

SOCIÉTÉ

Les hommes heureux attirent moins les femmes que les hommes tristes, selon une étude réalisée par des chercheurs de la Colombie-Britannique. À lire sur cyberpresse.ca/tristes

SANTÉ

Découvrez cinq bonnes raisons scientifiques de continuer à boire du café sur cyberpresse.ca/cafe

VIVRE MODE SANTÉ SOC



MODE
LE SUCCÈS
PLANÉTAIRE D'ERDEM
PAGE 4

ALIMENTATION
CUISINER POUR LES TOUT-PETITS
PAGE 6



LA MORT DES SOAPS



Pendant des décennies, les grands réseaux américains ont fait leurs choux gras des *soaps*, ces téléromans où règnent luxe, intrigues étonnantes et personnages caricaturaux, qu'ils diffusaient chaque après-midi. Or, les millions de téléspectateurs qui les suivaient religieusement les ont peu à peu délaissés, au profit des télérealités et des séries plus léchées. L'un après l'autre, les *soaps* disparaissent du petit écran. Sylvie St-Jacques explore le phénomène qui a marqué son époque, en pages 2 et 3.

AUSSI: RACONTE-MOI UNE HISTOIRE, LA CHRONIQUE D'HUGO DUMAS, EN PAGE 3.



PHOTOMONTAGE LA PRESSE



Sylvia Traboulsi, horticultrice au Jardin botanique



Le Rendez-vous horticole

Rapprochons-nous / 27, 28 et 29 mai
de la terre

Cette année: **Les jardins gourmands**

Grande vente de nouveautés horticoles
Causeries et conseils d'experts
Plus d'une centaine d'exposants

FUNÉRAILLES

DE SAVON

Guiding Light, All my Children, The Young and the Restless et autres soap operas savonneux ont meublé les longs après-midi pluvieux de millions de téléspectatrices friandes de glamour, de scènes d'amour torrides et de rebondissements invraisemblables. Or, les intrigues des feuilletons tendent à disparaître des grilles horaires des télé américaines au profit de talk-shows d'après-midi et autres émissions de cuisine ou de déco. Les endeuillées comptent les jours avant la disparition définitive de leurs soaps.



SYLVIE ST-JACQUES

L'été de ses 16 ans, une jeune fille de bonne famille succombe au charme d'un fils de fermier. Quelques années plus tard, celle-ci tombe enceinte d'un ténébreux séducteur, mais retrouve l'amour de sa vie avec qui elle élève l'enfant (illégitime) qui se révélera finalement homosexuel. À la même heure, sur le réseau concurrent, une vamp sans scrupule sombre dans un coma profond, mais demeure pendant trois semaines impeccablement maquillée et manucurée, dans son lit d'hôpital. Pendant ce temps, un bellâtre manipulateur et une riche héritière aux cheveux bouffants se versent des scotchs sur glace dans une atmosphère feutrée réchauffée par un air de saxophone, avant de s'étreindre langoureusement en cachette de leurs époux...

Bienvenue dans le somptueux, singulier (et moribond) univers des soaps américains. Un genre qui, après avoir monopolisé les grilles d'après-midi des grands réseaux américains – dans les années 80, 50 millions d'Américains étaient

accrocs aux nombreux soaps des réseaux NBC, CBS et ABC –, a un pied dans la tombe.

À preuve: le mois dernier, ABC a annoncé la mort imminente des feuilletons quotidiens *All My Children* et *One Life to Live*. En 2009, l'ancêtre *Guiding Light* et le vénérable *As the World Turns* (piliers du réseau CBS) ont succombé à la vague de disparitions de feuilletons de savon, induite par des cotes d'écoute en chute libre, un désintérêt pour le genre et des diminutions de budget. Il semble que de nombreux téléspectateurs préfèrent aujourd'hui assister aux «soaps de la vraie vie» sur Facebook.

Ne résiste donc qu'une poignée de survivants à la grille horaire (*General Hospital* à ABC, *The Young and the Restless* et *The Bold and the Beautiful* à CBS, *Days of our Lives* à NBC), forçant l'Amérique du Nord à faire ses lents adieux à un genre ayant forgé l'imaginaire fictionnel du petit écran.

Le scénariste Yanik Comeau n'hésite pas à parler de «deuil» pour qualifier sa tristesse devant la disparition des feuilletons qui ont marqué les après-midi de son enfance.

«Je regardais *Edge of Night*, *As the World Turns* et *Guiding Light* avec ma mère, en revenant de l'école. Après, on faisait les devoirs...», évo-

que celui qui qualifie les soaps d'«études de mœurs intéressantes».

Être admirateur de soaps, rappelle cet ancien rédacteur pour le magazine *TV Hebdo*, c'est accepter un certain nombre de conventions parfois étonnantes, qui parfois peuvent friser l'absurde et le farfelu. Des récits à l'eau de rose, enrobés d'une aura de sophistication artificielle, qui ont fait le régal des auteurs du *Cœur à ses raisons*, le faux soap qui a connu beaucoup de succès à TVA.

