



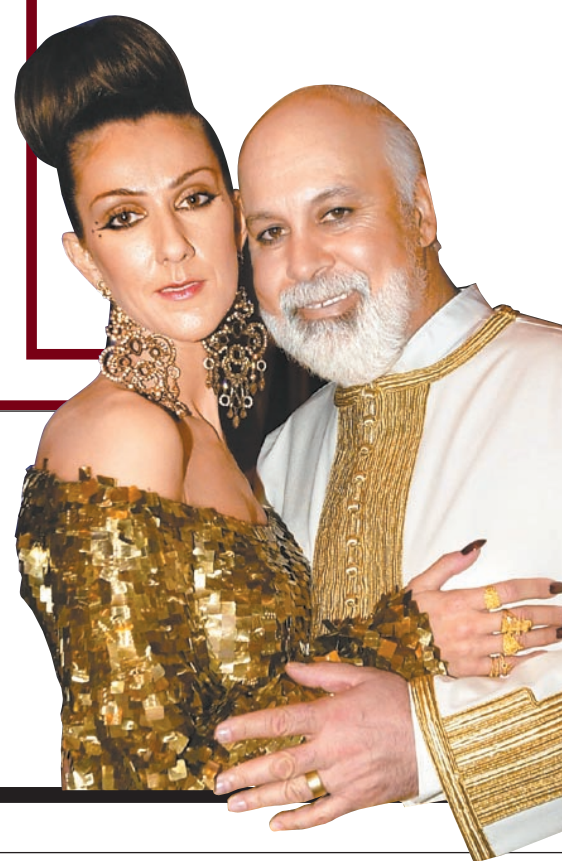
ACTUEL

NEW YORK:
les années 80

Page 8

Maison
à vendre

Page 4



CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | MARDI 3 OCTOBRE 2000

La Presse

LA BOURSE OU LA VIE

TRAVAILLER MOINS ET CONSOMMER MOINS? LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE : UN PHÉNOMÈNE DE SOCIÉTÉ

MARIE-CLAUDE MALBOEUF

CHEZ LUC Saint-Pierre, toute la famille est en T-shirt lavé 100 fois. Ne cherchez pas l'auto de l'année, l'avalanche de jeux vidéo ou l'ordinateur assez rapide pour percuter le mur du son. Ne cherchez même pas la porte du sous-sol: la petite maison sous les arbres n'a qu'un étage. Et le clan de Repentigny y vit avec un seul salaire, celui – pas si faramineux – de la maman, prof de maternelle, Claudine Guénette.

Le papa, lui, a pris congé de ses élèves pour un an. Excédé de traîner chaque soir une boîte bleue pleine de papiers et une tête pleine de soucis. «On commençait à trouver ça paradoxal: faire garder nos deux enfants pour consacrer toutes nos énergies à ceux des autres. J'avais plus d'argent mais je n'avais plus de temps ni de patience.»

Depuis quelques mois, c'est le chèque de paye qui a disparu de sa vie. Et même si l'économie roule à fond, les Saint-Pierre sont moins marginaux que jamais, incarnant sans le chercher un véritable courant social.

Depuis un an ou deux, les Québécois s'entichent par centaines d'un mode de vie que les Américains ont baptisé «simplicité volontaire». Un contrat à temps plein pour l'éditeur Serge Mongeau, qui a plaqué la médecine pour couler des jours tranquilles chez sa conjointe, à l'île d'Orléans: bêcher son jardin, écrire, emprunter les journaux de la voisine... Et être assailli de demandes de conférences. «Chaque fois, les places se remplissent dans le temps de le dire», rapporte Lise Morin, de l'ACEF de l'est de Montréal, un organisme à l'avant-garde de l'aide aux consommateurs.

Dans les librairies, la réédition du livre de Mongeau se vend par milliers d'exemplaires (8000 en deux ans, un résultat impressionnant pour le Québec). Assez pour que des lecteurs forment cet été le Réseau de la simplicité volontaire. À Rimouski, dans le Haut-Richelieu, en Abitibi: 125 personnes se sont inscrites sur le Web avant même la première rencontre, qui aura lieu le 28 octobre.

Aux États-Unis, le best-seller *Votre vie ou votre argent* (750 000 exemplaires) a eu un impact carrément délirant. Les sites et les listes de



Illustration: Carey Sokolocheff, agoodson.com

discussion foisonnent, formant même au catégorique à part dans l'index des grands moteurs de recherche. On a pondé assez de livres, vidéos, revues et bulletins pour remplir quelques rayons de bibliothèque. Et les rencontres d'adeptes – qui échangent leurs trucs pour acheter moins sans grincer des dents – se multiplient

plus vite que les intérêts sur un compte de carte de crédit.

«Jamais des cercles d'étude n'avaient suscité un engouement aussi phénoménal ! Il y en a partout ! Je ne m'occupe plus que de ça ! » s'exclame Cecile Andrews, qui a lancé la formule dès 1992 au North Seattle Community College. «L'économie va mieux mais c'est

loin d'être fini, prédit-elle. On a toujours un mode de vie frénétique. Les gens sont brutaux, ne parlent que d'argent. C'est la rage au volant. On a perdu le sens de la communauté.»

Tout le monde est malheureux tout l'temps

En attendant, l'ACEF de l'est

voit défiler les égorgés du crédit. D'après les sondages du Conseil canadien de développement social, une personne en âge de travailler sur cinq (19 %) serait incapable de tenir plus d'un mois si elle ou son conjoint devait perdre son emploi. Mais elles veulent la piscine du voisin, le voyage du cousin, le chandail du gars dans la pub...

«La deuxième job, les heures supplémentaires, c'est très développé, constate Lise Morin. On est allés dans des usines rencontrer des gens habitués à doubler leur salaire. C'est sûrement pas pour s'épanouir ! Ils ne voient personne.»

Serge Mongeau le confirme: «Ceux qui viennent aux conférences en ont par-dessus la tête de la spirale des achats. Ils se rendent compte que, malgré tout, ils ne sont pas heureux dans leur vie. Ils ont une belle auto, une belle maison, mais ils ne sont jamais dedans!»

Autre médecin devenu confrencier, Robert Béliveau a choisi d'élever ses quatre enfants dans une petite maison de Pointe-aux-Trembles.

Pour lui, le calcul est simple: «Ça coûte pas que de l'argent ce que tu achètes, ça coûte du temps! Un nouveau char, c'est six mois de travail. Et les CD, si t'en as 1000, va falloir que tu les ranges, que tu les classes, que tu transfères ta liste sur ordi. Il faut t'en occuper de ces affaires-là!»

Le père de famille est bien placé pour le savoir. Il raconte que les déprimés et autres malades de stress emplissaient la clinique d'Anjou dont il vient de prendre congé.

On gâche sa santé, on gâche sa vie, résume Serge Mongeau. «On laisse le marketing nous imposer des choses qui n'ont rien à voir avec nos besoins fondamentaux. On s'achète des gros vidéos, des gros écrans de télé et on s'enferme chacun dans nos maisons alors qu'on a besoin de contacts.»

Deux solutions simples: savoir dire c'est assez, puis ralentir. «La fébrilité fait qu'on mange plus, qu'on boit plus et qu'on dépense plus. Quand on sort de la course, on ne se prive pas. Tout à coup, on n'a plus besoin de prix de consolation», promet Lise Morin.

Voir LA BOURSE en B2

CHIEN-ROBOT CHERCHE GENTIL PROPRIO

HUGO DUMAS

ADORABLE chien-robot, peu poilu, propre, dressé, sensible à son environnement, enjoué, détestant les animaleries, cherche gentil maître branché, nanti, aimant les gadgets, la musique techno et le surf sur Internet.

Le toutou électronique Aibo vous fait craquer? Patience. La multinationale japonaise Sony, qui le fabrique, n'a toujours pas dévoilé la date où «le premier animal de compagnie artificiel» pourra être adopté au Canada.

La folie du Aibo a tout d'abord contaminé les Japonais. Les 3000 premiers modèles, vendus uniquement sur le Net en mai 1999 à 2500\$

US pièce, ont trouvé preneur en 20 petites minutes. En janvier 2000, les 15 000 Aibo usinés par Sony amusaient leurs maîtres en Europe, aux États-Unis, et au Japon.

Aibo signifie compagnon en japonais. C'est aussi une contraction des mots artificiel, intelligence et robot. Complètement autonome, Aibo s'assoit, trotte, s'étire, jappe, grogne, culbute, bâille, agite la queue, exécute des tours, prend des objets dans sa gueule et court après sa balle rose. Son corps menu est

fait de métal et ses 18 articulations lui permettent de bouger pratiquement comme un vrai chiot.

Le plus étonnant, c'est que l'animal de compagnie exprime six émotions: tristesse, joie, colère, peur, surprise et dégoût. Par exemple, un Aibo grognon refusera carrément d'obéir. La couleur de ses yeux change aussi selon son humeur.

Quatre instincts gouvernent l'existence du toutou électronique, soit le mouvement, la recherche, la faim et l'amour. Quand sa pile est à plat, Aibo montre qu'il

La couleur des ses yeux change selon son humeur.

est grand temps de la recharger. Et pas besoin de récupérer ses besoins. Ni de lui faire faire sa promenade quotidienne dans le parc.

