

ACTUEL

magazine



voilà!

Votre guide télé

UNE SOIRÉE À LAS VEGAS
AVEC CÉLINE ET
SES TYPES

GOURMANDISE DANS LA CUISINE D'ISABEL RICHER PAGES 22 À 25



STOP!

Et si on prenait le temps de s'arrêter?

UN DOSSIER DE SILVIA GALIPEAU PAGES 8 À 13



Actuel magazine.
Maintenant tous les samedis
dans La Presse.

Saisir le présent **LA PRESSE**

TENDANCES,
PLAISIRS,
DOSSIERS,
ET VOTRE GUIDE
TÉLÉ VOILÀ.

INSOLITE



PHOTO DAN PELED, AP

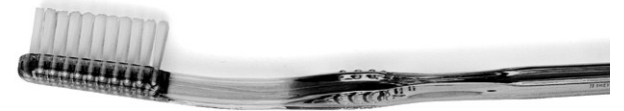
Un échidné un peu curieux grimpe sur un des appareils du photographe, au zoo de Taronga à Sydney, en Australie. L'échidné, qui vit uniquement en Australie et en Nouvelle-Guinée, est l'un des deux seuls représentants de la famille des monotrèmes, l'autre étant l'ornithorynque. Ce sont les mammifères les plus anciens du monde car ils ont divergé des autres il y a environ 150 millions d'années. De ce fait, ils sont considérés comme de véritables fossiles vivants. L'échidné est un mammifère insectivore qui pond des oeufs mais qui produit aussi du lait pour ses petits.

En couverture, François Gourd, clown professionnel de son état, est de ceux qui savent se reposer et prendre une minute pour respirer. La preuve : il a fait installer un hamac dans son bureau au Cirque du Soleil, pour lui et son inséparable Joe Bine.

CETTE SEMAINE

DOSSIER

Les brosses à dents en pleine révolution
par **Nathalie Collard**
Pages 16 à 19



EN COUVERTURE

Stop ! Le 24 octobre, pourquoi ne pas arrêter nos vies de fou ? Par **Silvia Galipeau**
Pages 8 à 13

QUESTIONS EXISTENTIELLES

par **Nicolas Langelier**
Page 5

LE LOOK DE LA SEMAINE

Page 6

JE T'AIME MOI NON PLUS

La chronique de **Rafaële Germain**
Page 7



ACTUALITÉ

Où s'en va Nintendo, par **Nicolas Ritoux**
Pages 14 et 15

FAITS ET GESTES

La chronique de **François Berger**
Page 21

GOURMANDISE

Une rencontre avec la comédienne
Isabel Richer, dans sa cuisine
Pages 22 à 25

VINS ET METS

La chronique de **François Chartier**
Pages 26 et 27



DU VIN

La chronique de **Jacques Benoit**
Pages 28 et 29



RESTAURANTS

La critique de **Françoise Kayler**
Pages 30 et 31

LE CHAT

Page 32

LES FLEURS ET LE POT

SITE WEB DE LA SEMAINE

AUX FORUMS DE DISCUSSION, CITOYENS !

Avec ses documentaires engagés et ses fictions dérangeantes, l'Office national du film a été, depuis sa création à la fin des années 1930, un important moteur de changement social au pays. C'est dans l'esprit de ce mandat, et pour diversifier son action, que l'ONF a mis en ligne *Parole citoyenne*, un site Web qu'elle veut voir devenir « un vivier d'idées et d'opinions, un forum d'échanges et, peut-être, une antichambre du changement social ». L'objectif est on ne plus louable, et le résultat assurément intéressant, avec des films pamphlétaires et subversifs, des tribunes libres et des portraits de gens engagés. Un projet à suivre. <http://citoyen.onf.ca>

NICOLAS LANGELIER
collaboration spéciale

LES FLEURS ET LE POT

LES FLEURS

À Gheorghe Zamfir, roi incontesté de cet instrument envoûtant mais sous-estimé qu'est la flûte de pan. Le maestro d'origine roumaine vient enfin de recevoir la reconnaissance qui lui revient, en ce début de 21^e siècle, grâce au réalisateur Quentin Tarantino, qui l'a inclus dans la distribution et la bande-sonore de son dernier film, *Kill Bill*. Zamfir : la réhabilitation commence maintenant.

LE POT

Aux parents américains qui ont l'étrange idée de donner à leurs enfants des noms de produits de consommation. Ainsi, en 2001, il y avait aux États-Unis 571 Armani (un prénom qui peut convenir autant à un garçon qu'à une fille), 269 Chanel (féminin), 24 Porsche (féminin aussi, bizarrement) et six petits Timberland. Également populaires : Guinness, Nivea, Pepsi, Lexus et même le charmant Chivas Regal. Tout à coup, Spatule ne semble plus si ridicule...

NICOLAS LANGELIER
collaboration spéciale

CITATION RÉFLÉCHIE DE LA SEMAINE

« Je me suis retrouvé sur le divan d'un psychiatre, et il m'a demandé de faire une liste de ce que je consommais en une semaine : 20 ecstasy, quatre grammes de coke, une demi-once de hasch, trois bouteilles de Jack Daniel's, 60 pintes de bière et 40 cigarettes par jour. Il m'a regardé, puis m'a dit : « Te demandes-tu vraiment pourquoi tu es déprimé? »

— L'ACTEUR COLIN FARRELL

Maroc: engagement royal en faveur de la femme

ASSOCIATED PRESS

RABAT — La presse marocaine dans son ensemble a salué cette semaine avec enthousiasme la décision du roi Mohammed VI de consacrer l'égalité juridique entre les hommes et les femmes.

« Code de la famille, le big-bang » (*L'Économiste*), « le roi libère la femme », (*Aujourd'hui le Maroc*), « Femme marocaine, la dignité retrouvée » (*Libération*), « Consensus fort autour de la réforme royale » (*Le Matin du Sahara*) : tous les quotidiens évoquaient lundi en « une » la décision royale.

« Et le roi créa la femme », titrait l'hebdomadaire *Le Journal*. « Le Maroc vient d'accomplir un pas important vers la démocratie grâce à la décision d'un roi », écrit *Le Journal*.

Salué également par les partis politiques non islamistes (USFP, Istiqlal, PPS, MDS), le discours de Mohammed VI sur

la réforme du code de la famille s'est déjà imposé comme événement politique majeur. Marginalisation de la polygamie et de la répudiation, généralisation du divorce judiciaire, relèvement de l'âge légal du mariage de 15 à 18 ans sont au centre de cette réforme qualifiée de « révolution » par plusieurs éditorialistes.

« C'est un formidable acquis démocratique », saluait Rahma Bourquia, membre de la commission chargée par le roi de réformer la « Moudawana » (code du statut personnel), un texte à la frontière du droit et de la religion qui suscitait une véritable fracture idéologique entre démocrates et islamistes, ces derniers étant partisans du statut quo.

L'essentiel des propositions de cette commission a été avalisé par le roi en sa qualité constitutionnelle de « Amir al Mouminine » (commandeur

des croyants).

Le discours du roi, prononcé le vendredi 10 octobre devant le Parlement en marge de la visite d'État au Maroc du président français Jacques Chirac, « marque l'entrée du Maroc dans la modernité et la démocratie par la grande porte », s'est félicité l'ancien ministre de la Famille, Saïd Saadi.

Courageux promoteur de la condition féminine, Saïd Saadi avait du renoncer en 2000 à faire voter un « plan pour l'intégration de la femme au développement ».

Ce plan, rejeté en bloc par la puissante mouvance islamiste qui avait réussi à faire manifester 600 000 personnes à Casablanca en mars 2000 pour protester contre son adoption, a été repris pour l'essentiel dans le discours du souverain.

« Saïd Saadi avait perdu une bataille, il vient de gagner la guerre », résume *Le Journal*.

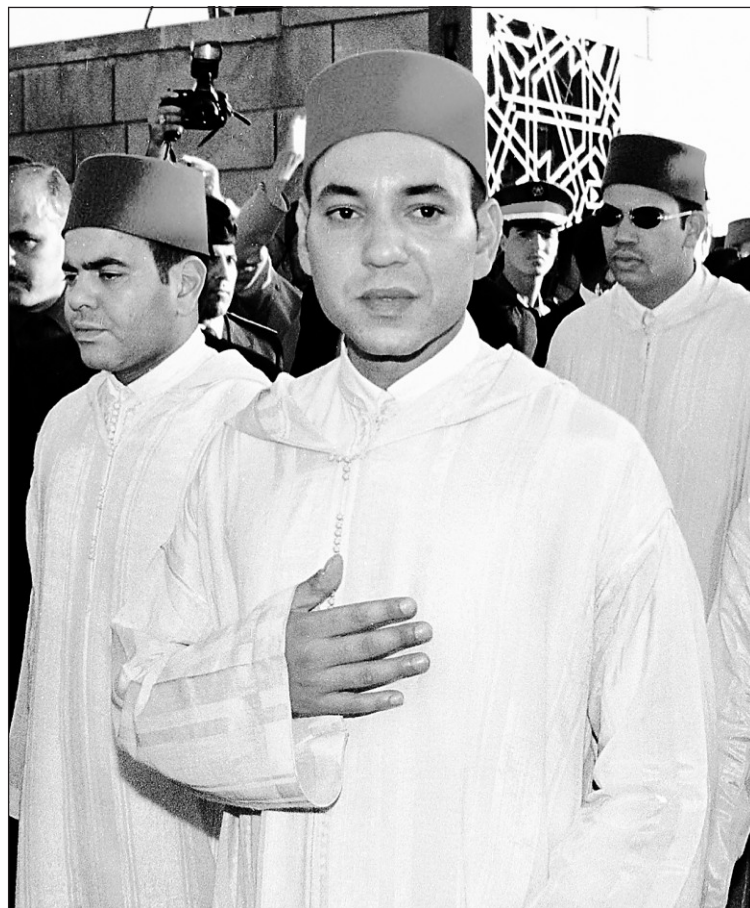


PHOTO REUTERS

Le roi Mohammed VI a décidé de consacrer l'égalité juridique entre les hommes et les femmes de son pays.

QUESTIONS EXISTENTIELLES

L'éthique dans la vie de tous les jours

Vision morale et misère du monde

NICOLAS LANGELIER
collaboration spéciale

Q À la télévision, l'infopub d'une organisation caritative m'invite à parrainer un enfant du tiers-monde pour seulement un dollar par jour. L'implication sous-entendue étant que cet argent pourra non seulement améliorer sa vie de manière significative, mais aussi, possiblement, la sauver. Si je décide malgré tout de garder pour moi ce dollar quotidien, puis-je être considéré responsable de la mort d'un enfant ?

FRANÇOIS BOUCHARD
Montréal

R Personne ne le conteste : un accroissement, aussi infime soit-il, de l'aide financière aux pays en développement réduit de manière significative la mortalité parmi les populations concernées, que ce soit par la lutte contre les maladies, l'amélioration des techniques agraires, l'éducation aux dangers du VIH, etc. En théorie, des résultats similaires pourraient également être obtenus plus près de nous si, par exemple, on finançait davantage les centres d'héber-

gement pour sans-abri, ou les lignes téléphoniques consacrées à la prévention du suicide. Ou les hôpitaux, même.

Dans ce cas, le fait que nous ne donnions pas plus d'argent — autant en tant que contribuables que citoyens individuels — nous rend-il indirectement ou même directement responsable de la mort de ceux et celles qui auraient pu être sauvés par notre don ? Vous, par exemple : comme vous habitez Montréal (et que vous avez le loisir de vous poser de telles questions), je présume que tous vos besoins vitaux sont satisfaits et que vous disposez même de quelques dollars supplémentaires dans votre compte en banque. Ou que, du moins, vous possédez un objet non essentiel qui pourrait être vendu, et le produit donné à l'organisme caritatif. Votre téléviseur, par exemple. Ainsi, de ne pas avoir envoyé votre chèque vous rend-il coupable de la mort de quelques enfants ? Êtes-vous un meurtrier, François Bouchard ?

Dit comme ça, la réponse semble bien sûr évidente : non. Le fait que, plutôt que de donner l'argent à l'organisme, vous ayez utilisé vos économies pour vous procurer, disons, un tout nouveau lecteur

DVD ne vous met pas sur un pied d'égalité moral avec quelqu'un qui prendrait un avion pour Haïti et irait abattre quelques pauvres dans les rues de Port-au-Prince. Instinctivement, nous percevons tous la distinction entre ces deux comportements. Mais à quoi tient-elle, exactement ?

D'abord, la motivation n'est pas la même. En achetant votre lecteur DVD, vous ne souhaitez pas qu'un enfant meure. Au pire, votre comportement pourrait être qualifié d'insouciant ou d'égoïste, mais certainement pas de malveillant.

Ensuite, le devoir de ne pas tuer quelqu'un est beaucoup plus facile à respecter que celui de sauver tout le monde. Pour vivre dans un luxe relatif, il n'est pas nécessaire de tuer quelqu'un ; il est cependant nécessaire — du moins en théorie — d'avoir laissé quelqu'un mourir faute de lui avoir donné l'argent qui a servi à l'achat de notre Nokia troisième génération. Essayer de sauver le plus de gens possible impliquerait de vivre avec le strict minimum nécessaire à notre propre survie, ce qui demanderait un niveau d'héroïsme hors du commun. Nous ne sommes pas tous des Oskar Schindler, malheureusement.

Une autre différence est que le résultat final est beaucoup plus difficile à prédire avec certitude. Si vous tirez un enfant à bout portant, ses chances de survie sont pour le moins minces. Mais l'argent versé à une ONG pourrait s'avérer complètement inutile, et l'humanité ne s'en porterait pas mieux.

Finalement, il peut être démontré que vous n'êtes pas responsable de la misère dans le tiers-monde et que si vous n'étiez pas né, elle aurait été la même. Alors que si vous abattez quelqu'un, vous êtes directement responsable de sa mort.

Alors vous pouvez respirer, M. Bouchard : d'un point de vue d'éthique pragmatique, votre non-contribution aux efforts de cet organisme ne fait pas de vous un meurtrier à ranger dans la même catégorie qu'un *goon* des Hells Angels.

Mais cela ne veut cependant pas dire que, moralement, votre comportement soit pour autant acceptable. En éthique, l'assistance à personne en danger est, dans la plupart des circonstances, un devoir. Comment, alors, déterminer quelle devrait être votre aide aux personnes plus démunies que nous (qui sont plusieurs, plusieurs centaines de millions...) ?