«Quand un acteur n'a pas renouvelé son contrat, les auteurs le font disparaître de façon à rendre possible un éventuel retour. Est-ce qu'on a vu son corps? La machine a-t-elle fait "bip" pour confirmer le décès sur la table d'opération?»

Plaisirs d'après-midi

Au faite de sa carrière – et en plein âge d'or du soap –, l'acteur québécois Daniel Pilon a prêté son physique avantageux à deux feuilletons américains (*Ryan's Hope* et *Guiding Light*). Un cas unique dans cet univers où les personnages ont de longues vies et sont considérés par ceux qui les regardent comme des membres de leur famille.

«Pour chaque série, j'étais dans trois épisodes chaque semaine. Je me retrouvais donc à tourner sept jours sur sept», relate l'acteur au tim-





PHOTO FOURNIE PAR ABC

Une scène du soap *All My Children*, dont l'épisode final sera diffusé par ABC le 23 septembre 2011.

bre grave, qui a dit au revoir aux 20 millions de téléspectateurs qu'attirait *Guiding Light* en 1990.

« Dans les studios, l'atmosphère était formidable et ressemblait à ce que vivent les troupes de théâtre de répertoire. On travaille ensemble tout le temps, on se connaît bien », relate celui qui, à Los Angeles, se faisait régulièrement appeler Maxim Dubujak ou Alan Spaulding (les noms de ses personnages de *Ryan's Hope* et *Guiding Light*).

Daniel Pilon, avec sa carrure imposante, son regard de braise et sa tête de bellâtre exotique, avait tous les attributs requis pour défendre un rôle de vedette d'après-midi. À cette époque, son compatriote québécois, l'acteur Jean Leclerc, et lui brillaient au firmament des soaps. Mais les deux hommes étaient trop occupés à travailler pour se rencontrer pour boire du champagne et causer de leur gloire américaine. « On se voyait à l'occasion, quand ABC invitait les gens à rencontrer les vedettes des soaps. »

Sophocle à Hollywood

Associé à un public féminin, le feuilleton a été perçu comme un sous-genre de la fiction télévisuelle américaine. Propriétés de sociétés privées – le fabricant de savon Procter and Gamble a commandité plusieurs séries,

d'où le nom du genre –, ces séries ont eu comme première fonction de fidéliser les consommatrices de produits ménagers (c'est-à-dire, les femmes au foyer).

« Au début des soaps, des acteurs couraient devant la caméra, pendant les pauses, pour faire la publicité de certains produits. Et Irna Philip, créatrice d'*As the World Turns*, *The Guiding Light* et *Another World*, s'opposait à ce que les acteurs accordent des entrevues, parce qu'elle ne voulait pas que les gens sachent qu'il s'agissait d'acteurs », rapporte Yanik Comeau.

Rejetons des romans-fleuves nés à la radio dans les années 20 et 30 (*Guiding Light* a même eu une première vie à la radio avant de passer au petit écran dans les années 50), les soaps ont des intrigues qui se déploient sur une longue période de temps. Si bien que pour le téléspectateur occasionnel, il est parfaitement concevable de suivre une émission en diettante, tout en retrouvant rapidement le fil des événements.

Parfois avant-gardistes et même audacieux, les feuilletons, relève Yanik Comeau, ont été des véhicules de changements sociaux. Dans les années 70, les premiers personnages homosexuels y ont fait leur apparition. Dans les soaps, on a aussi parlé de viol, de relations interraciales, d'anorexie, d'infections

transmissibles sexuellement et même de clonage.

« L'essence du soap est la combinaison d'une logique commerciale, d'une livraison sérielle et d'un univers référentiel centré sur une sphère privée familiale et amoureuse », analyse Véronique Nguyễn-Duy, spécialiste de fiction télévisuelle et de culture populaire au département de communications de l'Université Laval. Selon M^{me} Nguyễn-Duy, le genre du soap-opéra meurt avec ses créateurs.

Pour remplacer ses défunts *All my Children* et *One Life to Live*, ABC déroule le tapis rouge à *Chew*, émission de cuisine avec Mario Batali, et à *The Revolution*, consacrée à la santé. Des concepts beaucoup moins chers à produire, qui correspondent à une fascination bien contemporaine pour « les préoccupations du vrai monde », souligne Véronique Nguyễn-Duy.

Toujours très prisés dans certains pays d'Europe (en Italie, notamment) et en Amérique latine – berceau des *telenovelas*, l'ancêtre du genre –, certains feuilletons comme *The Young and the Restless* semblent résister néanmoins à l'hécatombe.

Et comme tout est possible au royaume de la fiction savonneuse d'après-midi, rien ne dit qu'il ne faut pas croire à une éventuelle résurrection...

