série de miracles et d'épouvante... ce n'est pas la variété qui manque cet automne sur les plateformes numériques. Parmi la quantité infinie de choix possibles, j'ai sélectionné 10 titres qui devraient retenir votre attention. **RICHARD THERRIEN**

PLATEFORMES NUMÉRIQUES

L'AUTOMNE EN 10 SÉRIES

1 THE MORNING SHOW

Apple TV+
En ligne

Deuxième saison très attendue de cette série sur les coulisses d'un *talk-show* matinal, sur fond de scandale d'inconduites sexuelles, étalé au grand jour en fin de première saison. Dans la suite, la chaîne de télévision tente de convaincre Alex Levy (Jennifer Aniston) de revenir à l'antenne. Julianna Margulies fait son entrée dans le rôle d'une superstar de l'information, qui jouera d'influence auprès de Bradley Jackson (Reese Witherspoon). En ligne depuis vendredi, en français et en anglais.

2 TURNING POINT : LE 11 SEPTEMBRE ET LA GUERRE CONTRE LE TERRORISME

Netflix
En ligne

La plupart des séries sur le 11 septembre se concentrent sur le jour fatidique et les suivants. Celle-ci, en cinq épisodes, va beaucoup plus en profondeur et remonte à l'invasion de l'Afghanistan par les Soviétiques en 1979 pour expliquer ces actes horribles. Sans complaisance, la série documentaire fait un sombre récit de la riposte américaine qui a suivi, autant en Irak qu'en Afghanistan. Un document exceptionnel, déjà en ligne, dans les deux langues.

3 MIDNIGHT MASS

Netflix
Début : 24 septembre

Après *The Haunting*, le scénariste et réalisateur Mike Flanagan revient avec cette nouvelle série d'épouvante intitulée en français *Sermons de minuit*, qui aborde le fanatisme par le biais de l'horreur. Une ferveur religieuse soudaine s'empare d'une communauté d'insulaires quand une série de phénomènes miraculeux se produisent. Ceux-ci coïncident avec le retour d'un jeune homme au passé obscur et l'arrivée d'un prêtre très charismatique.

4 SANS RENDEZ-VOUS

ICI Tou.tv Extra
Début : 30 septembre

L'histoire de cette comédie de Marie-Andrée Labbé se déroule dans une clinique de santé sexuelle. En plein questionnement sur sa propre vie, Sarah Dubois (Magalie Lépine-Blondeau) y effectue un retour après trois mois comme infirmière-sexologue. Des pratiques sexuelles inusitées à la diversité sexuelle et de genre, il n'y a aucun tabou pour le personnel, qu'une clientèle variée ne cesse de surprendre. Stéphane Rousseau, Rachid Badouri, Mylène Mackay, Isabelle Vincent sont aussi de la distribution.

5 LA FAILLE

Club illico
Début : 7 octobre

Dans cette deuxième saison, tournée à Québec en grande partie, la sergente-détective Céline Trudeau (Isabel Richer) doit enquêter sur le meurtre d'un ingénieur, trouvé cimenté dans une baignoire du Château Frontenac. On se demande si la compétition entre les entreprises soumissionnaires pour la construction du troisième lien entre Québec et Lévis pourrait être à l'origine du drame. Naïla Louisdort incarne une nouvelle partenaire dans l'enquête, alors qu'Alexandre Landry reprend son rôle d'Alex Théberge. Maripier Morin campe pour la dernière fois Sophie Taylor, puisque son personnage a été éliminé dans la troisième saison.



PHOTO AMAZON STUDIOS, MICHAEL DESMOND



PHOTO SHOWTIME, SEACIA PAVAO



PHOTO VINCENT GONNEVILLE



PHOTO MARVEL STUDIOS



PHOTO THÉÂTRE LE SOLEIL

6 I KNOW WHAT YOU DID LAST SUMMER

Amazon Prime Video
Début : 15 octobre

Vous vous souvenez du film d'horreur de 1997, *Le pacte du silence*, gros succès au box-office avec Jennifer Love Hewitt et Freddie Prinze Jr.? La même histoire, elle-même inspirée du roman *Comme en un mauvais rêve*, fait maintenant l'objet d'une série. Responsables d'un grave accident qu'ils tiennent secret depuis un an, un groupe de jeunes est poursuivi par un tueur, dont il tente de découvrir l'identité.

7 DEXTER: NEW BLOOD

Crave
Début : 7 novembre

Huit ans après la fin de cette série culte, le psychopathe incarné par Michael C. Hall est de retour dans 10 nouveaux épisodes, au plus grand bonheur des fans. Ayant adopté un faux nom dans le nord de l'État de New York, il se croyait immunisé contre l'envie irrépressible de tuer, mais un événement le ramènera à ce vice meurtrier. Sa sœur Debra (Jennifer Carpenter) deviendra son nouveau passager noir, le manipulant à sa guise. Il faudra attendre au 5 décembre pour la version française.

8 AUDREY EST REVENUE

Club illico
Début : 18 novembre

Audrey (Florence Longpré) reprend connaissance 16 ans après avoir été plongée dans un long coma. Bien entendu, tout a changé autour d'elle, ses proches, la mode et l'omniprésence de la technologie. Retrouvant peu à peu la mémoire, elle tente de retracer le fil des événements, ce fameux soir où elle aurait pu mourir. Coécrite par Guillaume Lambert et Florence Longpré, cette comédie dramatique de 10 épisodes de 30 minutes met aussi en vedette Denis Bouchard et Josée Deschênes dans le rôle des parents d'Audrey.

