

ACTUEL

magazine



FRANÇOIS CHARTIER CHABLIS : PLUS VRAI QUE NATURE ! PAGES 14 ET 15

VOS PLUS

BEAUX ARBRES

DOSSIER DE **JEAN-PHILIPPE FORTIN**
PHOTOS **ARMAND TROTTIER**, PAGES 4 À 8



PLUS OU MOINS

Votre dose hebdomadaire d'observations superficielles, de commentaires gratuits et autres considérations totalement subjectives

NICOLAS LANGELIER
COLLABORATION SPÉCIALE

PLUS

Les émissions de jardinage

Ce n'est pas comme si on avait une passion pour l'horticulture. Ni même un jardin, pour tout dire. Malgré tout, paisibles et rassurantes, les émissions de jardinage font partie des charmes subtils de l'été. L'équivalent médiatique d'une visite chez sa grand-mère.

Le falsetto

Avec le succès de nouveaux groupes comme The Delays et French Kicks, et

le retour d'outre-tombe du grand maître Morrissey, on peut probablement dire que la voix de fausset est en train d'être réhabilitée, pour le meilleur et pour le pire. Espérons seulement que tout cela n'est pas le prélude à une réhabilitation de Queen.

Vermouth rouge + tonic + tranche d'orange

Le *drink* de l'été, déclarons-nous de manière tout à fait arbitraire.

MOINS

Le golf

Le « nouveau yoga » ? On ne voit vraiment pas ce que ça peut vouloir dire. On continue de penser que c'est une activité un peu plate pratiquée par des gens qui ont à tort l'impression de faire du sport.

L'inflation temporelle cinématographique

Cela pourra sembler invraisemblable aux plus jeunes d'entre vous, mais il fut un temps où les films duraient moins de deux heures et 40 minutes. Cela permettait aux cinéphiles de

l'époque d'avoir du temps pour faire d'autres choses, comme lire, visiter la parenté et vivre, bon Dieu, juste vivre.

Les pantalons trois quarts pour hommes

On pensait qu'on n'aurait pas à intervenir, puisqu'une telle aberration finirait bien par s'éteindre d'elle-même, asphyxiée par sa propre effarante ignominie. Mais non, contre toute attente, ça continue. Alors, voilà : messieurs, arrêtez ça. Immédiatement. Vous ressemblez à des lutins trop grands.

QUESTIONS EXISTENTIELLES

L'éthique dans la vie de tous les jours

Le dire ou pas ?

NICOLAS LANGELIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Q Il y a trois ans, je suis tombée amoureuse d'un collègue de travail. Il m'a demandé de lui faire confiance et de l'attendre, le temps qu'il quitte sa conjointe. Pendant trois mois, il n'a pas cherché à cacher notre relation aux autres employés. À certains, il a même confié toute la joie qu'il éprouvait d'être avec moi. Et ce même s'il travaille avec sa belle-mère qui n'a jamais émis publiquement un quelconque doute sur les agissements de son gendre. Lorsque celui-ci a finalement décidé de demeurer avec sa femme, j'ai eu beaucoup de peine. Par la suite, il a recommencé son manège avec d'autres employées. Mes camarades de travail déplorent son attitude et certains croient important de dénoncer ses agissements. Il continue de fréquenter ouvertement ses conquêtes tout en demeurant avec sa femme, avec qui il vient d'avoir un premier enfant.

Si la plupart des employés sont au courant, est-il possible que seule sa belle-

mère ne le soit pas ? Faut-il le dénoncer auprès de cette dernière pour qu'elle informe sa fille de la double vie de son conjoint ?

Anonyme

R Dire ou ne pas dire ? Nous avons tous eu à faire face à ce dilemme. Pourtant, malgré le fait qu'il soit fort commun et vieux comme le monde (ou en tout cas aussi vieux que la monogamie en tant que concept de base des relations amoureuses humaines), aucun consensus n'a été établi quant à la réponse à y donner. Certains sont partisans de la loi du silence, tandis que d'autres ne jurent que par le traitement-choc. La plupart d'entre nous oscillons entre ces deux absolus selon les circonstances, tentant de peser le pour et le contre, de mesurer les bienfaits de nous mêler de nos affaires par rapport à ceux de l'ingérence. Si l'éthique repose sur de grands principes comme l'honnêteté et la compassion, il n'est pas toujours évident de déterminer de quelle manière ils seront le mieux appliqués, dans la grise réalité des rela-

tions interpersonnelles...

Que devriez-vous faire ? Grave question, et une à laquelle j'hésite à répondre, puisque je ne connais justement pas toutes les circonstances de la situation. Mais d'après ce que vous en dites, je serais porté à vous dire de ne pas informer la belle-mère, et encore moins la conjointe trompée. Après tout, si votre *courageux* ex-amant est aussi peu discret que vous le décrivez, il y a fort à parier que la belle-mère a déjà été confrontée aux agissements de son gendre. Si elle a décidé de les ignorer, consciemment ou non, c'est qu'elle a jugé que c'était préférable pour sa fille, dont elle connaît beaucoup mieux les désirs que vous ou vos collègues. Cette femme souhaite-t-elle être mise au courant des infidélités de son conjoint ? Vous n'en savez rien.

N'écartez pas non plus la possibilité que la belle-mère ait déjà informé sa fille des actions de son conjoint, mais que celle-ci a préféré ne pas agir, pour des raisons qui lui appartiennent. Pour ce que vous en savez, ce couple a peut-être même une sorte d'arrangement comme il en existe dans un nombre

étonnant de couples, en vertu duquel les infidélités de l'un ou des deux partenaires sont tolérées. Quoi qu'il en soit, vous auriez tort de vous mêler de cette histoire. La situation serait différente si les rôles étaient inversés et, plutôt que l'ex-maîtresse de l'homme, vous étiez l'amie de la femme : dans cette position, vous seriez beaucoup mieux en mesure d'identifier ce qu'elle souhaiterait. Mais de loin, comme ça, vous n'êtes pas dans une position pour prendre une décision éclairée à ce sujet.

Ce que vous pouvez faire, cependant, c'est confronter l'infidèle, puisque vous avez de toute évidence un rapport plutôt intime avec lui. Qui sait si une petite discussion entre la fontaine et le photocopieur ne lui remettra pas les... euh... idées en place. Autre possibilité : subtilement informer ses conquêtes de ses mauvaises habitudes. Peut-être que mises au courant de certains des *patterns* de leur collègue, elles éviteront d'entreprendre une relation avec lui. Et comme c'est souvent l'occasion qui fait le larron...

Vous avez des interrogations éthiques, des dilemmes moraux déchirants et autres questions existentielles ? Écrivez-nous à Questions existentielles, à actuel@lapresse.ca ou au 7, rue Saint-Jacques, Montréal H2Y 1K9.

LE LOOK DE LA SEMAINE

TROUVAILLE



PHOTO DIOR

LOUISE LABRECQUE COLLABORATION SPÉCIALE

John Galliano chez Christian Dior Haute-Couture fait revivre les dieux de l'Égypte ancienne. Symboles d'une époque mythique, les créations d'inspiration égyptienne de la designer québécoise Lydia Lukidis vous charmeront. Colliers de billes de verre, bijoux de corps, bagues de cristaux ou bracelets de pierre semi-précieuses rehausseront en un clin d'oeil vos tenues les plus simples. À découvrir!