Si vos revenus vous permettent de répondre à vos besoins physiques essentiels, il serait normal que vous donniez une partie de ceux-ci à autrui (hé non ! l'impôt ne compte pas). Quelle proportion, exactement ? Là, c'est à votre conscience de décider. Mais dites-vous que l'ONU parle de 0,7 % du PIB alors que la dîme d'autrefois était de 10 % du revenu...

////////////////////

Q Ai-je le droit de huer Patrice Brisebois, étant donné qu'il est l'un des acteurs d'un « spectacle » pour lequel j'ai payé près de 100 \$?

MARC LEMAY
Montréal

R Cette chronique traite d'éthique, pas de savoir-vivre. Quant à l'acceptabilité morale de donner une telle somme à une entreprise de divertissement plutôt qu'à un organisme d'aide aux démunis, voir la question précédente...

Vous avez des interrogations éthiques, des problèmes moraux déchirants et autres questionnements existentiels ? Écrivez-nous à actuel@lapresse.ca



Épis contre les OGM

Un militant de l'organisme Greenpeace marche à travers un champ de 200 panneaux de cartons montrant des épis de maïs masqués pour l'Halloween. Les « épis » ont été plantés la semaine dernière en face du parlement allemand, le Reichstag à Berlin, durant une « action » pro-environnement contre les organismes modifiés génétiquement.

PHOTO AFP/DDP JOHANNES EISELE

LE LOOK DE LA SEMAINE

CLOÉ BEAULIEU

À travers les influences punk-grunge, rétro-sixties ou disco-gogo, est-il encore possible aujourd'hui d'afficher un look particulier dans les rues de Montréal ? Comment réinventer son style sans tomber dans le préfabriqué ? Alors qu'elle était haute comme trois pommes, Cloé Beaulieu s'est découvert une passion non pas pour la mode, mais pour soi. La passion de s'exprimer à travers ses vêtements. Visiblement très colorée, cette adolescente de 14 ans fabrique en quasi-totalité ses vêtements. Elle ne sort jamais sans sa tuque, morceau fétiche dont elle est tombée amoureuse lors d'une de ses visites au Village des valeurs. Sa définition de la mode? «Je crois que c'est pour les gens qui n'ont pas de style.» La vraie mode, selon elle, c'est créer son propre style. Affirmée et confiante, la petite Cloé ne veut jamais ressembler à monsieur et madame Tout-le-monde.

LYSON MARCHESSAULT
COLLABORATION SPÉCIALE



PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE®

TROUVAILLE

HOME UPDATE ROOMS YOU'LL LOVE TO LIVE IN!

InStyle
CELEBRITY+LIFESTYLE+BEAUTY+FA

What's Sexy Now!
The Hottest Looks and How To Get Them

Perfect Skin
17 Surefire Tricks

The Ultimate Shoe Guide
128 Wow Pairs

SEPTEMBER 2003
\$3.99US \$5.05CAN
0 72440 1064 0 00
INSFILE.COM ADKEYWORD: INSTYLE

239 Fashion Finds For Fall

Silky Hair
Tips for the Best Blow-Dry Ever

Salma Hayek
On the Power Of Passion

LOUISE LABRECQUE
COLLABORATION SPÉCIALE

Cet automne, le corset nous enlace. Et pour ce faire, la créatrice Donnatella Versace a décidé de réinterpréter les dessous des siècles passés, comme nous le démontre si bien la magnifique Salma Hayek, photographiée en page couverture du magazine *InStyle* de la rentrée. Mais pas question de se sangler les côtes pour être dans le coup! Recherchez plutôt cette version trompe-l'oeil du corset en rose cendré faite de tulle extensible, joliment décorée de rubans... à la Versace.

BOUTIQUES
TERRA NOSTRA,
(450) 419-6946
125 \$

PHOTO PIERRE McCANN, LA PRESSE®



JE T'AIME MOI NON PLUS

Rafaële Germain

collaboration spéciale

Amour et tarte aux pommes

C'était une des premières vraies journées d'automne. Il faisait beau et frais et l'air était enfin léger — un climat dont je rêvais depuis le 20 juin.

Mignon dit souvent que quand l'automne arrive, je deviens obsédée par l'idée de recréer la parfaite journée automnale, celle qui contiendrait en elle seule tous les plaisirs de la saison. Il a raison. Je me suis déjà entendue lui crier : «Va ramasser des feuilles! Je mets la tarte au four, après on va aller trouver que l'air est vivifiant et en revenant on va boire des grogs!» Ri-di-cule.

L'automne, en plus, est *confortable*. Et en cette belle journée, j'avais atteint ce qu'on peut appeler mon confort optimal. J'étais étendue sur le sofa du salon, emmitoufflée dans plusieurs pelures de cachemire, j'avais un bon livre à lire, une pile de magazines à feuilleter, un chat sur les genoux et un autre sur les pieds. (Un de ces chats, le noir, a une patte dans le plâtre. Se faire réveiller à 3h par un coup de mini-plâtre en pleine face? À la fois désarmant et intensément décevant.)

J'étais en train de lire le *Jane*, un magazine pseudo-féministe qui se veut très moderne et très ouvert d'esprit, quand je suis tombée sur une entrevue avec une des actrices d'*Ally McBeal*. Très rapidement, la journaliste se faisait un point d'honneur de dire qu'elle n'avait jamais pu regarder un épisode au complet de la série, parce qu'elle trouvait que l'obsession d'*Ally* pour les bébés et toute la thématique du «il faut que je me trouve un mari» était stupide.

J'étais étonnée. D'accord, *Ally* elle-même était une maudite fatigante névrosée et anorexique, mais comment pouvait-on trouver le thème de la série, nommément la recherche de l'amour, «stupide»? Pas vraiment original, d'accord, mais «stupide»?

La journaliste aurait-elle mieux accepté la prémisse d'*Ally McBeal* si cette dernière avait été lesbienne et avait cherché la femme idéale? Sans aucun doute. Du moins, je l'espère. Parce que le fait qu'on puisse trouver que la poursuite de l'amour est ridicule me semble *complètement absurde*. Peut-être que la journaliste est simplement une pseudo-féministe un peu anxieuse qui veut affirmer son indépendance par rapport aux hommes. Peut-être aussi en a-t-elle simplement plein son casque d'entendre parler d'amour.

J'ai pensé à cette citation durant les jours suivants, entre deux grogs et un col roulé. J'avais déjà entendu ce genre de propos, et ce n'était pas la première fois que je m'étonnais devant cette révolte étrange contre notre propre besoin d'amour.

Et puis, alors que j'étais sans doute en train de mettre des pelures d'orange dans du vin chaud ou de peler des pommes, je me suis demandé si la journaliste n'avait pas raison. Peut-être qu'il faut se révolter contre notre insatiable soif d'amour. Ça me semble insensé, mais je trouve que la question mérite qu'on s'y arrête. Pourrions-nous nous passer d'amour? Serions-nous, paradoxalement, des êtres plus complets et plus forts si nous étions capables de nous tenir debout, *tout seuls*?

Marianne lève un sourcil et croise les bras, sans dire un mot.

«Évidemment, c'est moi qui suis supposée avoir une réponse à cette question-là.»

— Hé, c'est toi qui as choisi le célibat comme mode de vie, *dude*. Faut que tu assumes les conséquences.

— Oui mais quand je pensais «conséquences» je pensais plus à «pas de sexe» qu'à «dissertations récurrentes sur mon statut de célibataire volontaire».

— Tu penses qu'il y a des célibataires involontaires?

Marianne me regarde comme si j'étais la dernière des connes. «D'où tu sors, toi? Quatre-vingt-dix-neuf pour cent des filles célibataires ne le sont pas par choix. Chez les gars, c'est autre chose, mais je dirais quand même qu'au moins la moitié préférerait être en couple. La poursuite de l'amour est la préoccupation numéro 1 de la plupart des gens qui ne l'ont pas encore trouvé.

— D'où ma question de tout à l'heure. Penses-tu qu'ils ont tort, ces gens-là?

Marianne soupire (de façon très exagérée, il me semble) et replace ses lunettes d'un air affairé, comme si elle voulait me signifier qu'elle accepte encore de dispenser sa sagesse, mais que c'est uniquement pour me faire une faveur.

«Écoute, me dit-elle. Est-ce qu'une personne est nécessairement plus autonome parce qu'elle n'a pas besoin d'aimer ou de se sentir aimée? C'est discutable. Devrait-elle se sentir diminuée? Non. Mais se sentirait-elle plus forte si elle avait quelqu'un à ses côtés? Probablement.»

— Tu te sentirais plus forte, toi, avec quelqu'un?

— Oui. C'est bizarre en fait, parce qu'un d'un côté, quand je me vois en train de faire ma vie toute seule comme une grande, sans *chum* et surtout sans quête éperdue du *chum*, je me trouve pas mal bonne. Donc en un sens, mon célibat volontaire me donne une certaine force. Mais en même temps, je ne me fais pas d'illusion. Je sais que la force que je tirerais d'une relation enrichissante serait 10 fois plus grande.

— OK, mais tu ne penses pas que ce genre de raisonnement t'a été un peu imposé par la société?

— Non, pas du tout. Je veux dire, oui, c'est vrai qu'on valorise le couple et que, l'amour est le nouveau pouvoir, mais j'y ai bien pensé, et je peux te dire que *intérieurement*, il se passe quelque chose quand tu te retrouves en amour. Ta journa-

liste du *Jane*, c'est une conne pour deux raisons. D'abord, la poursuite de l'amour, c'est un phénomène social : tout le monde en Occident pense juste à ça. Donc de dire que ce à quoi l'immense majorité aspire est stupide, c'est encore plus stupide.

— Ensuite?

— Ensuite parce que tu ne peux pas dénigrer la poursuite de l'amour juste parce que ça te met mal à l'aise ou que tu trouves ça «pas original». Tu n'as comme... pas le droit de faire ça. Oui, c'est sûr que les avocates d'*Ally MacBeal* étaient extrêmement superficielles, mais bon... Il y a aussi eu des grands poètes qui ont été obsédés par ça. C'est assez universel, comme thème.

Pourrions-nous nous passer d'amour? Serions-nous, paradoxalement, des êtres plus complets et plus forts si nous étions capables de nous tenir debout, *tout seuls*?

Elle se lève tout en parlant, et jette un coup d'oeil dans le four où, évidemment, je suis en train de faire cuire une tarte aux pommes.

«Ce n'est pas compliqué, dit-elle en se redressant. La journaliste du *Jane*, elle aimerait bien croire qu'elle est d'une telle indépendance qu'elle n'a même pas besoin de *penser* à l'amour. Mais elle se leurre. Complètement. On peut se passer d'amour, c'est sûr. Mais on n'en sera pas nécessairement plus fort, ni plus grand.»

Elle termine sa phrase sur un ton presque doctoral, avant d'ajouter : «Ta tarte est prête.»

Je me lève à mon tour, en réfléchissant à ce que Marianne vient de dire. Elle a raison, indéniablement. Mais, si je continue à trouver que la journaliste du *Jane* a tort de juger ainsi la poursuite de l'âme soeur, j'ai de la difficulté à lui reprocher sa révolte contre la dictature et la fascination que l'amour exerce sur nous. Il me semble maintenant que c'est un acte de foi. Qu'en tant qu'individus, peut-être, nous nous devons de croire, ou du moins d'essayer de croire, que nous n'avons besoin de rien ni de personne.

« Je sais, dit Marianne quand je lui parle de mon idée. Je sais. Je me redis ça tous les jours.» Elle fait un sourire. Un beau sourire un peu triste.

Questions? Commentaires? On peut écrire à Rafaële Germain à actuel@lapresse.ca ou au 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9. À l'occasion, dans ses chroniques, elle répondra à certaines questions de ses lecteurs.



DOSSIER



PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE©



Il est 7 h, lundi matin. Le réveil sonne et la course commence à peine : 9 h, rendez-vous avec le patron, 11 h avec un collègue, et midi, repas d'affaires que vous n'avez osé annuler. L'après-midi, le marathon se poursuit. À 17 h, vous courez courir au gym (!), avant de courir encore ramasser les enfants. Après les devoirs, le souper, les histoires, alouette!, vous courez vous coucher, pour repartir de plus belle le lendemain matin. Et si vendredi prochain, on décidait de faire la grasse matinée, de prendre le temps de s'arrêter ?

Un reportage de **SILVIA GALIPEAU**

(RE) PRENDRE SON TEMPS

Et si on prenait le temps de s'arrêter?

24.10.03

Basta!

Vendredi prochain, des centaines d'Américains choisiront de dire STOP à la course folle du traditionnel métré, boulot, dodo. Le 24 octobre, baptisé pour la cause *Take back your time day* («Journée Reprenez votre temps»), on s'arrête, pour relaxer et réfléchir sur la course que mènent les travailleurs de ce côté-ci de l'Atlantique.

Cette date du 24 octobre n'est pas innocente. Elle tombe exactement neuf semaines avant la fin de l'année. Elle a été choisie pour souligner qu'en moyenne, les Américains travaillent neuf semaines, soit 350 heures, de plus que les cousins Européens, et n'ont que deux maigres semaines de

vacances (non payées), contre cinq ou six (payées) pour l'Européen moyen.

Pour l'occasion, près de 200 universités, notamment à Boston, Los Angeles, Minneapolis, même à Guelph de ce côté-ci de la frontière, ont mis à leur ordre du jour des présentations et discussions sur cette incontournable, voire insoluble, question de la conciliation famille-travail.

Ce jour-là, on suggère à tous les travailleurs du pays de faire la grasse matinée. On invite les intéressés à prendre le temps de jouer avec leurs enfants et de visiter leurs grands-parents. Entre autres propositions gauchiste-écologique-familio-syndicales, on propose, en vrac, de débrancher la télé pour la journée, de planter un arbre, de faire une promenade à pied, de planifier un repas en famille et de réduire d'une activité l'horaire aussi surchargé de nos enfants. Au

boulot, pourquoi ne pas encourager le patron à instaurer un mécanisme de partage des tâches, voire demander une année sabbatique?