Voir CHIEN-ROBOT en B2

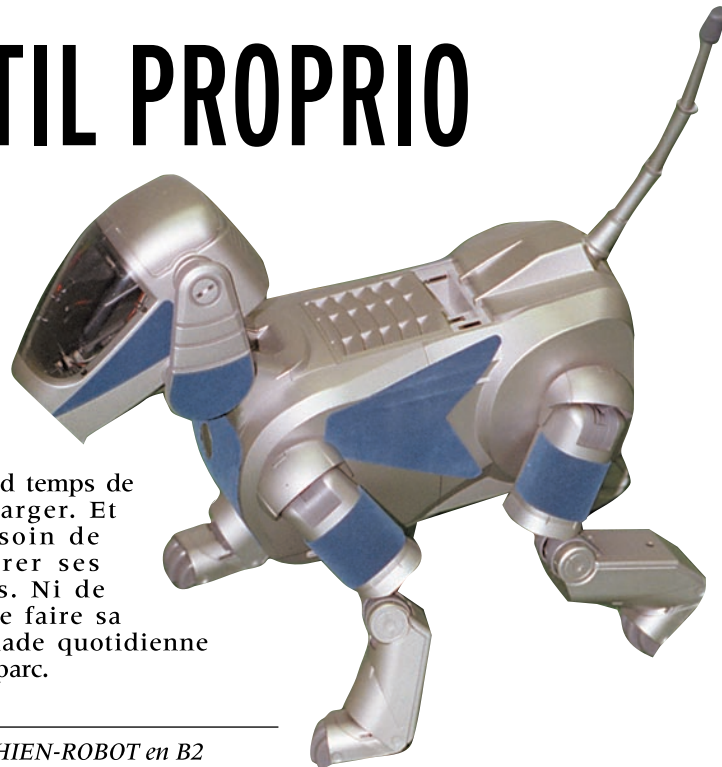


Photo: Pierre McCann, La Presse©

BANDE À PART



Michel Saint-Jean et Barclay Fortin.

Barclay et Michel, une bd *made in Québec*

Barclay Fortin est journaliste à l'émission *Branché*, diffusée sur les ondes de Télé-Québec. Son compère, Michel Saint-Jean, est photographe de presse au quotidien *La Voix de l'Est*, à Granby. Ils aiment tellement leurs métiers respectifs qu'ils ont décidé de se trouver une activité connexe : la bande dessinée.

Ensemble, ils réalisent la BD humoristique que vous trouverez du lundi au vendredi en page 2 de ce cahier. Une bande dessinée *made in Québec*, mordante, qui se moque des travers de notre drôle d'époque.

« J'écris les scénarios avec l'aide de ce que j'entends autour de moi, dit Barclay. Michel les met en images avec l'aide de son ordinateur.

« Comme pourraient vous le confirmer nos blondes respectives, nous sommes toujours à échafauder de grandes analyses sociales et à essayer de prendre tout le monde en flagrant délit de contradiction. C'est ce que nous essayerons de faire dans notre humble BD. »

D'où viennent-ils? Michel est né à L'Assomption et Barclay, lui, vient de Baie-Comeau sur la Côte-Nord. Ils se connaissent depuis 1993. À l'époque, Barclay sortait de l'université et avait décroché son premier emploi de journaliste à *La Voix de l'Est*. Il ne possédait ni voiture ni permis de conduire et de-

vait voyager avec les photographes lorsqu'on l'envoyait couvrir un événement. C'est pendant ces longues heures passées ensemble en voiture entre Roxton Pond et Mansonville que Michel et lui ont commencé à échanger des blagues. À se trouver drôles. À s'imaginer qu'ils pourraient peut-être aussi déridier les autres...

À la même époque, Michel achetait son premier ordinateur et se mettait à bricoler avec les logiciels Illustrator et Photoshop. Découvrant les possibilités de son nouvel outil en caricaturant ses collègues de travail et en trafiquant des photos du maire de Granby, il a vite compris que l'informatique allait lui permettre de réaliser un vieux rêve: faire de la bande dessinée. « Je n'ai jamais été capable de dessiner deux fois le même personnage exactement pareil, dit-il. Avec l'ordinateur, j'ai juste à faire un bonhomme une fois et à copier/coller. »

C'est comme ça qu'ils ont commencé à faire de la BD ensemble... six ans plus tard, quand l'émission pour laquelle Barclay travaille a décidé de créer une bande dessinée pour agrémenter son site Internet. Appelons cela un lent départ. « Mais nous avons bien l'intention de nous rattraper... », assure l'auteur.



Photo DENIS COURVILLE, La Presse ©

Luc Saint-Pierre a choisi d'arrêter de travailler pour s'occuper de ses enfants.

LA BOURSE

Suite de la page B1

Aux conférences, les têtes sont plutôt grises. Des baby-boomers au bout du rouleau, qui redécouvrent leurs idéaux des années 60. « Dans les cégeps, les jeunes sont aussi fascinés par ces idées-là, assure Serge Mongeau. Ils sont écoeurés de la façon dont ça se passe chez eux, des gros Club Price, de toute la société. »

À 8 ans, la petite Lauriane Saint-Pierre est pour le moins précoce. « Des fois, elle regarde les prix et elle me dit : Ah non maman ! C'est 35 \$, ça coûte bien trop cher », s'étonne sa mère Claudine Guénette. Il faut dire que la fillette aime mille fois mieux rentrer directement de l'école pour y trouver son père que de l'attendre, comme avant, au service de garde. « Avant, elle et Gabriel restaient une heure

sur le 220 ! Ils parlaient fort, explosaient comme des prestos et il fallait attendre après le souper pour faire les devoirs. Maintenant, ils arrivent à 3 h avec un grand sourire. »

Reste que la plupart des enfants et des ados digéreront très mal d'être les seuls sans souliers Nike à exhiber, les seuls sans Pokemon à échanger, les seuls sans record Nintendo à claiçonner...

Égoïstes, les radicaux de la simplicité volontaire ? Le Dr Béliveau y voit plus de bons que de mauvais côtés. « Mais mes quatre enfants sont bien angoissés et ma femme dort moins bien depuis que j'ai laissé la clinique », doit-il admettre.

Sydney Bukowski, spécialiste de la psychologie infantile à Concor-

dia, invite donc les nouveaux idéalistes à ménager leurs ardeurs. « Oui, il faut apprendre aux enfants à faire leurs choix, à ne pas toujours imiter le voisin. Mais dans le monde dans lequel on vit, pour faire partie du groupe, il faut avoir le nouveau jouet. L'enfant qui ne l'a jamais est condamné à être exclu. Il risque de se retrouver seul et de ne pas pouvoir expérimenter une étape cruciale du développement humain : jouer, être avec ses amis. »

Bref, dégâts en vue si l'on coupe complètement ses enfants de la culture populaire. D'ailleurs, Serge Mongeau lui-même ne renonce pas aux bons vins, ni à l'abonnement au tennis intérieur. Et même s'il se félicite de ne pas avoir de voiture, il faut savoir qu'il a son chauffeur, car sa conjointe, elle, en a une.

CHIEN-ROBOT

Suite de la page B1

Au stade bébé, Aibo doit apprendre à se tenir sur ses quatre pattes. Le chien-robot s'habitue tranquillement au son de votre voix, qu'il reconnaîtra avec le temps.

Ses senseurs tactiles lui permettent de différencier une claque d'une caresse. Il voit grâce à une caméra couleur enfouie dans son museau.

Aibo met plusieurs mois avant d'atteindre l'âge adulte, tout dépendant de l'exercice qu'il fait, du sommeil qu'il emmagasine et des interactions qu'il a avec les humains. Plus il est stimulé, plus il s'épanouit. Le petit robot domestique retient même les trucs que vous lui montrez.

Aibo vous énerve? Il y a toujours moyen de se venger. En le plaçant en mode jeu, vous pouvez contrôler le moindre de ses mouvements avec une télécommande.

Les tamagochis peuvent aller se rhabiller.

Le bonheur est-il dans le pré ?

« Ou bien on arrive à la simplicité volontairement ou bien, dans quelques années, on n'aura plus le choix »



Robert Béliveau: « Ça coûte pas que de l'argent ce que tu achètes, ça coûte du temps ! »

Photo ALAIN ROBERGE, La Presse ©

MARIE-CLAUDE MALBOEUF

Ce n'est pas parce qu'on a enseigné la littérature à l'université qu'on ne peut pas vivre sans toilette. « On est les seuls à avoir une bécosse à des milles à la ronde, mais on respecte trop notre maison pour évacuer dans l'une des pièces », clai-ronne l'original Léandre Bergeron, qui ne regrette pas une miette son vieux bureau de Concordia.

Parti faire du pain en Abitibi à l'époque du retour à la terre, l'auteur du *Dictionnaire de la langue québécoise* vit toujours dans la maison qu'il a retapée au fond d'un rang. Il mange cru, s'habille avec des pantalons à 50 cents et fait vivre une famille de cinq avec moins de 20 000 \$ par année. Ses trois filles de 19, 16 et 14 ans sont nées à la maison et ne sont jamais allées à l'école.

Quant à la toilette dehors, c'est pour économiser l'eau et recycler : « Il ne faut pas se leurrer, le contenu des fosses septiques ordinaires aboutit dans le fossé. »

Un radical ? Tous les adeptes de la simplicité volontaire ne chamboulent pas ainsi leur vie. Souvent, une fois sortis de la course aux achats, ils se mettent souvent à vouloir aider les autres ou sauver la planète, constate Cecile Andrews, qui a lancé des dizaines et des dizaines de groupes de rencontre aux États-Unis. « Les gens commencent souvent pour des raisons personnelles - pour être mieux - mais ils continuent pour des raisons politiques », dit-elle.

Même après le succès phénoménal du livre *Votre vie ou votre argent* - qui raconte comment ils ont quitté Broadway et Wall Street - les nouvelles vedettes Vickie Robins et Joe Dominguez ont en tout cas continué de vivre chacun avec 7000 \$ par an (Dominguez est décédé il y a trois ans). Tous leurs profits sont versés à leur New Road Foundation qui se consacre aux projets éducatifs.