Quelques icônes de savon

ERICA KANE

(*All My Children*)

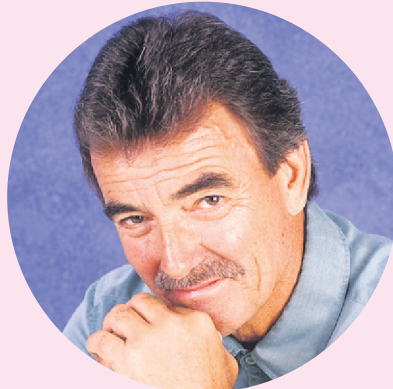
Personnage le plus célèbre de l'histoire des soaps américains, la sulfureuse Erica (incarnée par l'actrice Susan Lucci) n'aura pas connu l'ennui, depuis ses débuts dans *All My Children* en 1971. Femme d'affaires, séductrice, prédatrice, mariée une bonne douzaine de fois, violée à l'adolescence, ayant connu l'alcoolisme, la drogue, femme mère d'une fille anorexique... Erica incarne la quintessence de la méchante sexy qu'on aime détester. Le personnage d'Erica Kane a inspiré trois chansons (par les groupes Urge Overkill, B5 et la défunte artiste Aaliyah). La rappeuse Lil'Kim s'est autoproclamée « l'Erica Kane noire ». Presque chaque année, de 1978 à 1998, Susan Lucci a reçu une nomination aux Daytime Emmys, sans jamais décrocher la statuette. Ces revers en série – devenus un gag récurrent dans la communauté artistique hollywoodienne – provoquaient souvent chez elle des pleurs ou des éclats de colère.



VICTOR NEWMAN

(*The Young and the Restless*)

Avec ou sans sa fameuse moustache, le Victor Newman (Eric Braeden) des *Feux de l'amour* (version française du feuilleton *The Young and the Restless*) fait rêver les dames depuis le 4 février 1980. Ayant convolé en justes noces avec Julia, Nikki, Leanna, Hope, Ashley et Sabrina, le ténébreux et puissant Victor a fait la pluie et le beau temps à Genoa City. Rival en amour comme en affaires de Jack Abbott (président d'une grande société de cosmétiques), Victor a survécu à une transplantation cardiaque, et à nombre de trahisons, de tromperies, de disparitions des siens...



LUKE ET LAURA

(*General Hospital*)

Trente millions de téléspectateurs se sont braqués devant leur téléviseur pour assister au mariage de Luke Spencer et Laura Webber (incarnés par Anthony Geary et Genie Francis), le 17 novembre 1981. Elizabeth Taylor a gracié de sa royale présence cet épisode de *General Hospital* et la rumeur veut que la princesse Diana ait envoyé du champagne pour célébrer l'événement. Le « super couple » de Port Charles marquait le début d'un âge d'or pour les feuilletons d'après-midi américains.

— Sylvie St-Jacques



Raconte-moi une histoire

Le soap, dans sa forme la plus traditionnelle, se meurt. Mais sa recette sulfureuse, son glam artificiel et ses intrigues tordues se portent très bien, merci.

Rares sont les téléspectateurs et téléspectatrices qui disposent de plusieurs heures par semaine pour suivre autant de changements de sexe ou de comas artificiels, tout en s'occupant des enfants et en menant une carrière de front. Et les télédiffuseurs l'ont bien compris : pourquoi s'astreindre à suivre une histoire diluée sur cinq après-midi quand on peut en consommer un concentré extra-fort d'une heure, une fois par semaine ?

Tranquillement, les grands réseaux ont extirpé l'opéra-savon de ses décors en carton et l'ont implanté dans les grilles de soirée avec des budgets plus alléchants. Rappelez-vous *Dallas* et *Dynasty*. Il s'agissait de feuilletons savonneux à grand déploiement, où des personnages ressuscitaient miraculeusement comme Bobby Ewing dans sa douche.

En 2006, le réseau ABC a même acheté une *telenovela* colombienne, *Yo soy Betty, la fea*, l'a gonflée aux stéroïdes et cette petite femme laide est devenue l'attachante *Ugly Betty*, un gros succès en heure de grande écoute. Aujourd'hui, les soaps revampés s'appellent *Beautés désespérées* ou *Providence*. Essayez de reconstruire l'arbre généalogique d'Édith Beauchamp et Laurent Lavoie sans vous tromper. Un casse-tête impossible tellement les histoires de cœur mélangent toutes les branches.

Le soap, ce n'est pas péjoratif comme étiquette, au contraire. Les auteurs de ces feuilletons nouveau genre réussissent là où bien des scénaristes de séries dramatiques à gros budget ou de comédies intelligentes échouent lamentablement : ils sont extrêmement regardés. Et ils accrochent leurs fidèles du premier coup.

Bref, ces auteurs savent nous raconter des histoires un peu farfelues qui nous extirpent de notre train-train quotidien. Quoi de mieux que de l'adultère, un complot, une trahison ou une fille illégitime née au Costa Rica pour nous faire oublier – un peu – les impôts à payer ou une hypothèque écrasante ?

Et il n'y a rien de plus rassurant que de s'attacher à une famille complètement dysfonctionnelle, comme dans *Frères et sœurs*, pour constater que la nôtre n'est pas si croche que ça, finalement.