En gros, l'initiative vise à mettre le doigt sur le bobo, histoire de forcer une fois pour toutes les politiciens à prendre l'affaire au sérieux, explique John de Graaf, le coordonnateur du mouvement, joint à ses bureaux de Seattle.

Ce membre du *Simplicity Forum*, un laboratoire d'idées américain sur la simplicité volontaire, espère que cette journée aura pour les travailleurs le même impact qu'a eu avant elle la Journée de la Terre pour l'environnement.

«Avec cette obsession de la production et de la consommation, ce qu'on est en train de perdre, c'est notre temps!» dénonce celui qui, paradoxalement, plongé dans l'organisation de cette journée jusqu'au cou, n'a jamais été aussi débordé de toute sa vie!

>>>

STOP!

DOSSIER

Première victoire: le Congrès américain vient de désigner octobre mois de la famille, un pas dans la bonne direction, selon John de Graaf. Mais ça n'est bien sûr pas assez, ajoute-t-il, lui qui aimerait personnellement voir son gouvernement mettre sur pied de véritables normes du travail, avec des vacances payées pour tous, des règles sur les heures supplémentaires, et pourquoi pas de vrais congés parentaux?

Le rêve : réduire la semaine de travail

Au Canada, si l'on peut se réjouir d'avoir au Canada des normes dans ces domaines, notamment un congé parental payé qui fait l'envie de bien des Américains, rien ne dit que nous soyons à l'abri du surmenage, cette plaie qui guette bon nombre de travailleurs partout sur la planète.

À preuve, en mars dernier, un sondage CROP mené auprès de 503 travailleurs québécois révélait que la gestion du temps était considérée comme le plus grand défi par les trois quarts des répondants. La majorité des personnes interrogées (70%) affirmaient aussi souhaiter ralentir le rythme fou de leur vie, ayant l'impression de courir dès le réveil (72%) et presque autant (66%) déclaraient être prêts à faire des compromis sur leurs ambitions professionnelles pour disposer de plus de temps.

À cet effet, 68% des répondants ont affirmé être prêts à accepter une baisse de revenu pour avoir une journée libre de plus par semaine, en vue d'améliorer leur qualité de vie personnelle et familiale. Que feraient-ils avec ces 24 heures supplémentaires? Ils privilégieraient leurs loisirs (44%), leur famille (30%) et leur petite personne (20%).

S'ils manquent de temps, les Québécois interrogés savent aussi exactement là où il faudrait couper dans leur journée : le travail, avaient répondu près des trois quarts d'entre eux.

Un sondage similaire mené dernièrement auprès de la population américaine par l'organisme à but non lucratif *Center For a New American Dream* arrive sensiblement aux mêmes conclusions : la majorité des travailleurs mettraient bien une journée de leur semaine de travail au rancart. L'étude, menée en août auprès de 500 Américains, indique que 83% des répondants aimeraient avoir davantage de temps à passer en famille, et la moitié (52%) accepterait une réduction salariale pour gagner une journée de congé supplé-

mentaire. À l'instar des Québécois, ils revendiquent du temps pour eux (27%), pour leur famille (21%), et, en prime, pour réduire leur stress (20%).

Les risques liés à l'excès de travail sont d'ailleurs bien connus, reprend John de Graaf. Pour la santé bien sûr, le surmenage et l'épuisement professionnel guettent. Mais qui dit surtravail dit aussi souvent malbouffe. Manque de temps oblige, les travailleurs débordés prennent moins le temps de bien manger, encore moins de faire leur séance quotidienne réglementaire d'exercice. Obésité, quand tu nous guettes...

Pour 80% des travailleurs, le travail est un lieu de souffrance. Sous cet angle, le problème n'est pas tant de réduire leur temps de travail que de leur trouver un travail qui soit épanouissant.

Si la santé du travailleur est donc mise en péril, sa vie de famille l'est également. Les familles mangent de moins en moins souvent ensemble, les enfants, à l'instar de leurs parents, ayant des agendas surchargés. De plus en plus jeunes, les enfants ont de moins en moins de loisirs «non programmés» et sont au contraire désormais enrôlés dans mille et une activités, souligne William Doherty, thérapeute familial à l'Université du Minnesota. «Un bon parent aujourd'hui, c'est un fournisseur d'occasions», dénonce l'auteur de *Putting Family First*. Résultat: «l'horaire de la famille tourne autour de l'horaire des enfants», et le rôle du parent n'est plus d'être présent, mais bien de faire le taxi. «On est en train de passer à côté de ce qu'est une vie de famille de qualité, dit-il. Mais une vie de famille de qualité, cela requiert du temps.»

Une mauvaise bonne solution

Alors que faire? Réduire la semaine de travail? Offrir davantage de temps libre à tous? Évidemment, la solution est dorée et fait rêver. Mais est-ce là vraiment la bonne solution? «C'est une mauvaise bonne solution», tranche Charles-Henri Amherdt, psychologue et directeur du Centre de recherche interuniversitaire sur l'éducation et la vie au travail à l'Université de Sherbrooke. On suggère un moindre mal: si certains travailleurs souffrent cinq jours au travail, «on leur permet de souffrir quatre jours».

La question n'est pas quantitative mais bien qualitative, précise-t-il. En un mot : est-ce que le travail est un lieu de souffrance ou d'épanouissement?

D'après ses recherches, pour 80% des travailleurs, le travail est un lieu de souffrance. Sous cet angle, le problème n'est pas tant de réduire temps de travail que de trouver un travail qui soit épanouissant. «Si je m'épanouis au travail, je n'irai pas vers le surmenage, mais vers le développement», affirme le psychologue, qui dit travailler 80 heures par semaine dans la joie et l'allégresse. «Je mène ce rythme de vie depuis des années et j'en suis heureux, dit-il. J'exerce un rôle qui correspond à mon identité profonde et je n'ai pas l'impression de travailler.»

La course n'est d'ailleurs pas forcément un malaise moderne, nuance Sylvie Saint-Onge, professeur de gestion des ressources humaines à l'école des Hautes études commerciales (HEC). «Nos vieilles grand-mères, avec 15 enfants, je ne pense pas qu'elles ne couraient pas. Entre deux boires, la vache à traire, elles aussi, elles étaient exténuées en se couchant le soir», dit-elle. La question ne serait donc pas tant «pourquoi courons-nous?» que «courons-nous dans le bon sens?». En un mot : «Est-ce qu'on court dans le sens de nos valeurs?» s'interroge-t-elle.

Au-delà du bon travail, il y a aussi une question de choix. «On n'arrive pas à faire de choix», ajoute Rose-Marie Charest, présidente de l'Ordre des psychologues du Québec. Entre la famille, la carrière, la forme physique, le désir de plaire, la consommation, et quoi encore, «on veut tout, tout le temps. Alors on sacrifie du temps à tout, et on finit par manquer de temps».

À courir ainsi à 100 milles à l'heure, peut-être est-il temps individuellement de faire le point, de prendre un temps d'arrêt, pense-t-elle. «Est-ce que j'ai besoin de tout ce que je fais? Ou est-ce que je m'active pour ne pas avoir un moment d'arrêt, s'interroge la psychologue. On a oublié comment ne rien faire. Je crains qu'on ait peur du vide au point où l'on est en train de le combler de toutes sortes de manières.»

Mais quand s'arrêter? Quelques minutes par jour, suggère-t-elle, pour donner une place «à son bien-être physique et psychologique». Osez donc sortir prendre l'air, refuser un dîner d'affaires et manger seul, apprécier le silence, fermer votre bureau et écouter un peu de musique, dit-elle. Osez souffler, quoi.



(RE) PRENDRE SON TEMPS



DOSSIER

24.10.03
JE COURS, TU COURS, ILS S'ARRÊTENT

SILVIA GALIPEAU

Je cours, tu cours, il court. Sans réfléchir, machinalement, quotidiennement. Mais ceux qui ne courent pas, que font-ils, au juste?

Ils ne font rien, précisément. Mais attention, ça n'est pas du tout facile, de ne rien faire. C'est même parfois bien difficile. C'est du moins ce qui ressort d'un entretien avec les Lents d'Amérique, ces quatre fameux adeptes de la lenteur qui ont réussi à

«Il faut s'arrêter et être avec soi. Ce n'est pas facile, c'est souvent plus facile de regarder deux heures de télévision.»

une autre manière de vivre», au delà du «courir, être rentable, courir et courir», explique ce clown le plus sérieusement du monde.

Mais cette conscience n'est pas forcément facile à atteindre. Quand il se rend à la campagne, François Gourd avoue avoir lui-même du mal à «prendre le *beat*» de la lenteur. Quel *beat*? Le «*beat* de rien», justement. Et que fait-il? «Je ne fais rien. Je regarde les étoiles, les nuages. Je me laisse tomber sur le dos dans un tas de feuilles, énumère-t-il. Ça ne donne rien, mais ça fait du bien.»

Ses trois compères lents, rencontrés un petit matin au café Rico, se sont aussi arrangés pour ne plus jamais avoir à courir. Lenteur oblige, la rencontre a duré quelques heures, quelques heures fort instructives à parler du temps, du temps volé comme du temps réapproprié.

Finis la course folle imposée par une société de productivité et d'efficacité, disent-ils. La première, Clémence Boucher, massothérapeute de profession, «essaie de ne pas trop travailler». Deux ou trois massages par jour, max. Le second, François Chevalier, poète, cinéaste, traducteur, en quête de soi, quoi, a le moins d'obligations possibles. «Je travaille le moins possible, et je dépense le moins possible.» La dernière, Lyne Pelletier, a tout plaqué pour partir vivre à son compte à la campagne. Ironiquement, même là, elle se sent pressée. «J'ai toujours l'impression qu'il y a quelque chose qui me presse. Dans le travail ou dans les loisirs, il y a une fuite dans l'action.»

S'arrêter devient alors un exercice introspectif parfois fort difficile. «Il faut s'arrêter et être avec soi. Ce n'est pas facile, c'est souvent plus facile de regarder deux heures de télévision», glisse Clémence Boucher.

Leur journée de la lenteur (le 21 juin, jour le plus long de l'année), ils la voient comme une «semence» ou un «remède homéopathique». Ils espèrent aussi qu'elle fera des petits. «Parce qu'on s'en va à 100 milles à l'heure dans un mur, toute la gang, prévient Lyne Pelletier. La vitesse tue et il n'y a pas que moi qui le dis!»

Alors arrêtez-vous deux minutes, suggèrent-ils, et respirez. Comme eux, prenez le temps de prendre le temps.

instaurer une journée de la Lenteur, ici même à Montréal, il y a deux ans.

Pourquoi ralentir? Parce qu'«il s'est installé au fil des années un rythme hallucinant d'être pressés. C'est devenu un mode de vie. Un état d'être. On dit que le temps, c'est de l'argent, mais ce n'est pas vrai. Le temps, ce n'est pas de l'argent, c'est rien!»

C'est François Gourd, l'excentrique de profession, qui le dit. Lui qui travaille maintenant à titre de VIP du Cirque du soleil, Véritable Idiot Professionnel (et fier de l'être, pourrions-nous ajouter), n'a pas fini de dénoncer la vie de fou que l'on s'impose. «Quand est-ce que les gens vont s'arrêter pour sentir une fleur?» s'interroge-t-il presque naïvement.

Et qu'est-ce que la lenteur, exactement? C'est la «conscience qu'il y a

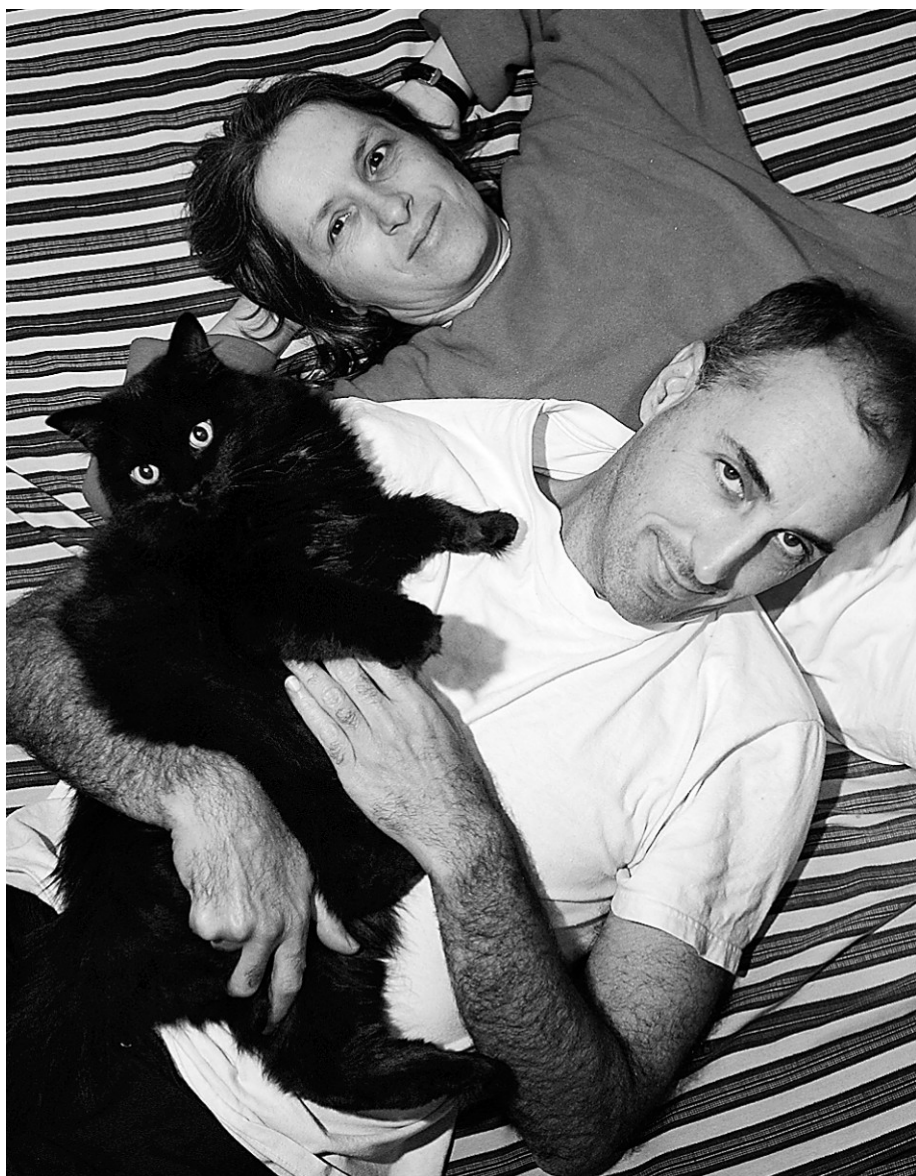


PHOTO ROBERT SKINNER, LA PRESSE©

Finie la course folle imposée par une société de productivité et d'efficacité, affirment ces deux adeptes de la lenteur, Clémence Boucher et François Chevalier, en compagnie de la petite puce. Place à la sieste.