COLLIER : 350 \$
(SUR COMMANDE À L'ATELIER)
(514) 221-5392

COLLECTION
ET POINTS DE VENTE :
WWW.LYDIALUKIDIS.COM
(514) 844-0303

PHOTO IVANOH DEMERS, LA PRESSE®



MÉLANIE PIGEON

Telle une pin up des années 50, elle incarne la sensualité. Elle prend plaisir à jouer les Bettie Page, Betty Boop et cie. Ultra-sexy, Mélanie va même jusqu'à agencer son porte-jarretelles à ses souliers et sa petite culotte aux bas collants. Cette «miss match» ne porte jamais le même ensemble deux fois. Se vêtir est un passe-temps, une passion. «Je ne m'habille pas parce qu'il faut que je m'habille, mais parce que j'adore ça. Quand je sors je suis excitée non pas parce que je sors, mais plutôt parce que je vais passer du temps sur mon habillage ». La propriétaire du magasin de musique Pop Shop s'inspire des livres sur

les années 50, et ne jure que par les matières féminines : satin, dentelle et soie. Elle n'hésite pas à exprimer son côté félin avec ses mille et une robes et chaussures aux imprimés tigrés, zébrés et léopard. Les diamants, lunettes et bagues sont de mise pour figurer son look. La passion *fifties* de Mélanie s'étend aussi à la déco. «Ma chambre, je l'appelle la chambre de sexe. Y'a de gros rideaux dorés en velours, un miroir avec des lumières. L'ambiance est vraiment à la pin up.» Nul doute que son look de poupée émoustille bien des messieurs...

LYSON MARCHESSAULT
COLLABORATION SPÉCIALE



PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE®

DOSSIER



Vos plus beaux arbres

TEXTES JEAN-PHILIPPE FORTIN COLLABORATION SPÉCIALE
PHOTOS ARMAND TROTTIER

Plus de doute, les arbres sont aimés. La centaine de suggestions reçues pour notre concours du plus bel arbre indigène de la région métropolitaine le prouve. Concours? Plus ou moins, car ces «citoyens de souche» sont tous beaux, grands, vieux, objets de fierté. Parmi tous ces gagnants, il a fallu... élaguer.

La Presse a sélectionné une vingtaine d'arbres exceptionnels — tous visibles — pour leur majesté, leur rareté ou leur valeur patrimoniale au terme d'une chasse aux trésors aux quatre coins de la communauté métropolitaine.

Dénominateur commun : la taille. À Mercier, sur la Rive-Sud, c'est un «magnifique et colossal noyer noir» (*juglans nigra*), écrit Diane Dupuis, qui monte la garde devant l'église Sainte-Philomène. Les épithètes sont justifiées : «Il a autour de 225 ans, mesure 310 cm de diamètre et 19,5 m de hauteur», précise par ailleurs Jean-Pierre Deschênes, un résidant de Mercier qui a lui aussi soumis cette candidature.

Mais le plus gros n'est pas en soi le plus beau. C'est pour son âge, et non pour ses 225 cm de circonférence, qu'on prise un chêne bleu (*quercus bicolor*) à Châteauguay. Il aurait débuté sa croissance en 1796! «Dans la région, ce ne sont pas les gros spécimens qui manquent, mais quand on explique sa rareté et son âge, les gens sont fiers et c'est la séance de photos», raconte devant «son» arbre Dominic Gendron, d'Héritage Saint-Bernard.

«Il a vécu beaucoup, il est riche en histoire. Il est peut-être là depuis Marguerite d'Youville et a vu passer bien des choses dans la voie maritime», ajoute-t-il.

La dimension patrimoniale a aussi justifié nombre de candidatures. Un chêne au Sanctuaire de la Réparation à Pointe-aux-Trembles est antérieur à la fondation de Montréal. «Il y a huit ou 10 ans, des spécialistes en horticulture ont débarqué ici et nous ont informés que cet arbre avait au moins 350 ans», explique Yves Deschênes, du Sanctuaire.

Nombreux d'ailleurs sont ceux qui évoquent l'histoire. À Pointe-Saint-Charles, rue de Sébastopol, un peuplier deltoïde veille sur un parc aménagé par des citoyens. Il a sans doute vécu la construction du pont Victoria et la glorieuse époque du Grand Trunk.

Et qu'en est-il du peuplier du parc Nicolas-Viel, dans le nord de Montréal? A-t-il été témoin des meurtres du récollet Viel et d'Ahuntsic en 1625? Non loin de là, on a chanté la première messe au Canada. Champlain l'avait-il remarqué, 10 ans plus tôt, en ce 24 juin 1615?

Au musée de la fourrure à Lachine, Louise Cardinal, une lectrice, s'interroge sur le passé d'un autre peuplier : «Il a sûrement vu construire le collège Sainte-Anne. J'aime penser qu'il était jeune lors du massacre

de Lachine, que des trappeurs se sont appuyés sur lui après une longue course, alors qu'aujourd'hui, plusieurs se précipitent, l'été, pour s'asseoir à l'abri de son feuillage pour y faire un somme ou pique-niquer.»

Des monuments dans nos quartiers

«Pour les gens, les arbres ne sont pas seulement des phénomènes biologiques. Ce sont de magnifiques monuments, des personnages dans leur quartier», rappelle Dinu Bumbaru, directeur d'Héritage Montréal.

Les lecteurs le savent. Prenez ce magnifique peuplier en faction à l'entrée du pont Jacques-Cartier : «Une présence vivante dans l'agitation et l'indifférence

des humains qui passent sur le béton qui recouvre ses racines», écrit Céline Lemay, toujours heureuse de s'arrêter à un feu rouge pour le contempler.

Car un arbre, c'est aussi «le premier représentant de la nature en ville», rappelle Pierre-Émile Rocray, ingénieur forestier à la Ville de Montréal. Le chêne qui trône dans le champ de soja de Margot et Jean-Louis Théorêt lui donne raison. Leur ferme, coincée entre Boisbriand et l'autoroute 15, fait figure de village gaulois résistant à l'envahisseur. S'il est là, c'est que les Théorêt, amoureux des arbres, ont toujours refusé de le couper. Une lectrice le salue chaque fois qu'elle le voit.

>>>



«Coup de coeur» de Michèle Gagnier, cet érable rouge (*acer rubrum*) de 94 cm de diamètre a «échappé aux modifications humaines et urbaines» : il s'affiche avec munificence au parc des Prairies, à Laval.

«Valeureux patriarche deux fois centenaire, témoin de notre passé et sans doute du courage de nos valeureux patriotiques», le noyer noir (*juglans nigra*) de Mercier mérite le respect des passants de la rue Saint-Jean-Baptiste, selon Jean-Pierre Deschênes.

DOSSIER



« Pour les gens, les arbres ne sont pas seulement des phénomènes biologiques. Ce sont de magnifiques monuments, des personnages dans leur quartier », rappelle Dinu Bumbaru, directeur d'Héritage Montréal.