Serge Mongeau, lui, s'en fait surtout pour l'environnement. Pas question d'alimenter les dépotoirs en upgradant sans cesse des objets qui peuvent très bien servir, dit-il. « Chaque fois que je fais réparer mon vieil ordinateur, le gars me dit : Es-tu sûr, je te donnerais même pas 25 \$ pour ! Mais ça répond très bien à mes besoins à moi. Il ne me faut pas plus qu'un dactylo amélioré. »

« On ne peut pas continuer de vivre comme ça, tranche le barbu directeur des éditions Écosociété. On consomme déjà plus que ce que peut supporter la planète. C'est une aberration de vouloir continuer la croissance ! »

« Les disparités n'ont pas d'allure. On si-phonne les richesses du Tiers-Monde : 25 % de la population mondiale consomme 80 % des ressources matérielles mondiales. »

« La chose est claire : ou bien on arrive à la simplicité volontairement ou bien, dans quelques années, on n'aura plus le choix. Quand l'air sera plus respirable et que l'essence coûtera 5 \$ le gallon, les ordres viendront d'en haut. Pourquoi attendre ? »

Selon le sociologue David Howes, auteur de *Global Markets - Local Realities*, les adeptes de la simplicité volontaire tiennent un peu le même discours que les adversaires de la mondialisation. « Avant toute chose, c'est une action éthique. Une façon d'exprimer sa solidarité avec la majorité des habitants du globe, qui n'ont presque rien. »

L'ÉPARGNE ET L'ENDETTEMENT MOYENS DES CANADIENS		
	Les Canadiens doivent en moyenne	Les Canadiens ont épargné en moyenne
1982	56% DE LEUR REVENU ANNUEL	20,1 % DE LEUR REVENU ANNUEL
1986	61%	13,4%
1990	77%	12,9%
1994	90%	9,4%
1998	99%	4,5%
1999	102%	3,6%

SOURCE: Conseil canadien de développement social, Indice de sécurité personnelle et Observateur économique canadien de Statistique Canada.

L'abc du vivre plus avec moins

- La grande idée : ne pas perdre sa vie à la gagner.
- Comment : dépenser moins pour pouvoir travailler moins.
- Le miracle promis : une fois envolé le stress du travail et des dettes, on n'aura plus besoin de se défouler en consommant. Surtout si les visites aux proches, nos grands projets et nos grands idéaux nous occupent.
- Le préalable : cesser de penser que plus d'argent rend plus heureux.
- Le mode d'emploi (inspiré de *Votre vie ou votre argent*) :

- 1) Faire le bilan du passé : ce qu'on a gagné, ce qu'il nous reste. Ne rien garder qui n'est pas utile ou vraiment beau. Les objets superflus qui encombrant notre placard nous apportent plus d'en-nuis que de plaisir. Il faut les payer, les nettoyer, les entretenir, les ranger, etc.
- 2) Noter toutes ses dépenses pendant un mois (transport, loyer, vêtements, sorties, etc.) Noter aussi la dépense d'énergie (en heures de travail) que suppose chaque dépense d'argent.
- 3) Se questionner sur chacune de ses dépenses : — me donne-t-elle autant de plaisir qu'elle me prend d'énergie ? — est-elle en accord avec mes valeurs, m'aide-t-elle à réaliser mes buts ? — pourrait-elle diminuer si je ne travaillais plus ?
- 4) Minimiser ses dépenses (à chacun ses trucs : courir les soldes, acheter usagé, faire des choses soi-même ou en mettre en commun) et noter ses progrès dans un tableau récapitulatif.
- 5) Épargner et faire des placements.
- 6) Quand on a un coussin suffisant, quitter son emploi et gérer ses finances. Le reste du temps on peut s'amuser, créer, aider.

LES RÉSEAUX :
Au Québec :
www.Amysystems.com/simplicitevolontaire
Aux États-Unis :
www.seedsofsimplicity.org

2895426
Not Ready

La bourse ou la vie ?

La « simplicité volontaire » est-elle un choix d'avenir ?
Qu'en pensent nos penseurs ?

MARIE-CLAUDE MALBOEUF

« D'ici 10 ans, les livres sur la simplicité volontaire déborderont de tous les bacs de marchés aux puces. »

Spécialiste de la gestion du stress, le psychologue Jacques Lafleur a beau applaudir les belles idées, il se méfie des bonnes résolutions. « On a une mentalité de consommateurs, explique-t-il. On est habitué d'acheter des affaires. Et la simplicité volontaire aussi c'est quelque chose qu'on veut acheter. On se dit aussi : Ah ! si j'avais ça, je serais donc heureux ! Mais il suffit pas de se dire que c'est une maudite bonne idée. Il faut le mettre en pratique, réfléchir à ses choix. »

Bel exemple de dérapage : la chic revue new-yorkaise *Real Simple*. Des exemples de « Simple Solutions » ? À la page 37 de l'édition de septembre, un sac à main Fendi à 5115 \$, d'autres à 820 \$ ou 489 \$. Page 56 : un porte-bijoux en suède rose à 108 \$. Vous avez dit briser le cercle de la consommation... Faire fi de la mode...

Le courant a beau dériver dans tous les

sens, le sociologue de Concordia David Howes croit quand même à quelque chose d'authentique. « Le matérialisme de la société contemporaine masque ce qui a du sens, mais cela n'empêche pas les gens d'avoir soif de spirituel. »

Cette quête est d'ailleurs vieille comme le monde, rappellent les intellectuels. Henry David Thoreau, Jean-Jacques Rousseau, les bouddhistes, les hippies des années 70... On n'en est pas à la première charge contre l'obsession du matériel.

Ni à la dernière, prédit David Howes. « C'est un cycle. Tous les systèmes extrêmes génèrent leur opposé, analyse-t-il. La consommation extrême des temps récents a fait naître ce mouvement et il devrait partir et revenir au fil des cycles économiques. »

L'Américain Gerald Celente est plus optimiste. Directeur du très connu Trends Research Institute de New York, il a affirmé à *La Presse* que 25 % de ses concitoyens auront sans doute réduit leurs dépenses d'ici 15 ans (5 %, de façon

radicale). Et il estime que de 8 à 10 % des gens mènent déjà une vie plus simple (sans auto ou sans accumuler les gadgets, par exemple).

Selon le professeur Jean-Charles Chebat, qui donne un cours sur le comportement des consommateurs à l'École des hautes études commerciales (HEC), le courant séduit en tout cas des gens éduqués, qui veulent redevenir libres et maîtres de leur vie. Des gens qui sont « anti-pétage de broue », qui n'ont pas besoin de rouler en BMW pour impressionner les autres mais qui envoient d'autres signaux pour montrer leur valeur.

« C'est moins évident, ça demande un décodage privé, expose le professeur. C'est dire : Si vous comprenez mes signaux, vous êtes de mon monde et on a peut-être des choses à se dire. »

Élitiste ? Eh oui, dit-il. Avec encore une fois le risque de perdre de vue l'idée de base : « Ma fille s'habille au Village des valeurs et ce n'est pas par souci d'économie. Dans son groupe, ça envoie des signaux d'élégance. »

OPPEN'S
L'automne est arrivé... Spéciaux en magasin
Studio J., Jones New York, Spanner, Conrad C
Designers canadiens, etc.
4828, boul. St-Laurent (coin Villeneuve)
Montréal 844-9159
mar. au ven. 10 h à 17 h,
sam. 10 h à 16 h

Spécialiste de mode pour tailles fortes 14 à 24

Jeannine Julien inc.
— TAILLES PLUS —

1330, rue Beaubien Est
277-2779

Prêt-à-porter de 16 à 30 ans

LES COLLECTIONS AUTOMNE-HIVER SONT ARRIVÉES.

Lingerie fine
Vêtements de nuit
Maillots de bain
Soutiens-gorge jusqu'à taille 56
bonnets B à i

GODIVA Chocolatier
NET WT 4.5 OZ (126g)
BOITE NET 116g

NOUVEAUTÉS DE L'AUTOMNE
Boîte Cadeau de l'Automne - 4 morceaux - 8 \$.
Mini Assortiment de Noix et Caramels.
Tom Turkey (57g) - 6 \$. Chocolat au Lait.
Boutique Godiva, au sous-sol, (514) 842-7711 poste 373.
GODIVA Chocolatier
OGILVY
STE-CATHERINE ET DE LA MONTAGNE

La maison natale de Céline est à vendre

LA MAISON DE Céline Dion est à vendre pour environ 200 000 \$. Ne vous réjouissez pas trop vite : il ne s'agit pas d'un de ses palaces avec piscine et golf privé, mais plutôt de la maison natale de la diva, devenue un humble commerce de portes et fenêtres évalué à... 75 000 \$.

La propriété, située au 130 rue Notre-Dame, à Charlemagne, appartient depuis 10 ans à **Gilles Foucher**, qui y a installé son entreprise. De nombreux visiteurs de toutes les régions du monde viennent la visiter, mais ils sont déçus de constater que l'état actuel du bâtiment n'est pas conforme à ce qu'il était quand la célèbre chanteuse a poussé ses premiers (et non derniers) vagissements.

Prenant conscience du grand potentiel de la demeure, le propriétaire s'est décidé à vendre en février dernier. La maison natale de Céline est mise en vente uniquement

sur le site Internet *Les Petites annonces classées du Québec* (lespac.com). « Nous avons reçu une quinzaine de demandes d'information », indique **Marcel Boisvert**, président de lespac.com.