(RE) PRENDRE SON TEMPS



GAGNER DU TEMPS

Pour gagner du temps, voler quelques minutes à droite à gauche, pour soi ou pour les siens, pour avoir l'illusion d'avoir le temps, justement, nous avons interrogé quelques journalistes pas du tout experts en matière de gestion de temps, parfaitement amateurs, même, mais à la bourre comme tout le monde. Sous le couvert de l'anonymat (!), ils ont accepté de nous livrer quelques trucs.

1 Mettre le réveil une heure avant l'heure, afin de se payer un petit moment pour soi, prendre une longue douche, le temps de lire le journal et d'être fin prêt pour le réveil de la maisonnée.

2 Mettre le réveil une demi-heure avant l'heure, pas pour se payer du temps pour soi, mais du temps avec les enfants, à se raconter ses rêves, sa nuit, des histoires imaginaires ou réelles, tout le monde en famille sous la couette.

3 La veille, tout préparer pour la journée à venir, quitte à se coucher plus tard. Cela

peut paraître évident, mais c'est surtout ô combien pratique : les lunchs, la tenue du petit, rien n'est laissé à l'improvisation, aux hésitations ou aux négociations du lendemain.

4 Dans le même esprit, on peut se préparer une pâte à crêpe la veille au soir, comme ça, même si c'est lundi, c'est dimanche.

5 Et pourquoi pas se laver la veille, tant qu'à y être, et déjeuner en pyjama. Comme ça c'est dimanche tous les jours de la semaine.

6 Fini la montre la fin de semaine. L'horloge du micro-ondes, du poêle et de l'esto-

mac de bébé sont amplement suffisantes pour nous rappeler l'heure du goûter.

7 Une petite virée en solitaire, une journée, un week-end, ou carrément une semaine, à des kilomètres de la routine habituelle, rien de tel, paraît-il, pour se retrouver.

8 Et en parlant de routine, osez ne pas la respecter de temps à autre. Sauter le bain un soir, c'est gagner quelques précieuses minutes pour jouer en famille, lire, jaser, bref, communiquer. Se payer une grasse matinée en soirée. Une grasse soirée.

Des chiffres qui trompent

SILVIA GALIPEAU

Depuis les 30 dernières années, alors que les Européens réduisaient leur semaine de travail, les Américains allongeaient sans cesse la leur. Les Canadiens, fidèles à eux-mêmes, se situaient à mi-chemin entre ces deux pôles.

Entre 1979 et 2000, tant les Français que les Allemands, les Norvégiens et les Néerlandais ont bénéficié de différentes lois réduisant leur temps de travail de 10% en moyenne, indique Anders Hayden, candidat au doctorat en sociologie au Boston College, et auteur d'un livre sur la question, *Sharing The Work, Sparing The Planet*.

À l'inverse, les Américains, pourtant les premiers à avoir instauré la semaine de 40 heures dans les années 30, souligne le sociologue, travaillent toujours davantage.

Qu'en est-il des Canadiens? Les dernières données de Statistique Canada sur la question sont formelles. En 2000, les Américains ont travaillé beaucoup plus que les Canadiens, à 1455 heures en moyenne par travailleur, contre 1332 heures ici.

Mais avant de sortir les tambours et les trompettes et de nous féliciter de ne pas être les bourreaux de travail que sont nos voisins du Sud, voire de nous féliciter de notre nature plus latine et hédoniste, une petite lecture plus attentive des chiffres s'impose.

Ainsi, si le nombre d'heures travaillées a augmenté moins rapidement ici qu'aux États-Unis entre 1979 et 2000 (de 2,2% au Canada contre 9,6% aux États-Unis), et a même chuté entre 1989 et 1993 (de 7,8% contre une chute de 1,3% aux États-Unis). Mais ça n'est pas forcément parce que nous valorisons davantage les loisirs, au contraire.

«Entre 1989 et 1993, nous avons traversé une récession. Et cela a été plus dur ici qu'au sud de la frontière, indique Sébastien Larochelle, économiste à Statistique Canada. Au milieu des années 90, les études indiquent que les Canadiens voulaient travailler davantage.»

Les chiffres ne disent donc pas que les Canadiens valorisent forcément une meilleure qualité de vie, mais surtout qu'ils manquaient de travail dans ces années-là...

DOSSIER

OU S'EN VA NINTENDO ?



Dans le monde des consoles de jeu, Nintendo est une légende. Pourtant, son Game Cube est à l'agonie. La rivale Xbox, de Microsoft, lui a volé sa place de prétendante au trône de la Playstation, de Sony, chef de file du marché. Mais Mario, Luigi et ses amis n'ont pas dit leur dernier mot !

Un reportage de **NICOLAS RITOUX** COLLABORATION SPÉCIALE



Petit test de culture générale: un Italien à grosses moustaches qui court les champignons, ça vous dit quelque chose ? Et un gros singe obsédé de bananes, peut-être? Vous l'avez deviné, ce sont Mario et Donkey Kong ! Avec leurs amis Zelda et les Pokemon, ils sont les personnages les plus populaires de l'histoire du jeu vidéo. Et ils appartiennent tous à Nintendo, qui vend ses jeux exclusivement pour ses propres machines, soit le Game Cube et le Game Boy.

Ce succès n'empêche pas Nintendo d'avoir des problèmes avec son Game Cube. Après avoir cessé sa production mondiale au mois d'août, avec des stocks invendus d'environ 5 millions d'unités, son prix vient de baisser à 99 US\$ aux États-Unis, et à 115 US\$ en Europe.

Cette stratégie a réussi au Canada cette année, où le prix du Game Cube est passé à 140 \$, contre les 250 \$ de la Xbox et Playstation 2. Au siège social de Toronto, on indique avoir vendu 27% plus de consoles au premier semestre 2003. Et la vente des jeux édités par Nintendo a crû de 297%, grâce à la popularité immortelle de ses héros maison.

Mais dans le reste du monde, l'avenir du Game Cube nécessitera plus qu'une ristourne. Au trimestre d'été, seulement 80 000 Game Cubes ont été vendus dans le monde. La baisse des prix survenue ce mois-ci prend des airs de manoeuvre désespérée pour ne pas suivre le même destin que Sega,

qui a retiré sa Dreamcast du marché des consoles pour se concentrer sur le développement de jeux, avec plus ou moins de succès.

En guise de coup de grâce, des éditeurs de jeux ont commencé à bouder Nintendo, comme Acclaim, qui s'est retiré de la plateforme Game Cube en juin dernier.

«Avec le Game Cube, Nintendo a trop tardé à diversifier sa clientèle au-delà des jeunes enfants», pense Joseph Moran, analyste de la firme Jupiter Media. «Elle a aussi sous-estimé l'intérêt des gens dans les consoles multifonctions, qui permettent de jouer sur Internet et peuvent lire des DVD, comme la Xbox et la Playstation 2.»

Quelque 1,6 millions de consoles Game Cube sont présentement utilisées dans le monde, contre 2,3 millions de Xbox et 15,6 millions de Playstation 2, selon la firme Screen Digest citée par Reuters.

Game Boy à la rescousse

Nintendo a plusieurs cordes à son arc, et notamment le Game Boy (de base et Advance), sa console de poche qui connaît un franc succès cette année. Durant l'été, 3,24 millions d'unités ont été ven-

dues. Selon Joseph Moran, analyste spécialisé de la firme JupiterMedia, Nintendo pourra survivre avec ce fil d'Ariane, mais ça ne suffira pas à long terme pour reprendre du poil de la bête.

«Sur le front des consoles de poche, Nintendo va bientôt faire face à la compétition de trois compagnies : Tapwave, Nokia et bien sûr Sony», indique M. Moran. «Quoi que Nintendo décide de faire avec son Game Cube, elle devra consacrer une attention grandissante au marché des consoles de poche pour maintenir sa solidité.»

Prochaine génération cruciale

C'est donc dans la prochaine génération de consoles, prévue entre 2004 et 2006, que Nintendo devra jouer son va-tout. Elle sera peut-être même la première à évoluer, puisque le Game Cube est plus vieux que ses concurrentes, et notamment que la Xbox, lancée il y a tout juste 18 mois.

La réussite technologique et commerciale de la Xbox, qui a inauguré l'arrivée de Microsoft sur le marché des consoles, laisse croire qu'elle sera l'adversaire la plus inquiétante pour Nintendo. En effet, elle est rapidement parvenue à battre la compagnie japonaise malgré ses 20 ans d'expérience.

Nintendo a plusieurs cordes à son arc, et notamment le Game Boy (de base et Advance), sa console de poche qui connaît un franc succès cette année.

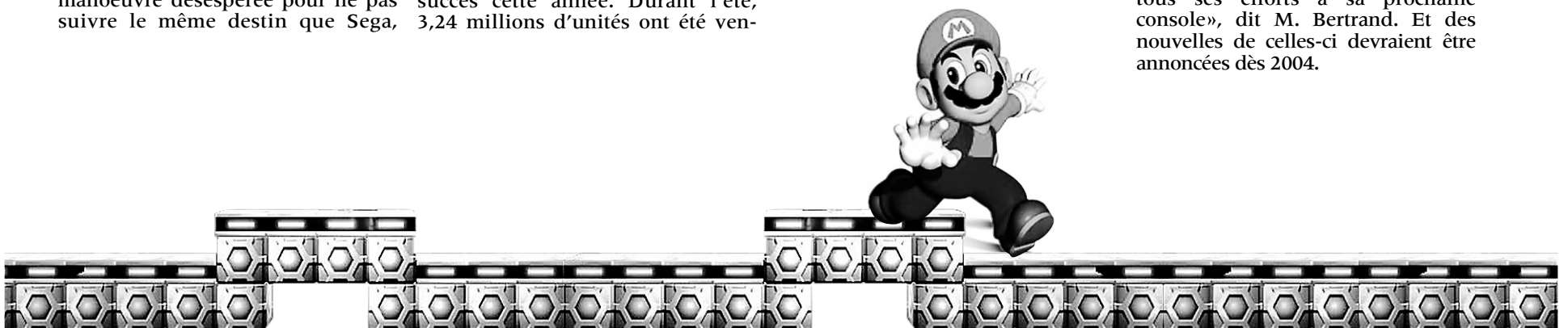
«La prochaine console de Nintendo devra inclure des jeux pour les adultes (lire : violents), mais aussi apporter des fonctions comme la lecture de DVD, car les consommateurs le réclament», poursuit M. Moran. «Elle devra aussi être *rétro-compatible* avec le Game Cube, afin d'attirer la clientèle de ce dernier.»

D'autres experts corroborent le rôle crucial des fonctions de jeu en ligne, que Nintendo n'a taté que timidement. Michael Goodman, un analyste de la firme Yankee Group, pense que «la console de jeu n'est plus une console de jeu». Cité par le *Globe and Mail*, il pense que les consoles se changent en centres de divertissement maison : «Nintendo refuse de l'admettre et ça lui fait mal.»

Xbox Live, le service de jeu en ligne de Microsoft vendu 79 \$ par année, indique 500 000 abonnés dans le monde après seulement un an d'existence. Et son catalogue de jeux en offre pour tous les goûts, des jeux enfantins aux tueries sanglantes, en passant par les sports.

Chez Nintendo, on préfère s'en tenir aux valeurs sûres. «Microsoft et Sony veulent vendre des consoles pour d'autres raisons que le jeu pur et dur. Nous sommes juste une compagnie de jeux», explique Ron Bertrand, directeur général à Toronto.

Quant au jeu en ligne, Nintendo reste dubitative. «Le jeu en ligne paraît intéressant, mais c'est compliqué d'en faire un modèle rentable. Pour le moment, Nintendo consacre tous ses efforts à sa prochaine console», dit M. Bertrand. Et des nouvelles de celles-ci devraient être annoncées dès 2004.



