



ACTUEL



L'Internet
contre **Mario**

Page 6

Famille
Les enfants
et les **fusils**

Page 7

La Presse

CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | JEUDI 6 FÉVRIER 2003

LES CHEFS DE DEMAIN

Alors que le milieu de la restauration se prépare à accueillir de grands noms de la gastronomie durant le Festival Montréal en lumière, des jeunes travaillent dans l'ombre pour devenir apprentis, commis, sauciers, pâtisseries et peut-être un jour diriger une importante brigade. Y a-t-il un futur chef dans la salle de cours?

MARTHA GAGNON

«Oubliez Noël, la fête des Mères, les week-ends d'amoureux, la vie sportive et les grandes vacances. Vous serez à vos fourneaux pendant que les autres s'amuseront.»

Au début du trimestre, le professeur, Jean-Bernard Lambert, donne cet avertissement aux élèves qui étudient en cuisine à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec. Beaucoup sont appelés, mais peu sont élus. «Le taux de placement est élevé, mais les conditions de travail difficiles en découragent plusieurs rapidement» explique le cuisinier français d'expérience. «Vingt fois sur le métier, remettez votre ouvrage...», rappelle-t-il aux jeu-nes souvent trop pressés d'aller sur le marché du travail.

«Pour réussir dans ce métier, il faut de la persévérance, une forte personnalité, beaucoup de sueur, des opportunités et surtout, de la passion. Une maîtresse exigeante qui coûte cher», lance-t-il à la fin de l'atelier auquel assistent les élèves du cours de formation supérieure en cuisine donné exclusivement par l'ITHQ, qui se termine par un stage de huit semaines en France. Seul un petit nombre, en moyenne de 17 à 20 par année, suit ce cours plus avancé, alors que la majorité, 136 élèves, est concentrée dans le programme de cuisine en établissement (formation provinciale de base) et une cinquantaine en pâtisserie.

Dans la vingtaine, les apprentis cuisiniers travaillent habituellement dans des restaurants où ils occupent des emplois divers tout en terminant leurs études. «L'argent, je n'y pense pas pour l'instant. Il y a des jobs bien mieux payés. Moi, c'est la curiosité. Je veux un métier qui me fasse tripper toute ma vie et me permette de bouger, d'aller voir ce qui se fait ailleurs», affirme Marc-André Jetté.

Le travail est exigeant et les échelons sont parfois longs à graver. Le salaire moyen en début de carrière dans le secteur privé se situe entre 9 \$ et 11 \$ l'heure (40 heures par semaine). Dans les établissements syndiqués et publics, il est plus élevé : de

«Il n'existe pas de cours pour devenir chef cuisinier pas plus que pour être rédacteur en chef d'un journal. Cela s'acquiert avec le temps et l'expérience.»

13\$ à 17 \$ l'heure. «Je connais un endroit bien coté qui paie le salaire minimum la première année. C'est la condition à accepter pour avoir éventuellement une référence importante», mentionne M. Lambert.

Martin Capuano, lui, a débuté comme plongeur à 15 ans et travaille dans une pizzeria où il apprend l'endurance et la débrouillardise. «C'est un dur métier qu'il vaut mieux faire par choix et non parce qu'on est désespéré et qu'on ne sait plus où s'orienter.»

Présentement, il suit un cours de traiteur et prévoit poursuivre son apprentissage à l'été au Manoir des Érables à Montmagny. Il aime l'aspect créatif et non routinier du travail. «Je n'ambitionne pas de porter une toque aussi grande que celle de Normand Laprise, mais j'espère devenir un bon cuisinier dans une bonne place. De préférence en région pour être près des potagers et des producteurs.»

Samuel Lévesque, 24 ans, s'est inscrit à l'ITHQ après un essai en administration et avoir fait les vendanges en France. Lui aussi a travaillé dans les McDo et pizzerias. «Le vrai test, je l'ai passé l'été dernier dans la cuisine de l'Auberge du Faubourg à Saint-Jean-Port-Joli.» Il a eu chaud au propre comme au figuré. «Le choc de la réalité, je l'ai ressenti assez fort pour savoir que je peux continuer dans ce milieu et survivre au stress.» Il rêve d'avoir un jour son restaurant.



Photo ARMAND TROTIER, La Presse©

Édith Gagnon, 23 ans, diplômée de l'Institut d'hôtellerie du Québec, a déjà sa propre boutique de chocolats avenue Laurier. À l'ITHQ, les professeurs la citent en exemple, pour encourager les élèves à réaliser leurs rêves.