Des oiseaux rares

D'autres arbres sont des curiosités en soi. Au fond du parc Drolet, un érable à Giguère (*acer negundo*) jouit d'une décoration baroque : boîte à fleurs, disques compacts et drapeaux québécois l'habillent.

Exceptionnel à Montréal, un tulipier (*liriodendron tulipifera*) enjolive le jardin des Leblanc depuis plus de 30 ans. Les spécialistes du Jardin botanique s'étonnent de le voir pousser à Ahuntsic, loin de sa zone de rusticité, soit l'extrême sud ontarien.

Hors concours parce que non indigène mais digne de mention, l'orme parasol (*ulmus glabra pendula*) du boulevard LaSalle est surréaliste.

Trapu, feuillage dense, ses branches ressemblent à des boas.

Hors concours pour la même raison, deux saules pleureurs (*salix babylonica*) « étalent leur excentricité au cimetière Saint-François-d'Assise », signale André Bessette. Les troncs se joignent et se disjoignent. C'est peut-être, suggère-t-il, le symbole des fusions-défusions...

Les arbres urbains sont surtout des feuillus. « Ils sont plus adaptés aux conditions urbaines, explique Pierre-Émile Rocray, parce que plus résistants aux sels de déglacage et à la pollution. » Et contrairement aux conifères, leur forme évasée vers le ciel facilite la circulation sur les trottoirs. >>>

RESSOURCES ET ESCAPADES SYLVESTRES :

> L'arboretum du Jardin botanique mérite une visite. On y tient des ateliers d'identification des arbres indigènes les samedis et dimanches à 13h jusqu'au 19 juin et du mercredi au dimanche ensuite, à la même heure.

> La rue Dandurand, dans le quartier Rosemont, indique Dinu Bumbaru, est une promenade plantée et aménagée : des arbres y sont identifiés.

> *Les arbres de Montréal*, Gaudet, Metal, Fides, 1997.

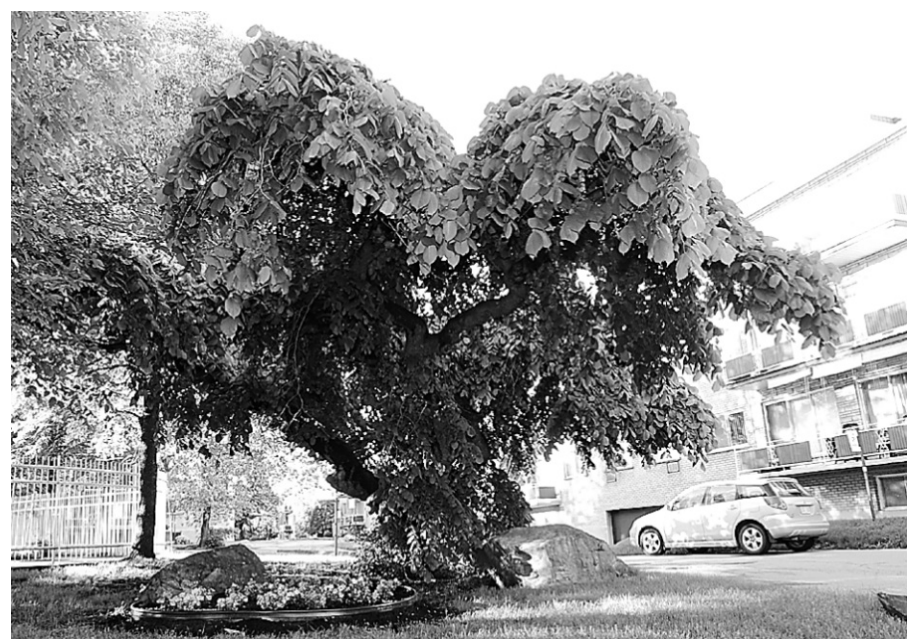
> Internet : www2.ville.montreal.qc.ca/parcs/entretien/arbres.htm.

◀ Une grande exception à Montréal, le tulipier (*liriodendron tulipifera*) de la rue Basile-Routhier. « Ma fille a déjà eu un zéro à cause de lui. Sa professeure ne croyait pas que des tulipes poussent aussi sur des arbres », raconte la propriétaire ahuntsicoise, M^{me} Leblanc.

ARBRES



Décoré de papillons, de jardinières, d'une plaque avec la mention «passage d'écureuils» et de disques compacts, l'érable à Giguère (*acer negundo*) du parc Drolet répond aux nombreux drapeaux québécois de la maison de ses jardiniers.



Le monstre du 8907, boulevard LaSalle : un orme parasol (*ulmus glabra pendula*), «d'environ 75 ans», d'après Chantal Brisebois, contremaîtresse des espaces verts de l'arrondissement. S'il s'est implanté ici, c'est sans doute grâce à une greffe.



«Un arbre c'est bien, plusieurs arbres, c'est mieux», écrit Roland L. Morneau, qui invite à visiter «l'arche majestueux» d'érables argentés (*acer saccharinum*) du boulevard Olympia, dans le quartier Ahuntsic.

DOSSIER



Un peuplier deltoïde (*populus deltoides*) dont «la force tranquille» est «un cadeau au quotidien» pour bien des usagers du pont Jacques-Cartier, selon Céline Lemay.



Sans doute plus vieux que Montréal, ce chêne favorise le recueillement des promeneurs dans le bois du Sanctuaire de la Réparation, à Pointe-aux-Trembles.

En couverture d'Actuel magazine : Le chêne centenaire de la ferme des Théorêt, à Boisbriand. En roulant sur la 15, entre la 640 et la rivière des Mille-Îles, les automobilistes peuvent — prudemment ! — «saluer au passage ce magnifique solitaire», indique Danièle St-Denis.

Selon une estimation faite il y a quelques années, on dénombrerait 445 000 arbres sur le territoire de l'ancien Montréal et 160 essences. Dans les rues, l'orme d'Amérique (*ulmus americanus*) a longtemps régné, mais la terrible maladie hollandaise de l'orme les a décimés. Celui qui subsiste à l'intersection Atwater et René-Lévesque doit se sentir bien seul. «À la fin des années 50, il y en avait à peu près 55 000. Aujourd'hui, il ne sont plus que 500», déplore Pierre-Émile Rocray, dont c'est l'arbre favori.

Les érables leur ont succédé. Sur le boulevard Olympia, dans le quartier Ahuntsic, des érables argentés (*acer saccharinum*) méritent un prix de groupe. «On a l'impression d'entrer sous la voûte d'une cathédrale gothique. Plusieurs arbres, c'est vraiment mieux !», dit Roland L. Morneau, qui a le bonheur d'y habiter.

Norma F. West a envoyé quelques photos de son jardin où trônent de beaux spécimens d'essences exotiques. «J'espère que ces photos ont fait du bien à vos yeux.

Quand il y a trop d'horreur dans le monde, je n'ai qu'à regarder dehors. Quelle chance !»