DOSSIER

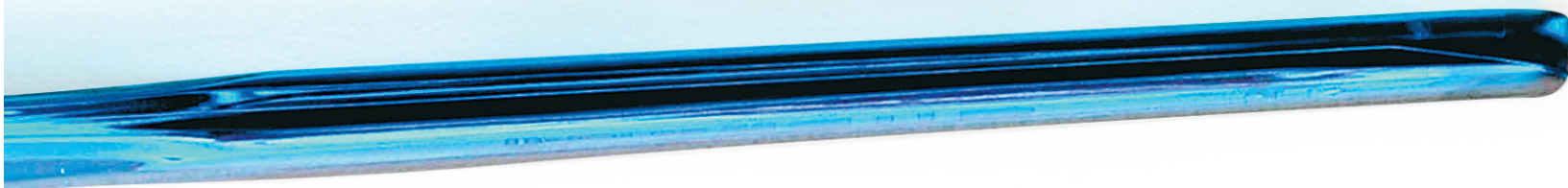


DITES AHHHHHHHH

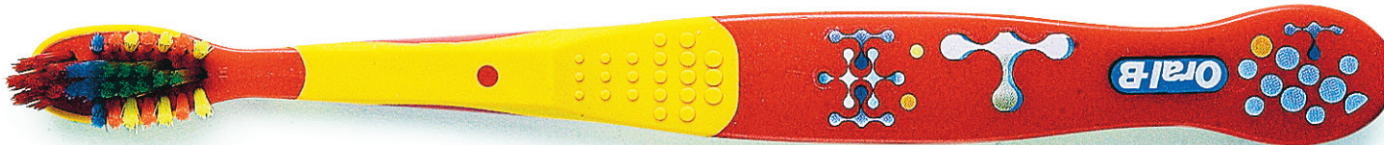
Inventée au 15^e siècle par les Chinois, la brosse à dents est au centre d'une mini-révolution. Aujourd'hui, l'industrie des soins buccodentaires tente par tous les moyens de séduire les petites bouches : design ludique, brosses à dents jouets à l'effigie de personnages de films et de séries télévisées, bouchons de tubes dentifrices musicaux et pâte aux couleurs acidulées, les géants de l'industrie des soins personnels jouent du coude sur les étagères. Incursion dans l'univers soyeux et coloré de la brosse à dents. Un reportage de **NATHALIE COLLARD**



TRANCHES DE VIE



DOSSIER



TRANCHES DE VIE

INVENTÉE PAR LES CHINOIS AU 15^e SIÈCLE * LA PREMIÈRE BROSSE À DENTS ÉTAIT FABRIQUÉE AVEC DES SOIES DE COU DE SANGLIER * LA PRODUCTION EN SÉRIE DES BROSSES À DENTS A DÉBUTÉ EN AMÉRIQUE EN 1885 * JUSQU'ICI, ENVIRON 30 000 DEMANDES DE BREVETS DE BROSSES À DENTS ONT ÉTÉ DÉPOSÉES * DANS LE MONDE AVANT LA DEUXIÈME GUERRE MONDIALE LA PLUPART DES AMÉRICAINS NE SE BROSSAIENT PAS LES DENTS * L'ADULTE MOYEN A 32 DENTS, L'ENFANT ENVIRON 20 * LES PREMIÈRES FAUSSES DENTS AURAIENT ÉTÉ FABRIQUÉES AU 8^e SIÈCLE AVANT J.C. * L'ÉMAIL DES DENTS EST LE TISSU LE PLUS SOLIDE DU CORPS HUMAIN * SI UNE DENT ÉTAIT LAISSÉE DANS UN VERRE DE COLA DURANT LA NUIT, ELLE COMMENCERAIT À SE DÉSINTÉGRER * LES JAPONAIS ACHÈTENT CINQ BROSSES À DENTS PAR AN, LES AMÉRICAINS TROIS, LES FRANÇAIS MOINS DE DEUX * EN 1990, LE DESIGNER PHILIPPE STARCK DESSINAIT UNE BROSSE À DENTS POUR LA COMPAGNIE FLUOCARIL * LES CACHOUS CONTIENNENT DES COMPOSANTES QUI COMBATTENT LA PLAQUE ET TUENT LES BACTÉRIES * LES NOUVEAUX TUBES DE DENTIFRICE MUSICAUX DESTINÉS AUX ENFANTS JOUENT PENDANT 70 SECONDES; QUAND LA MUSIQUE ARRÊTE, LE BROSSAGE EST FINI * LE TEMPS MOYEN PASSÉ DEVANT LE RAYON DES BROSSES À DENTS EST PASSÉ DE QUELQUES SECONDES À PLUS D'UNE MINUTE * SELON LE PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION DENTAIRE CANADIENNE, LE DENTISTE LOUIS DUBÉ, LES BROSSES À DENTS ÉLECTRIQUES OU À PILES NE SONT PAS NOCIVES POUR LES ENFANTS MAIS ELLES ONT LE DÉFAUT DE NE PAS LEUR APPRENDRE LES BONS GESTES POUR SE BROSSER LES DENTS CORRECTEMENT *

VA SAVOIR



PHOTO REUTERS

Le prince Frédéric du Danemark et sa fiancée australienne.

La date est fixée

ÇA Y EST, c'est officiel, la date a été fixée. Le prince héritier Frederik du Danemark, 35 ans, est fiancé avec l'Australienne Mary Donaldson, bachelière en droit, et leur mariage aura lieu le 14 mai prochain.

Naissance prochaine d'un petit Wessex

ÉTIONS-NOUS trop préoccupés par le Grand Prix ou est-ce l'arrivée de l'été qui nous a momentanément distraits ? Peu importe, au début de juin, Buckingham Palace nous a annoncé que Sophie Wessex (la femme d'Édouard, le plus jeune des fils d'Élisabeth) était enceinte et nous l'avons presque ignoré. Peu importe, *Actuel* est là pour vous tenir à jour et une photo prise tout récemment de la comtesse de 38 ans — au service à la mémoire des 51 militaires britanniques morts en Irak — nous a rappelé qu'elle attendait un bébé pour le mois de décembre. M^{me} Wessex avait déjà eu une grossesse ectopique il y a deux ans. Le bébé sera le 7^e petit enfant d'Élisabeth et 8^e en ligne pour le trône. À suivre.

PHOTO AFP



PHOTO ASSOCIATED PRESS

Le gouvernement des Pays-Bas a refusé de donner son feu vert au mariage du prince Johan Friso avec Mabel Wisse Smit.

L'amour plutôt que le trône

LE PRINCE Johan Friso a annoncé la semaine dernière qu'il renonçait au trône, après que le gouvernement des Pays-Bas eût refusé de donner son feu vert au mariage du membre de la famille royale avec Mabel Wisse Smit. Le premier ministre, Jan Peter Balkenende, a déclaré qu'il ne chercherait pas à obtenir l'accord du Parlement sur ce mariage parce que le couple lui avait donné des informations trompeuses à l'égard de relations passées entre M^{me} Smit et un gangster aujourd'hui décédé.

Le Prince Johan — qui était deuxième en ligne pour le trône — a déclaré que son mariage avec cette militante pour les droits de la personne irait de l'avant, quoi qu'il en soit.

La loi hollandaise exige que les héritiers du trône reçoivent

l'approbation du gouvernement et du Parlement avant leur mariage.

Le problème à la source de toute cette affaire est l'admission par M^{me} Wisse Smit de liens avec un homme appelé Klaas Bruinsma, criminel allégué, qu'elle a d'abord dit avoir vaguement connu alors qu'elle était étudiante. La semaine dernière, cependant, un des anciens gardes du corps de M. Bruinsma a déclaré à la télévision hollandaise que les deux avaient eu une aventure.

À la suite de cela, M^{me} Wisse Smit a admis qu'elle avait été régulièrement en contact avec M. Bruinsma. Elle a admis avoir dormi sur son bateau, notamment. Mais elle a toujours continué à nier tout lien amoureux.

— d'après la BBC

FAITS ET GESTES

Un survol d'informations sur des faits de société

Écocide

DES PALÉONTOLOGUES croient que la Terre est en train de vivre une extinction massive d'espèces semblable aux cinq grandes extinctions déjà survenues depuis 600 millions d'années et dont la plus meurtrière, il y a 250 millions d'années, a vu disparaître 96 % des espèces. La dernière en lice, il y a 65 millions d'années, fut celle des dinosaures et de 70 % des espèces marines. Les Nations unies estiment que, dans 30 ans, le quart des espèces de mammifères et le huitième de celles d'oiseaux seront disparues. Déjà, le quart des stocks de poissons ont atteint leur limite biologique de survie. D'autres experts concluent que 27 000 espèces animales et végétales disparaissent chaque année. La présence humaine est souvent mise en cause : l'humanité actuelle surexploiterait le globe de 40 % au-dessus de sa capacité de renouvellement en ce qui a trait à la nourriture, à l'énergie et aux produits forestiers, sans parler des gaz à effet de serre.

Des environnementalistes parlent d'un « écocide » et d'autres comparent même l'humanité, qui continue de grossir, à un parasite poussant à bout son hôte.

Sources : Hofstra University, Long Island (N.Y.) ; Programme des Nations unies pour l'environnement; *El Pais*; *Spirituality & Health Magazine*

Folklore

LA PLUPART des immigrants demeurent attachés aux traditions et coutumes de leur pays d'origine et plus de la moitié de leurs enfants et petits-enfants nés dans le nouveau pays sont aussi fidèles aux mêmes traditions, a trouvé Statistique Canada. Les plus « traditionnels » sont les Pendjabis, les Grecs, les Philippins et les Jamaïcains. Mais quand on leur demande s'ils participent à des associations ethniques, 1 % des petits-enfants et 2 % des enfants d'immigrants disent que oui, contre 6 % des immigrants de première génération.

La belle fermière

UNE FERME sur quatre est exploitée par une femme, indique le recensement canadien de l'agriculture mené en 2001. Les exploitations agricoles, au nombre de 247 000 au Canada dont 32 000 au Québec, sont de moins en moins nombreuses (baisse de 10 % en cinq ans), mais les femmes semblent plus persévérantes que les hommes, puisqu'elles abandonnent deux fois moins souvent : 6 % des fermières ont laissé l'agriculture entre 1996 et 2001 au Canada, comparativement à 12 % des cultivateurs masculins. Au Québec, l'âge médian des fermières est de 45 ans, contre 47 ans chez les hommes. Les revenus agricoles sont souvent insuffisants pour les deux sexes, puisque près de la moitié des gens de ferme doivent effectuer du travail non agricole.

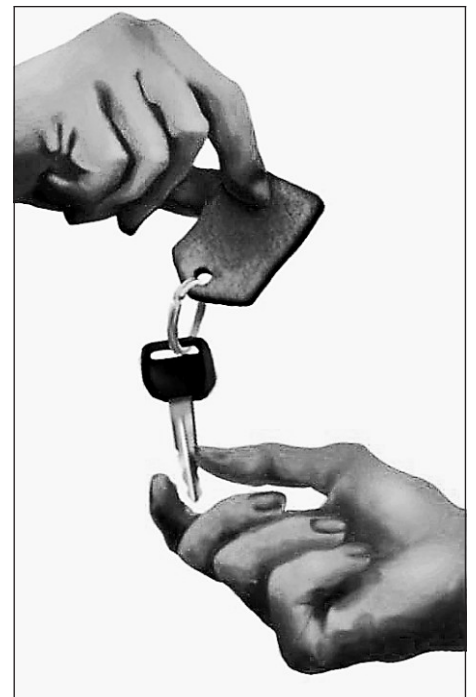
Le Québec profond

C'EST AU QUÉBEC que le couvert neigeux est le plus profond au pays, au milieu de l'hiver, selon Environnement Canada. Parmi 100 villes canadiennes, la ville de Québec a la plus grande épaisseur de neige le 31 janvier, avec une moyenne, sur 30 années, de 58 centimètres. Le Québec — paradis du ski de randonnée — compte six des 10 villes les plus enneigées au pays et 12 des 20 premières. Montréal (63^e rang) a en moyenne 15 centimètres de neige au sol à la fin de janvier. Victoria, dans l'île de Vancouver, n'est couverte que d'une trace de trois dixièmes de millimètre. L'hiver le plus long au pays se trouve à Thompson, dans le nord-ouest du Manitoba, où il fait zéro ou moins durant 240 jours par année. Montréal gèle pendant 155 jours (42 % de l'année), Québec 176 jours, tandis que Vancouver ne subit que 46 jours de froid.

Le « char musical »

LES FAMILLES jouent plus tôt à la chaise musicale avec les automobiles, qui passent de papa-maman aux enfants après quatre ans et demi en moyenne aux États-Unis. En 1990, il fallait compter six années d'utilisation avant que les enfants héritent de la voiture de leurs parents. La durabilité des véhicules augmente et l'âge moyen des autos en circulation sur les routes états-usiennes a fait un bond de 7,5 à 9 ans en une décennie. Au Québec, l'âge moyen des véhicules, en 2001, était de 7,3 ans, comparativement à 5,6 ans en 1992. Une automobile sur quatre est âgée de plus de 10 ans au Québec.

Sources : *The Chicago Tribune* ; Statistique Canada ; SAAQ



École buissonnière

SEULEMENT quatre adolescents brésiliens sur 10 parmi les élèves âgés de 15 ans disposent à la maison d'un pupitre où ils peuvent faire leurs devoirs. Dans une trentaine d'autres pays visés par la même enquête, entre sept et neuf élèves sur 10 disposent d'un pupitre chez eux. Au Canada, 85 % des élèves de 15 ans en ont un. Le Brésil arrive bon dernier pour la performance scolaire, tandis que le Canada est parmi les premiers. Le Brésil est aussi un champion de l'absentéisme des élèves, dont 56 % ratent l'école au moins une fois par deux semaines et 10 % sont absents une fois sur deux ou plus souvent encore ! Au Canada, 3,6 % des élèves ratent l'école au moins la moitié du temps. Outre les Brésiliens, les plus grands adeptes de l'école buissonnière sont les Argentins et les Bulgares. Les Japonais et les élèves de Hong Kong sont les plus assidus à l'école.

Source : PISA (Programme international pour le suivi des acquis des élèves), OCDE, UNESCO

APHORISME

« Il n'y a pas de passagers sur le vaisseau Terre. Nous sommes tous membres de l'équipage. »

— Marshall McLuhan (1911-1980), spécialiste canadien des communications



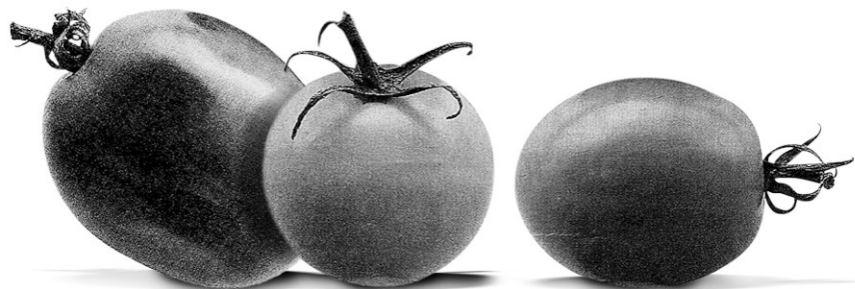
FRANÇOIS BERGER
fberger@lapresse.ca

SAVEURS

GOURMANDISE

Myriam Berthelet

collaboration spéciale



La cuisine d'Isabel

Dans la salle à manger d'Isabel Richer, une grande bibliothèque accueille les dizaines et les dizaines de livres de recettes qu'elle a achetés au fil des années. «Les livres de cuisine, ça relève de la compulsion chez moi! rigole-t-elle. Certains sont mes livres de chevet, j'en ai aussi en format poche lorsque je pars en voyage. Parfois je me dis que je devrais demander aux libraires de refuser de m'en vendre!»

Passionnée de cuisine, celle qui a gagné un Géméaux pour sa participation à la télésérie *L'Ombre de l'épervier* pense que ce goût pour la combinaison des saveurs lui vient peut-être de sa mère, qui a longtemps rédigé des critiques de restaurant. «Ma mère m'amenait souvent avec elle, se rappelle Isabel Richer. Qu'on soit au resto ou à la maison, il y avait vraiment quelque chose de sacré dans le repas. C'était un moment rassembleur, où on se retrouvait en famille et qui était très important pour elle.»