9 HAWKEYE

Disney+
Début : 24 novembre

Les fans de l'univers Marvel réserveront cette date pour dévoiler le premier épisode de cette série de six. Jeremy Renner reprend le rôle de Clint Barton/Hawkeye, fraîchement retraité après les événements du film *Avengers : phase finale*, sorti en 2019. Hailee Steinfeld y fait son entrée en tant que Kate Bishop, nouvelle superhéroïne, qui secondera Barton dans sa dernière mission, avant de prendre la relève.

10 DISCO VRAI

Début : 7 décembre

Cette série documentaire en cinq épisodes sur l'époque enivrante du disco au Québec s'annonce prometteuse. Patsy Gallant, Pierre Perpall, Mado Lamotte, Judi Richards, Danielle Ouimet, Martin Stevens, France Joli, Michèle Richard et Kim Richardson ont tous témoigné dans cette fresque musicale, qui figurera sur la nouvelle plateforme de Vidéotron, consacrée uniquement aux contenus non-scriptés et disponible dans l'application QUB.

Quoi voir, quoi faire cette semaine

MUSIQUE

Balade&Mélodie revient pour une 3^e année avec cette fois pour thématique l'écologie sonore. Les 12 balades prévues sur trois fins de semaine prévoient un mini-récital de chant classique a cappella, en plein air au cours d'une balade sur un joli sentier de Sutton. Six chanteurs lyriques professionnels différents performeront à raison de deux représentations par jour (11 h et 14 h 30) les samedis et dimanches du 11 au 26 septembre. Pour plus d'infos et l'achat de billets: www.espacesutton.com.

Alexandre Poulin s'arrête à la Maison de la culture de Waterloo ce samedi 18 septembre à 20h. Pour des billets: mcwaterloo.com.

ARTS VISUELS

Les rendez-vous d'Arts Sutton récidivent pour une troisième année. En collaboration avec la Ville de Sutton, le symposium se déploiera à l'extérieur de la galerie les 18 et 19 septembre. Plusieurs activités auront lieu tout au long du week-end.

Le Boulevard des Arts revient pour un dernier week-end, les 25 et 26 septembre prochain à Frelighsburg, Dunham et St-Armand. Pour l'occasion, 34 artistes et artisans vous ouvrent les portes de leur atelier. Baladez-vous dans les paysages bucoliques des trois villages, et arrêtez-vous là où vous voyez un drapeau bleu en bord de route, signalant un atelier participant.

Le Centre d'exposition en arts visuels Boréart à Granby présente l'exposition collective de ses membres jusqu'au 26 septembre.

Le Musée Bruck présente jusqu'au 18 décembre l'exposition collective Tissu&Fibre, mettant en vedette une trentaine d'artistes

de tous les horizons qui proposent un éventail de créations ayant pour thèmes les mots «Tissu» et «Fibre».

L'exposition Deuxième vie s'installe au Centre d'art de Dunham jusqu'au 6 octobre. Une belle occasion de découvrir les œuvres aériennes et minimalistes de l'artiste multidisciplinaire Edith Cambrini, qui expose pour la toute première fois dans les Cantons-de-l'Est.

Sutton rend un hommage posthume à son artiste locale Liz Davidson, décédée en janvier dernier, à travers deux expositions présentées simultanément aux galeries Arts Sutton et Art Plus. Au premier endroit, les visiteurs peuvent jeter un regard sur le meilleur du travail de l'artiste à maturité à travers Au-delà des limites, présentée jusqu'au 7 novembre, tandis que le second lieu dévoile une série d'œuvres inédites avec Hommage, en place jusqu'au 24 octobre.

Jusqu'au 26 septembre, Hélène Plourde et Lucie Champoux présentent un dialogue artistique sur le thème des arbres et des oiseaux, qu'on peut découvrir à travers leurs Chassés-croisés fantaisistes au Centre d'art de Frelighsburg.

La 21^e exposition internationale de sculptures Nature et Création est ouverte au public jusqu'au 31 octobre. Voyez plus de 200 œuvres de 75 artistes exposées sur un sentier nature en boucle d'un kilomètre. Où? Au Domaine des Côtes d'Ardoise, rue Bruce à Dunham.

AUTRES

Les journées de la culture s'en viennent! La 25^e édition se déroulera du 24 au 26 septembre. Pour connaître les activités qui se feront dans votre municipalité, consultez lejournéesdelaculture.qc.ca.

Une lager mexicaine ?



Nouveau style, apparu depuis peu au Québec, la lager mexicaine fait son grand retour dans le domaine des bières artisanales. —123RF

PHILIPPE WOUTERS

CHRONIQUE

philippe@bieresetplaisirs.com



Nouveau style, apparu depuis peu au Québec, la lager mexicaine fait son grand retour dans le domaine des bières artisanales. Mais qu'est-ce qu'une lager mexicaine ?

La plus célèbre des lager mexicaine est, sans aucun doute, la Corona. Mais connaissez-vous la Tecate, Modelo, Dos Equis, Sol ou Victoria ? Autant de lager mexicaines, brassées par des grands groupes industriels et vendus au Mexique, mais également partout

dans le monde. On les reconnaît pour leur faible teneur en houblon, leur corps aqueux et la faible proportion de malt d'orge, comparé à des lagers allemandes, par exemple.

Des bières de soif, dans la plus « pure » tradition du genre. La lager mexicaine est si populaire, qu'elle est dorénavant devenue un style, adopté par les micro-brasseries. Il est amusant d'y voir encore un phénomène cyclique de retour du balancier : les micro-brasseries se sont souvent éloignées des profils organoleptiques

des bières brassées par les grands groupes brassicoles, pour aujourd'hui s'en inspirer et brasser des bières afin de concurrencer les parts de marché des mêmes grands groupes brassicoles. Pour un chroniqueur de marché de la bière comme moi, c'est un véritable terrain de jeu.