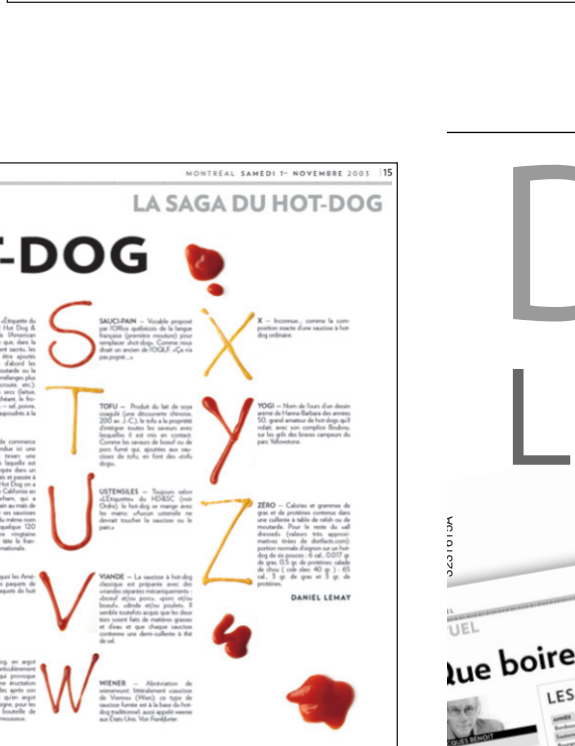
En effet, pour plus d'un, les arbres incitent au recueillement, comme ces géants du parc Lafontaine et du mont Royal ou encore ce splendide érable rouge (*acer rubrum*) du parc des Prairies, à Laval, qui produit un effet apaisant sur les promeneurs.

La paix et la tranquillité, les communautés religieuses les ont cultivées sur leurs terres comme dans les cimetières, notamment en plantant des arbres, contribuant ainsi beaucoup à la forêt métropolitaine. Et si nos cimetières sont de véritables jardins, c'est qu'elles savaient, comme l'écrit l'écologiste Pierre Dansereau, que «cet arbre que j'ai devant moi vivra l'espoir que j'ai semé».

À lire lundi prochain dans la page Environnement du cahier Actuel : politique et fonctions de l'arbre à Montréal.

GRAPHISME

Pour la deuxième année consécutive, *La Presse* a remporté le prix du meilleur graphisme au Concours canadien de journalisme. Cette année, c'est avec un reportage d'*Actuel* magazine intitulé *La saga du hot-dog* et publié le 1^{er} novembre dernier que *La Presse* s'est démarquée. Le jury a trouvé «cette conception amusante, rafraîchissante et créative pour un tel sujet». La graphiste Jocelyne Potelle a conçu et réalisé la mise en page de ce reportage écrit par Daniel Lemay. Le graphiste David Lambert a réalisé la page couverture du magazine.



DU VIN LE SAMEDI

LA CHRONIQUE DE JACQUES BENOIT DANS LA PRESSE

QUE BOIRE EN 2004?

LES MILLÉSIMES

ANNÉE	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31										
Château-Lafite	92	93	94	95	96	97	98	99	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

SAVEURS

L'INVASION DES «FAIBLES EN GLUCIDES»



PHOTO AP/BRIAN KERSEY

La chef Margaret Dennis prépare une pizza «faible en glucides» faite de pain pita et de sauce Del Monte à l'intention des visiteurs du *Food Marketing Institute* show.

ALIMENTATION

Une mode passagère, celle du *low-carbs*? Rien de moins sûr, si on se fie à la quantité folle de nouveaux produits lancés récemment sur le marché américain.

ELISABETH TOUCHETTE COLLABORATION SPÉCIALE

En parcourant les allées des cinq grands salons agroalimentaires tenus en mai au McCormick Centre de Chicago, un élément sautait aux yeux : le grand nombre d'aliments faibles en glucides (*low carbs*). On pouvait en voir partout !

Des exemples? Une bannière Kraft annonçait : «*Counting Carbs? Count on Kraft!*». La multinationale Unilever faisait quant à elle la promotion de sa marque Carb Options : des produits connus (comme la tartine aux arachides Skippy) qui, sucrés au Splenda, contiennent 6 g ou moins de «*net carbs*» (glucides totaux moins fibres alimentaires et alcool glucidique) par portion. GeniSoy, un fabricant de collations santé à base de soja, offrait des *Low Carbs Tortilla Chips* tandis que Bittersweet Pastries, qui confectionne des desserts haut de gamme pour les services alimentaires, vantait les mérites de ses gâteaux sucrés au maltitol contenant aussi peu qu'un gramme de *net carbs* par portion.

Avec ses 2,2 millions de pieds carrés, le McCormick Centre de Chicago est le plus grand centre de congrès en Amérique. C'est là qu'avaient lieu en même temps, pour la première fois le printemps dernier, cinq salons réservés aux professionnels du milieu agroalimentaire : le Food Marketing Institute Show ou FMI (produits de masse), le US Food Export Showcase (produits prêts à être exportés), le Fancy Food Show (produits spécialisés), et les salons All Things Organic (produits biologiques) et United Produce Expo & Conference (fruits et légumes).

Plus de 1000 exposants présentaient leurs nouveaux produits auxquels ont goûté des centaines de participants du monde entier, qui venaient s'enquérir des dernières tendances en matière d'alimentation.

Ce n'est pas seulement aux États-Unis

qu'on voit déferler cette vague des aliments faibles en glucides. Au Canada, Kraft a amorcé ce virage en misant sur ses produits contenant moins de six grammes de glucides par portion, tels le Jell-O léger ou la boisson hypocalorique Cristal Léger. Et Unilever Canada lançait, il y a un peu plus d'un mois, Carb Options qui, comme chez nos voisins du Sud, englobe plusieurs marques de renom (Hellmann's et Lipton par exemple), dont les produits sont destinés à ceux qui surveillent de près leur consommation de glucides. Selon une étude Ipsos Reid, réalisée à Toronto en août 2003, plus de 61% des gens tenteraient de limiter leur apport quotidien en glucides. Il existe donc un marché du «faible en glucides» ici aussi.

L'explosion de ce type de produits alimentaires serait-elle une simple mode? Il semblerait que non, selon Gus Valen, directeur général de The Valen Group, une firme américaine de consultants en stratégie.

En effet, lors de la conférence intitulée *Is Low Carb a Fad?* qu'il donnait pendant le FMI, M. Valen expliquait que, bien plus que le *low carbs*, la grande tendance actuelle, c'est l'obésité : un problème de santé qui, malheureusement, n'est pas prêt de disparaître. Un milliard de personnes souffrent présentement d'embonpoint dans le monde, parmi lesquelles on retrouve 300 millions d'obèses. C'est aux États-Unis qu'on en retrouve le plus ; cela dit, le Canada se classe quand même en 8^e place !