Dans la salle à manger, la longue table de réfectoire en bois témoigne que c'est un peu ce qu'elle recrée lorsqu'elle passe de longues heures à mitonner des viandes braisées, des sauces et des poissons pour ses amis. «Certaines personnes trouvent que c'est complètement absurde de passer huit heures à préparer une bouffe qui sera engloutie en à peine une heure, note-t-elle. Pour moi, ce n'est pas du temps perdu. Je peux passer une journée seule dans ma cuisine, mais c'est pour ensuite partager avec des amis.» >>>



«Certains plats que j'adore sont très faciles à faire, tout est dans la fraîcheur des produits, explique-t-elle. Des tortellinis à la sauge, par exemple, c'est simple, mais c'est parfait!»



SAVEURS



PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE©

Quelques tomates, du basilic frais, de l'ail et une tonne d'huile d'olive, les tomates confites d'Isabel Richer cuiront longtemps à basse température. «Ensuite, je récupère l'huile pour faire des vinaigrettes ou aromatiser d'autres recettes.»

SAVEURS

Malgré sa «compulsion» pour les livres de recettes, elle refuse de les suivre à la lettre, s'en servant plus comme d'une source d'inspiration. «J'aime beaucoup Josée Di Stasio parce qu'elle ne voit pas les recettes comme des formules magiques, indiscutables, qu'on ne peut pas modifier», remarque Isabel.

«À force de lire et d'essayer, on apprend avec quoi va le safran ou la sauge, qu'est-ce qui met en valeur l'huile de truffe ou les champignons sauvages.»



«À force de lire et d'essayer, on apprend avec quoi va le safran ou la sauge, qu'est-ce qui met en valeur l'huile de truffe ou les champignons sauvages», explique-t-elle, tout en se mettant à couper des

tomates cerises qu'elle transformera en tomates confites sans avoir l'air d'y toucher.

Elle couche distraitement les tomates rouges et jaunes sur un lit de basilic frais, les ensevelissant ensuite sous une mer d'huile d'olive où flottent quelques gousses d'ail grossièrement tranchées. Et hop, au four. «Il y a un côté très créatif en cuisine, quelque chose qui dépasse les saveurs, qui relève de l'odorat, de l'esthétisme aussi, explique-t-elle. J'aime que ce soit bon, mais aussi que mes plats soient bien présentés, que ce soit beau.»

Les chefs qu'elle admire sont d'ailleurs très créatifs et attentifs à tout ce qui entoure la préparation des aliments. Elle pense entre autres à Marie-Sophie Picard, une chef rencontrée en Gaspésie lors du tournage de *L'Ombre de l'épervier*, devenue son amie depuis. «Elle était traiteur durant tout le tournage. Je crois que je n'ai jamais eu aussi hâte d'aller manger le midi! se souvient Isabel Richer. J'aimerais

bien aller suivre des cours avec elle, faire un stage durant tout un hiver pour voir comment elle travaille.»

En attendant de trouver du temps dans un horaire déjà chargé, Isabel Richer se laisse inspirer par les produits frais, qu'elle trouve un peu partout, mais bien souvent au marché Jean-Talon. «Surtout ces temps-ci! Il faut vraiment que je me retienne, avoue-t-elle. Je gare la voiture assez loin pour que je ne puisse pas rapporter trop de choses. C'est tellement tentant!»

«Certains plats que j'adore sont très faciles à faire, tout est dans la fraîcheur des produits, explique-t-elle. Des tortellinis à la sauge, par exemple, c'est simple, mais c'est parfait! J'aime aussi beaucoup préparer des viandes braisées. Elles doivent cuire très longtemps à feu doux. Ça sent bon dans la maison durant toute la journée et ça se fait tout seul. Pendant ce temps-là, je peux prendre l'apéro avec mes invités!»



Isabel Richer peut passer des heures à mitonner des plats savoureux. «Je décroche complètement quand je cuisine.»

Isabel Richer consulte un des nombreux livres de recettes qu'elle a achetés au fil des ans. «Les livres de cuisine, ça relève de la compulsion chez moi!»





PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE©

GIGOT D'AGNEAU AU ROMARIN ET AU VIN BLANC

«J'aime bien l'agneau pour son goût prononcé. Et ma meilleure amie élève des moutons!»

INGRÉDIENTS

1 gigot d'agneau moyen
1/2 tasse de vin blanc
Quelques gousses d'ail (au goût)
Quelques pommes de terre grelots
Quelques carottes coupées en lanières
Branches de romarin

Note: Selon Isabel, le secret d'une viande braisée tendre, c'est de la faire cuire très longtemps, mais à feu très doux.

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200°F (100°C).
2. Dans une lèchefrite, verser la demi-tasse de vin blanc et y mettre les pommes de terre grelots et les carottes. «Durant toute la cuisson, le gigot pleure sur les carottes et les pommes de terre, alors ça leur donne un goût délicieux», précise Isabel Richer.
3. Sur une grille surélevée posée dans la lèchefrite, déposer le gigot d'agneau, sur lequel on place la branche de romarin. «On ajoute ensuite l'ail, mais je suggère de ne pas le piquer dans la viande, pour

ne pas qu'elle perde son jus et s'assèche», explique-t-elle.

4. Couvrir de papier d'aluminium et mettre au four pour quelques heures (ajuster selon le poids et le résultat voulu). L'idéal, c'est vraiment de l'oublier dans le four pour que le gigot cuise durant toute la journée dans les vapeurs du vin blanc, jusqu'à ce qu'il se découpe à la fourchette.»
5. Saler à mi-cuisson.



SAVEURS



VINS ET METS
François Chartier
 collaboration spéciale



Fromages et mijotés pour le primitivo

Les ampélographes ont longtemps tenu le primitivo pour l'ancêtre du zinfandel californien mais, après des fouilles dans le patrimoine génétique de ces deux cépages rouges, il s'est avéré qu'ils sont plutôt frères! Tous deux sont des clones du *crljenak kastelanski*, un cépage croate.

Mais au fait, connaissez-vous vraiment ce cépage et pouvez-vous dire dans quelle région il est principalement cultivé? Si un sondage était effectué et que vous deviez répondre à la question suivante : «Nommez un ou plusieurs cépages italiens et, s'il y a lieu, une ou plusieurs appellations auxquelles ils sont rattachés», je suis certain que le cépage qui reviendrait neuf fois sur 10 serait le sangiovese. Un cépage toscan qui entre dans la composition, entre autres, des chiantis.

Pourtant, depuis quelques années, certains cépages du Sud, comme le primitivo, ont la cote auprès des consommateurs québécois. On le trouve surtout dans les Pouilles, une province italienne située dans le talon de la botte.

Un cépage à bas prix!

Fait intéressant, des 11 vins de primitivo actuellement en vente à la SAQ, neuf sont offerts à des prix variant entre 10,60 \$ et 16 \$. Les deux autres étant à 22 \$ et à 25,75 \$. Donc, ce sont des vins qui présentent actuellement un excellent rapport qualité-prix.

Le primitivo engendre des rouges passablement généreux — même s'ils le sont souvent moins que ceux à base de zinfandel — aux saveurs pulpeuses et gourmandes, rappelant les fruits rouges et noirs, enveloppant les tanins, qui peuvent malgré tout être quelquefois assez abondants.

Ce sont généralement des vins pleins et dodus au charme immédiat, qui ne requièrent pas de maturation en cave pour s'offrir à vous, même si certains peuvent très bien évoluer sur trois à cinq ans. Voici mes quatre coups de coeur qui se révèlent de véritables compagnons de la cuisine d'automne, comme les plats mijotés en sauce, ainsi que des fromages relevés.

Fondue, saucisses, teriyaki...

Pour les brochettes de poulet ou de porc teriyaki, comme pour les souvlakis

de votre restaurant grec favori, rien de mieux qu'un rouge coulant et velouté, assez soutenu, qui, une fois rafraîchi, vous remplit les papilles de saveurs débordantes et festives. Cette perle, qui est l'un des *must* de l'année, est le **I Monili 2000 Primitivo del Tarantino, Pervini (10,65 \$; C-577684)**. Il fera aussi la part belle, grâce à ses tanins fins et à sa fraîcheur, à la fondue bourguignonne, aux saucisses épicées grillées et au sauté de veau aux tomates servi sur des nouilles aux oeufs.

Bifteck, fromages...

Les amateurs de vins rouges du Nouveau Monde, à la bouche gorgée de fruits et aux tanins presque sucrés (sans sucre bien sûr!), raffoleront du **Primitivo Castello Monaci 2001 Salento, Italie (13,95 \$; C-640169)**, qui n'est pas sans rappeler les vins californiens de zinfandel.

Fraise au poivre, cerise noire et épices donnent le ton à une attaque en bouche qui se veut généreuse et enveloppante. Servi à 18°C, sa générosité veloutée fera de lui le vin tout indiqué pour soutenir une sauce au fromage bleu qui accompagnerait soit un bifteck, soit de la polenta aux oignons caramélisés. Il fera le même travail avec la petite notre aigre-douce qui se dégage des betteraves confites au vinaigre balsamique accompagnant le foie de veau à l'estragon. Du côté des fromages, son ampleur réussira à soutenir un puissant taleggio ainsi qu'un Sir Laurier.

Osso buco, porc, poulet...

Après un court passage de 30 minutes en carafe, le **Primitivo Canaletto 2001 Puglia, Casa Girelli, Italie (14,75 \$; C-597021)** vous réglera de ses parfums de fruits noirs et rouges, ainsi que de sa bouche passablement relevée, sans dureté, pleine et généreuse, aux saveurs juteuses et épicées. Il s'amusera de l'onctuosité d'un osso buco, comme de celle d'une carbonnade à la flamande, ainsi que des saveurs anisées d'un rôti de porc braisé au fenouil.

Quant au substantiel et fortement coloré **Trevini Primo Merlot-Primitivo 2001 Tarantino, Mondo del Vino, Italie (13,85 \$; C-643106)**, les amateurs de rouge aux parfums de fruits noirs et de bois, à la bouche explosive et joufflue, marquée par de solides tanins seront servis avec cet assemblage qui donne à fond dans le style Nouveau Monde.

Le primitivo engendre des rouges passablement généreux — même s'ils le sont souvent moins que ceux à base de zinfandel — aux saveurs pulpeuses et gourmandes, rappelant les fruits rouges et noirs.

Le merlot y cède sa place au primitivo qui domine à l'italienne. C'est le vin sur mesure pour les plats relevés, parfumés et intensément savoureux comme le gigot d'agneau aux 100 gousses d'ail, le lapin aux pruneaux, le poulet à la sauce chocolat épicée. Quoiqu'une plus simple brochette de boeuf nappée d'une sauce au poivre vert sera aussi la bienvenue, tout comme les puissants fromages Fêtard et Geai bleu.



Gousses d'ail.



Trevini Primo Merlot-Primitivo 2001 Tarantino, Mondo del Vino, Italie (13,85 \$; C-643106)

Quelques harmonies

PRIMITIVO

Osso buco	Sauce au fromage bleu
Carbonnade à la flamande	Brochettes souvlakis
Gigot d'agneau aux 100 gousses d'ail	Fondue bourguignonne
Lapin aux pruneaux	Saucisses épicées grillées
Poulet sauce chocolat épicée	Fromages : Fêtard, Geai bleu,
Brochette de boeuf au poivre vert	Taleggio, Sir Laurier.
Sauce teriyaki	



Pruneaux séchés.

PHOTO IVANOH DEMERS, LA PRESSE

NOTES DU SOMMELIER

Esturgeon fumé et scotch!

SAVIEZ-VOUS QU'IL est possible de réaliser un accord tout à fait réussi entre un poisson fumé comme l'esturgeon et un scotch? Eh! oui, certains whiskies écossais possèdent des parfums on ne peut plus iodés et fumés ainsi qu'une certaine élégance qui permet ce genre d'union inattendue. Faites l'essai avec le **Ardberg 10 ans, Scotch Single Islay Malt** (61 \$; S-560474), provenant de l'île d'Islay. Ce scotch est très marqué par les notes caractéristiques d'iode et de fumée que l'on trouve dans tous les whiskies des îles. Ce sont les brises marines qui apportent cette couleur aromatique aux whiskies. Celui d'Ardberg se démarque des autres par sa grande distinction et son élégance. Bois brûlé, fumée, iode

— rappelant l'odeur du saumon fumé — participent au cocktail aromatique. Une bouche aérienne et élancée tapisse longuement le palais. Parfait pour réussir une déstabilisante harmonie avec des canapés de saumon fumé, avec moutarde forte, d'esturgeon fumé, avec une crème fouettée au poivre noir, ou encore de sushis d'anguille fumée (l'iode de l'algue ainsi que de la sauce soya participeront à l'harmonie).

Goût de bouchon

AU COURS DE la dernière décennie, les journaux et les magazines du monde entier ont été inondés de dossiers relatant le désespoir des vignerons et des amateurs de vins quant au «criminel» goût de bouchon qui transforme leurs vins en vulgaire piquette. Ce n'est pourtant pas d'hier que le problème

existe. Déjà, au début du XX^e siècle, certains oenologues écrivaient qu'il faudrait porter plus d'attention au choix des bouchons en raison des mauvais goûts qu'ils sont susceptibles d'engendrer. Cent ans après ces mises en garde, cet imposteur du goût persiste et signe. Les études sur ce sujet concluent qu'il y a environ de 3 % à 5 % des vins vendus dans le monde qui sont touchés par ce bandit invisible. Par contre, saviez-vous que ce sont les champagnes et les vins mousseux qui sont les plus touchés par ce fléau? C'est que le seuil de détection du goût de bouchon est de trois à cinq fois plus faible dans un vin mousseux que dans un vin tranquille, les bulles étant un propulseur de ce faux goût. Donc, la prochaine fois que vous ouvrirez un vin mousseux, n'oubliez pas de le déguster avant de le servir à vos invités!