Mais revenons à notre lager mexicaine. Il faut considérer le caractère aromatique de la bière, mais également le caractère historique du style. Au Mexique, on y brasse de la lager parce que les brasseurs mexicains ont appris de brasseurs allemands, au siècle dernier. L'Allemagne brassicole a beaucoup influencé le sud des Amériques. Au fil du temps, les brasseurs mexicains ont développé une expertise de brasser des bières blondes, à la finale légère et à la « buvabilité » sans

compromis. C'est justement ce qui intéresse les microbrasseurs d'aujourd'hui en brassant des lager blonde fermentées par des levures de lager provenant du Mexique.

Mais la buvabilité du produit ne tient pas uniquement qu'à sa levure, il faut également considérer utiliser des céréales autres que l'orge pour s'assurer d'avoir une bière la plus aqueuse possible. Voilà pourquoi l'utilisation de maïs, en grande proportion, permet d'aller chercher cette buvabilité dans la bière.

Ceci dit, si on se penche un peu plus sur le phénomène, on se rend compte qu'être une lager mexicaine, dans le monde de la microbrasserie, c'est un petit peu plus complexe que d'utiliser une levure mexicaine et du maïs. Certaines lager mexicaines contiennent du malt caramélisé,

rappelant les lagers du 20^e siècle, bien avant l'arrivée des grands groupes brassicoles. L'ajout de lime et de sel, par exemple, est également source d'inspiration pour plusieurs lagers mexicaines. Les caractéristiques du style sont donc très larges.

La lager mexicaine est à la bière nord-américaine, ce que la bière d'abbaye est à la bière belge. On s'inspire d'un élément du Mexique en soulignant son attachement culturel, sans trop se soucier réellement du respect d'un cahier des charges qui n'existe pas, tellement les sources d'inspiration sont multiples. Le « style » est assez nouveau également, mais n'est-il pas légion, dans la culture bière d'aujourd'hui, de rassembler plusieurs sources d'inspiration ou techniques de brassage sous le même nom ? « IPA », « rousse », « lager blonde » et j'en passe. L'avenir nous le dira, comme à chaque fois.

QUELQUES LAGER MEXICAÎNES DISPONIBLES AU QUÉBEC

El Luchador – Trou du Diable

Une des premières lager mexicaines québécoises que j'ai bues. Brassée avec du malt d'orge et de la farine de maïs. On y ajoute une pincée de sel pour accentuer les saveurs. Aqueuse et faible en amertume, cette bière désaltérante a un faible taux d'alcool. Peu distribuée, je vous invite à demander directement au Brouepub de Shawinigan si elle est disponible.

Lager Mexicaine – Knowlton

Inspirée d'une vienna lager – style allemand –, une partie du malt d'orge a été remplacé par du maïs pour accentuer la douceur de la bière, diminuer le sucre résiduel et augmenter la buvabilité.

Con Todo El Mundo – Mellön

Vendue uniquement à la brasserie, cette lager d'inspiration mexicaine est à mi-chemin entre une vienna lager – qui a inspiré bon nombre de brasseries mexicaines au 20^e siècle – et les lagers modernes composées de maïs. On y retrouve une très agréable finale douce et désaltérante. La bière étant brassée pour l'été, je vous invite à contacter la brasserie pour vérifier l'état des stocks.

PLANÈTEVINS



La région de l'escarpement du Niagara est située au nord de Niagara-on-the-Lake, entre Hamilton et Ste-Catharines. Les principaux vignobles gravitent autour des villages de Jordan et Beamsville, où se trouve le petit domaine familial Hidden Bench qui ne cesse d'impressionner par la qualité de ses vins et le célèbre Clos Jordanne, représenté sur la photo. — PHOTO VINS ARTERRA CANADA

ÉLOGE DU PINOT NOIR CANADIEN



NATALIE RICHARD
Collaboration spéciale
natalierichardmedia@gmail.com

Au-delà de la Bourgogne, son terroir de prédilection, le pinot noir est de plus en plus présent dans les différentes régions de la planète vin, notamment au Canada.

Parfois surprenants de complexité, les pinots canadiens sont souvent assez majestueux pour gagner l'affection des incorruptibles du

pinot noir. Même ceux qui ne vénèrent que la gamme des grands classiques.

Et pour ceux qui doutent encore de leur appréciation du plus glorieux et laborieux des cépages, je dirais que ces cuvées sont susceptibles de confondre les plus sceptiques. Côté accords, le pinot noir est très polyvalent. Il accompagne aussi bien les viandes rôties que les poissons grillés et tout ce qui se cuisine avec des champignons.

1 CLOS JORDANNE JORDAN VILLAGE PINOT NOIR 2019

24,95\$ • 14 800 762 • 13% • 1 g/L
En SAQ prochainement, voilà une primeur épatante de la région de l'escarpement du Niagara, le Jordan Village 2019. Cette cuvée a été

vinifiée pour la première fois en 2019, à partir de raisins soigneusement choisis dans le vignoble Le Clos et Claystone, tous deux des sous-appellations du Twenty-Mile Bench. Thomas Bachelder, vigneron et œnologue pour le Clos Jordanne, confirme que c'est un millésime exceptionnel pour le pinot noir et pour la garde.