Parmi ces irréductibles fans, des Parisiens se sont montrés particulièrement intéressés, puisqu'ils ont fait le voyage jusqu'à Charlemagne, en août dernier. « Nous sommes toujours en discussion avec eux, confirme M. Boisvert. Ces Français ont plusieurs projets pour l'avenir de la maison. »

Le site de petites annonces électroniques affirme que la demeure pourrait notamment devenir « un musée important et attirer des



fans de partout dans le monde ». Il faut dire que malgré son aspect extérieur rebutant, le salon n'a subi que de légères modifications, la cheminée de pierres étant même totalement intacte...

Mais comment ces Parisiens ont-ils entendu parler du commerce de portes et fenêtres ? Internet est, bien sûr, aussi international que les succès de Mme Dion, ce qui peut expliquer que des étrangers soient alléchés. Mais il y a plus : les Français, gags de Céline, ont fait état de cette petite annonce dans différents médias, dont les émissions de télévision *Combien ça coûte*, diffusée sur TF1, la plus importante chaîne privée, et

Arrêt sur image, diffusée sur la chaîne La Cinquième.

Il semble cependant que le propriétaire ne soit plus certain de vouloir se départir de son joyau. « Il a lui-même des projets », confirme Marcel Boisvert des Petites annonces classées du Québec. Verra-t-on naître le premier commerce alliant musée-souvenir et vente de portes et fenêtres ? Pas vraiment. « La maison est toujours à vendre, précise Gilles Foucher. Mais je ne veux plus en entendre parler, ça nuit à mon commerce. »

Avis aux acheteurs de portes et fenêtres : M. Foucher déménagera son entreprise si l'immeuble est vendu. Ils n'ont donc pas à s'inquiéter... « Et que ceux qui veulent acheter la maison viennent me voir, c'est tout ! » conclut le propriétaire, un peu échaudé par tant d'attention.

— Marie Allard

Tabagisme chez les enfants : une dépendance dès les premiers jours

d'après USA Today

LES PRÉADOLESCENTS qui commencent à fumer ressentent une dépendance dès les premiers jours, selon des études récentes.

Les résultats d'entrevues avec des enfants de septième année, rapportées dans le magazine *Tobacco Control*, démontrent que ces préadolescents deviennent irritables ou anxieux lorsqu'on leur refuse une cigarette, et ce même s'ils ne fument qu'occasionnellement.

« Nous avons été surpris de dé-

couvrir que les enfants ressentent les mêmes symptômes de dépendance envers la nicotine que les gros fumeurs adultes », a déclaré Joseph DiFranza, directeur de l'étude et professeur au Centre médical de l'Université du Massachusetts, à Worcester.

Au cours d'une année scolaire, les chercheurs ont réalisé des entrevues confidentielles avec 681 élèves de septième année dans plusieurs écoles de l'État du Massachusetts. Au total, 95 d'entre eux ont avoué fumer à l'occasion. De ce groupe, environ 20 % disent avoir ressenti

des symptômes de dépendance moins d'un mois après avoir commencé à fumer.

« Le tabagisme est une maladie pédiatrique ; la plupart des fumeurs commencent avant d'avoir terminé l'école secondaire », affirme Don Sharp, du Centre pour le contrôle et la prévention des maladies, à Atlanta. « Certains croient que cela se limite à quelques cigarettes ici et là. L'étude démontre que cette manière de penser ne tient pas compte de la réalité de la dépendance chez l'enfant. »

Se fondant sur les réponses re-

çues, les chercheurs ont réparti les élèves en trois groupes :

- les fumeurs devenus dépendants rapidement ;
- les fumeurs devenus dépendants lentement ;
- les fumeurs ayant une forte résistance à l'effet de dépendance.

Les deux premières catégories regroupaient à la fin de la première année environ deux tiers des fumeurs. Les différentes réactions des enfants peuvent être reliées à la génétique ou à leur rythme de développement physique.

Chaque jour, aux États-Unis,

plus de 4 800 enfants fument leur première cigarette, dit le professeur DiFranza. À la fin de la septième année, 39 % des élèves avaient fumé au moins une fois. Environ 7 % d'entre eux fumaient tous les jours.

« Plusieurs problèmes de comportement peuvent résulter d'une désobéissance à ses parents concernant la cigarette », ajoute Sharp. Les parents doivent accepter que leur enfant peut avoir une dépendance physiologique envers la nicotine. « C'est une vraie dépendance », dit-il.

L'avenir de vos enfants est entre vos mains

Abonnez vos enfants au forfait à accès illimité du service Internet de base **Sympatico**™ Bell et donnez-leur accès à tout un monde de connaissances.

Seulement **19⁹⁵\$** /mois pour les 3 premiers mois*.

Concours

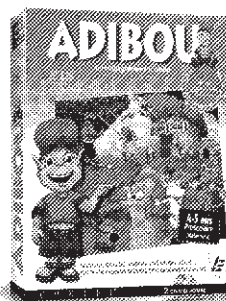
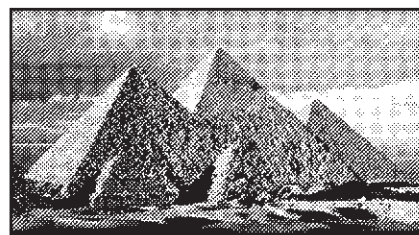
Sympatico « Ça forme la jeunesse ! »†

À GAGNER

1 voyage en famille pour découvrir l'une des 7 Merveilles du monde. (Valeur de 12 000 \$)

500

cédéroms éducatifs Adibou™. (Valeur approx. de 60 \$ ch.)



Pour participer :

1. Commandez votre cédérom de démarrage GRATUIT au **1 877 602-0WEB**.
2. Activez votre compte **Sympatico** à l'aide de votre cédérom de démarrage afin de vous abonner. Vous serez ainsi automatiquement inscrit au concours.

Donnez à vos enfants une longueur d'avance. Abonnez-vous vite ! Cette offre prend fin le 31 octobre 2000.

Sympatico est une marque de commerce de Bell ActiMedia Inc., utilisée sous licence. * L'offre à 19,95 \$/mois pour les trois premiers mois est valide jusqu'au 31 octobre 2000. Après les trois premiers mois, vous pourrez continuer de profiter du forfait à accès illimité au coût de 22,95 \$/mois. † Ce concours est réservé aux nouveaux clients qui auront commandé le cédérom de démarrage Sympatico avant le 31 octobre 2000 et qui se seront abonnés au forfait à accès illimité entre le 2 octobre et le 18 novembre 2000. Aucun achat requis. Pour obtenir le règlement officiel du concours, expédiez une enveloppe-réponse suffisamment affranchie à : Concours « Ça forme la jeunesse! », 1558, avenue Docteur-Penfield, Montréal (Québec) H3G 1B9. © 2000 Havas Interactive Europe S. A. Adibou et Adl sont des marques déposées de Havas Interactive Europe S. A. Tous droits réservés. Édition canadienne — I.C.E. Division Multimedia Inc.

SYMPATICO™

Brancher les familles
sur Internet

Bell

Les mémoires de Trudeau en intégrale sur le Web



SUR LE WEB
AUJOURD'HUI

À LA SUITE du décès de l'ancien premier ministre Pierre Elliott Trudeau, Radio-Canada a décidé de mettre en ligne sur son site web (www.radio-canada.ca/nouvelles) la série « Les Mémoires de Pierre Elliott Trudeau ». Cette série produite par Roch Demers, diffusée en 1994 est maintenant disponible en intégrale sur



Pierre Elliott Trudeau

le Net. On peut donc voir ou revoir l'intégrale de ce document unique de cinq heures puisque Pierre Trudeau n'avait pas livré ou écrit d'autres mémoires depuis.

À un mois de la sortie d'une xième biographie de la chanteuse Céline Dion, je vous propose aujourd'hui de lire votre propre biographie. Pardon ? Oui, vous avez bien lu, votre propre biographie vous attend sur un site Web (« <http://ilsbohu.free.fr/gen2bio> »). Imaginez, en moins de deux minutes, vous pourrez générer une biographie très personnelle à faire rougir d'envie votre voisin. Mais n'oubliez pas de l'imprimer pour la postérité, à moins bien sûr qu'un auteur comme Georges-Hébert Germain vous propose d'en faire

une version de 300 pages.



Mel C.

C'est la pop music anglaise qui vous intéresse ? Alors vous pourriez aller du côté de Virtual TV (www.virtualtv.com) qui présentera Mel C en concert dans quelques heures. Pour les plus vieux d'entre vous, je devrais peut-être préciser que Mel C c'est la sportive du groupe anglais Spice Girls. Mais pour ce concert en particulier,

elle sera en solo. C'est à voir et à entendre à compter de 14h cet après-midi.

Vous avez le goût d'écouter de la musique aujourd'hui ? Je vous recommande le concert que donnent les Négresses Vertes (www.negressesvertes.com) cet après-midi. Et préparez-vous à une surprise si *Voilà l'été !* est la dernière pièce que vous avez entendue du groupe français. Avec leur tout dernier disque *Trabendo*, le groupe a pris des teintes un peu plus groovy et ça ajoute un petit son jassypas désagréable. Le concert est diffusé à la radio française OuiFM (www.ouifm.fr) à compter de 15h, heure de Montréal. Le lecteur Windows Media est requis.

— Bruno Guglielminetti

Alain Bélanger : un des meilleurs sommeliers du monde

PASCALE BRETON

ENFANT, ALAIN Bélanger se souvient que lorsque ses parents cuisinaient un nouveau plat, ils l'incitaient au moins à y goûter. Ce judicieux conseil le guide toujours et il a même choisi d'en faire sa profession : sommelier.