Voir CHEFS en B2

Suite du dossier en B3 et B4



SALT LAKE CITY

UN AN APRÈS LES JEUX OLYMPIQUES

À lire, samedi dans **La Presse** | **VACANCESVOYAGE**

CHEFS

Suite de la page B1

Quant à Marilyne Labelle, elle travaille dans un bistro les fins de semaine où la rapidité et l'efficacité sont des qualités essentielles. « C'est le genre de métier qui s'apprend beaucoup sur le tas. En se brûlant, en se coupant et en restant debout de longues heures. La confiance en soi ne vient pas avec le diplôme. Ma première poussée d'adrénaline, je l'ai ressentie au travail », dit-elle.

Comme d'autres, le professeur Jean-Bernard Lambert, croit que la formation de base d'un an et demi devrait être allongée. Elle est actuellement de 1350 heures auxquelles l'ITHQ a ajouté un cours de traiteur de 90 heures. « Il y a tellement de choses à apprendre. Les professionnels de la restauration se plaignent que les étudiants n'ont pas suffisamment de temps pour acquérir les techniques essentielles. Certains estiment que le programme devrait être de 1800 heures. Il faut le dire pour inciter le ministère de l'Éducation à examiner la question. »

Des critiques

Ancien élève de l'ITHQ, Ian Perreault, chef-proprétaire du restaurant Area à Montréal, ne se gêne pas pour critiquer publiquement la formation de l'établissement qui, selon lui, devrait être repensée et mieux adaptée aux besoins d'aujourd'hui. Dans des entrevues à *La Presse* et dans d'autres médias, il a déjà reproché à l'Institut d'être « stagnante » et aux professeurs de ne pas sortir assez souvent.

Alain Tellier, chef de service des programmes réguliers secondaires et pratiques, considère ces remarques injustifiées. « Ian Perreault est un surdoué en cuisine qui a réussi très rapidement. Un cas exceptionnel. Il a une vision égocentrique et voudrait que l'enseignement soit modelé sur ses propres exigences. Mais en cuisine, comme au hockey, les Gretzky sont rares. La formation doit, avant tout, répondre aux besoins de l'ensemble », réplique-t-il.

Selon lui, la mission de l'Institut n'est pas de former des chefs. « No-



Le traiteur, Robert Arslanian de Robert Alexis, explique les difficultés du métier à des élèves de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie qui suivent un cours dans ce domaine.

Photo PIERRE McCANN La Presse ©

tre rôle est d'amener les jeunes au seuil du marché du travail où ils pourront ensuite gravir des échelons dépendant de leur motivation et de leur talent. Il n'existe pas de cours pour devenir chef cuisinier pas plus que pour être rédacteur en chef d'un journal. Cela s'acquiert avec le temps et l'expérience. » Il ajoute qu'une grande partie du corps professoral a été renouvelée lors des nombreux départs à la retraite dans le milieu de l'enseignement il y a environ sept ans. « Et ils sont branchés sur le marché du travail. »

Certains souhaiteraient que l'Institut, qui existe depuis 35 ans, se démarque davantage des autres cours donnés un peu partout dans la province. « Peu importe les modes et les tendances, les techniques de base restent les mêmes. Il faut

apprendre à tenir un couteau, à pocher, griller et sauter. On pourrait envoyer les étudiants ramasser des champignons sauvages dans le bois pour parfaire leur formation, mais nous devons aller à l'essentiel. Tous les 10 ans, le programme est révisé pour savoir s'il y a lieu d'apporter des modifications. Nous avons déjà une spécialisation en cuisine italienne. »

Selon le professeur Richard Desjardins, les méthodes d'enseignement changent même si ce n'est pas toujours aussi rapidement que certains le voudraient. « Par exemple, on ne passe plus quatre heures à décorer une pièce de saumon. Les besoins du marché et les règles d'hygiène ont changé. Les présentations sont plus simples et plus sobres. L'enseignement doit aussi se mettre au goût du jour avec la cui-

sine ethnique, les recettes allégées et les temps de cuisson qui sont réduits dans bien des cas. Nous aussi on fait des sushis. »

La visite à l'Institut en novembre du chimiste-physicien gastronome très connu, Hervé This, que certains surnomment le sorcier des temps modernes, a suscité un grand intérêt. « Ce spécialiste remet en cause des principes fondamentaux de la cuisine que l'on enseigne depuis des années et nous oblige à nous poser des questions », dit M. Desjardins. Il injecte, par exemple du jus d'ananas avec une seringue dans un morceau de boeuf pour l'attendrir en produisant une réaction enzymatique.