Il décrit ce vin comme une combinaison presque parfaite d'acidité vive qui offre en bouche une danse de saveurs de baies rouges et de mûres, avec une excellente longueur et une minéralité texturée. J'ai eu l'occasion de le déguster préalablement et quel coup de cœur! C'est un joyau, et, à ce prix, une excellente occasion de s'en procurer

une deuxième bouteille à laisser s'épanouir au cellier. Bien qu'il soit déjà très bon à boire maintenant, on suggère de le déguster entre 2023 et 2028, si vous avez la patience de l'attendre.

2 HIDDEN BENCH ESTATE PINOT NOIR 2019

37\$ • 12 582 984 • 13,5% • 1,8 g/L
Pour mieux vous situer à Niagara, la région de l'escarpement est située au nord de Niagara-on-the-Lake, entre Hamilton et Ste-Catharines. Les principaux vignobles gravitent autour des villages de Jordan et de Beamsville, où se trouve Hidden Bench, un petit domaine familial qui ne cesse d'impressionner par la qualité de ses vins.

Juste cet été à Londres, son Chardonnay Felseck Vineyard 2018 a remporté le prix «Best in Show», la plus haute distinction décernée par les Decanter World Wine Awards 2021 qui comptait 18 000 vins de 56 pays.

Le chardonnay lauréat est issu de vignes d'une trentaine d'années et d'une seule parcelle. Les raisins sont vendangés à la main, triés et pressés délicatement en grappes entières, avant une fermentation avec levures indigènes et un élevage de 14 mois en barriques de chêne français.

Embouteillée sans collage ni filtration, la cuvée représente une petite production de 3500 bouteilles. Le vin sera mis en marché en septembre et une petite quantité sera offerte au Québec. En attendant, je vous propose d'essayer leur pinot noir qui s'inscrit aussi dans l'excellence avec ses notes de violette et baies sauvages, avec des tonalités de thym sur des tannins élégants. À boire maintenant et jusqu'en 2027. **B**

3 INNISKILLIN MONTAGUE VINEYARD PINOT NOIR FOUR MILE CREEK 2018

32\$ • 14 503 522 • 14% • 4,1 g/L
À Niagara-on-the-Lake, le pinot noir de la parcelle Montague du vignoble Inniskillin est un autre incontournable, teinté de cerise et de poivre blanc, ample et savoureux, avec une portée qui évoque la terre et

les champignons sauvages. Sautez sur l'occasion de mettre la main sur une des dernières bouteilles qui restent dans le réseau, sinon il faudra attendre le prochain millésime, 2019 qui s'est révélé être une année d'exception pour le pinot noir de la région ontarienne.

4 LA CANTINA VALLÉE D'OKA PINOT NOIR 2019

25\$ • 13 952 941 • 12% • 1,4 g/L
Plus près de chez nous, La Cantina est un vignoble de 20 hectares, judicieusement situé à flanc de colline devant le lac des Deux-Montagnes dans la Vallée d'Oka. Un terroir assez clémente pour faire pousser des *vitis vinifera* comme le pinot noir, le chardonnay et le riesling, grâce à l'influence des lacs et du fleuve Saint-Laurent à proximité. Le pinot noir de la gamme L'empreinte distinctive du vigneron est magnifiquement balancée et gastronomique à souhait. Il est produit en petites quantités, seulement 950 caisses pour ce millésime qu'on peut se procurer dans certaines épiceries spécialisées du Québec ainsi que par commandes en ligne ou directement au vignoble www.vignobleriviereduchene.ca.

5 BLUE MOUNTAIN RESERVE CUVÉE PINOT NOIR VALLÉE DE L'OKANAGAN 2017

47\$ • 14 509 529 • 13% • 1,8 g/L
Sur la côte ouest du Canada, les pinots noirs adorent le terroir de la vallée d'Okanagan. Malheureusement, on en trouve que trop peu de ce côté-ci du pays. Celui du vignoble familial Blue Mountain est produit à partir d'un site exceptionnel face au lac Okanagan avec des raisins sélectionnés dans leurs parcelles de vieilles vignes de 26 ans et plus. Le savoir-faire et la philosophie de la famille Mavety en font un vin de terroir précis et exceptionnel, tout autant que leur chardonnay et leur méthode traditionnelle.

B BIO

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

en cuisine

@tremblayk

facebook/quotidienlatribune

KARINE TREMBLAY karine.tremblay@latribune.qc.ca



L'ALIMENTATION INTUITIVE, POUR VOIR L'ASSIETTE AUTREMENT

Nutritionniste clinicienne, Karine Gravel s'est pour la première fois intéressée à l'alimentation intuitive pendant son doctorat, en 2010. Elle a depuis ancré cette approche bienveillante de l'assiette dans sa pratique. Elle en a mesuré les bienfaits. Et elle en a fait le cœur de son premier ouvrage: *De la culture des diètes à l'alimentation intuitive*, publié chez KO Éditions et bien garni en anecdotes, souvenirs, observations, analyses et données de toutes sortes. Entrevue à propos de cette approche positive qui préconise une autre façon de voir, loin, très loin de la balance et de la démonisation des calories.



Nutritionniste clinicienne, Karine Gravel s'intéresse à l'alimentation intuitive depuis qu'elle a creusé le sujet pendant son doctorat, il y a une dizaine d'années. — PHOTO FOURNIE

Q Est-ce que l'idée d'écrire ce livre vous habitait depuis longtemps?