N'allez pas croire que ce genre télévisuel n'intéresse que les habitants des Résidences Soleil. En fait, ce sont les jeunes, en se passionnant pour les *docusoaps* à la sauce télé-réelle comme *The Hills* ou *Laguna Beach*, qui ont poursuivi la tradition établie par leurs mères et leurs grands-mères.

Gossip Girl incarne parfaitement la nouvelle génération de ces feuilletons-savon clinquants mettant en vedette des gens de la haute société toujours impeccablement coiffés, qui se poignent dans le dos le temps de crier Jimmy Choo.

Dans *Gossip Girl*, le riche Nate Archibald a d'abord fréquenté l'ultrafréquentée Blair Waldorf. Nate a ensuite trompé Blair avec sa meilleure amie, Serena Van Der Woodsen. Serena a ensuite abouti dans les bras de Dan Humphrey, qui est plus tard devenu son demi-frère par alliance quand leurs parents, Lily et Rufus, se sont mariés.

Lily, qui a enfilé les mariages compliqués, a aussi adopté Chuck Bass, le petit ami de Blair. Chuck a ensuite couché avec Jenny Humphrey, la petite sœur de Dan, qui est aussi sa demi-sœur en raison des épousailles de sa mère adoptive. Vous suivez toujours ?

Comme vous voyez, les rebondissements à la *Days of our Lives* ne sont plus confinés entre 14h et 17h, du lundi au vendredi.

Le soap est mort. Vive le soap !

VIVRE MODE

ERDEM

UN DESIGNER QUÉBÉCOIS «SO BRITISH»!

Anna Wintour, célèbre rédactrice en chef du *Vogue* américain, ne rate jamais l'un de ses défilés. Quant à la liste des comédiennes portant ses créations, elle ressemble au Gotha d'Hollywood: on se plaira subjectivement à citer les actrices Keira Knightley, Julianne Moore et Gwyneth Paltrow. Erdem Moralioglu, créateur de mode né à Pointe-Claire et émigré à Londres, a conquis les tapis rouges et le cœur des rédactrices planétaires en six ans seulement. Rencontre avec un phénomène de mode lors d'un passage éclair à Montréal.



PHOTOS CHRIS MOORE, FOURNIES PAR ERDEM



ELSA VECCHI
COLLABORATION SPÉCIALE

Fraîchement débarqué de Singapour, Erdem Moralioglu, pantalon rouge, chemise en jean, chaussettes «vert forêt» et lunettes à monture noire vissées sur le nez, affiche un sourire joyeux en sirotant quelques gorgées de café, histoire de conjurer le décalage horaire. D'une voix claire et dans un français impeccable, il se réjouit d'être de retour à Montréal, lorsque soudain sa voix trahit une vive émotion à l'évocation de ses parents disparus et de la maison familiale liquidée il y a quatre ans.

Depuis, le créateur de mode n'était jamais revenu sur ce sol québécois qui l'a pourtant vu naître et grandir. En replaçant délicatement l'un de ses modèles du printemps, une robe en soie toute brodée de fleurs, aussi fraîche et délicate qu'un jardin anglais, Erdem revient à la mode: «Les imprimés comme les broderies ou les dentelles, tout est fait à la main dans mes propres ateliers. C'est ainsi que j'ai toujours envisagé la création.»

Tout petit déjà, Erdem se passionnait pour la mode, s'amusant à imaginer une femme idéale, une muse, toujours la même aujourd'hui, qu'il habillait à l'époque au gré de vacances scolaires passées en Turquie, dans le pays natal de son père, ou lors de séjours en Angleterre, terre nourricière de sa mère. Autant de voyages qui ont nourri son imaginaire débordant et son goût pour les créations mélangées et colorées, l'un des signes distinctifs de sa marque.

De cette éducation multiculturelle, il a conservé l'impérissable sentiment d'être un citoyen du monde, tout en restant «fier d'être québécois, of course!». Comme le dit l'adage, nul n'est prophète en son pays, et Erdem en est une démonstration vivante. Il a conquis l'Europe, les États-Unis et les tapis rouges du monde entier bien avant le

Québec. «J'ai élu domicile à Londres et, de façon logique, j'ai d'abord eu du succès de l'autre côté de l'Atlantique. Mais voyez-vous, les choses sont en train de changer! Aujourd'hui, je suis ici avec vous, et désormais vendu chez Holt Renfrew à Montréal depuis l'automne dernier. Et franchement, l'engouement des Québécoises pour mes créations me ravit!»

Parcours

D'une enfance sage à Pointe-Claire à la vie ultra-créative d'un designer très prisé qui a choisi de poser ses valises dans le quartier londonien de Hackney, véritable carrefour créatif bouillonnant de Londres – historiquement turc –, il y a tout un chemin...