Guidé par sa passion, il a appris sur le tas, travaillant comme commis et consultant en vins à la Société des alcools du Québec avant de tâter du vignoble, où il a été maître de chais et consultant en vinification. Il a même été copropriétaire jusqu'en 1997 du vignoble Les Charmilles de Rock Forest, à quelques pas de Sherbrooke, sa ville natale. Après avoir été sommelier dans des restaurants réputés, il s'est installé il y a trois ans à l'auberge Hatley, en Estrie. Il agit aussi depuis huit ans à titre de sommelier consultant chez L.C.C. Clos des Vignes.

Alain Bélanger représente le Canada au dixième Concours du meilleur sommelier du monde qui se déroule pour la première fois au Québec du 4 au 7 octobre. Après une première expérience à cet événement en 1998, en Autriche, le spécialiste du vin s'est encore plus investi dans sa préparation, déjà rigoureuse. « Depuis le début du mois de septembre, j'ai pris congé de mon travail pour me consacrer uniquement au concours. Je lis et j'étudie de huit à dix heures par jour en plus de goûter de 300 à 400 vins différents par mois », explique-t-il.

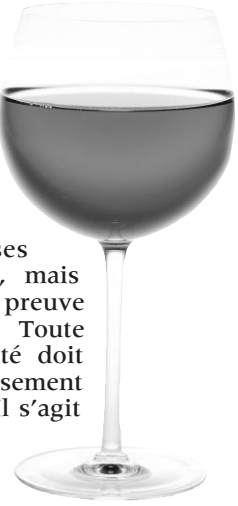
Le candidat sommelier doit agencer avec doigté le vin et les mets, en plus de connaître les annales du vin, les pays producteurs, ainsi que les spiritueux, les eaux minérales, le café, le thé et les cigares. Pour l'épreuve du service, Alain Bélanger mise sur ses années d'expérience comme sommelier dans différents restaurants. Pour lui, le défi consistera à décrire les vins, leur robe, leur saveur et leur parfum, dans une autre langue que la sienne, une nouvelle exigence à laquelle les candidats doivent se conformer cette année.

« Je ne suis pas parfaitement bilingue, avoue humblement M. Bélanger. Je peux servir le vin en anglais sans problème, mais commenter cinq produits en dix minutes, c'est une autre histoire. Même en français, je trouve que les mots sont faibles pour décrire un vin. En anglais, le vocabulaire est encore moins diversifié, alors je me pratique à lire à voix haute à la maison pour que mes descriptions coulent naturellement. »

L'objectif pour chacun des candidats est de démontrer ses connaissances, mais aussi de faire preuve de charisme. Toute trace d'anxiété doit être soigneusement camouflée. « Il s'agit d'un état d'esprit, croit M. Bélanger. Le gagnant sera celui qui réussira le mieux à contrôler son stress. »

M. Bélanger souhaite consacrer plus de temps à sa vie familiale. Le Concours du meilleur sommelier du monde sera vraisemblablement son dernier de cette envergure.

« Il est temps pour moi de passer à autre chose. La préparation est très exigeante et les trois femmes de ma vie m'ont beaucoup soutenu », affirme-t-il. Les trois amours de sa vie, c'est sa conjointe, bien sûr, et ses deux filles de sept et dix ans qui sont maintenant en âge de comprendre davantage la profession qu'a embrassée leur père. « Elles me voient souvent travailler. Lorsqu'elles reviennent de l'école, je suis parfois à la table, occupé à déguster différents vins. Elles observent et comprennent », affirme M. Bélanger.



Le projet de loi S-20

Une loi qui permettrait de prélever chaque année jusqu'à 400 millions de dollars sur les ventes de tabac afin d'aider à prévenir l'usage du tabac chez les jeunes d'âge mineur.

Chez Imperial Tobacco, nous l'appuyons à 100 %.

- Le projet de loi S-20 est une importante loi présentée au Sénat du Canada. Son but est de prévenir l'usage du tabac par les mineurs d'un bout à l'autre du pays.

Imperial Tobacco Canada Limitée appuie de tout coeur le projet de loi S-20. Nous croyons qu'il est compatible avec notre opinion à l'effet que les jeunes d'âge mineur ne doivent pas fumer et que la décision de le faire doit être éclairée et prise uniquement par des adultes.

Une nouvelle Fondation. Un nouvel objectif.

La création de la Fondation canadienne de lutte contre le tabagisme chez les jeunes représente la pierre angulaire du projet de loi S-20. Le mandat de celle-ci comprendrait la coordination des recherches en cours sur les causes de l'usage du tabac chez les mineurs, la commande de nouvelles recherches sur le sujet, de même que le développement et l'implantation de programmes efficaces de prévention et de cessation. Fait primordial, la Fondation serait entièrement indépendante, tant du gouvernement que de l'industrie du tabac.

Jusqu'à 400 millions de dollars par année en subventions.

Pour remplir son mandat, la Fondation canadienne de lutte contre le tabagisme chez les jeunes serait financée par un prélèvement spécial sur la vente des produits du tabac. À titre de prélèvement, et non de taxe, ce mécanisme de financement assure une plus grande autonomie de la Fondation et évite les conflits potentiels entre l'administration des revenus fiscaux et les programmes efficaces de prévention de l'usage du tabac chez les mineurs.

Pour avoir force de loi, le projet de loi S-20 doit être entériné par le Parlement. Nous croyons qu'il mérite votre appui. Écrivez au député de votre circonscription ou appelez sans frais au 1-888-495-4044 pour obtenir plus d'information.

Chez Imperial Tobacco Canada Limitée, nous félicitons les sénateurs et les autres parlementaires pour leur prévoyance et leurs efforts qui ont mené au projet de loi S-20. Nous nous engageons à soutenir les objectifs du projet de loi et de la Fondation qui recevra le mandat de les réaliser.



Imperial Tobacco Canada Limitée

La navette spatiale : 2,5 millions de pièces

LE CRU 2000 de la navette spatiale nous apporte un engin nouveau et amélioré. La navette n'est probablement pas meilleure au goût, mais elle est indéniablement plus puissante et sûre. Son centième vol, qui sera effectué sous peu, devrait permettre de constater ses étonnantes capacités.

Mais est-ce la première fois que la navette spatiale bénéficie d'une cure de rajeunissement ? Oh, que non. C'est depuis son premier vol, effectué en 1981 sous le nom de **Columbia**, qu'elle subit diverses transformations. Pas pour s'assurer de toujours plaire à son amant, la lune. Mais plutôt pour rassurer les Terriens, que l'explosion de **Challenger**, en 1986, a choqués. Avant la reprise des vols, en 1998, les responsables de la NASA ont effectué quelque 200 améliorations à la navette. Les fusées d'appoint ont été perfectionnées, le système d'évacuation d'urgence a été changé, le train d'atterrissage a été ren-

forcé, sans compter les ordinateurs, qui sont dorénavant plus puissants.

La recherche de la sécurité s'est par la suite poursuivie avec les vols de longue durée, les rendez-vous avec la station orbitale **Mir** et les allers-retours entre la Terre et la Station spatiale internationale. Ces missions ont permis d'identifier certains problèmes et de procéder à des changements, dont l'amélioration des toilettes. De puis que la NASA effectue des améliorations, le nombre d'incidents enregistrés en vol a diminué de 70 %. Quant aux risques lors du lancement, la NASA évalue qu'il ont été réduits de 80 %. Depuis 1992, tous ces changements ont par



ailleurs permis de réduire de 40 % le coût annuel d'exploitation de la navette, selon la NASA.

Voici quelques chiffres insolites sur la toute dernière navette :

- * La navette comprend 370 kilomètres de câbles et de fils, 1440 disjoncteurs et quelque 27000 tuiles et autres protections thermiques. Un total de plus de 2,5 millions de pièces !

- * Dans les premières huit minutes et demie du lancement, la navette accélère de zéro à 28 002,6 km/h, soit neuf fois la vitesse d'une balle de fusil.

- * La navette pèse au décollage plus de deux millions de kilos. Pendant les premières huit minutes et demie du vol, elle con-

somme plus de 1,59 million de kilos de carburant.

- * Si les moteurs principaux de la navette pompaient de l'eau au lieu du carburant, ils videraient une piscine de taille moyenne toutes les 25 secondes, lors du lancement.

- * Au décollage, les deux fusées d'appoint consomment plus de 9,07 tonnes de carburant chaque seconde, pour produire une puissance égale à celle de 14 700 locomotives.

- * La température à l'intérieur des moteurs principaux de la navette et des fusées d'appoint atteint 3 315 degrés Celsius, soit plus que le point d'ébullition du fer.

- * La navette subit des températures allant de -156,7 degrés Celsius (dans l'espace) à plus 1 648 degrés (lors de sa rentrée dans l'atmosphère).

— d'après AFP

Corleone : symbole de la lutte contre la mafia ?

Agence France-Presse

ROME — Un film contre la mafia a été présenté en avant-première à Corleone, fief historique de Cosa Nostra.

L'opération, pour symbolique qu'elle soit, s'ajoute à plusieurs récentes manifestations visant à briser l'image mafieuse qui colle au dos de cette petite ville sicilienne.

La projection de *Placido Rizzotto*, film du réalisateur sicilien Pasquale Scimeca retraçant l'histoire véridique d'un syndicaliste assassiné en 1948 par la mafia, a rassemblé samedi soir quelque 200 personnes dans la grande salle du cinéma de Corleone. Parmi elles, des membres de la famille du syndicaliste, les acteurs du film, les représentants des autorités locales et de la commission nationale anti-mafia.