R Depuis quelques années, l'engouement que suscite l'alimentation intuitive est notable. La littérature scientifique se multiplie, il y a aussi un intérêt grandissant de la population, peut-être parce que les gens en ont assez des diètes amaigrissantes, justement. Je pourrais aussi dire que, personnellement, ce désir de remettre en question les diètes remonte à beaucoup plus loin dans le temps, parce que j'ai l'impression d'être née là-dedans, d'avoir grandi dans cette culture-là. J'en parle dans le livre: ma mère suivait des diètes

lorsque j'étais jeune. Quand j'en parle avec elle, elle me raconte que tout le monde «comptait ses calories» dans ce temps-là, que c'était comme ça. Quand j'étais enfant, ça faisait tellement partie du quotidien que j'avais l'impression que toutes les mamans suivaient un régime. Alors quand j'ai découvert cette approche positive de l'alimentation, qui préconise un rapport sain avec la nourriture, ça a été une révélation pour moi, en quelque sorte.

Q Qu'est-ce que l'alimentation intuitive, justement?

R C'est une solution de rechange aux diètes amaigrissantes, mais

ce n'est pas une méthode de perte de poids. C'est vraiment autre chose, une approche de la nourriture qui est bienveillante. Plutôt que d'essayer de contrôler ce qu'on mange, notre corps ou notre poids, on est plus à l'écoute de nos besoins. On essaie de comprendre nos comportements alimentaires, mais sans les juger. Des fois, on a tendance à être sévères avec nous-mêmes, mais si on a des comportements comme des rages alimentaires ou si on n'écoute pas notre satiété, par exemple, il y a probablement des raisons sous-jacentes et c'est ça qu'on essaie de comprendre et d'explorer. Dans l'alimentation intuitive, il y a aussi cette idée que chaque personne est experte de son corps et est la mieux placée pour déterminer ses besoins, ses préférences, ses envies. Ce n'est pas quelqu'un qui lui dit quoi faire ou qui lui prescrit une seule bonne façon de faire les choses. L'objectif, c'est d'améliorer son rapport avec la nourriture et son corps. Le but n'étant pas de maigrir, mais de se sentir bien.

Q Vous employez l'adjectif grosse, dans votre livre. Le choix des mots était important?

R Le mot grosse est souvent perçu de façon négative lorsqu'on parle d'une personne, mais quand il est utilisé pour une auto, une maison ou une transaction financière, c'est au contraire vu comme merveilleux et positif. Or, plusieurs personnes grosses préfèrent ce terme à celui d'obèse ou d'embonpoint, parce que ceux-ci réfèrent à l'indice de masse corporelle, une mesure qui vient avec beaucoup de bémols. On peut laisser ça aux études et au milieu médical; pour



nous, au quotidien, ce n'est pas très pertinent d'être ainsi catégorisé selon son poids. Et on ne peut pas juger de la santé des gens à partir de leur poids.

Q Le thème de la culpabilité revient à quelques reprises au fil des pages...

R Oui, j'ai même tout un chapitre là-dessus parce qu'on apprend à se sentir coupables lorsqu'on suit des diètes. À court

terme, un régime, ça peut aller, mais après, ça se gâte. Des fois, c'est trop rigide ou trop restrictif, ça nous amène à « tricher ». Automatiquement, on se sent coupables. On veut bien faire, mais ce qu'on s'impose va nous amener à nous sentir coupables (...). La pression de la perte de poids et de la minceur est très forte. On ne mange jamais le bon aliment ni la bonne quantité, on est

toujours en train de se questionner, de se demander si c'est correct ou pas : ça met beaucoup de pression ! Il y a une étude, que je cite dans le livre, qui démontrait que les femmes au régime se sentaient coupables à 100 pour cent lors des repas et des collations de toute une semaine. Autrement dit, peu

autant de plaisir que si je mange lorsque je suis en appétit et que je consomme les aliments que j'ai envie de manger. La nourriture doit nous apporter une certaine satisfaction. Si, comme c'est souvent le cas dans une diète, tout est déterminé d'avance, les quantités comme les aliments, et qu'on n'a pas de spontanéité, on perd une partie du plaisir et on va peut-être chercher à manger encore ensuite pour ressentir une certaine satisfaction. On peut penser que si on a du plaisir à manger, on va avoir tendance à abuser, mais en réalité, ce n'est

vraiment pas ce qu'on constate, ni dans les études ni en clinique. Quand on apprend à s'écouter et à ne pas avoir d'aliments interdits, le plaisir de manger est vraiment aidant.

Q Au chapitre de la tyrannie de la minceur à tout prix, on blâmait auparavant les magazines et leurs publicités sur papier glacé. Maintenant, on pointe souvent les médias sociaux et les photos retouchées qui tapissent Instagram. Est-ce qu'on a raison ?

R Pour se distancer de la culture des diètes, je conseille souvent aux gens de faire le ménage de leurs médias sociaux. Si on suit les comptes de personnes avec des corps constamment retouchés ou des groupes de pertes de poids, à tout instant, ça nous met cette pression-là sous les yeux. Des fois, on critique Instagram, mais en même temps, c'est un média où il y a aussi plusieurs comptes qui montrent la diversité corporelle. On est exposé à ce à quoi on est abonnés, de là mon idée de faire le ménage. Pour plusieurs de mes clients et clientes, c'est un espace intéressant si on suit des comptes qui favorisent la diversité, qui vont dénoncer la grossophobie ou montrer des corps différents.

Q Vous parlez de la culture des diètes dans laquelle vous avez grandi. Avez-vous l'impression que les choses évoluent ?