COURRIER DU VIN

Q Lac Brome: Serait-il possible d'obtenir votre opinion sur un vin chilien, le Carmen Reserve Chardonnay 2001? À la consommation d'une seule coupe de ce vin, nous avons eu ma fille et moi une curieuse gêne respiratoire, des rougeurs et des chaleurs au visage. J'ai débouché une deuxième bouteille du même vin, mais du millésime 2003, et nous avons eu les mêmes sensations, mais de façon moins intense. Serait-ce une allergie à un produit contenu dans ce vin? Je suis un peu inquiète car on m'a déjà dit que le vin blanc nécessitait un produit de préservation qui n'est rien d'autre que de l'antigel?

Fernande Dubreuil

R Sachez que le vin peut contenir deux produits, l'histamine et le soufre, auxquels certaines personnes semblent allergiques. Ce qui expliquerait peut-être — je dis bien peut-être, car le vin est un produit végétal d'une grande complexité donc composé d'une myriade de molécules naturelles — vos réactions communes. Quant à l'affirmation selon laquelle l'élaboration de vin blanc nécessite l'utilisation d'antigel, il n'y a rien de plus faux. Cette croyance vient d'un fait qui a été déformé au fil des ragots... En 1985, dans un pays de l'Europe centrale, un produit dérivé de l'antigel s'est retrouvé malencontreusement dans certains vins. Ce qui a alimenté la presse à scandale pendant de long mois. Ce fut un phénomène très isolé et rapidement circonscrit.

Identifiez le cépage

LE CÉPAGE BLANC de cette énigme est un mystère en soi! Effectivement, son nom ainsi que son origine ont fait couler beaucoup d'encre et de salive. Quoi qu'il en soit, il engendre des vins blancs d'une belle couleur dorée, d'un nez passablement riche, aux parfums de fumée, de pamplemousse, de miel et de noisette, à la bouche généreuse, pleine et sphérique, se rapprochant du chardonnay par son amplitude. C'est un cépage de table, c'est-à-dire qu'il est apte à réussir de complexes harmonies tant avec les poissons gras qu'avec les viandes blanches et rouges. Vendangé tardivement, il peut offrir des vins liquoreux puissants. On le trouve surtout dans le nord de la France, en Allemagne, en Italie — quoi qu'il engendre des vins moins généreux dans ce pays — en Hongrie et en Roumanie. Son nom fait sujet d'une querelle intestine entre deux pays producteurs...

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

SAVEURS



DU VIN

Jacques Benoit

jbenoit@lapresse.ca

Des rouges très colorés, compacts

Depuis un certain nombre d'années, la mode est aux vins rouges très colorés, denses, corsés, compacts en bouche. Avec, bien souvent, des notes boisées très présentes et un degré alcoolique de 14 pour cent et plus...

Comment expliquer ce phénomène ?

Le principal facteur auquel l'attribuer est de toute évidence l'influence énorme de dégustateurs américains tels, surtout, Robert Parker, l'auteur du bulletin de dégustation *The Wine Advocate*.

Car l'Américain, mais également ses collègues du bimensuel *Wine Spectator*, pour ne nommer que ceux-là, se délectent de vins du genre ! Et leur accordent, bien sûr, des notes élevées, de 90 et plus sur 100...

Autre facteur qui joue : dans les concours, ce sont quasi invariablement les vins les plus colorés, les plus corsés, qui se démarquent et qui

arrivent en tête. Cela aussi, bien sûr, contribue à l'engouement pour ce style de vins.

L'intérêt toujours croissant pour le vin, ici et ailleurs, la multiplication du nombre d'amateurs (des jeunes gens dans bien des cas) y sont également pour quelque chose.

Car — qui l'ignore ? — presque tous les amateurs sont très portés, au départ, à avoir un fort penchant pour les vins rouges concentrés et corsés. De toute évidence parce qu'il est plus aisé d'apprécier de tels vins que, disons, un bourgogne rouge au plus moyennement corsé, subtil et tout en dentelles.

Il ne faut pas, pour autant, condamner ce style de vins rouges, richement colorés et denses en bouche. Car il y en a de très bons, dont se régalaient même les meilleurs dégustateurs.

Il y a toutefois une limite à ne pas dépasser pour ce qui est de la con-

centration. Trop de matière, trop de chair, et le vin peut en devenir imbuvable, parfois même lourdaud comme une sauce trop riche. On en boit un verre, et on en est lassé aussitôt.

Tel n'est pas le cas en ce qui regarde ce très beau vin qu'est le **Minervois 2001 Cuvée Marie-Claude Château Tour Boisée**, trop boisé, de mémoire, dans le précédent millésime (2000), alors que celui-ci l'est juste à point.

Grenat foncé, son bouquet est ample, généreux, avec les arômes de fruits noirs de la Syrah qui tendent à dominer. La bouche suit, charnue, avec du corps, de belles saveurs franches, et des tannins gras, bien enrobés. Et sans que ses quelque 13,8 % d'alcool soient dérangeants.

\$ 395012, 23,45 \$, ★★★(★)
\$\$\$, à boire, 3-4 ans au moins.

Autre caractéristique (hélas !) de tels vins : sauf exception, la plupart sont chers.

Quoi qu'il en soit, toujours est-il que le **Vinho Regional Alentejano 2000 Cortes de Cima** (14 % d'alcool) offre beaucoup pour le prix. D'un beau pourpre soutenu, il se présente avec un bouquet intrigant, passablement épice-boisé, aux notes insistantes de framboises bien mûres. Mêmes arômes au plan gustatif, ses saveurs étant très relevées, avec beaucoup de corps, et puis des tannins veloutés, un petit quelque

chose de sucré et, enfin, un après-goût qui n'en finit plus. Excellent.

\$ 739565, 32 \$, ★★★
\$\$\$(\$), à boire, 4-5 ans.

Pour l'instant, ce vin n'est disponible que dans la région de Montréal. Habite-t-on ailleurs, on peut toutefois le commander par Internet (www.saq.com), la SAQ livrant partout au Québec dans le cas de commandes de 50 dollars et plus.

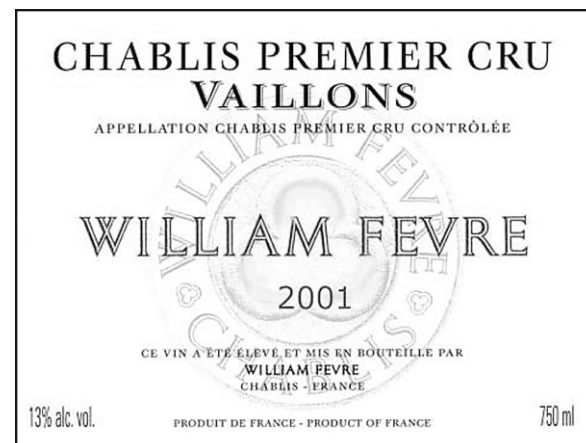
Restons-en aux monuments...

Aime-t-on les Barolos (mais le prix grimpe !), on se réglera de ce vin de grande ampleur qu'est le **Barolo 1998 Corale Paolo Scavino**, grenat-acajou à reflets orangés, très Barolo, au bouquet riche et nuancé, aux notes caractéristiques de figues séchées, corsé et tannique mais sans rugosité, avec plus de tout que la plupart des Barolos. Superbe... dans son genre.

804765, 67,50 \$, ★★★
\$\$\$\$, 4-5 ans au moins.

Plus cher encore, plus riche en alcool (14,5 % contre 14 % pour le précédent), le **Barolo 1998 Carobric** du même viticulteur est du même style, mais... avec plus de chair, de concentration, etc.

804781, 109 \$ (!), ★★★,
5-6 ans.



SAVEURS

À noter cependant que ces deux vins ne sont vendus que par importation privée (Réserve et Sélection, (514) 524-3993, à Montréal).

La règle pour les importations privées (assez chinoise, faut-il dire) : du moment que la commande de l'acheteur est de 150 dollars et plus, au prix de gros du fournisseur — attention ! —, et non pas au prix de détail, la SAQ livre les vins partout au Québec, à la succursale désignée par l'acheteur.

Il faut donc s'informer à ce sujet auprès de l'agence — Réserve et Sélection dans le cas présent.

Vendu aussi par la même agence en importation privée, mais beaucoup moins cher que les Barolos, le **Vin de pays d'Oc 1999 Syrvèdre Comte de Cathare**, que j'ai goûté à l'aveugle, est un vin à mon avis confondant. D'un pourpre bien transparent, on jurerait, à son bouquet de fruits rouges, un vin de Sangiovese de Toscane. Et même chose en bouche, à cause de ses saveurs de fruits rouges, de ses tannins un peu rugueux, très Sangiovese.

Mais, en fait, il est élaboré avec de la Syrah et du Mourvèdre, ce dernier cépage étant en fait très proche du Sangiovese par ses arômes et la nature de ses tannins. Très bon, donc.

845651, 16 \$, ★★★ \$(\\$), à boire, 3-4 ans.

Revenons-en aux vins très colorés, très denses...

Les choses, donc, et les prix, peuvent aller beaucoup plus loin, comme le montre le **Napa Valley Stags Leap District Cabernet Sauvignon 1999 Hillside Select Shafer**, encore plus riche en alcool que les autres (14,9 %), et encore beaucoup plus cher.

En matière de concentration, on arrive avec ce vin de Californie à la limite. Violacé et presque opaque, son bouquet de très grande amplitude, profond, mais encore peu expressif, se présente avec des arômes de fruits noirs et d'épices chaudes (comme si le soleil les avait réchauffés). La bouche, elle, est puissante, très concentrée, les tannins éminemment gras et ronds, avec des notes de noix de coco (le bois) dans l'après-goût. Magnifique dans son genre. Et... cela reste buvable.

À la boutique Signature Les Ailes de la Mode, à Montréal,

721324, 271 \$ (vous avez bien lu !), ★★★ \$\$\$\$\$, 8-10 ans.

De retour sur terre

Vendu d'habitude au prix de 18,45 \$, le **Lirac 2001 Château Saint-Roch**, des mêmes producteurs que le Château-neuf-du-Pape Château de la Gardine, est en promotion à 14,95 \$ jusqu'au 26 octobre. À 18,45 \$, il est

cher, mais à prix correct en promotion. D'un pourpre assez soutenu, son bouquet est tout en fruits rouges, rappelant ces vins tout juste sortis de la cuve de fermentation. Moyennement corsé, tout en fruit aussi en bouche, il a un petit quelque chose de sucré (à cause sans doute du Grenache), et il est peu tannique. Fort bon, et à boire assez frais (14 degrés Celsius environ).

C, 574137, 14,95 \$, ★★ \$(\\$), à boire.

Des vins blancs

Vin d'une région viticole peu connue, le **Côtes du Jura Chardonnay 2000 Domaine Rolet** est un vin parfaitement original, jaune paille, au bouquet aux notes de rancio (comme de noix rances) très proche de celui des xérès du type fino. Beaucoup de goût, du corps, un après-goût qui dure un bon moment — c'est un vin qui accompagnera très bien, par exemple, un poulet rôti.

S, 858357, 2090 \$, ★★★ \$\$(\\$), à boire, 2-3 ans ?

Quel beau vin, enfin, que le Chablis 1^{er} cru Vaillons William Fèvre !

Mais un Chablis un peu particulier, plus ample que la plupart, au bouquet distingué, tout aussi élégant en bouche, aux saveurs franches, et

si intelligemment boisé (ce qui lui donne du volume en bouche) qu'on cherche le bois. Lequel, pour ainsi dire, se dissimule dans le fruit. Impeccable.

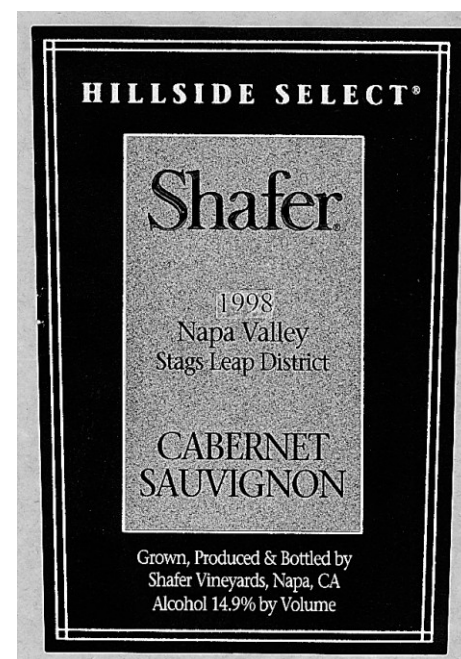
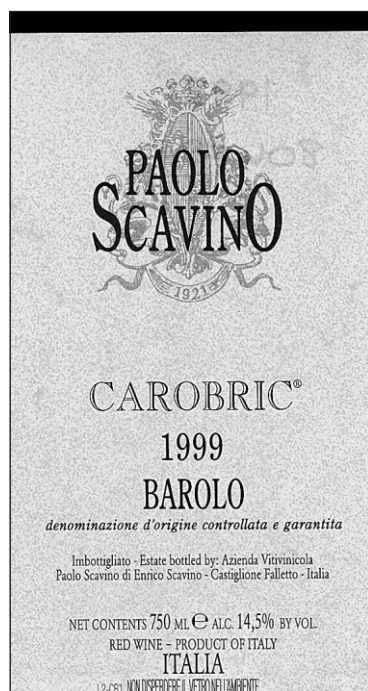
S, 518480, 34 \$, ★★★(★) \$\$\$(\$), à boire, 3-4 ans au moins.

La notation

- ★ - Vin correct
- ★★ - Bon
- ★★★ - Très bon
- ★★★★ - Excellent
- ★★★★★ - Exceptionnel
- (★) - Égale une demi-étoile

La règle

- > Plus d'étoiles que de \$, le vin vaut largement son prix.
- > Autant d'étoiles que de \$, il vaut son prix.
- > Moins d'étoiles que de \$, il est cher ou même très cher.
- > C indique qu'il s'agit d'un vin «courant», vendu dans la plupart des succursales.
- > S désigne les vins de «spécialité», en vente uniquement dans un nombre limité de succursales.
- > Le nombre d'années figurant après la note indique le potentiel de garde approximatif à partir de maintenant.