« En 1992, avant l'arrestation de Toto Riina (le chef suprême de la mafia, capturé en janvier 1993) une soirée de ce type aurait été impensable », a déclaré à la presse le maire de Corleone, Giuseppe Cipriani.

« Et même jusqu'en 1995 », ajoute-t-il après réflexion. À l'époque, Leoluca Bagarella n'était pas encore derrière les barreaux. « Et celui-là, c'était un type sanguinaire qui tuait pour un oui ou pour un non ».

L'histoire « emblématique » de Placido Rizzotto, autour de laquelle gravite les noms des figures historiques — parrains ou adversaires — de la mafia comme le boss corléonais Luciano Liggio, ou le capitaine des carabinieri Alberto Dalla Chiesa a replongé Corleone dans son passé. « Ils existent, les Siciliens qui ne plient pas l'échine devant la mafia », déclarait, visiblement ému, le capitaine des carabinieri de Palerme à l'issue de la projection. « J'ai pris un coup de poing dans l'estomac », confiait Maria Maniscalco, maire de San Giuseppe Iato, autre terre mafieuse dans les environs de Palerme.

« Que la mafia soit présente à Corleone, ce n'est pas une nouveauté. Ce qui est nouveau, en revanche, c'est que ses opposants y soient majoritaires ». Résolument optimiste, le chef de la commission antimafia Giuseppe Lumia en veut pour preuve les récentes initiatives organisées à Corleone.

Le 3 septembre dernier, la ville a ainsi commémoré l'assassinat du général Alberto Dalla Chiesa, l'homme qui avait arrêté les assassins de Rizzotto, et qui fut tué en 1982 dans les rues de Palerme.

« Une marée de personnes ont assisté à la cérémonie, et ont écouté la fanfare des carabinieri. Songez que dans la mentalité sicilienne, il n'y a pas pire ennemi que le carabinieri », souligne M. Lumia.

En 1999, les autorités ont confisqué une villa appartenant à Toto Riina, et l'ont transformée en établissement scolaire. « Faire entrer l'école chez Riina... C'est l'humiliation suprême pour un mafieux », sourit M. Lumia.

Au-delà des opérations symboliques, les responsables de l'antimafia ont souligné l'importance de « frapper la mafia au portefeuille » et d'appliquer la loi sur la confiscation des biens.

Mais, selon un récent rapport de la Garde des Finances, le délai moyen entre l'ordre de confiscation et la saisie effective par l'État du patrimoine mafieux est de... onze ans. Et sur 250 milliards de lires de patrimoine immobilier, seuls 15 % ont été réaffectés à un usage public, toujours selon ce rapport.

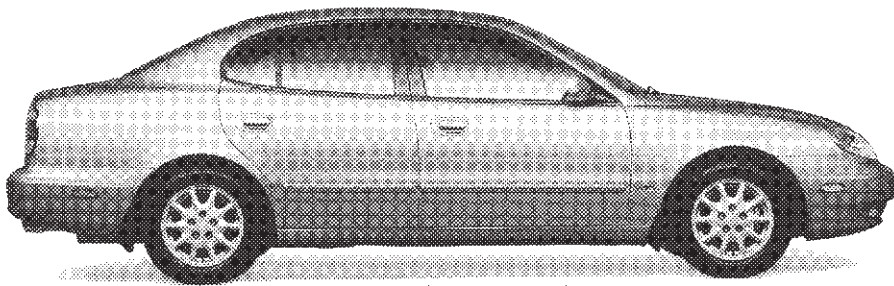
Enfin et surtout, de l'aveu même de Giuseppe Lumia, la crédibilité de la lutte antimafia repose sur l'arrestation de Bernardo Provenzano, Corléonais considéré comme le chef suprême de Cosa Nostra depuis l'arrestation de Riina.

Provenzano, qui selon toute probabilité se cache en Sicile, est en cavale depuis plus de trente ans.

Pour oublier leurs 40 ans, certains font une jeune conquête et flambent tout leur argent sur un gros char sport.

Conseil : gardez-vous de l'argent pour la jeune conquête.

Leganza SX berline 2000 à partir de **20 600 \$**



MODELE CXX ILLUSTRÉ

Taux d'intérêt spécial **0 %***

Financement à l'achat jusqu'à 48 mois



DAEWOO

Le monde est de plus en plus futé

www.daewooauto.ca

*Offres disponibles au détail sur la nouvelle Leganza SX 2000. PDSF de 20 600 \$. Frais de transport et de préparation, immatriculation et taxes applicables en sus. Exemple de financement : 17 000 \$ à un taux de 0 % équivalent à des mensualités de 354,17 \$ pour 48 mois. Coût du prêt de 0,00 \$ pour une obligation totale de 17 000 \$. Exemple de financement : 17 000 \$ à un taux de 2,9 % équivalent à des mensualités de 304,77 \$ pour 60 mois. Coût du prêt de 1 282,60 \$ pour une obligation totale de 18 282,60 \$.

Le concessionnaire peut vendre/louer à prix moindre. Offres sujettes à l'approbation du crédit et disponibles seulement par l'entremise des Services financiers Daewoo et des concessionnaires Daewoo participants jusqu'au 31 octobre 2000. Quantités limitées disponibles.

Vos concessionnaires Daewoo de la région de Montréal. Pour connaître l'emplacement du concessionnaire le plus près de chez vous, composez sans frais le 1 877 290-3500.

Daewoo Lajeunesse
8065, rue Lajeunesse
Montréal
(514) 273-7771

Daewoo Longueuil
400, boul. Roland-Therrien
Longueuil
(450) 928-3000

Daewoo Brossard
9200, boul. Taschereau
Brossard
(450) 659-9180

Daewoo Décarie
5470, rue Paré
(514) 341-8727

Daewoo Houle
12230, rue Sherbrooke Est
Montréal
(514) 640-5010

Daewoo de Laval
650, boul. St-Martin Est
Laval
(450) 629-6262

Daewoo Châteauguay
21, boul. Industriel
Châteauguay
(450) 691-2424

Daewoo Léveillé
501, boul. Terrebonne
Terrebonne
(450) 471-4118

Daewoo St-Hyacinthe
5765, boul. Laurier
St-Hyacinthe
(450) 778-5765
(514) 327-5765

ÉLAN

La révolution du ballon

JOSÉE LAVIGUEUR : un nom associé depuis longtemps au conditionnement physique. Animatrice durant une dizaine d'années au Réseau des sports (RDS) et conceptrice de plusieurs vidéos d'exercices, nous l'accueillons aujourd'hui dans les pages de *La Presse* où, à compter d'aujourd'hui, elle nous donnera des conseils et nous tiendra au courant des tendances dans le milieu de l'entraînement et de la mise en forme.

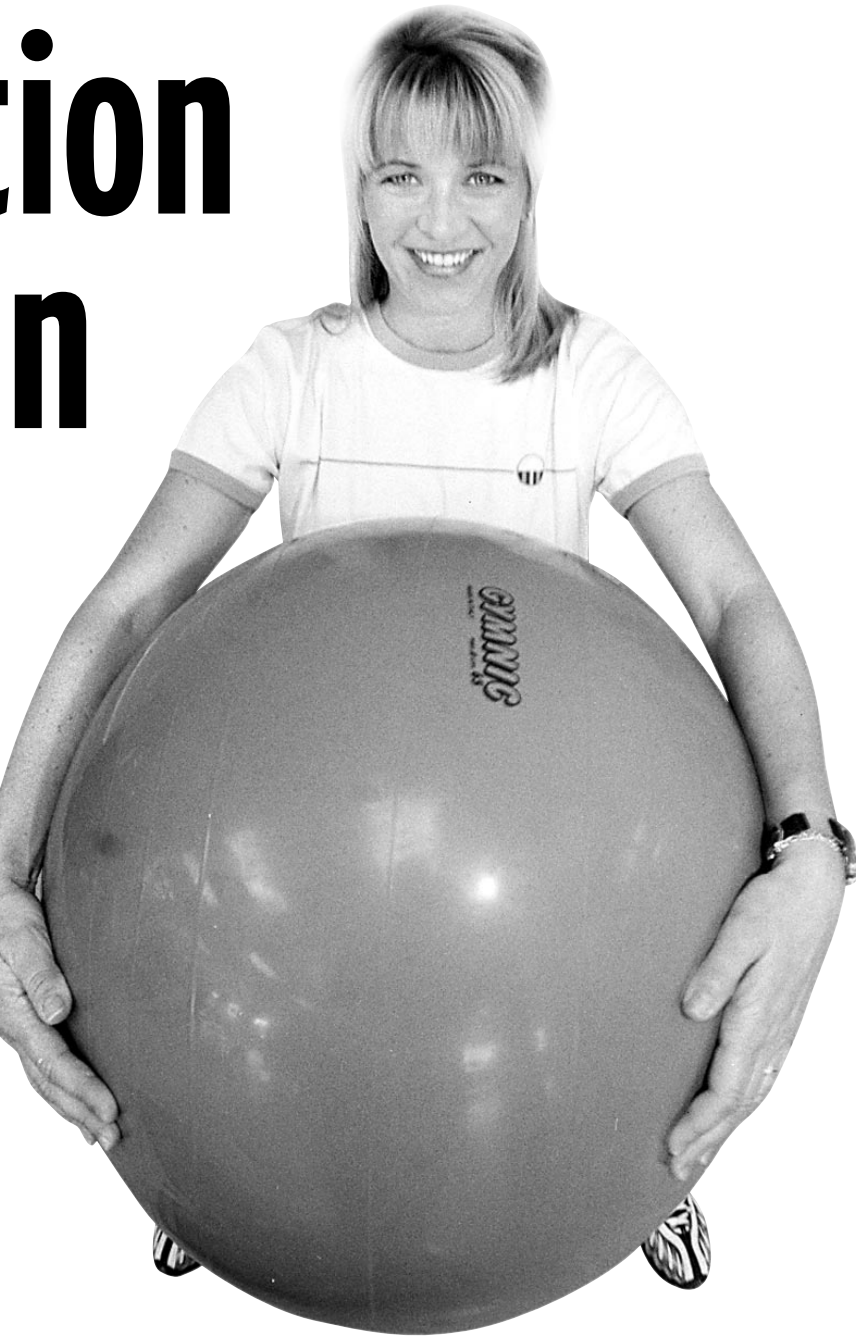
«J'ai toujours eu une passion pour la danse et la musique», confie-t-elle. Formée en danse classique, elle a passé son adolescence au sein d'une troupe de théâtre musical à jouer, danser et chanter. Un DEC en théâtre en poche, elle a poursuivi ses études en éducation physique, à l'université. Depuis 1985, elle donne des cours de danse aérobic. En 1987, elle a obtenu la médaille d'or au championnat canadien d'aérobic sportive. «J'aime l'idée d'aider les gens à améliorer leur condition physique. C'est une véritable passion», dit-elle. Elle attend vos questions sur le conditionnement physique et y répondra toutes les semaines dans *La Presse*.