Les élèves aussi sont fascinés par la chimie alimentaire et avides de découvrir de nouvelles choses. Simon Drolet-Laflamme est revenu

emballé d'une expérience de trois mois en Italie où il a travaillé dans la brigade d'un restaurant bien coté dirigée par un chef talentueux de 28 ans. « La cuisine, c'est toute sa vie. Il choisit minutieusement ses produits et mélange les saveurs d'une façon incroyable. Comme ses raviolis aux abricots. Durant ce séjour, je me suis nourri d'idées autant que de plats inusités. »

Une expérience qui le stimule à travailler davantage ses techniques de base. « Là-bas, il n'y a pas de place pour l'improvisation. Tu ne fais pas un bouillon tant que tu n'es pas prêt à l'exécuter. Ils ont un plus grand respect du métier qu'ici où certains vous appellent le *cook* sans trop de considération, comme cela m'est arrivé hier. »

Naline Dupuis-Desrochers est dans le cours de formation supérieure de cuisine, mais n'a pas l'intention de faire carrière. « C'est encore très macho. Si une fille veut se faire une place, elle doit avoir du caractère. C'est un univers de gars où il faut s'habituer au travail très physique comme aux phrases à double sens. »

Mais ce n'est pas la seule raison pour laquelle elle veut changer de voie. « J'aimerais travailler à la promotion des produits du terroir. » Ses parents ont une ferme apicole et produisent l'hydromel La Cuvée du diable. « Grâce à eux, j'ai développé un intérêt pour le terroir et mon cours de cuisine est un atout. »

Il y a maintenant autant de filles que de garçons dans le programme de formation de base. « Cela dérange certains hommes dans leurs cuisines mais apporte un équilibre nouveau. Peut-être verrons-nous davantage de chefs féminins. J'ai déjà eu deux filles dans ma brigade qui travaillaient avec beaucoup de minutie », fait remarquer le professeur Bernard Lambert. « La cuisine est un milieu très organisé, hiérarchisé, presque militaire où chacun doit être à la bonne place », mentionne Alain Tellier.

SEARS

50

Merci à tous!

Aidez-nous à fêter 50 ans de qualité, bons prix, service et fiabilité

VOUS POURRIEZ GAGNER

une
tournée d'achats de
50 000\$
dans un grand
magasin Sears

une
tournée d'achats
Tout pour la
maison^{MD} de
50 000\$

l'un des 3
forfaits voyages
Points chauds
offerts par l'Agence de
voyages Sears

Participez aux festivités
soulignant le 50^e
anniversaire de Sears
dans tous les magasins

**Maquillage
pour enfants**
le samedi 8 février
de 11h à 14h au rayon
des cosmétiques dans
tous les grands magasins
Sears de Montréal

**Démonstrations
des petits
appareils
ménagers**

le samedi 8 février,
toute la journée

Venez prendre un goûter avec nous!

**Démonstrations
des appareils de
culture physique**
le samedi 8 février,
toute la journée

Venez participer en grand nombre!

Aucune obligation d'achat. Le montant de chaque tournée d'achat sera crédité au compte Sears du gagnant; si le gagnant n'a pas de compte Sears, un compte sera ouvert pour lui attribuer le prix. Le forfait voyage consiste en une (1) semaine de vacances pour deux (2) personnes, tout compris, dans un centre de villégiature, l'aller-retour en avion, en classe économique, de l'aéroport le plus près du domicile du gagnant au Canada jusqu'à la destination, la correspondance de l'aéroport jusqu'au centre de villégiature, certains repas et certaines boissons. Valeur approximative au départ de Toronto: 4000-4200\$ (canadiens), bas et sur le départ de Toronto.

Concours en vigueur du dimanche 2 au samedi 15 février 2003. Les participants choisis devront répondre correctement à une question de qualification. Les bulletins officiels de participation sont disponibles dans les unités Sears participantes. Limité à un (1) bulletin par personne; les bulletins en double, incomplets ou illisibles seront annulés. 5 des 6 canaux Sears (centre de l'auto, catalogue, magasins-concessions, magasins de meubles et d'électroménagers, magasins de liquidation, grands magasins) seront tirés au sort. Ils devront tirer au sort une unité pour l'attribution du prix. Les chances pour chaque unité choisie dépendront du nombre d'unités comprises dans le canal (53 centres de l'auto, 2038 points de vente du catalogue, 143 magasins-concessions, 43 magasins de meubles et d'électroménagers, 15 magasins de liquidation, 123 grands magasins). Les chances de gagner dépendront du nombre de bulletins admissibles reçus dans chaque unité choisie. Le nombre d'unités participantes et les chances de gagner étaient exacts au moment de la publication de la publicité.

Réglement du concours en magasin et en ligne au www.sears.ca

RECETTES DE L'ÉCOLE DE TRAITEUR DE L'ITHQ

J'AI TESTÉ

MARIE-CLAUDE LORTIE



Cuisine dorée

LES AMATEURS de truffes chocolatées qui veulent avoir l'air de pros sans passer cinq ans à l'école peuvent courir chez Gourmet Laurier pour acheter ces flocons d'or véritable dans lesquels on roule les boules de chocolat. Véritables poussières dorées comestibles, ces paillettes servent souvent en confiserie pour donner un petit fini spectaculaire aux chocolats. D'autres sauront les saupoudrer sur des assiettes salées pour illuminer leur cuisine. 3,99 \$ chez Gourmet Laurier, 1042 avenue Laurier Ouest, (514) 274-5601.