Le désir du consommateur pour un produit faible en glucides provient donc de son besoin de perdre du poids ou de le maintenir, de mieux s'alimenter pour être en meilleure santé. Aux États-Unis seulement, 28% des consommateurs surveillent leur consommation de glucides dans l'un de ces buts. En 2001, les ventes d'aliments faibles en glucides dans ce pays se chiffraient à 109 millions US, et en 2003, à 371 millions ! Il semblerait même que les ventes prévues cette année pourraient doubler l'an prochain. >>>



PHOTO BY SCOTT OLSON/GETTY IMAGES

De nouveaux produits présentés au marché américain lors du récent *Food Marketing Institute show* de Chicago : du pain bio de chanvre faible en glucides et des vinaigrettes biologiques faibles en glucides, végétariennes, sans gluten ni produits laitiers et sans sucre ajouté !

SAVEURS



PHOTO SCOTT OLSON/GETTY IMAGES

Comme d'autres fabricants, l'entreprise du réalisateur Francis Coppola a profité du *Food Marketing Institute show* de Chicago pour présenter au marché américain de nouveaux produits faibles en glucides, comme ces sauces pour pâtes biologiques.

«Nous sommes en affaires depuis plus de 20 ans, et je n'ai jamais vu une catégorie aussi explosive que celle du *low carbs*», affirme Michael Serruya, l'un des dirigeants de Coolbrands International, qui fabrique la crème glacée Atkins Endulge (du nom du célèbre régime faible en glucides) — la crème glacée de fantaisie la plus vendue aux États-Unis.

D'ailleurs, les fabricants n'arrivent pas à répondre à la demande, de telle sorte qu'on pourrait facilement croire

qu'il faut absolument se lancer dans la production de tels aliments. Or, nous dit Gus Valen, «la mise en marché de ce type de produit doit plutôt s'inscrire dans une démarche générale de bien-être du consommateur». En effet, les aliments faibles en glucides ne représentent que la première d'une multitude de catégories de produits qui verront le jour sous peu pour répondre à la tendance mondiale actuelle, qui se veut axée sur la santé et le bien-être

pour contrer le problème de l'obésité. Autrement dit, le consommateur surveille son alimentation de manière générale : il mange avec modération, compte ses calories, consomme moins de gras — et ne fait pas que réduire les glucides.

Cela dit, les gens sont (et resteront encore longtemps) très sensibles à leur consommation de glucides et demeurent à l'affût de produits qui en contiennent moins. D'ailleurs, selon une étude menée par le groupe Valen, les Américains croient qu'un régime faible en glucides est plus facile à suivre et qu'il donne de meilleurs résultats que les autres. Mais cela signifie simplement que les produits *low carbs* auront du succès tant et aussi longtemps que le consommateur croira à leur efficacité.

Même si tout indique qu'ils sont là pour rester, mieux vaut donc tenter de répondre aux besoins des clients en misant sur la santé de façon globale plutôt qu'uniquement sur la perte de poids et les régimes faibles en glucides. John Coyne, vice-président et conseiller général chez Unilever Canada, abonde en ce sens : «Le *low carbs*, c'est bien plus qu'une question de régime : c'est un mode de vie. Gérer sa consommation de glucides concerne aussi bien ceux qui veulent s'alimenter sainement que ceux qui suivent un régime.» Les aliments faibles en glucides, une mode ? Assurément pas !

TENDANCES 2004

Quatre types de produits alimentaires feront (ou font déjà) une percée énorme en 2004, selon Valeria Skala, du groupe conseil Information Resources, qui donnait une conférence sur les nouvelles tendances agroalimentaires lors du FMI show de Chicago.

- Les aliments faibles en glucides
- Les aliments à base de soja
- Les aliments naturels ou biologiques
- Les nouveaux nutriment (aliments offrant plus que les vitamines et minéraux de base)

Ces produits ont tous en commun de contribuer à une saine alimentation. Voilà qui correspond à la tendance voulant qu'on abandonne les régimes sévères pour effectuer plutôt des petits changements ici et là afin d'améliorer graduellement son alimentation et, au bout du compte, sa santé.

Les fruits et légumes prépesés et préemballés auront aussi la cote puisque les gens n'ont pas le temps de les préparer mais savent qu'ils doivent en manger plusieurs portions par jour.

Enfin, quelques tendances moins récentes continuent sur leur lancée et devraient influencer ce qu'on retrouvera bientôt sur le marché :

- Le *collateral dining* (faire autre chose en mangeant ; travailler, par exemple) qui nous amène à manger plus souvent de petites portions à des heures inhabituelles, créant ainsi un besoin pour des collations santé.
- L'influence des communautés culturelles. On retrouvera de plus en plus de produits «ethniques» sur les tablettes des épiceries.
- Des aliments meilleurs pour la santé, particulièrement en ce qui concerne les collations, qui seront plus nutritives.
- Des aliments encore plus pratiques, qui nous facilitent vraiment la vie. Au delà du bacon précuit ou du beurre d'arachides en tube, on verra, par exemple, des salades vendues en bol, prêtes à manger.



Une tendance forte : les légumes biologiques prélavés et prêts à manger.

À VOS AFFAIRES LE DIMANCHE



CE DIMANCHE
DANS **LA PRESSE**

MAISON,
les petites erreurs
qui coûtent cher.

ALIMENTATION

La vague gagne nos supermarchés

Lentement mais sûrement, les produits faibles en hydrates de carbone se multiplient dans les allées des supermarchés québécois. En collaboration avec la nutritionniste Jacinthe Côté, nous avons organisé une dégustation maison de biscuits, céréales, collations, confitures et vinaigrettes spécialement conçus pour ceux qui font la guerre au sucre. Voici notre analyse du goût et du contenu de ces produits.



J'AI TESTÉ

SYLVIE ST-JACQUES ET JACINTHE CÔTÉ COLLABORATION SPÉCIALE

Gaufrettes au chocolat (Voortman)

Sucrées à l'aspartame et au sorbitol, ces gaufrettes au chocolat ont une saveur respectable et similaire aux gaufrettes ordinaires, ces dernières étant peut-être un peu plus grasses. Malgré l'absence de sucre raffiné, elles ont un goût très sucré et saturant. «Je ne suis pas certaine que ça goûte le chocolat», remarque Jacinthe Côté. Avec 17 grammes de glucides pour trois biscuits, ce n'est pas une réduction draconienne des hydrates de carbone, note la nutritionniste. «On a coupé les hydrates de carbone simples (le sucrose et le glucose), qui ont été remplacés par du sorbitol». Tout ça est-il sans risque pour la santé ? «Certaines personnes sont intolérantes à ces substances et peuvent souffrir de migraines. Sur l'emballage, on indique aussi que les biscuits peuvent avoir un effet laxatif, à cause de la présence de sorbitol. L'aspartame a également fait l'objet d'études controversées qui démontrent qu'il pourrait exercer des effets sur le cerveau et être cancérigène.» Mais en somme, Jacinthe Côté qualifie de «correcte» la liste des ingrédients contenus dans ces biscuits. «Au moins, il n'y a pas de gras trans.»