JOSÉE LAVIGUEUR
collaboration spéciale

VOUS AVEZ peut-être déjà aperçu, dans les gymnases, les centres de conditionnement physique ou même les garderies, ces gros ballons colorés sans trop savoir à quoi ils servaient... Et bien, sachez qu'en entraînement, ils sont désormais très utiles. On s'en sert pour différentes raisons: améliorer la force et le tonus musculaire, augmenter la souplesse et surtout, corriger la posture en sollicitant les muscles stabilisateurs. Des muscles grandement négligés en conditionnement physique au cours des deux dernières décennies. On se retrouve aujourd'hui avec une population qui souffre, dans une proportion de 90%, de divers maux de dos. On a protégé notre dos et ses muscles extenseurs tout ce temps, en lui faisant faire le moins d'exercices possibles. Erreur! Rapidement, la

réalité a frappé. Au travail, à la maison et dans nos loisirs, on risque tous, un jour ou l'autre, de faire un mouvement qui surprendra notre dos, en nous penchant ou en nous tournant brusquement, ou encore en soulevant une charge un peu plus lourde. Ce problème est si sérieux que les spécialistes en conditionnement physique cherchent régulièrement de nouvelles méthodes pour donner un peu plus de force, de vigueur et de souplesse aux dos des Nord-Américains. L'arrivée du ballon révolutionne le monde de l'entraînement. Car, enfin, on peut impliquer tous ces muscles si longtemps négligés. La simple position assise sur le ballon devient un exercice en soi parce qu'il est rond et qu'il roule. Déjà, on doit penser à sa posture et se stabiliser. On voit d'ailleurs, dans certains endroits de travail, ces ballons mis à la disposition des employés désireux de faire quelques minutes d'exercices postu-

raux, à même leur poste de travail. Il existe de plus en plus d'entraîneurs et de spécialistes de la santé qui utilisent ce nouvel accessoire à différentes fins. On verra désormais des femmes enceintes travailler leur posture et les muscles du périnée à l'aide du ballon; de plus en plus d'adeptes de yoga en découvrent les bienfaits; on voit même des athlètes utiliser le ballon pour atteindre de nouveaux objectifs, comme un équilibre hors du commun. Une skieuse de descente monte régulièrement sur le ballon et y prend la position de prise de vitesse en essayant de rester en équilibre quelques minutes, sans aucun support... Tout un défi. Imaginez les résultats. En conditionnement physique, on transforme des exercices classiques pour les rendre 100 fois plus efficaces. Par exemple, un simple push-up, les pieds sur le ballon et



les mains au sol, devient génial. Il vous oblige à vous stabiliser en sollicitant plusieurs autres muscles. On y fait aussi des redressements assis, en augmentant légèrement l'amplitude du dos lors de la phase descendante du mouvement, ce qui améliore la flexibilité. Je vous suggère donc de garder l'oeil ouvert pour ces ballons. Ils sont assez faciles à trouver chez les fournisseurs d'équipement de réadaptation et vous pourrez aisément vous entraîner à la maison de

façon beaucoup plus complète et très sûr. Par contre, assurez-vous d'être bien informé et de bien maîtriser les exercices avant de les exécuter. Je vous propose ces quelques mouvements simples qui sont mes préférés et qui vous aideront à améliorer votre condition physique. Faites-les de trois à cinq fois par semaine et... pensez à votre posture!

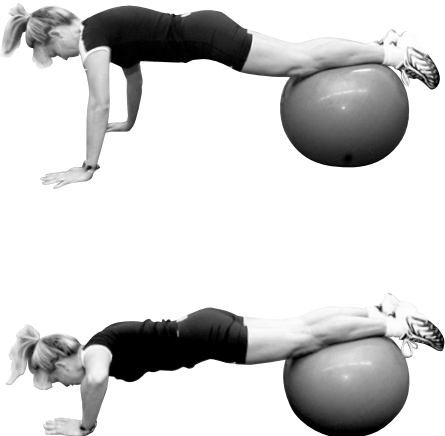
Je vous propose ces quatre exercices classiques, transformés pour utiliser le ballon et obtenir des résultats optimaux.

No.1 REDRESSEMENTS ASSIS



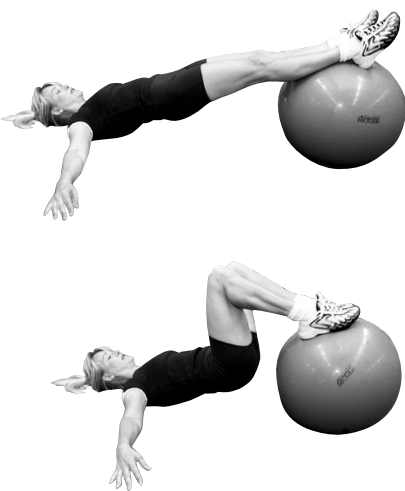
Muscles sollicités : abdominaux, fessiers et tous les stabilisateurs; Placez votre dos sur le ballon, les omoplates au centre. Vos pieds sont bien ancrés au sol, légèrement à l'écart. Placez vos mains sur la nuque. Sans tirer sur la tête, remontez le tronc doucement comme si vous vouliez enrouler votre colonne vertébrale. Ne cherchez pas à monter bien haut. Maintenez la position 2 secondes et redescendez lentement en laissant votre nuque toucher au ballon. Répétez de 10 à 15 fois.

No.2 POMPES (PUSH-UPS)



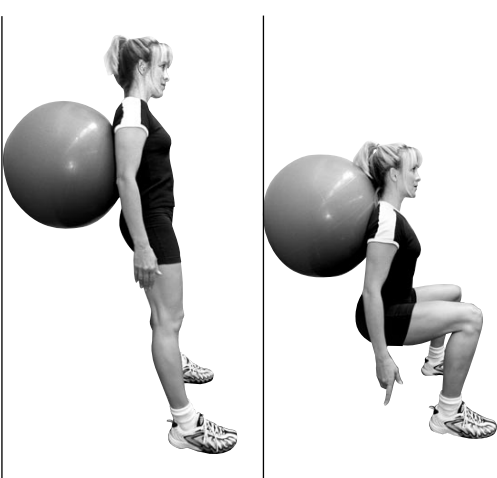
Muscles sollicités : pectoraux, triceps, deltoïdes, abdominaux et dorsaux; Couchez-vous sur le ballon, placez vos mains au sol et «roulez-vous» vers l'avant jusqu'à ce que vos pieds seulement soient en appui sur le ballon. Vos mains sont à la largeur de vos épaules. Faites le plus de pompes possibles en maintenant une bonne posture. Ne laissez pas votre bassin tomber vers le sol et gardez la tête dans le prolongement du dos.

No.3 FLEXIONS AUX GENOUX



Muscles sollicités : fessiers et ischio-jambiers (arrière de la cuisse) Couchez-vous au sol, sur le dos, les talons sur le ballon. Vos bras sont en croix au sol et lorsque vous aurez plus d'équilibre, vous pourrez les croiser sur votre poitrine. Soulevez le bassin afin de faire une ligne droite avec le reste du corps. En contractant les muscles arrière de vos cuisses et les fessiers, tirez le ballon vers vous et gardez le contact avec le ballon. Retournez ensuite à la position de départ en dépliant vos genoux, abaissez le bassin et recommencez. Faites cet exercice de 10 à 15 fois.

No.4 PLIÉS AU MUR



Muscles sollicités : Quadriceps, ischio-jambiers, et tous les muscles de la posture. Adossez-vous au mur en plaçant le ballon entre vous et le mur, à la hauteur des fessiers. Vos pieds sont légèrement devant vous. Descendez en pliant les genoux, toujours en gardant votre dos en contact avec le ballon, jusqu'à ce que vos genoux soient dans un angle d'environ 80 degrés. Restez dans cette position de 2 à 5 secondes et remontez doucement. Refaites l'exercice de 10 à 15 fois.

LE COURRIER DE JOSÉE

Pour cette première chronique, Josée répond à deux des questions qui lui sont le plus fréquemment posées. Elle attend les vôtres, chers lecteurs.