R Quand une chose est ancrée dans une culture, c'est sournois, parce que, étant donné qu'on fait partie de cette culture, on ne se rend pas compte de tout ce qui la teinte. J'ai quand même l'impression qu'il y a un grand mouvement où cet impératif de la minceur est

remis en question. L'alimentation intuitive n'est pas une recette miracle, mais c'est une vision qui rejette cette culture des diètes. Tout faire en fonction de maigrir tout le temps, ça commande énormément d'énergie, et parfois, en plus, ce n'est pas du tout réaliste. Après ça, l'idée derrière mon livre, ce n'est pas de dire quoi faire aux gens, mais de leur montrer d'autres options.

Q Est-ce qu'adopter l'alimentation intuitive commande un certain engagement ?

R Ça demande un certain travail, oui, une certaine introspection, aussi, mais en même temps, ce qu'on apprend sur nous, on n'aura pas à le réapprendre dans six mois, ce ne sera pas à recommencer deux fois par année. On adhère à cette approche à notre rythme, on se sent mieux et c'est plus durable. Quand on regarde les statistiques au chapitre des diètes amaigrissantes, c'est saisissant : au Québec, presque une femme sur deux fait au moins deux tentatives de perte de poids par année. C'est cyclique, c'est à recommencer. Et les données montrent que plus on fait des essais, plus le temps passe avec ces différentes diètes, plus ça augmente l'insatisfaction corporelle et que ça diminue l'estime de soi. Il y a des conséquences psychologiques à tout ça. Se retrouver constamment dans le contrôle, la perte de contrôle, la culpabilité, c'est négatif et ça occupe beaucoup les pensées. Si toute cette énergie à vouloir maigrir, si on la mettait ailleurs, ce serait vraiment *l'fun*.

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

KARINE GRAVEL
De la culture des diètes à l'alimentation intuitive

KO Éditions



importe dans quoi elles piquaient leur fourchette, ce n'était jamais correct ! C'est difficile de manger de cette façon-là, parce qu'on met tout le plaisir de côté.

Q Le plaisir autour de la table, c'est quand même une clé importante, non ?

R Il y a plusieurs sortes de plaisir alimentaire et c'est important parce que ça nous aide à avoir une relation saine avec la nourriture. Par exemple, si je mange quand je n'ai pas faim ou si je mange des aliments imposés, je n'aurai pas



VOYAGES.

DES POTS D'ENCRE DILUÉS PAR LA PLUIE

**JONATHAN
CUSTEAU**

CHRONIQUE

jonathan.custeau@latribune.qc.ca



LE BOURLINGUEUR

« C'est une question de *feeling* », chantaient Fabienne Thibeault et Richard Cocciante. Quand on visite l'Alberta, c'est surtout une question de *timing* pour savoir si les plus beaux panoramas se déploieront sous nos yeux. Cet été, aux risques de croiser des ours ou de se noyer dans une foule trop dense, s'ajoutaient les écrans de fumée qui s'entortillaient tout autour des plus beaux sommets.

La vraie de vraie solution, pour ne pas être déçu, aurait été de planifier de façon serrée pour fréquenter les sites d'intérêt à l'extérieur des heures d'achalandage, et, paradoxalement, d'avoir prévu du temps libre pour changer les plans si la fumée se faisait trop présente. Les secteurs brumeux en matinée avaient tendance à se dégager en fin de journée, ou vice versa.

Par exemple, autour de la ville de Banff, dans le parc national du même nom, on peut planifier plusieurs randonnées de quelques heures. Le secteur du lac Minnewanka, un plan d'eau pas tout à fait aussi turquoise que le populaire lac Louise, trônait tout au sommet de ma liste. J'y avais notamment repéré le sentier de Bankhead, qui permet de se promener dans les ruines d'un ancien village minier.

Mais j'ai finalement poursuivi ma route directement jusqu'au plan d'eau, le plus grand du parc national, pour y casser la croûte. Le lac Minnewanka est le seul à être accessible pour les embarcations à moteur. Un sentier de 12 km mène à un point de vue d'où on peut souvent, semble-t-il, voir des chèvres de montagne.

GARE AUX OURS

Mon enthousiasme a toute-fois été freiné par la petitesse

du stationnement, où il était presque impossible de trouver un espace vacant, et par les avis de la présence d'ours. Les grosses bêtes sont réputées nombreuses autour du lac, si bien qu'il est conseillé, et parfois obligatoire, de faire des groupes d'au moins quatre randonneurs pour s'aventurer en nature. Les livres sur l'Alberta le disent. Les employés des hôtels aussi. Et la signalisation renchérit. Bien qu'une rencontre avec un ours puisse se transformer en histoire incroyable à raconter au retour, il ne m'apparaissait pas judicieux de risquer l'aventure.

Pour une promenade à pied, ce serait donc le plan B, pas forcément plus judicieux considérant le temps qui courait à grandes enjambées, de visiter le canyon Johnston, à une vingtaine de kilomètres au nord de Banff. Les canyons, ils sont souvent traîtres, puisqu'ils nous proposent d'abord une descente avant de nous achever, sur le chemin du retour, avec une remontée éreintante. On paye à posteriori pour l'exaltation ressentie en début de parcours.

Le canyon Johnston, lui, est plutôt familial et présente une faible dénivellation. Hourra ! C'est ce qui explique un fort achalandage. Il est préférable de s'y rendre tôt en matinée ou plus tard en journée.

J'y étais sur le coup (de gong) de 16 h. Le gong, c'était le tonnerre en écho, caché derrière de lointains nuages cendrés. Les touristes arrivés en même temps que nous se risquaient néanmoins sur les sentiers, en direction, à un kilomètre environ, d'une première chute d'eau. Le chemin, souvent sur une passerelle à flanc de falaise, permet une vue sans pareil sur l'eau cristalline de la gorge. On croirait l'eau si propre



Au canyon Johnston, les cuves d'eau colorées appelées pots d'encre (*Ink Pots*) sont moins impressionnantes que le panorama lui-même, du moins en temps pluvieux. — PHOTO LA TRIBUNE, JONATHAN CUSTEAU

qu'on se risquerait presque à en goûter une lampée.