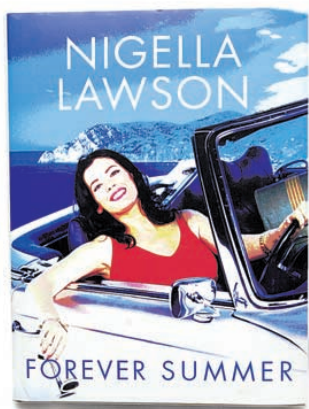
Vinaigrette de déesse

JAMAIS JE n'achète de la vinaigrette toute faite, je les trouve la plupart du temps détestables, pleines de produits chimiques et complètement inutiles, puisqu'il est si facile de faire une vinaigrette maison. Et pas besoin d'aller à l'ITHQ pour savoir comment faire ! J'ai cependant été intriguée par la « vinaigrette déesse » de Annie's Natural — marque bien connue de produits naturels. La liste des ingrédients m'a plu : huile de canola, eau, tahini, vinaigre de cidre, sauce soja, jus de citron, sel de mer, etc. Rien que du bon, comme à la maison. Au goût, c'est aussi une réussite, puisque cette sauce au sésame n'est pas sucrée, un peu citronnée et salée avec justesse. Disponible dans les marchés d'aliments naturels et certains super-marchés. Environ 4,79 \$ pour 236 ml.



Citron vert thaïlandais

UTILISÉ DANS plusieurs cuisines asiatiques, notamment la gastronomie thaï, le citron vert thaïlandais (lime kafir) arrive en force dans nos assiettes avec son parfum d'agrumes très floral, rappelant à la fois la limette et la citronnelle. On utilise son jus et son zeste, qui peuvent venir rehausser une soupe au poisson et à la noix de coco ou un poulet au curry vert. La lime kafir a la peau rabougrie. Elle n'est donc pas très jolie mais franchement délicieuse. Disponible dans les épiceries asiatiques où on les vend environ 1 \$ chacune.



Nigella et l'été

AVEC JAMIE Oliver, Nigella Lawson est sans conteste LA vedette de l'heure de la cuisine britannique. Oubliez les clichés: cuisine bouillie, viandes surcuites, sauce à la menthe et compagnie. Avec Nigella, les assiettes anglaises sont resplendissantes. La voluptueuse chef devenue chroniqueuse au *New York Times* et une des grandes vedettes de la chaîne Food Network — grâce à son allure de séductrice, notamment, qui fait ressortir tout le côté sensuel de la nourriture — propose une cuisine raffinée, surprenante, qui mêse les influences continentales (italiennes, françaises, espagnoles) et asiatiques notamment. Dans *Forever Summer*, Mme Lawson propose des recettes aux relents estivaux, supposés nous plonger dans une atmosphère de juillet, peu importe le temps de l'année. Intéressant en plein mois de février ! *Forever Summer*, Knopf, 30 \$ chez Indigo.



RECETTES

Rouleaux de printemps végétariens

Richard Desjardins

Portions : 8

Ingrédients

150 g de vermicelle de riz
30 ml de sésame noir grillé
1/4 paquet de coriandre fraîche hachée
16 galettes de riz Banh Trang
1/2 laitue frisée
100 g de julienne de carotte
100 g de julienne de concombre
1 grosse mangue en fines tranches

Vinaigrette

100 ml de sauce soya Kikkoman
15 ml d'huile végétale
5 ml d'huile de sésame Kadoya
15 ml de sauce Hoisin
Le jus de 1 limette
15 ml de miel
Wasabi ou poudre de chili au goût

Préparation

- 1- Cuire le vermicelle de riz à l'eau bouillante 2 à 3 minutes, ou selon les indications du fabricant. Refroidir et égoutter.
- 2- Bien mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bol.
- 3- Mélanger le vermicelle avec la vinaigrette, le sésame et la coriandre. Réserver.
- 4- Prendre les galettes deux à la fois pour chaque rouleau.
- 5- Passer dans l'eau tiède environ 30 secondes puis déposer sur un papier film ou un linge à vaisselle humide.
- 6- Déposer la laitue au 1/3 de la galette en la laissant dépasser un peu aux extrémités.
- 7- Ajouter ensuite la julienne de carotte, la julienne de concombre, la mangue et enfin le mélange de vermicelle avec la vinaigrette.
- 8- Rouler très serré à l'aide du papier film, à la façon des sushis. Couper en trois ou en petites bouchées. Se servir des extrémités du rouleau pour décorer le plateau.