Premières escales après Montréal pour Erdem: Toronto et l'École des arts appliqués, puis un stage décroché au service des archives chez la prestigieuse Vivienne Westwood «in London», avant d'être sélectionné parmi des milliers de candidatures au sein du Royal Art College de Londres, qui compte une faculté de mode. À force de travail, de passion, d'acharnement et grâce à une de motivation hors du commun, le jeune étudiant en mode a décroché bourses et distinctions. Le parcours vers les hautes sphères de la mode est aussi jalonné de rencontres déterminantes, avec Alber Elbaz (directeur artistique de Lanvin) au cours de ses études, puis Diane Von Furstenberg à New York, dont il fut pendant une petite année «l'un des assistants assistants-designers», précise Erdem, avec cet humour bien à lui, qu'il cultive... à l'anglaise.

De cette dernière expérience, il tirera une résolution: être toujours maître à bord de sa propre marque. Six ans plus tard, donc, et déjà de nombreuses collections hivernales, printanières, croisières et préautomnales au compteur (au total pas moins de quatre par an), Erdem n'en finit pas de faire parler de lui dans les magazines du monde entier, jusqu'à la couverture du *Vogue* anglais qui affiche ce mois-ci un mannequin vêtu de l'une de ses créations estivales. Une consécration obtenue dans la course d'une fulgurante ascension, analysée ainsi par le maître de la griffe: «Tout tient au travail et au fait d'être là au bon moment.»

Analyse modeste du créateur, qui se remémore, dans la foulée, son tout premier défilé en 2005. La directrice du célèbre magasin Barneys avait alors acheté sa collection dans son intégralité pour les succursales de New York et de Los Angeles, avant de confier l'une de ses robes au Metropolitan Museum of Art de New York. Que rêver de mieux comme coup de maître pour ce qui ne devait être qu'un coup d'envoi?

Depuis, la marque est vendue dans 30 pays et plus de 100 magasins. Et ce n'est pas un hasard. Le succès de la griffe Erdem réside au cœur même de ses créations, souvent proches de la haute couture et invariablement surprenantes. Si sa collection printemps-été 2011 affiche un esprit fleuri et joyeux, celle de l'hiver 2012 est faite de robes sombres à la *Mad Men* aux imprimés impressionnistes sur panne de velours à l'ourlet genou. «Mes collections se suivent et ne se ressemblent jamais. Mais ce qui prédomine toujours dans ma couture, ce sont les défauts de beauté dans les vêtements, la recherche de modèles uniques, les matériaux luxueux, le travail de couture fait main...»

C'est ainsi que le *Vogue* américain l'a rebaptisé «le nouveau Christian Lacroix». «Mais qui pourrait rêver d'un plus beau compliment?», s'extasie Erdem. On vous le dit: personne!

Sauf que, loin des tracas actuels du grand couturier français, Erdem, lui, poursuit sur sa lancée, alliant de toute évidence artistique et commerciale le savoir-faire et le faire-savoir, pour une réussite hors du commun.

BEAUTÉ



ANGÉLIQUE MARTEL
COLLABORATION SPÉCIALE

OPÉRATION ÉPILATION

Duvet, toison... quels que soient leurs noms, les poils indésirables font dresser les cheveux sur la tête! Surtout quand le mercure grimpe et qu'il nous invite à dénuder jambes et aisselles. Pour afficher un épiderme imberbe sous une robe soleil, un short ou un maillot, mieux vaut s'y prendre tôt! Suggestions pile poil pour s'épiler dans le confort de son foyer.



1 Cire à bille Au Naturel de Nair
Sa formule enrichie de lait et de miel dorlote les peaux sensibles et a même obtenu l'aval des dermatologues. Son contenant à bille permet une répartition uniforme de la mixture, tant sur les jambes que sous les aisselles et dans la région du bikini. À chauffer 15 secondes au micro-ondes et à rincer à l'eau.

15\$ dans les pharmacies et grandes surfaces, www.naircaresse.ca

2 Crème épilatoire pour le corps et lotion SloGrow d'Andrea Professionals
Au dépilatoire s'ajoute ici une lotion calmante, qui adoucit l'épiderme épilé et freine la vitesse de pousse des prochains poils. Le nécessaire est aussi composé d'une éponge double face, qui permet de gommer la peau avant l'épilation et de la nettoyer de tout résidu récalcitrant ensuite.

12\$ dans les pharmacies et grandes surfaces, www.andreahairremoval.com

3 Rasoir et taille-bikini Venus 3 de Gillette
Un emballage, trois produits. D'abord un rasoir classique à cinq lames, pour une épilation des cuisses rapide, précise et indolore. Puis, en accompagnement, un peigne tranchant, qui se supplée aux ciseaux classiques et taille les poils du maillot en toute sécurité. Et enfin, une lotion postépilatoire, qui soulage la peau

fraîchement rasée et renforce sa barrière cutanée.

15\$ dans les pharmacies et grandes surfaces, www.gillettevenus.com

4 Bandes de cire Persian
Des bandes de large dimension, prêtes à l'emploi. Parfaites pour épiler les zones cutanées étendues (cuisses et jambes), sans rougeur ni inconfort, car la cire ici proposée est enrichie d'ingrédients naturels (résine de pin, cire d'abeille, huile de canola, huile de ricin et menthol). Pour une épilation de tradition digne des plus grands hammams moyen-orientaux.