Un étroit tunnel permet aux influenceurs en herbe de s'approcher de la chute pour s'y photographier. Monocle, qui craignait la colère de Señor Météo, ne s'est pas attardé dans la file beaucoup trop longue et a poursuivi vers la deuxième chute, plus grosse, plus haute, un autre kilomètre plus loin. On dit que les algues qui s'y trouvent, sous l'effet du soleil, créent une espèce de « mur miroitant ». Le chagrin qui commençait à tomber du plafond nuageux ne m'aura pas permis de le constater.

De là, il reste trois kilomètres pour atteindre les pots d'encre (*Ink Pots*), six flaques d'eau fraîche de couleurs vives allant du vert au bleu, qui constituent l'attraction principale pour laquelle on a parcouru 45 minutes de randonnée supplémentaires.

Après la deuxième chute, le sentier quitte la gorge et s'aventure en forêt. Le ciel a d'un coup diminué sa luminosité comme je m'enfonçais sous les feuillages. Le gong rapprochait de minutes ses grondements percutants. J'ai pris conscience que la plupart des

touristes avaient rebroussé chemin. J'ai constaté, itou, que nous n'étions que deux, sans personne devant ou derrière. Les ours, ça craint le tonnerre autant que les humains ?

LE CALME APRÈS LA TEMPÊTE

Aux tambours qui s'harmonisaient s'est ajoutée une trombe d'eau que les cimes denses ne parvenaient pas à retenir. J'avais tout à coup les galoches dans la flotte, en dedans, et dans la boue, en dehors. L'imperméable suffisait à peine à garder l'appareil photo au sec.

L'envie de rebrousser chemin revenait périodiquement, aussi rapidement qu'un ballon poire qu'on frapperait à répétition. Ils paraissaient soudain loin, ces pots d'encre. Et on n'y verrait probablement pas grand-chose non plus, foi des rares touristes français qui venaient de s'y river le nez. Mais l'orgueil a gagné. Je n'allais pas abandonner de si bon chemin.

Mais voilà, la forêt s'est éclaircie en même temps que le ciel, néanmoins encore gris. La brume

léchait désespérément les montagnes avant de s'évanouir. La clairière autour des pots d'encre présentait les rigoles de la rivière dans un accoutrement bien différent de celui de la gorge observée plus tôt.

Malgré le froid relatif qui me gagnait et le manque d'éclat des couleurs des « enciers », le silence presque complet m'apaisait. Le site, normalement achalandé, était désert. Les couleurs qu'on promettait éclatantes semblaient diluées par les averses. Que nous, l'écho du tonnerre qui s'éloignait et la rivière qui suivait son cours. Pas d'éclat sur les photos. Pas de percée de soleil. Mais j'ai fait la paix avec ma décision d'aller au bout du sentier malgré les conditions exécrales. Si les pots d'encre à eux seuls n'ont pas suffi à me couper le souffle, l'environnement dans lequel ils sont campés, lui, m'a un peu donné l'impression de flotter sur un nuage au bout du monde.

Le chemin du retour s'est fait sans anicroche ni ours. Les sentiers s'étaient vidés. L'averse avait dispersé la file près de la première chute. L'eau cristalline n'était plus. C'était une question de *timing*.

MODE.

«T'ES BELLE»

POUR S'AIMER SOI-MÊME



CAROLINE GRÉGOIRE
carolinegregoire@lesoleil.com

Marie-Eve Labonté-Gosselin connaît bien l'impact de la beauté. Une beauté positive quand elle travaille dans son salon de coiffure. Avec son expérience et ses techniques au goût du jour, elle expose les gens sous leur meilleur angle.

Il réside dans son âme une relation plus complexe avec la beauté, une qui fait mal. Celle qui pousse aux extrêmes. Cette obligation de performance devant le regard extérieur qui devient plus important que celui de la bienveillance que nous devrions poser envers nous-mêmes. Pour Marie-Eve, les répercussions malsaines se présentèrent sous la forme de troubles alimentaires avec lesquels elle a appris à vivre depuis plusieurs années.

Un jour de pandémie, sa fille étudiante en 4^e secondaire lui raconte que trois de ses camarades sont aux prises avec de sérieux troubles alimentaires. Au point d'être hospitalisées. Belle jeunesse incapable de gérer la pression de l'image au point de se rendre malade... Cette histoire l'a replongée dans un lieu bien connu. Elle décide donc de faire naître «T'es belle».

«Ce projet est né pendant le confinement. Mon salon a été fermé trois fois. Pendant cette période, j'ai cheminé personnellement. Tu apprends à être toi-même, pas coiffée, sans maquillage et à tout de même continuer à faire évoluer ton entreprise "au naturel". Le matin, je me confrontais et je me regardais en me disant "ah, tu es pochée, tu es ci, ça..." Je me suis demandé pourquoi certaines personnes se détruisent devant un miroir.»

«T'es belle», on nous explique que c'est l'occasion de se dire «relaxe» et un rappel de ne pas s'en faire avec ce que l'on perçoit de



nous. Il faut prendre le temps d'être nous. Il faut prendre le temps d'être nous. On ne s'en fait pas avec les comparaisons ou les réseaux sociaux. On met plutôt en lumière qui l'on est. Le slogan «T'es belle» nous invite à l'arrêt. «T'es belle, c'est tout», affirme Marie-Eve. «Apprécie la personne que tu es aujourd'hui et maintenant. Les troubles de l'image nuisent à tous les aspects de la vie.»