Tortillas de jambon et fromage

Richard Desjardins

Portions : 12

Ingrédients

6 tortillas de maïs de 10 pouces
90 g de fromage à la crème
6 feuilles de laitue frisée
50 ml de mayonnaise
40 ml de moutarde de Dijon
1 à 2 tomates
Sel et poivre du moulin au goût
12 fines tranches de jambon forêt-noire

Préparation

- 1- Étaler les tortillas sur un papier film.
- 2- Étaler le fromage sur toute la surface. Étaler la laitue au 1/3 du tortilla et étendre la mayonnaise sur le reste de la surface.
- 3- Badigeonner d'un peu de moutarde.
- 4- Trancher la tomate à 2 mm d'épaisseur et poser sur un papier absorbant.
- 5- Assaisonner.
- 6- Étaler les tranches sur la laitue.
- 7- Étaler les deux tranches de jambon par tortillas.
- 8- Rouler à l'aide du papier film très serré.
- 9- Couper en 2 ou 4 morceaux selon la présentation.
- 10- Piquer chaque rouleau d'un cure-dents.

Mini brochette de saumon teriyaki

Richard Desjardins

Portions : 24

Ingrédients

1,2 kg de saumon paré en filet
1 poivron jaune
1 courgette (moyenne)
10 ml de sésame noir grillé
4 feuilles de laitue frisée

Marinade

150 ml de sauce teriyaki Kikkoman
75 ml d'huile végétale
50 ml de jus de citron ou limette
20 ml de miel

Préparation

- 1- Couper le saumon en cubes de 2 cm (25 g chaque cube).
 - 2- Blanchir rapidement les poivrons et les courgettes à l'eau salée.
 - 3- Mélanger tous les ingrédients de la marinade ensemble.
 - 4- Faire de petites brochettes en commençant par un morceau de courgette, 1 pièce de saumon, 2 de poivron, un de saumon et terminer par un morceau de courgette.
 - 5- Mariner pour environ 1 heure.
 - 6- Retirer les brochettes et saupoudrer de sésame. Refroidir.
 - 7- Cuire sur le grill.
 - 8- Dresser les brochettes sur un nid de laitue.
- Note:** Ces brochettes peuvent se servir chaudes ou froides et peuvent également servir de bouchées dans un cocktail.

Calmars Thémis

Jean-Louis Thémistocle

Portions : 6

Ingrédients

500 g de calmar paré
Sel
Poivre du moulin
5 ml de poudre de curry
3 ml de curcuma
3 ml de cumin
1 gousse d'ail haché
5 ml de gingembre frais haché
1 branche de thym frais haché
Farine
Jus de citron

Préparation

- 1- Couper les calmars en lanières de 1 cm, sur le long.
 - 2- Saler et poivrer.
 - 3- Mélanger avec le curry, l'ail, le gingembre et le thym.
 - 4- Fariner les calmars et taper l'excédent de farine.
 - 5- Frire à 200 °C (400 °F) pour environ une minute.
 - 6- Arroser d'un jus de citron et servir immédiatement.
 - 7- Peut se servir tout simplement avec une mayonnaise additionnée de jus de limette et de harissa.
- Note:** La tendreté des calmars réside dans la façon de les couper et les cuire.



Photos: ROBERT MADON, La Presse © Photos: PIERRE MCCANN, La Presse ©

Avant de faire de la nouvelle cuisine, les étudiants, comme Danny Boissé, doivent apprendre les techniques de base.



Edith Gagnon mange un peu de chocolat chaque jour parce que ça la met de bonne humeur, comme ses clients.

Une chocolatière heureuse

MARTHA GAGNON

Edith Gagnon, 23 ans, rougit légèrement quand les clients la complimentent sur ses chocolats. « Je rends les gens heureux. Il n'y a pas de plus beau métier que chocolatière », dit-elle.

Un agent de bord arrête presque tous les jours lui dire bonjour et acheter sa tablette de praline. « Je commence à avoir mes habitués. Moi aussi je file praline ces temps-ci. Je change de saveur dépendant de mes phases et de mes rages, mais j'en mange tous les jours. » Elle se décrit comme gourmande et timide.

Jeune propriétaire

Avant d'acquiescer la Maison Cacao, située à l'intersection Fabre et Laurier, elle a travaillé pour les anciens propriétaires tout en suivant son cours à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie. Après avoir pris goût au métier comme à la vie de quartier, elle s'est empressée de faire une offre, sans trop réfléchir, lorsqu'ils ont décidé de vendre. « Mais aucune institution financière ne voulait me prêter d'argent. J'avais 21 ans et pas un sou. Seulement des saveurs et des textures à offrir. »

Étonnés de la voir aussi enthousiaste et déterminée, ses parents ont accepté de lui prêter l'argent nécessaire. « Mon père confectionne le beurre d'érable pur, selon la recette de ma grand-mère, qui entre dans mes chocolats. Un péché ! Plutôt que de l'alcool, j'utilise de préférence des produits frais comme les bleuets sauvages en saison. Ça se conserve moins longtemps, mais c'est meilleur. »