1. Je cherche un moyen pour faire disparaître ma graisse, sur les hanches. on m'a dit que si je me couchais sur le côté et que je levais la jambe de 20 à 30 fois cela pourrait faire une différence. Est-ce que c'est vrai?
Non, ce n'est pas vrai. Voici un exemple parfait d'un mythe encore très fort dans le domaine de l'entraînement. Les exercices localisés ne donneront aucun résultat parce que la graisse est par-dessus le muscle. Même si votre muscle devient très fort et très endurant, grâce aux innombrables répétitions, la couche de graisse qui est en surface ne diminuera pas pour autant. Il vous faudra plutôt faire des exercices en chaînes comme les pliés (squats) ou les fentes (lunes) pour tonifier les membres inférieurs globalement. Ces exercices combinés à une meilleure alimentation (attention, je n'ai pas parlé de régime...) et à de l'activité physique régulière comme la marche rapide ou toute autre activité qui vous fait plaisir, feront une différence à plus long terme. Le même principe s'applique aussi aux abdominaux. Ce n'est malheureusement pas en faisant des centaines de redressements assis chaque jour que l'on perdra son surplus de graisse à l'abdomen.

2. Je fais des exercices cardio-respiratoires depuis plus de 6 mois dans un centre de conditionnement physique et je surveille mon alimentation assez sévèrement. Pourtant, je n'ai perdu que quelques livres. Y aurait-il une autre façon pour m'aider à perdre du poids?
Vous oubliez la musculation. Plusieurs personnes, les femmes surtout, négligent l'importance d'un programme de raffermissement musculaire. C'est une bonne idée de faire du cardio 3 ou 4 fois par semaine pour augmenter la dépense en calories mais il vous faut faire de la musculation pour activer et améliorer votre métabolisme de base. Les muscles sont comme de petites fournaies constamment en fonction. Si vous avez plus de masse musculaire, vous dépenserez plus de calories même au repos et c'est là la meilleure méthode pour perdre progressivement votre surplus de poids. Faites-vous prescrire un programme de musculation et n'ayez surtout pas peur de vous faire des « gros bras », car cela aussi est un mythe. Les femmes n'ont pas suffisamment de testostérone dans le sang pour prendre un volume important.

MODE

NEW YORK

CÉLÈBRE LE MAUVAIS GOÛT

VIVIANE ROY
collaboration spéciale

Les collections printemps-été 2001 vues à New York la semaine dernière s'inspirent largement des années 80: corsage à manches chauve-souris, mini-jupe de satin, robe de chiffon. Vous laisserez-vous tenter?

L'ÉTÉ 2001 aura un air de déjà vu. Un parfum des années 80. C'est du moins ce qui se dégage des collections new-yorkaises présentées du 14 au 22 septembre. Corsage à manches chauve-souris bardé de rayures diagonales turquoise et noires sur minijupe de satin tous deux signés Marc Jacobs, robe de chiffon néon griffée Donna Karan ou deux pièces en coton glacé craquant Calvin Klein. Entre couleurs technicolor, coupes blousantes et tissus satinés, la mode américaine balance. Un véritable festival de mauvais goût.

«Règle générale, il n'y a pas beaucoup d'idées nouvelles qui émergent des collections, dit Denis Desro, directeur mode au Elle Québec, qui a assisté à l'événement. Encore les thèmes des années *FlashDance* resservis pour le printemps prochain.»

Ceux et celles qui ont jeté par les fenêtres leur garde-robe des années 80 s'en mordront les doigts. Dans certaines friperies huppées de Los Angeles, les vêtements post-disco s'arrachent à prix d'or, peut-on lire ces jours-ci dans le magazine *Bazaar*. Les acheteurs? Les couturiers américains phares en panne d'idées – les propriétaires se gardent bien de souffler leurs noms – copieraient intégralement les vêtements rétro.

«Je dirais que depuis deux ou trois ans, les créateurs tournent en rond, n'accouchent pas de nouvelles propositions de style», opine Denis Desro.

Pendant ce temps, Ralph Lauren existe (heureusement) et garde le Nord. Sa collection de l'été prochain, qui se décline en noir sur blanc quasi intégralement, a peut-être quelques envolées *New wave* avec ses effets optiques mais c'est minimal et assez joli. Quant à ses vestes, ses pulls de cachemire et ses pantalons sans plis, ils restent taillés avec une grande précision. Même ambiance classico-moderne chez Michael Kors, un des poulains vedettes du groupe de luxe LVMH, qui signe une collection

mariant cuir et tricot, taillée toujours aussi près du corps. La nouvelle star de la mode américaine, Miguel Androver, a également opté pour cette simplicité avec des look tantôt *boyscouts*, militaires et une série de tailleurs à rayures tennis, marine sur crème, coupés au scalpel.

«Avant le défilé, en regardant les hôtes de Lauren, toutes habillées d'une camisole, d'une jupe et de bottes à talon en croco, je me suis tout de suite rendu compte de la force, la beauté et la rentabilité de la simplicité», explique Desro.

Le chiffre d'affaires de Lauren? Il oscille entre 2 et 3 milliards...

Lang, Herrera et les autres

Mais rendons à César ce qui lui revient. Toutes les références aux années 80 n'étaient pas inintéressantes. Avec son tact habituel, Carolina Herrera a injecté la dose qu'il fallait d'années 80 pour être dans le coup sans pour autant faire fuir sa clientèle assez classique. À son agenda donc, des jupes tubulaires coupées non plus en-dessous mais au-dessus du genou imprimées de damiers tabac et orange. Celles-ci étaient souvent mariées avec des blousons à col entonnoir, ceinturés pour une allure soignée. Et dans sa collection hommage à Azzédine Alaïa, Helmut Lang a aussi réussi le (dur) pari de réhabiliter les années 80 avec une série de mini-robes et de corsages constitués de lanières (la marque de commerce d'Alaïa) portés sous des vestes.

Comme quoi, on s'adapte à tout... surtout quand c'est fait avec génie.

Pour vous mettre au parfum des collections printemps-été 2001 de New York, consultez le site: style.com.

Points forts des collections de la Big Apple

- › Manches chauve-souris.
- › Couleurs néons: turquoise, orange, rose Kennedy.
- › Imprimés optiques.
- › Mini, la jupe.
- › Tissus lumineux: coton glacé, satin et soie shantung.
- › Micro short: une coupe pas évidente pour le commun des mortels.
- › Talons hauts et effilés.
- › Queue de cheval en guise de coiffure.
- › Maquillage faussement naturel.

Chez Joop!: veste plus épaulée et tissu satiné pour un look post-disco.



La collection été 2001 d'Helmut Lang se veut un hommage à Azzédine Alaïa.

MONTRÉAL

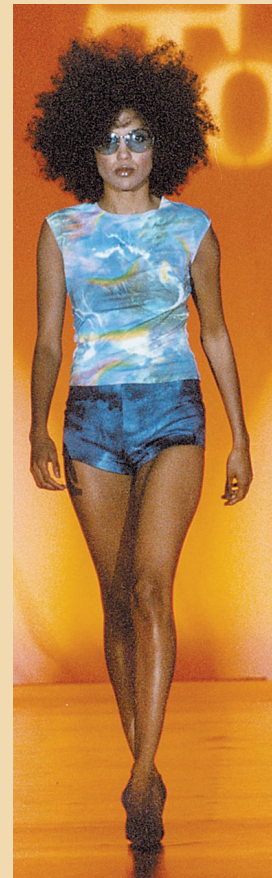
ÇA DÉFILE EN VILLE

BIEN SÛR, Montréal n'est pas Paris ni New York. Mais on y présente un nombre grandissant de défilés de couturiers québécois. Philippe Dubuc, lauréat de la Griffe d'or du designer de l'année, a ouvert le bal le 12 septembre avec flamboyance en présentant, une première, son Mode de Vie pour femmes et hommes.

En fait, la garde-robe Dubuc de madame a beaucoup à voir avec celle de monsieur. Veste cintrée, issue de l'école londonienne, chemisier smoking, pantalon stretch sans pli (moulant ou à jambe évasée), et fleurs géantes ou ceinture cloutée en guise d'accessoires. Pas de doute: l'univers urbain Dubuc oscille brillamment entre culture rock, punk et classique.

Le lendemain, 13 septembre, Nadya Toto lançait sa collection été 2001 dans le Vieux-Port. Quelques degrés de plus, on se serait cru à South Beach. À plusieurs égards, le style

Toto rappelle celui de Versace. Au fil des passages, on comprend que la femme de 30 ans mise aussi sur un style sexy avec ses coupes décolletées, ses fentes cuissardes et ses dos largement dénudés. Au gala de la Griffe d'or, dimanche, à TVA, l'animatrice Caroline Néron portait une de ses créations, rappelant d'ailleurs la fameuse robe de Jennifer Lopez au décolleté abyssal – griffée Versace – qui a volé la vedette au dernier gala des Grammy's.



L'allure post-disco selon Toto.

Le 19 septembre, on a eu droit au défilé du groupe des trois au Musée d'art contemporain. Au programme: deux collections masculines, celles d'Envers, par Yves Jean Lacasse et C'est pas grave, et la griffe féminine de Sylvie D'Arche. Une semaine plus tard, c'était au tour de la Fondation Matinée de présenter, au Marché Bonsecours, ses 13 créateurs lauréats dans un défilé à grand déploiement. Et le tour de passerelle s'est achevé avec un Christian Chenail qui mise aujourd'hui sur une allure plus colorée et tonique. Directement inspirée des années 80.

Un look néo-80 signé Christian Chenail pour Muse.



Photo: Martin Chamberland. La Presse©.



Griffée Marc Jacobs: une allure mi-bowling, mi-80 déclinée marron sur bleu ciel.



Les années 80 vues par Calvin Klein.



Les années 80, telles que vues par Calvin Klein.

Photos: Reuter