Confiture aux baies des bois (Le Choix du Président)

En principe, les disciples d'Atkins devraient lever le nez sur cette confiture parce que leur gourou leur interdit les fruits. «Ce qu'il faut savoir, c'est que les gens ne font jamais les régimes au complet», souligne Jacinthe Côté. Ainsi, pour ceux qui voudraient tricher sans trop se torturer la conscience peuvent le faire avec la bénédiction de la nutritionniste. «5,6 grammes de glucides par cuillerée à table, ce n'est pas beaucoup comparativement aux autres», nous assure-t-elle. Son goût nous plaît bien, parce que les fruits sont en abondance. On n'a rien contre la texture, même si elle est moins opaque que celle de la confiture ordinaire.

Céréales croquantes aux fraises (Vital, de Leclerc)

Ces céréales ne sont pas identifiées comme étant «faibles en glucides». Or, leur apport élevé en protéines a permis de réduire la quantité de sucre, nous informe Jacinthe Côté. À 21 grammes de sucre par portion, c'est un assez bon choix, souligne-t-elle. «Il y a un peu de sucrose, de fructose et de glucose», fait-elle remarquer, en soulignant tout de même que son apport en sucre demeure inférieur à celui de plusieurs de ses concurrents. Au goût, ces céréales se défendent honorablement et se démarquent par l'abondance de fraises séchées (des vraies !) et de noix.

Crispy Minis au cheddar blanc (Country Choice)

Voici un autre produit pour lequel un taux plus élevé en protéines permet une réduction de sucre. Le soja, base de ces pseudo-croustilles, pseudo-craquelins, est d'ailleurs un ingrédient de choix pour les concepteurs d'aliments faibles en glucides. Quant au goût, nous sommes ambivalentes. «Cela ne nous rappelle absolument rien de ce qu'on connaît, qui est naturel», souligne Jacinthe Côté. Sauf que les croustilles au ketchup non plus ne goûtent pas «naturel», ce qui ne nous empêche pas d'adorer ça. Enfin, disons que moins de 24 heures après avoir ouvert le sac, on avait vu le fond. «La texture est *le fun* et les ingrédients ne sont pas du vent ; c'est même un peu équilibré», s'étonne Jacinthe Côté, qui note au passage l'absence de gras trans. «Ça fait une collation meilleure pour la santé que des croustilles ou des craquelins fromagés.»

Vinaigrette à la tomate douce (Carb Options)

Voilà qui devrait égayer nos soupers d'été : de la vinaigrette fluorescente ! «La couleur est hallucinante», note une goûteuse. Mais passons à l'essentiel, le goût. «Beurk !

C'est hyper sucré, ultra-saturé, ça donne un arrière-goût métallique. Et puis en passant, depuis quand souhaitons-nous une vinaigrette sucrée ?» Jacinthe Côté relate qu'à l'époque où l'ennemi à combattre était le gras, les fabricants ont compensé avec du sucre et habitué leurs consommateurs aux vinaigrettes sucrées-salées. C'est le sucralose (ou Splenda), un succédané absorbé par le système, qui donne l'apport sucré à cette vinaigrette qui contient par ailleurs 5 grammes de gras par cuillerée, soit l'équivalent d'une vinaigrette maison. «C'est bourré d'agents de conservation et d'agents de texture», note finalement la nutritionniste, après avoir parcouru la (longue) liste d'ingrédients.

Sandwich Cremes (Country Choice)

Ces biscuits à la crème ne se présentent pas comme «faibles en glucides» mais «sans sucre raffiné». Nous sommes sceptiques. «Ils ont remplacé le sucre par le jus de canne évaporé. C'est un procédé différent mais c'est quand même du sucre», dit Jacinthe Côté. Et avec 19 grammes de glucides pour deux biscuits, ça vous sucre le bec, ça madame ! «Au moins, les ingrédients sont bios, ajoute la nutritionniste. C'est ultra-sucré, surtout la crème. Mais le biscuit est bon.»

Sablés spiralés (Voortman)

Ces sablés ont été sucrés au maltitol et au potassium d'acésulfame. «En français, s'il vous plaît ?». «Le maltitol est un polyalcool et le potassium d'acésulfame est un édulcorant», nous explique la nutritionniste. Ah bon. Nous voilà plus instruite. Encore une fois, on nous avertit que le produit peut avoir un effet laxatif sur certains estomacs sensibles. Mais à 12 grammes de glucose par biscuit, on confirme que l'apport est inférieur aux sablés ordinaires. Et le goût ? Normal, pas mal, ordinaire, selon plusieurs. La nutritionniste, elle, n'a pas aimé. «Je m'attends à ce qu'un sablé goûte le beurre. Mais celui-ci a quelque chose d'un peu acide et de légèrement métallique.»

SAVEURS



VINS ET METS

François Chartier

collaboration spéciale

Chablis : plus vrai que nature !

Ah! Encore ce cher chardonnay, chouchou universel s'il en est un parmi les cépages blancs. Or, malgré le style gras et boisé dû en partie aux chardonnays du Nouveau Monde qui s'est imposé depuis le début des années 90, le vin de Chablis a été, dès le début de la ruée vers «l'or chardonnien», LA référence en la matière, tant pour les Californiens que pour les Australiens. Devant son immense popularité, on a même osé, chez nos voisins du Sud, mettre en canette des ersatz de chablis!

Lorsqu'on déguste les chardonnays étrangers à Chablis, ce qui inclut ceux du Languedoc, d'Europe et du Nouveau Monde, on se rend compte que nul ne possède l'inimitable style pur, précis et vivifiant, harmonisé par une subtile richesse de matière et complexifié par des parfums minéraux de fumée, de pierre, donné aux meilleurs crus de Chablis par les marnes kimméridgiennes — composées d'exogyra virgula, ces petits fossiles de coquilles d'huîtres en forme de virgules.

Le grand chablis, dont l'âme n'est malheureusement pas toujours au rendez-vous, est l'archétype du vin blanc. Il est à mille lieues des tisanes boisées en vogue. D'une digestibilité incomparable, il est taillé sur mesure pour satisfaire une myriade de plats à table, et ce, sans lasser le dégustateur par un excès de bois ou de sucre.

Renaissance d'un grand domaine

Repris en 1998 par Joseph Henriot, le domaine William Fèvre s'est hissé depuis cette date au sommet de la hiérarchie des plus grands vins de Chablis. Les commandes ont été données au *winemaker* Didier Séguier, qui a relevé le défi avec maestria. Fini l'élevage ambitieux en barriques neuves tel que le pratiquait monsieur William Fèvre. Les vins séjournent maintenant, environ pour moitié, en cuves inox et en barriques de quatre ans d'âge en moyenne.

L'élevage, tant en fûts qu'en cuves inox, s'effectue sur lies fines. Il en résulte des vins d'une précision aromatique remarquable, d'une pure définition de terroir et d'une longévité assurée. Des chablis à ranger au sommet du Chablisien et des grands chardonnays du monde. À preuve, le Chablis Grand Cru Les Clos 2001 (voir commentaire

plus loin) s'est vu décerner le titre de meilleur vin blanc du monde lors d'une dégustation à l'aveugle tenue à Madrid en 2004. Pour donner suite à la visite au Québec de monsieur Séguier, voici quelques vins de William Fèvre à mettre en carafe pour réussir vos harmonies à table. Eh oui, ces vins blancs gagnent beaucoup à côtoyer l'oxygène avant d'être approchés du nez.