SAVEURS

RESTAURANTS > Un restaurant canadien

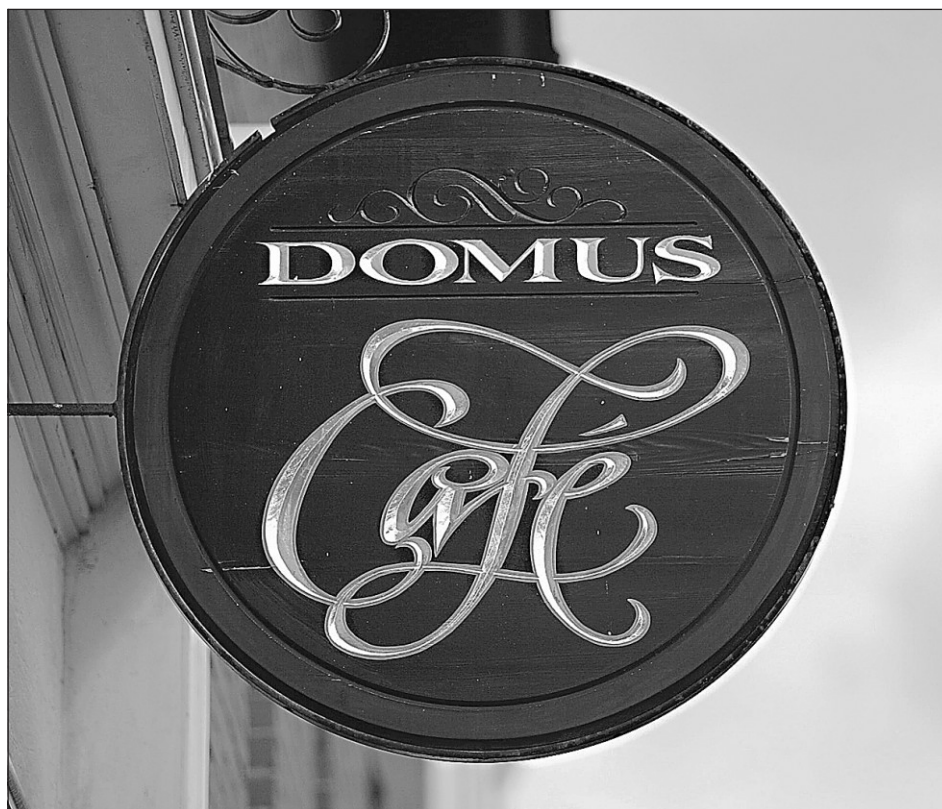
FRANÇOISE KAYLER

Ce restaurant réunit des éléments que l'on aimerait voir souvent. C'est un restaurant qui affiche clairement ses couleurs : il défend une cuisine canadienne, régionale et saisonnière. C'est un restaurant où le cuisinier prend la parole. Le chef John Taylor de Domus, à Ottawa, signe et date son menu chaque soir, informant celui qui le suivra qu'il prend soin de créer une cuisine influencée par la diversité culturelle du Canada, qu'il privilégie les produits régionaux, les produits frais et le plus souvent possible, de culture biologique.

Des remerciements sont exprimés aux fermiers et aux producteurs. Et ce que l'on voit rarement, sinon jamais, le petit escargot, sigle du Mouvement Slow Food, apparaît au bas de la page.

En complément d'information au menu, une page est consacrée à la présentation des différents producteurs qui ont contribué à son élaboration et à ceux qui seront mis à contribution dans les semaines qui suivent. Le restaurant ne se contente pas de définir sa cuisine. Il définit aussi sa cave. Elle est impressionnante, composée de vins canadiens, de quelques vins californiens et de deux vins français. En quelques mots précis qui donnent l'essentiel de ce qu'il faut savoir pour pouvoir choisir. Les tomates inspirent les cuisiniers sur les deux rives de la rivière des Outaouais. Dans ce restaurant d'Ottawa, le petit fruit-légume était transformé en purée pour soutenir un potage dense en texture et en couleur, puissamment épicé mais sans brûlure. Un nuage d'une crème sure très douce, trois petites crevettes grillées d'une fraîcheur étonnante faisaient de cette soupe un bon plat.

En soupe du jour, la préparation



aux champignons avait moins de caractère, plus de douceur et l'intérêt venait surtout de beaux et nombreux champignons bien noyés dans le fond de cuisson.

Une salade de tomate faite de fruits rouge, jaune, vert, en tranches ou en forme de petites cerises, c'est loin d'être banal quand chacun de ces fruits est mûr, parfumé, juteux, savoureux.

L'assaisonnement est inutile. Un fromage de chèvre doux, un concassé d'olives noires complétaient cette assiette étonnante de simplicité, éclatante de fraîcheur.

Un poulet simplement rôti qui conserve une chair d'une tendreté

moelleuse est certainement un bon poulet. Pour accompagner ce blanc de volaille, le cuisinier avait choisi avec soin un assortiment de légumes doux susceptibles de pouvoir bien cuire ensemble pour former un cousin aromatique.

C'est en superposition, comme le précédent, que le plat de poisson était présenté. Sur une base d'inspiration asiatique, sauce un peu trop prononcée et un peu trop abondante, légumes feuillus qui s'y noyaient et nouilles soba, le saumon avait toutes les qualités de texture et de goût : d'abord poêlé sur la peau puis la cuisson terminée au four sous une croûte de sésame.

Les desserts étaient décevants. Le gâteau fait d'éléments superposés et trop sucrés, la crème brûlée, trop légère, mais comme un joli clin d'oeil de la carte, l'autre étant le « foie gras du Québec » présenté en entrée.

Le restaurant a choisi de s'appeler Domus. Il illustre bien cette impression de « chez soi » en partageant son espace avec une belle boutique où dans un désordre étudié pour que l'on trouve ce que l'on ne cherche pas, des articles de cuisine et de table sont proposés. Le décor du restaurant est sans artifice, en apparence du moins, clair et linéaire, meublé de petites tables rapprochées. Le service, ce soir-là, était fait par des professionnels... bilingues.

DOMUS CAFÉ
87, Murray
Ottawa
(613) 241-6007

Ouverture : du lundi au samedi de 11 h à 14 h et de 18 h à 21 h; le dimanche de 11 h à 15 h
Fumée : non
Réservations suggérées

« Tomatillos » grillés en purée avec crevettes
« Black Tiger » grillées, crème sûre maison et ciboulette

Soupe du jour de champignons sauvages et cultivés

Salade de tomates héritage de la ferme Bryson,

avec olives noires et fromage de chèvre frais

Risotto aux champignons sauvages et cultivés,

parmesan, huile de truffe et bouillon au lait

Poitrines de poulet de l'Ontario grillées aux

herbes fraîches, avec pommes de terre grillées,

maïs, carottes biologiques et chutney d'oignons

jaunes

Saumon de l'Atlantique au sésame, avec nouilles

soba et sauce soja aux légumes asiatiques

Le gâteau de Marjolaine

Crème brûlée

Menu pour deux, avant vin taxes et service :
\$106

RESTAURANTS

L'Armoricain
FINE CUISINE FRANÇAISE
LE CÉLÈBRE BRETON vous propose:

- Une table d'hôte •
- Son menu découverte •
- La belle carte •

Stationnement facile et gratuit

NOUVEAU Ouvert le **DIMANCHE SOIR** à partir du 19 octobre

1550, rue Fullum (coin de Maisonneuve)
L'Armoricain (514) 523-2551 • www.armoricain.com

Le Caveau
Depuis 1949
La petite boîte Française où l'on mange bien.

Salons privés disponibles
Ouvert 7 jours
Stationnement après 17 h

2063, rue Victoria, Montréal
(514) 844-1624

SAVEURS

GASTRONOTES > Une cuisine, un pays

FRANÇOISE KAYLER

Avec des « si », on referait l'histoire. Et si Napoléon n'avait pas vendu la Louisiane ?

Le bicentenaire de ce traité est marqué en Louisiane par différents événements et, notamment, par un effort de promotion touristique. De nombreux représentants de cet État américain étaient au Québec récemment, ceux de la Nouvelle-Orléans, ceux de la région du lac Charles, ceux de Lafayette, ceux du pays cajun et ceux du pays créole, tous venus pour parler des attraits qui ont pour nous un sens particulier. Il y a des correspondances singulières entre le Québec et la Louisiane. Des correspondances historiques liées au Grand Dérangement. Des correspondances culinaires dans la mesure où la cuisine est liée à l'histoire et à la culture d'un pays.

On vient en Louisiane « pour notre culture et pour notre cuisine », faisait remarquer une déléguée louisianaise. Pour illustrer l'importance de cette cuisine et appuyer leur représentation, les délégués du ministère chargé de la « culture, récréation et tourisme » étaient accompagnés d'un cuisinier.

Don Bergeron, qui est né et a grandi dans le bayou Lafourche dans le sud de la Louisiane, a retracé son arbre généalogique pour remonter jusqu'à un ancêtre arrivé au Québec au début du 17^e siècle. Propriétaire d'un service de traiteur, il oriente sa carrière vers la promotion de la cuisine et de la culture louisianaises hors de son pays.

À Montréal, il a présenté quelques-uns des plats typiques, moins connus que les gombos et les jambalayas, liés à des courants qui ne nous sont pas étrangers. Comme ce petit pâté « nachitoshes » qui a des ressemblances avec notre tourtière et qui en a, encore plus, avec les « pâtés croches » de l'île aux Coudres ; comme ce

pouding au pain dont la recette fait le lien entre celle du Québec et celle des traditions familiales françaises ; sans oublier la Banane Foster qu'un cuisinier, John Foster du restaurant Brennan... a immortalisée. Une banane flambée !

Séduite par cette cuisine simple, devenue le porte-étendard d'une région, l'Académie culinaire a décidé de mettre à son programme de cours de cuisine de l'hiver prochain un volet qui lui sera consacré. Les recettes du chef Don Bergeron s'y retrouveront probablement.

Guide précieux

Pour réchauffer l'automne, préparer l'hiver, se remettre le cœur à l'endroit en chouchoutant son estomac, bref, pour que l'attente du retour des beaux jours soit moins longue, quel meilleur moyen que de préparer de bons petits plats ? Un nouveau guide arrive à point nommé. *Quartiers gourmands* n'est pas un guide de restaurants. Il va bien au-delà. C'est le « premier répertoire consacré uniquement aux commerces d'alimentation de qualité ».

Cette première édition couvre les quartiers et arrondissements d'Outremont, Mile-End, Plateau Mont-Royal et les marchés publics. L'édition prochaine (octobre 2004) s'étendra aux arrondissements de Westmount, Notre-Dame-de-Grâce, Rosemont, Petite-Italie, centre-ville.

Imprimé sur un papier de bonne qualité, abondamment éclairé de photos couleurs, ce répertoire a sélectionné épiceries fines, boulangeries, pâtisseries, chocolateries, fromageries, boucheries, fruiteries, etc... en les regroupant dans six chapitres thématiques. En tout, 166 adresses sont répertoriées, indexées et signalées sur une carte.

En vente (5,75 \$) dans la plupart des boutiques d'alimentation des quartiers retenus.

LIVRES > La pomme de terre dans tous ses états

FRANÇOISE KAYLER

C'est la saison des récoltes. Et celle des pommes de terre en fait partie. Pour les jardiniers qui ont planté au printemps des tubercules de différentes variétés, le bonheur et les surprises sont au rendez-vous. Les maisons de semences offrent aux amateurs des variétés que les agriculteurs ignorent, ou veulent ignorer. Le livre intitulé *Pomme de terre*, pourrait peut-être les faire changer d'avis si les consommateurs se mettaient de la partie.

C'est un très beau livre. Par sa facture et, surtout, par son contenu. Toute la pomme de terre y est contenue. Ce tubercule si facile à cultiver et si simple à cuisiner, sans raffinement dans l'apparence, a pourtant un histoire longue, riche de soubresauts. Elle a été à la base de la nourriture des Incas. Elle a sauvé de la famine les Européens. La pomme de terre est le premier légume consommé dans le monde.. Et, affirme l'auteur, qui est ingénieur agronome de formation, jardinier, journaliste, auteur et conférencier spécialisé dans l'environnement et le jardinage, la pomme de terre est un légume moderne, « grâce à sa génétique particulière qui permet aux spécialistes d'aujourd'hui de la faire évoluer en fonction des besoins de l'époque ».

Le premier chapitre du livre

part de la botanique pour expliquer le parcours historique de la pomme de terre depuis ses origines, « sept mille ans avant Jésus-Christ ». On y rencontre, évidemment, M. Parmentier. Le chapitre est relativement court.

Le chapitre « La pomme de terre dans son jardin » est d'un intérêt très particulier. C'est un cours complet de jardinage. Tout ce qu'il faut savoir est expliqué en détail, nature du sol, choix des tubercule, espacement, traitement, arrosage, binage, quand et comment récolter, comment conserver, etc. Tous les chapitres du livre sont bien illustrés. Celui-là l'est d'une façon particulière, adaptée aux propos tenus.

Dans ce chapitre, on fait état, évidemment, des différentes variétés de pommes de terre. « En France, on recense cent quarante-cinq variétés de consommation et vingt-trois variétés féculières à finalité industrielle. » Un guide des variétés est présenté avec la description précise de chacune et une bonne sélection de photographies. De quoi faire rêver les amateurs.

Le dernier chapitre du livre, et non le moindre, est consacré à *La pomme de terre dans votre assiette*. Ce sont de belles recettes intéressantes où l'on interprète la purée et le gratin, où on marie le foie gras et la pomme de terre, où on propose même une recette de « poulet et pommes de terre au sirop d'érable ».

POMME DE TERRE, Jean-Paul Thorez et Isabelle Rozembaum, Éditions du Chêne

RESTAURANTS

Apportez votre vin et bière à la Découverte

Table d'hôte
Cervelle, autruche, canard...
Ouvert du mercredi au dimanche à compter de 18 h

4350, rue De La Roche
(coin Marie-Anne)
Tél. : (514) 529-8377

3170653

La Goélette

Festival des huitres et langoustines

MAINTENANT EN VIGUEUR

- Salle de réception •
- Stationnement gratuit •
- OUVERT LE DIMANCHE •

8551, boul. Saint-Laurent
(près du boul. Métropolitain)
Tél. : (514) 388-8393

3177132

Depuis 1977

Casa Galicia
Fine cuisine espagnole

Spectacle de flamenco
tous les vendredis et samedis
avec « Arte De Espana » et
Festival de la paella

Menu spécial pour groupes
Party de Noël

Pour réservation: (514) 843-6698
www.casagaliciamontreal.com
2087, rue Saint-Denis, métro Sherbrooke

3178510

LE CHAT ©

Philippe Geluck