MONTRER LA BEAUTÉ

Pour exposer ce leitmotiv, quoi de mieux que de l'apposer à de la marchandise?

Un simple t-shirt avec cette inscription pleine de sens. «Au départ, c'était pour pouvoir se dire "t'es belle" quand on arrive devant le miroir. Par la suite, je me suis dit que je pourrais donner une part des recettes de ventes à la Maison l'Éclaircie et ANEB Québec, des organismes qui viennent en aide aux personnes avec des troubles alimentaires», nous explique l'instigatrice.

«Le début du mouvement "T'es belle" m'apporte de la joie. C'est ce qu'il me fallait. Mon but est maintenant de me consacrer à cette cause. J'ai l'impression de



1 La fondatrice de l'initiative «T'es belle», Marie-Eve Labonté-Gosselin, connaît les ravages des troubles de l'image.

— PHOTOS LE SOLEIL, CAROLINE GRÉGOIRE

2 Les chandails «T'es belle» sont destinés à rappeler qu'il faut apprécier la personne que nous sommes avec un slogan qui apporte confiance.

changer des choses, de partager des moments privilégiés avec les gens. Je me rends compte qu'il y a un besoin. Il faut s'enlever cette charge mentale. L'important est d'être bien, d'éviter de se mettre de la pression par rapport à l'image que l'on présente. Je pensais seulement vendre quelques chandails à slogan inspirant, je me rends compte que j'ai mis en œuvre quelque chose. L'effet du t-shirt "t'es belle" est important. Les gens veulent porter ce slogan. Il apporte appartenance et confiance.»

Selon elle, le mouvement est appelé à grandir. On nous relate que des mères écrivent des témoignages. On touche une corde sensible, trop de gens souffrent en silence. À ce sujet, une invitation au dialogue est lancée à tous dans le but de briser l'isolement.

Aujourd'hui marque le lancement officiel de l'initiative de M^{me} Labonté-Gosselin. En plus de la marchandise inspirante, un site Internet a été créé. On y retrouvera des ressources, des témoignages, de l'expertise et des ressources. Le but est simplement d'aider les femmes qui vivent dans cet état de détresse à se retrouver et de leur dire «T'es belle».

T-shirt : 24,99 \$

Coton ouaté : 49,99 \$

Offert en taille jusqu'à XXXL

www.tesbelle.ca

www.maisoneclaircie.qc.ca

www.anebquebec.com



« Dans le moment présent, nous sommes là, nous existons et tu es belle. Tu n'es pas belle comme la personne que tu vois sur les réseaux sociaux? Je réponds que peu importe. Qui a établi les standards de beauté? Pourquoi ne peux-tu pas être belle toi aussi? Arrête de te stresser... »

— Marie-Eve Labonté-Gosselin



NISSAN
INTELLIGENT
MOBILITY^{MC}

L'événement LIQUIDATION TOTALE

du 1 au 30 septembre

Parc national des Grands-Jardins - Charlevoix



QASHQAI

Maintenant avec plus de caractéristiques de sécurité que jamais.

Louez le Qashqai S à partir de 257 \$*/mois, pendant 60 mois, avec 0 \$ en comptant initial.

C'est comme payer
59\$** /semaine

Valeur au détail à partir de
24 063\$

LE TOUT NOUVEAU ROGUE REDESSINÉ. REDÉFINI.

Louez le Rogue S à traction intégrale à partir de 385 \$*/mois, avec 1 895 \$ en comptant initial
PENDANT 24 MOIS

C'est comme payer
89\$** /semaine

Valeur au détail à partir de
33 073\$



ASSOCIATION DES JOURNALISTES
AUTOMOBILE DU CANADA

Meilleur utilitaire
intermédiaire 2021
au Canada.



VUS compact de l'année 2021

Consultez fr.nissan.ca/offers pour plus de détails | L'association des concessionnaires Nissan du Québec

Offres en vigueur du 1 au 30 septembre 2021. * Les offres de location par l'entremise de Nissan Canada Finance (NCF) sont offertes sur le Qashqai S 2021 à traction avant et boîte manuelle/Rogue S 2021 à traction intégrale et sont basées sur une allocation de 20 000 km/an (allocation totale de 100 000/40 000 km pour un terme de 60/24 mois) avec kilométrage additionnel à 0,10 \$/km. La couleur bleue/rouge illustrée pour le Qashqai S/Rogue S 2021 est offerte en option à 135 \$/300 \$. Le premier paiement et le versement comptant, le cas échéant, sont requis à la signature du contrat. Les frais d'inscription auprès du RDPRM et les frais d'agent pour l'inscription (jusqu'à 77 \$ au total) ne sont pas compris et sont payables à la signature du contrat. Les taxes, immatriculation, les droits spécifiques sur les pneus neufs et les assurances sont en sus, et exigés à la signature du contrat. ** Les paiements ne peuvent être faits hebdomadairement. Ils sont uniquement mentionnés à titre informatif. Les offres sont sous réserve de l'approbation de crédit par Nissan Canada Finance; elles peuvent être modifiées, prolongées ou annulées sans préavis. Les concessionnaires peuvent fixer leurs propres prix. Visitez fr.nissan.ca/offers ou communiquez avec votre concessionnaire Nissan du Québec participant pour tous les détails. Des conditions s'appliquent. © Nissan Canada inc., 2021.