Homard... à toutes les sauces

La période du homard bat son plein! Rien de mieux que la minéralité et la densité aérienne d'un chablis premier cru pour le contenter. N'oubliez pas que, pour chaque type de préparation du homard, un vin différent doit être envisagé. Qu'il soit bouilli ou grillé, chaud ou froid, en risotto ou en sauce acidulée, comme en sauce onctueuse ou vanillée. Si le homard est servi nature, après avoir été bouilli, il sera plus fin que s'il a été grillé. Grillé, il acquerra des saveurs boisées et caramélisées et sa texture sera plus serrée. Dans ce cas, il lui faudra un blanc moins gras que celui qui accompagnera le homard bouilli. Un vin blanc sec, ferme et élancé, avec une certaine

« N'oubliez pas que, pour chaque type de préparation du homard, un vin différent doit être envisagé. »

densité, aux parfums intenses et minéraux, qui devra être servi assez frais (12 degrés). Vous opterez alors pour le distingué et racé **Chablis 1^{er} Cru Fourchaume 2001 Domaine William Fèvre (36,50 \$; S-518498)** qui, malgré le plaisir qu'il offre actuellement, ira très loin dans le temps, c'est-à-dire facilement jusqu'en 2014.

Si le homard est bouilli, pour soutenir le moelleux et la finesse de sa chair, sélectionnez un vin blanc au corps plus volumineux, à l'acidité plus discrète, qui sera servi moins froid (14-15 degrés). Le chardonnay d'un grand terroir, comme le puissant, pénétrant et très physique **Chablis Grand Cru Bougros 2000 Domaine William Fèvre (63 \$; S-872887)**, aux saveurs de crème fraîche, de noisette et de pâte d'amandes, avec un arrière-plan minéral à souhait. Vous pourriez aussi servir le sensuel et généreux **Chablis Champs Royaux 2003 Domaine William Fèvre (22,55 \$; C-276436)**; ce gourmand millésime 2003

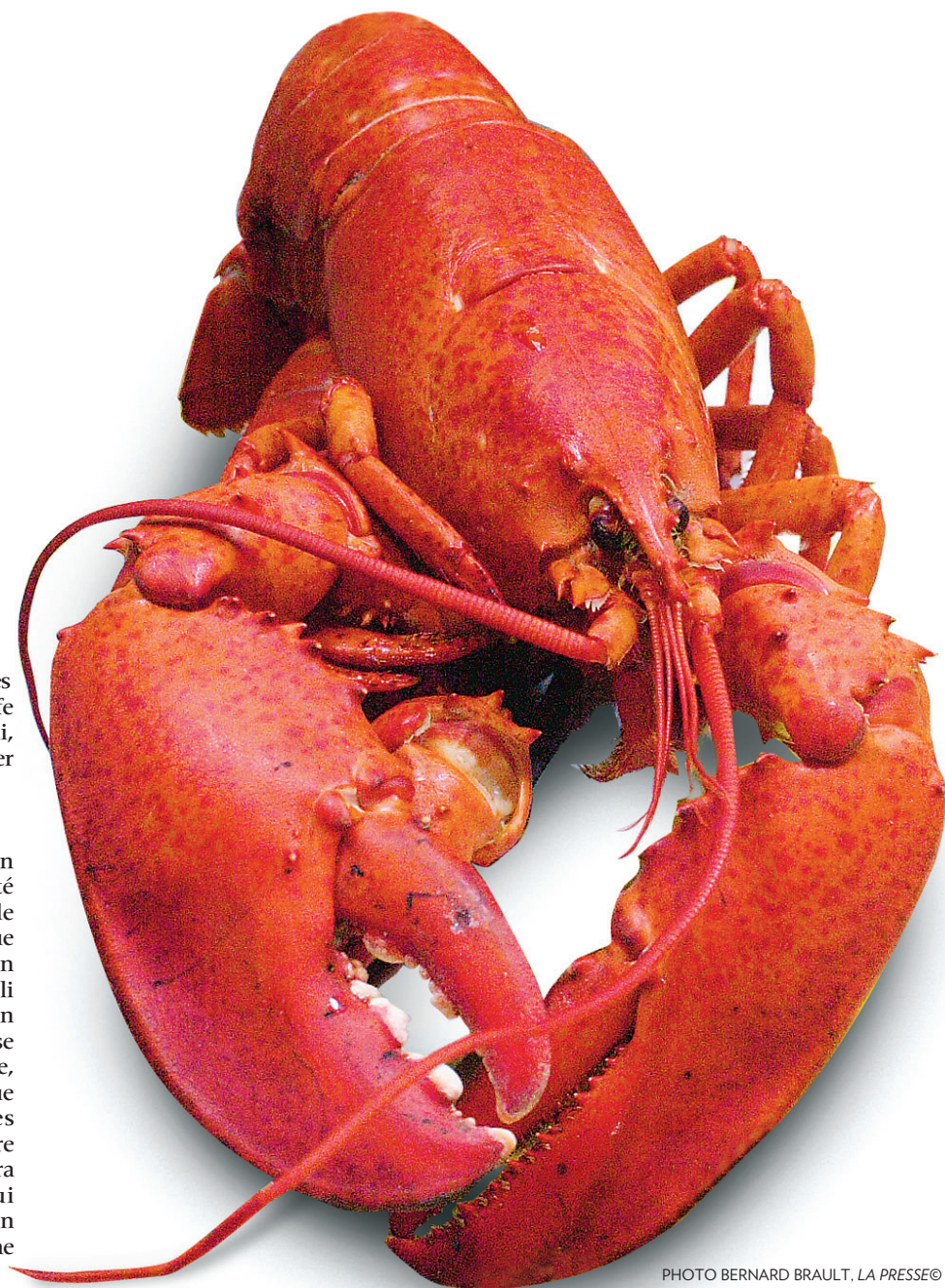


PHOTO BERNARD BRAULT. LA PRESSE

devrait commencer à apparaître sur les tablettes de la SAQ en juillet. Pour accompagner les salades de homard, dont la fraîcheur est le lien à retenir pour réussir l'harmonie, n'hésitez pas à servir l'élancé, épuré et très frais **Chablis Champs Royaux 2002 Domaine William Fèvre (22,55 \$; C-276436)**, aussi vendu en demi-bouteille (12,40 \$; S-917443). Sa grande fraîcheur fera aussi sensation avec la salade d'asperges et de saumon fumé, avec les huîtres fraîches et le filet de truite au citron et à l'aneth.

Fromages portugais

Le Fourchaume 2001 tout comme les Champs Royaux 2002 méritent des fromages à la fois fins, vivifiants et parfumés, tels que le fromage portugais azeitão, qui est en vente à la Fromagerie du Marché, à Saint-Jérôme, et chez Yannick Fromagerie d'Exception, sur la rue Bernard à Outremont. Les saveurs à la fois vivifiantes et délicates de ce fromage au lait de brebis font de lui le compagnon sur mesure des blancs secs au style élancé et minéral, comme celui de ces deux vins de William Fèvre.

Escargots, risotto, pétoncles...