Discretion

Dans le quartier, on l'appelle la chocolatière. Sa vitrine est plus discrète que celle absolument délirante et sensuelle du film *Chocolat*. Les clients aiment bien la regarder travailler avec sa collègue, Louise Grenon. Elles ont bien hâte d'avoir leur gros mélangeur électrique pour moins forcer des bras. « C'est un travail répétitif exigeant physiquement. Pas facile de brasser 10 kg. »

Ces temps-ci, elles sont dans le chocolat jusqu'au coeur pour être prêtes à la Saint-Valentin. « Les gens viennent habituellement à la dernière minute. Il y a parfois une file d'attente à l'extérieur. C'est beaucoup de travail. Nous fabriquons environ 15 000 chocolats individuels. Après c'est Pâques. Je fais mon année avec les périodes de *rush*. J'ai vraiment un métier saisonnier. »

Commande spéciale

Un jour, une dame est arrivée avec un immense moule en plastique représentant une paire de fesses, les siennes, qu'elle voulait remplir de chocolat pour les offrir à son amoureux. « J'ai rempli la commande. C'est la demande la plus extravagante que j'ai eue. »

Même si elle sert du chocolat chaud et des brownies la fin de semaine, elle ne veut pas transformer en pâtisserie sa petite boutique. Elle y vend quand même quelques chocolatières fabriquées par les potiers Gaïca, de beaux objets vendus avec des fouets de bois provenant du Mexique.

« C'est mon chez-nous. Je m'y sens bien et je veux en faire un endroit sympathique où l'on vient acheter un produit haut de gamme. Mes chocolats sont confectionnés avec du chocolat noir 64 % cacao. La qualité, c'est ma priorité. J'essaie de me distinguer. Il faut d'ailleurs que je surveille ma rentabilité pour ne pas trop dépasser la ligne. Le prix de la matière première a beaucoup augmenté. »

Le chocolat se marie de plus en plus avec des épices, comme le poivre rose, l'anis étoilé, la cardamome et d'autres. « Les Européens utilisent aussi des herbes comme l'estragon et le thym. C'est un plaisir de jouer avec les saveurs. Il y a un monde fascinant à découvrir. Je ne peux pas imaginer une personne qui n'aime pas le chocolat. La fabrication est simple en théorie, mais il faut le tour de main dans la pratique. Le plus important est l'étape de cristallisation. »

À l'ITHQ, des professeurs la citent en exemple pour motiver d'autres élèves à réaliser leurs rêves. Pour elle, le plus beau compliment c'est lorsque quelqu'un lui dit : « Votre chocolat a un petit quelque chose, mais je ne sais pas quoi ? » Ça lui donne l'énergie nécessaire pour continuer et lui fait oublier sa timidité.

INTERNET | TÉL PAR SATELLITE | MOBILITÉ | APPAREILS PHOTO NUMÉRIQUES | SOLUTIONS D'AFFAIRES | TÉLÉPHONIE
Prix et offres en vigueur jusqu'au 16 février 2003

Espace Bell

À vous de conquérir votre espace!

À deux, c'est mieux!

Obtenez deux superbes téléphones pour aussi peu que 29^{\$}(1) et partagez votre forfait gratuitement pour 2 mois!

Temps d'antenne illimité d'un cellulaire à l'autre!

Choisissez des accessoires dernier cri pour votre cellulaire. Détails en magasin.

29^{\$}(1)
CDM-8200 d'Audiovox

0^{\$}(1)
Motorola 120c

GRATUIT
Pour un temps limité, obtenez 2 mois de service gratuit sur le téléphone d'un ami(1)

1023^{\$}(2) /mois pour 24 mois
59⁹⁵^{\$}(3)

Système de télé numérique par satellite 3120 de Bell ExpressVu

- Plus de 275 canaux et 300 films par mois en version intégrale et sans publicité
- Canaux 100% numériques en tout temps

Économisez 70^{\$}

Vous avez une 2^e télé? Obtenez un récepteur supplémentaire(4) à seulement **99⁹⁵^{\$}**

1735^{\$} /mois pour 36 mois
474⁹⁵^{\$}

Appareil-photo numérique EasyShare DX4330 de Kodak

- Résolution à 3,1 MP
- Zoom 10x avec zoom optique 3x
- Vidéo et son en continu

GRATUIT
Obtenez en prime 20 feuilles de papier d'impression Kodak pour vos photos.

Offert par la poste. Détails en magasin.

923^{\$} /mois pour 24 mois
179⁹⁵^{\$}
Prix courant : 199,95^{\$}

Économisez 20^{\$}

KX-TG2553 de Panasonic

Économisez 20^{\$}

FRS 104 de Cobra

79⁹⁵^{\$}(5)
Prix courant : 99,95^{\$} après remises

Paquet de 2
Comprend 2 piles Ni-CD et un chargeur

Passez au magasin Espace Bell le plus près.