16\$ dans les pharmacies sélectionnées, épiceries et grands magasins, www.persianwax.com

5 Gel double action postépilation Aroma Confort de Decléor
Cette lotion à effet glaçon calme et rafraîchit l'épiderme après l'épilation, grâce à un amalgame d'aloès et d'huile de magnolia. Sa formule est également enrichie d'huile essentielle de clou de girofle, un ingrédient capable de ralentir la repousse pileuse et de réduire à leur plus simple expression les rougeurs, les poils incarnés et l'irritation. On tartine ce soin sur la peau épilée, puis on continue ensuite l'application au quotidien, pour un maximum d'efficacité.

49\$ chez La Baie et dans certains spas et instituts, www.decleor.com



PHOTOS IVANOH DEMERS, LA PRESSE

NOTRE VIDÉO > FAIRE LA PLANCHE



SUR cyberpresse.ca/planking
À l'occasion de la première journée internationale du *planking*, quelques Montréalais ont répondu à l'appel de *La Presse* et se sont rendus sur la place des Festivals pour faire la planche sur le mobilier urbain. Le phénomène, encore marginal ici, est très populaire en Australie et gagne des adeptes en Asie et en Europe. **Le reportage vidéo d'Ève Couture et de Martin Leblanc.**

EN BREF

Justin Bieber lance son parfum

Justin Bieber vient de lancer un parfum pour jeunes femmes. La nouvelle est accueillie avec scepticisme par certains, mais les adolescentes ciblées par le produit sont sans doute ravies de pouvoir se parfumer avec cette senteur aux notes florales et fruitées. Une partie des recettes de ventes sera versée à des œuvres caritatives comme Pencils of Promise et la fondation Make-A-Wish. Le parfum, baptisé *Someday*, sera en vente dans de nombreuses chaînes de détaillants dès le mois prochain. Les flacons sont vendus de 35\$ à 55\$.
— Agence France-Press

OPPEN'S
Spécialistes de mode pour tailles fortes de 14 à 24

Nouveaux arrivages 2011 chaque jour:
Kokomarina
Alain Weiz
Linda Lundström
Eileen Fisher Woman
Lauren Vidal...
et plus.

Arrêtez, magasinez et amusez-vous!

4828, boul. St-Laurent
(entre Villeneuve et boul. St-Joseph)
514-844-9159
www.oppens.ca

Boutique des créateurs Européens
(Collections exclusives)

Martine Samoun | Clin d'œil | Lady Belle

Lingerie fine PRIMADONNA
Lingerie sportive ANITA
Bonnets B à DD (tailles 38 à 56)
Bonnets DDD à I (tailles 32 à 54)
Maillots de bain

Aux lecteurs de La Presse ;
bénéficiez de **20%** de rabais dès maintenant.

Taille Plus
Créatrice Martine Samoun
Exclusivité et importation de 16 à 28 ans

1330 rue Beaubien Est
Montréal (Québec) H2G 1K8
514 277-2779 Stationnement arrière
www.tailleplus.ca

Retrouvez le soleil et...
les compliments.

On adore le plein-air. C'est pourquoi on a ajouté une protection solaire à IPU 50+ à notre sélection de chapeaux en coton biologique. Comme ça, vous pouvez passer plus de temps au grand air. En plus d'être parmi les chapeaux les plus doux, ils sont faits avec du coton suédé certifié biologique. À vrai dire, ces chapeaux ont été pratiquement conçus pour la vie en plein-air. Non seulement ils vous gardent à l'ombre mais ils sont remarquablement résistants, légers à porter et durables. Tellement durables en fait, qu'on les a garantis pour la vie. Désormais, vous êtes donc prêts pour tout ce que Mère Nature vous envoie : de la pluie et du soleil, même si celui-ci est de plomb.

TILLEY
TOUJOURS PARTANT

Montréal – 1050, av. Laurier Ouest, deux rues à l'ouest de l'av. du Parc (514) 272-7791
Brossard – Quartier DIX30 près de l'hôtel Alt (450) 462-8098
Pour trouver un détaillant près de chez vous, visitez
TILLEY.COM

VIVRE SANTÉ



PHOTO MARCO CAMPANOZZI, LA PRESSE

« On peut servir de la sole pochée avec du riz et du chou-fleur aux enfants, dit Monique Bélanger, chef passionnée du CPE de l'UQAM. Mais on met du curcuma dans le riz, du paprika fumé dans le court-bouillon de la sole et des graines de nigelle dans le chou-fleur. Les principes du goût, de la texture et de la présentation sont importants. »

La chef aux 60 enfants



MARIE ALLARD

ALIMENTATION

« Je suis très hédoniste », dit avec conviction Monique Bélanger, chef au CPE de l'UQAM depuis 30 ans, rencontrée dans sa cuisine jaune pimpant. Avec une simple cui-

plats colorés avec lesquels elle pourrait « recevoir des adultes », souligne-t-elle.