Pour le solaire, texturé, on ne peut plus harmonieux **Chablis 1^{er} cru Vaillons 2001 Domaine William Fèvre (34,25 \$; S-518480)**, vous choisirez des mets alliant gras et vivacité, qui feront écho à la structure de ce superbe premier cru. Fricassée d'escargots et de champignons au vin de Chablis, risotto au vin blanc et aux crevettes et saumon poché sauce au chardonnay seront de mise. Pour satisfaire le grandissime **Chablis Grand Cru Les Clos 2001 Domaine William Fèvre (67 \$; S-872895)**, un vin complet, très riche et épuré, volumineux et retenu, d'une incroyable allonge laissant des traces complexes de miel floral, de poire, de pomme, d'amande, de noisette et de mie de pain, vous avez deux choix : soit le laisser sagement en cave pour le retrouver quelque part entre 2009 et 2020 (!), soit le passer un bon deux heures en carafe, en le servant à 14 degrés. Vous l'escorterez alors de pétoncles rôtis avec une fondue de tomates au basilic et à la salicorne, baignés d'une sauce tiède à l'huile d'olive légèrement crémée. Après quoi, vous aurez compris de quoi il retourne vraiment lorsqu'on parle de chardonnay...

Quelques harmonies...

Homard grillé, salades de homard, salade d'asperges et de saumon fumé, huîtres fraîches et filet de truite au citron et à l'aneth ou fromage portugais azeitão.

- Chablis Champs Royaux 2002 Domaine William Fèvre (12,40 \$; 375 ml ; S-917443) et (22,55 \$; 750 ml ; C-276436)
- Chablis 1^{er} Cru Fourchaume 2001 Domaine William Fèvre (36,50 \$; S-518498)

Homard bouilli

- Chablis Grand Cru Bougros 2000 Domaine William Fèvre (63 \$; S-872887)
- Chablis Champs Royaux 2003 Domaine William Fèvre (22,55 \$; C-276436)

Fricassée d'escargots et de champignons au vin de Chablis, risotto au vin blanc et aux crevettes et saumon poché sauce au chardonnay.

- Chablis 1^{er} cru Vaillons 2001 Domaine William Fèvre (34,25 \$; S-518480)

Pétoncles rôtis avec une fondue de tomates au basilic et à la salicorne, baignés d'une sauce tiède à l'huile d'olive légèrement crémée.

- Chablis Grand Cru Les Clos 2001 Domaine William Fèvre (67 \$; S-872895)



PHOTO MARTIN TREMBLAY, LA PRESSE

Identifiez le cépage

Le cépage blanc, dit «aromatique», de l'énigme de vendredi dernier, était nul autre que le grand charmeur... MUSCAT. Ce cépage provient d'une très vaste famille. Les divers types de muscats ont bénéficié d'une très grande popularité au fil de l'histoire — ils ont été à la base des vins de

légende comme le Muscat de Sammos en Grèce, le Muscat de Massandra en Russie et le Vin de Constance en Afrique du Sud. Le muscat à petits grains est sans contredit la variété la plus noble. Cette variété porte aussi les noms de muscat d'Alsace (en Alsace), de muscat de Frontignan dans le Languedoc-Roussillon, de muskateller en Allemagne,

de moscato bianco et de moscato d'Asti en Italie, ainsi que de muscat canelli en Californie. En Alsace, il est surtout vinifié en sec, comme dans certaines régions portugaises, offrant ainsi d'excellents vins d'apéritif et de cuisine estivale, spécialement avec les salades exotiques et avec celles qui sont composées d'asperges ou de saumon fumé.

Vous serez conquis par l'exotique et floral **Albis 2002 Terras do Sado, José Maria da Fonseca Succ. (11,50 \$; S-319905)**, un blanc sec et engageant. Toujours au Portugal, le moscatel de Setubal est un vin doux naturel, c'est-à-dire riche en sucre, au même titre que les réputés vins doux naturels du Midi, comme le muscat-de-beaumes-de-venise

et le muscat-de-rivesaltes. Ce sont des vins de dessert par excellence. Dans les vins pétillants, vous retrouverez ce cépage dans le moscato d'asti, comme le **Moscato d'Asti La Serra 2003 Marchesi di Gresy (22,05 \$; S-10254830)**, un Italien à la bulle légère, légèrement sucré, au faible taux d'alcool (5,5 %) et des plus enjôleurs.

François Chartier est l'auteur du guide d'achat des vins et d'harmonisation avec les mets *La Sélection Chartier 2004*, aux Éditions La Presse. On peut lui envoyer des questions à actuel@lapresse.ca ou au 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9.

Bye Bye SuperQuick... Allo SuperFries 5 minutes!

14 VARIÉTÉS • NOUVEL EMBALLAGE • NOUVELLES SAVEURS • NOUVELLES COUPES • TOUTES DE QUALITÉ PREMIUM



Toujours prêtes en 5 minutes!

Les nouvelles Premium Superfries de McCain sont tout aussi croustillantes et savoureuses qu'auparavant. Maintenant préparées avec de l'huile de canola non hydrogénée, faibles en gras saturé et exemptes de cholestérol, voilà ce que vous attendiez de la plus grande marque de frites au Canada.

ÉPARGNEZ 75¢

À L'ACHAT DE N'IMPORTE QUELLE VARIÉTÉ DE SUPERFRIES DE MCCAIN

Premium Superfries de McCain!



AU DÉTAILLANT: McCain Products (Canada) remboursera le montant de ce coupon plus les frais de manutention spécifiques lorsque vous accepterez ce coupon, présenté par vos clients, à l'achat des items mentionnés. Toute autre utilisation pourrait constituer une fraude. Les coupons pourraient être annulés si le commerçant ne peut faire la preuve sur demande de l'achat d'une quantité suffisante de produits dans les 90 jours précédant la demande de remboursement. McCain devient propriétaire des coupons traités. Les remboursements seront uniquement faits aux détaillants distributeurs ayant présenté les coupons échangés ou aux détenteurs d'un certificat d'autorisation émis par McCain Foods (Canada). Pour obtenir remboursement, veuillez poster à McCain Foods (Canada) B.P. 3000, Saint John, Nouveau-Brunswick E2L 4L3.



04614890

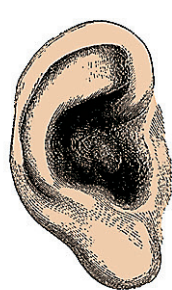
LE CHAT ©

Philippe Geluck

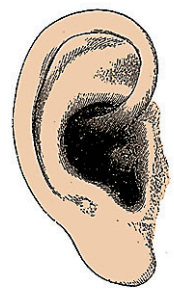
www.geluck.com



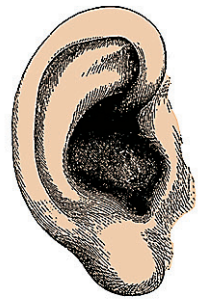
LA CUISINE DES VIEUX



Hommage à Vincent Van Gogh



Hommage à Ludwig van Beethoven



Sous le Haut Patronage de S.A.R. le Prince Charles d'Angleterre