LES ATELIERS BARIBEAU Inc.
REMBOURRAGE - DÉCAPAGE

- Excellent choix de tissus
- Décapage et réparation de meubles
- Réparation et finition de meubles de rotin
- Spécial pour les aînés

Aussi disponible
RECouvreMENT DE MEUBLES AVEC VOTRE TISSU

30 % à 50 % de réduction sur une sélection de tissus

8892, Champ d'eau St-Léonard (514) atelierbaribEAU.montrealplus.ca **728-4138**

Récemment ménopausée?

Vous voulez en savoir plus sur les hormones, l'humeur et la mémoire?

L'Université McGill et le Département d'obstétrique et gynécologie de l'Hôpital Royal Victoria invitent les femmes **postménopausées, âgées de 49 à 60 ans**, qui ne prennent pas d'hormones, à participer à une étude sur les hormones, l'humeur et la mémoire.

Les participantes recevront des préparations hormonales et devront remplir des questionnaires.

Cette étude est menée par le Dr Barbara Sherwin

Pour plus de précisions, prière d'appeler Lorna au (514) 398-6145

LE SPA 4 ÉTOILES

Forfait Douceur pour une nuit à partir de 140^{\$}
(incluant massage à l'huile chaude)

Forfait Détente pour deux nuits à partir de 270^{\$}
(incluant massage à l'huile chaude et exfoliation)

Par personne, hébergement en occupation double, petit déjeuner chaque matin, accès à la piscine, au bain turc, au sauna et à toute l'abondance des Laurentides.

CHAMBRE SEULEMENT À PARTIR DE 64⁵⁰^{\$}
Par pers., occ. double.

MANOIR SAINT-SAUVEUR
HOTEL DE VILLÉGIATURE 4 SAISONS

246, chemin du Lac Millette, Saint-Sauveur, Qc JOR 1R3

Détails de tous nos forfaits 4 étoiles:
1 866 482.5447 • www.manoir-saint-sauveur.com

Offres et prix en vigueur du 6 au 16 février 2003 dans les magasins participants sous réserve de modification ou de prolongation. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Taxes en sus. Les mensualités sont calculées avant les remises postales. Photos non contractuelles. Espace Bell n'assume aucune responsabilité pour les erreurs dans les textes ou les images. (1) Aucuns frais de service pour le téléphone supplémentaire pendant 2 mois, après quoi des frais mensuels de 15 \$ s'appliquent pour partager le forfait de l'abonné principal; les 2 téléphones doivent être activés sous contrat de 24 mois avec abonnement à un forfait Simple à 25 \$/mois (En tout temps, Soirs ou Week-ends). (2) En fonction du prix d'achat de 199,95 \$. (3) Après le crédit de programmation de 140 \$ et sous réserve de certaines conditions. Réservé aux nouveaux abonnés résidentiels avec abonnement à un forfait admissible. (4) Limite d'un récepteur supplémentaire par nouvel abonné résidentiel; il s'agit du modèle 3100 offert à 99,95 \$ à l'achat d'un système satellite numérique de Bell ExpressVu. (5) Après rabais de 10 \$ en magasin et remise postale de 10 \$.