Tous les midis, la chef casse la croûte avec les enfants. « J'y tiens particulièrement, affirme-t-elle. Quand j'introduis quelque chose de nouveau, je fais le tour de tous les locaux. »

Plus de 78 % des cuisiniers de garderie mangent « rarement ou jamais » avec leurs petits clients, selon une enquête menée par l'Université de Montréal. « Ce que j'aime le plus, c'est l'énergie

légumes et produits d'épicerie. « La grosse mode est au bio, mais mon budget ne me le permet pas », constate-t-elle.

Son budget, c'est 38 000 \$ par an. Soit 152 \$ par jour pour nourrir 70 personnes – ou 2,17 \$ par bouche. « Il faut défendre notre travail, estime la cuisinière. Souvent, quand le budget d'une garderie est serré, c'est tentant de réduire l'argent pour la bouffe, puisque ce n'est pas fixe. Mais c'est inacceptable. La preuve, c'est que le soir, les parents ne demandent pas si

importante du budget. » Après leur plat, les petits bedons ont droit à des fruits, du yogourt ou un fromage.

« Des enfants n'ont jamais vu faire la cuisine »

« C'est une cuisinière extraordinaire, souligne Jean-Pierre Desjardins, adjoint administratif et éducateur au CPE de l'UQAM. Elle propose constamment de nouvelles choses, elle est en formation continue. On en bénéficie, même s'il faut parfois ressortir un plat quelques fois avant de gagner les enfants. »

Ce qui a changé, en 30 ans? « Aujourd'hui, des enfants n'ont jamais vu faire la cuisine, dit M^{me} Bélanger. Mais ici, ils savent que la bouffe a été faite par quelqu'un. » Cette expérience sensorielle touche les petits. Des années après leur passage au CPE, « le souvenir qu'ils ont, savoure la chef, c'est souvent celui de la bouffe ».

« Ce n'est pas parce que c'est végé que c'est moins cher. Je sers du fromage bleu, du brie, du vrai parmesan. J'opte pour la qualité. Je m'en sors en me concentrant sur le repas principal. Je ne cuisine pas de dessert, parce que ça gruge une part trop importante du budget. » — Monique Bélanger, chef au CPE de l'UQAM

sière à quatre éléments, elle prépare chaque jour, seule (!), le dîner et deux collations pour... 60 enfants et 10 adultes.

Au menu: salade de fenouil et bébés épinards, pain aux choux-fleurs et gruyère, pâté au saumon avec sauce au citron et à l'aneth, etc. « Je ne réinvente pas la cuisine, mais c'est extrêmement savoureux, indique M^{me} Bélanger, formatrice auprès d'autres cuisiniers de garderie. J'utilise beaucoup, beaucoup d'épices. Il ne faut pas juste développer le goût du sel chez les enfants. » Cumin, cari, ras-el-hanout et sambal olek parfument des

des enfants. Je serais incapable de vivre sans ça », affirme M^{me} Bélanger.

La chef a d'abord fait un bac en philosophie. « Je trouve que la philo mène à la bouffe, note-t-elle. Au départ, c'était financier, il fallait que je travaille. Mais j'ai vite développé une passion. Se nourrir, ce n'est pas juste manger, c'est une ouverture à soi et aux autres. »

2,17 \$ par personne

Dès 6h45, M^{me} Bélanger est au CPE pour concocter son menu, qui change constamment. Et pour recevoir ses fidèles fournisseurs de fruits,

leur enfant a bien joué. Ils veulent savoir s'il a bien mangé. »

Le menu est semi-végétarien – M^{me} Bélanger sert poisson et poulet une fois par semaine, rarement de la viande rouge. « Jamais de porc », précise-t-elle, certains enfants ne pouvant en manger pour des motifs religieux.

« Ce n'est pas parce que c'est végé que c'est moins cher, dit-elle. Je sers du fromage bleu, du brie, du vrai parmesan. J'opte pour la qualité. Je m'en sors en me concentrant sur le repas principal. Je ne cuisine pas de dessert, parce que ça gruge une part trop

L'ALIMENT SOUS LA LOUPE



Jambon fumé Forêt-Noire Olymel

> PRODUIT

Jambon fumé Forêt-Noire Olymel

> PRIX PAYÉ

4,39 \$ pour 175g

> CE QUE DIT OLYMEL

« Faible teneur en gras » et « 17 % protéines de viande »

> LA RÉALITÉ

Ce jambon émincé est effectivement faible en gras, mais il contient beaucoup de sel. « Près de 60 % de nos besoins quotidiens sont comblés par une portion de 75g (six tranches minces), note Kathleen Cloutier, nutritionniste. C'est énorme! » Le sel sert à rehausser le goût, à conserver le jambon, à améliorer sa texture, mais « de si grandes quantités sont peu justifiées », souligne-t-elle. Quant aux protéines, il y en a moins dans ce jambon que dans la même quantité de porc cuit, observe M^{me} Cloutier, du blogue À haute valeur nutritive www.chyz.ca/emissions/a-haute-valeur-nutritive. Pourquoi? Parce qu'elles sont diluées dans l'eau et d'autres produits ajoutés aux charcuteries. En plus du porc, ce jambon contient 14 ingrédients, dont des extraits secs de glucose, de la saveur et du nitrite de sodium. Verdict: Les charcuteries sont « des produits à consommer avec modération et ce produit ne fait pas exception, évalue la nutritionniste. Garnissez vos sandwichs de restants de poulet cuit, d'œufs ou encore de thon en conserve. Vous aurez plus de saveurs, plus de protéines... et moins de sel. »

— Marie Allard

BULLETIN

MATHIEU PERREAULT



PHOTO ARCHIVES PC

UN SUPPLÉMENT CONTRE LA PRÉÉCLAMPISIE

Le supplément alimentaire L-arginine pourrait diminuer le risque de prééclampsie, selon une nouvelle étude mexico-américaine. Le risque était plus de deux fois moins important avec un cocktail de L-arginine et de vitamine, comparé à un placebo, concluent les chercheurs d'une demi-douzaine d'universités. Un éditorial accompagnant l'étude, écrit par un épidémiologiste londonien, prévient que les effets secondaires de ce supplément doivent être étudiés avant que ce traitement soit adopté. L'étude portait sur 220 Mexicaines à haut risque de prééclampsie, qui ont normalement une chance sur trois d'avoir ce trouble durant la grossesse.

TRUCS POUR AIDANTS NATURELS

Les aidants naturels qui révisent à la baisse leurs objectifs professionnels et personnels sont moins à risque de dépression et d'abus de drogue ou d'alcool, selon une étude de l'Université Concordia. Les psychologues montréalaises, qui ont travaillé avec un collègue de l'Université de Colombie-Britannique, ont observé que la capacité de réviser ses objectifs protégeait contre ces problèmes, souvent liés à la responsabilité de s'occuper d'un proche. Les 120 personnes étudiées s'occupaient généralement de proches atteints de maladies mentales. Les trois quarts d'entre elles étaient des femmes et étaient mariées ou en couple.

L'INTELLIGENCE DE LA DOULEUR

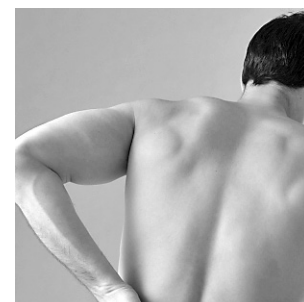


PHOTO PHOTOS.COM

La douleur lombaire, qui est la maladie chronique la plus courante, diminue la performance cognitive, ont découvert des chercheurs montréalais. Les chercheurs de la Clinique orthopédique de la colonne vertébrale et de l'Unité de gestion de la douleur du Centre universitaire de santé McGill ont soumis 14 personnes à deux analyses cérébrales par résonance magnétique, avant et six mois après une intervention pour une douleur lombaire persistante. Résultat: certaines zones de leur cerveau avaient augmenté de volume et leur activité cérébrale durant un test cognitif passait d'anormale à normale. Pour s'assurer de la validité des résultats, les chercheurs en neurologie, anesthésiologie et psychologie ont comparé leurs résultats avec ceux de deux séries d'imagerie semblables auprès de 10 cobayes n'ayant pas de douleur lombaire. Les résultats, publiés dans le *Journal of Neuroscience*, confirment que la douleur a un impact sur la performance intellectuelle.

ALIMENTATION



PHOTO PHOTOS.COM

LE SOMMEIL ET LE POIDS

Le manque de sommeil rend les enfants gros, mais cet effet est faible, confirme une étude néo-zélandaise. Chaque heure supplémentaire de sommeil de 3 à 5 ans se traduisait par une baisse de l'indice de masse corporelle d'un demi-point à l'âge de 7 ans. En d'autres mots, un enfant qui dormait neuf heures par nuit, plutôt que la moyenne de 11 heures, avait un IMC de 17,7 à 7 ans, ce qui le plaçait au 75^e percentile d'IMC. Les pédiatres de l'Université d'Otago ont suivi 244 enfants pendant quatre ans.

SOURCES: EurekAlert, Université McGill, Université Concordia, BMJ, JAMA

LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

28 %

C'est la prévalence de la démence chez les plus de 90 ans, selon une étude américaine. Les neurologues de l'Université de Californie à San Francisco notent que les problèmes cognitifs graves progressent rapidement chez les « vieux-vieux », comme cette catégorie d'âge est souvent désignée. Les troubles cognitifs légers sont presque aussi fréquents chez les 85-90 ans et chez les 90 ans et plus – respectivement 23 % et 25 % –, mais la démence frappe seulement 14 % des 85-90 ans. Les chercheurs ont étudié les dossiers de 1300 femmes ayant une moyenne d'âge de 88 ans.