Grattez-vous une aubaine



50% à 50% de rabais

sur TOUT en magasin

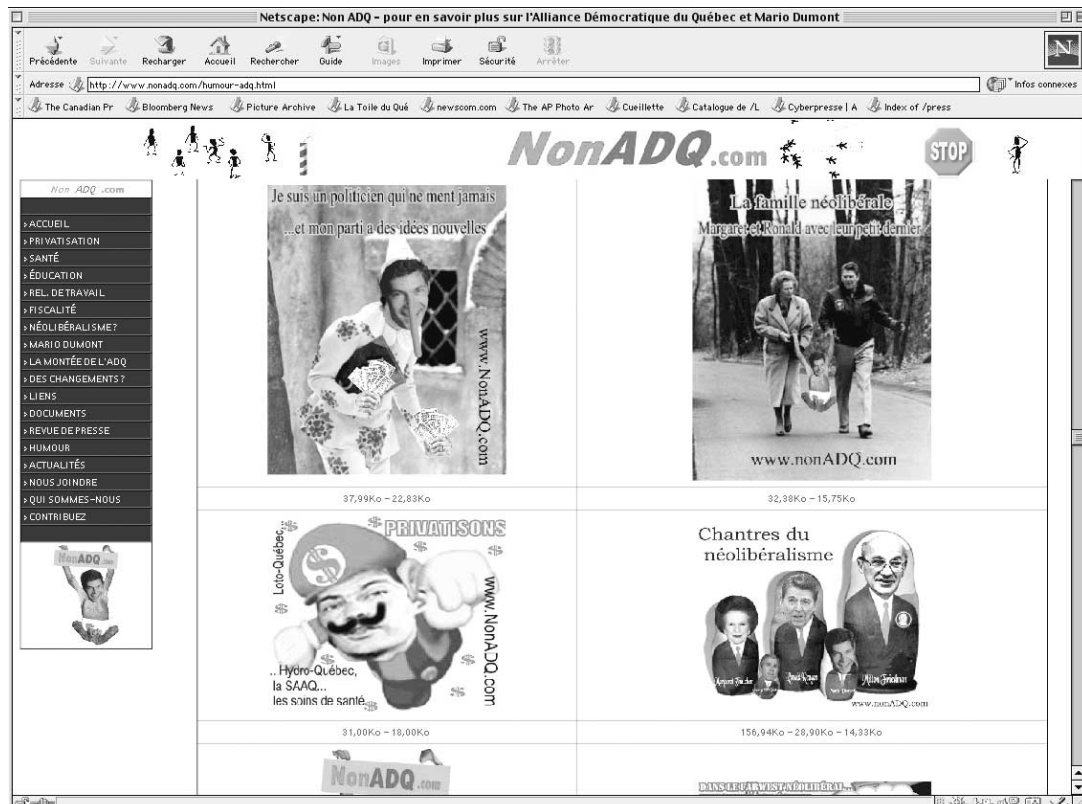
Toutes les cartes
sont gagnantes!

3 jours seulement
6, 7 et 8 février

sports experts®

Les cartes à gratter seront distribuées dans les magasins Sports Experts participants, les 6, 7 et 8 février 2003. Le rabais s'applique seulement sur les achats « Payez et emportez ». Une carte par achat par client. RESTRICTIONS: les certificats-cadeaux, les livrets de rabais et les billets d'événements sont exclus de la promotion.

INTERNET



Outre des éléments d'analyse sur le programme politique de Mario, les auteurs du site mettent en ligne des affiches où l'on voit Mario bébé, promené par Margaret Thatcher et Ronald Reagan, ses parents virtuels.

Mario et ses détracteurs

LUDOVIC HIRTZMANN
collaboration spéciale

« DES BOURREAUX à la retraite aux anciens nazis, Mario ne refuse personne dans son parti. Tu veux avoir ta face sur tous les poteaux ? Tu veux qu'on parle de toi dans les journaux locaux ? Tu n'es pas drôle ? Tu n'es pas beau ? Tu es tout désigné pour l'équipe de Mario ! » chantait Mononc'Serge dans *La Chanson électorale 1998 - Mario*. Toujours plus d'actualité, cette « tounne » inoubliable est sur le site Internet *Mononc'Serge ze Website*. Incontournable si vous vous intéressez un tant soit peu aux puissants qui nous gouvernent ou risquent de le faire bientôt. Vous pouvez écouter *La Chanson électorale* en MP3.

Mononc'Serge n'est pas le seul à redresser le portrait du député de Rivière-du-Loup, Jean-Claude St-Onge et Pierre Mouterde, tous deux professeurs de philosophie, ainsi qu'Alain Dubois, internaute militant, sont allés jusqu'à créer le site *NonADQ.com* pour exprimer leur désaccord avec les idées adéquistes.

« Les conséquences d'une victoire de l'ADQ aux prochaines élections provinciales seraient lourdes de conséquences pour l'avenir de la société québécoise. Cela signifierait sans nul doute une grande victoire pour les ultraconservateurs et les tenants du néolibéralisme économique. L'objectif principal du site *NonADQ.com* est de mieux informer la population sur les différents aspects du programme de l'ADQ et des implications de sa mise en oeuvre sur les citoyens du Québec. Des changements qui nous ramèneraient (sur certains aspects) 50 ans en arrière », déclarent les trois hommes. Outre des éléments d'analyse sur le programme politique de Mario, les auteurs du site mettent en ligne des affiches où l'on voit

Mario bébé, promené par Margaret Thatcher et Ronald Reagan, ses parents virtuels. Les apôtres de l'ultralibéralisme seront déçus. Ils en prennent vraiment pour leur grade.

On ajoutera que la proximité des élections fait monter les enchères. L'heure serait bien grave, apprend-on sur le site officiel de l'ADQ : « Les cafouillages se multiplient dans les hôpitaux, l'exode des cerveaux se poursuit et l'économie du Québec est maintenant dans le peloton de queue des États et provinces de l'Amérique du Nord en termes de croissance économique. » Rien de moins... Comme au grand bazar d'Istanbul, les marchandages politiques sont désormais quotidiens. Une carte du PQ ou du PLQ contre une carte de l'ADQ. Nos politiciens ne semblent pas trop attachés à leurs idées. Comme dirait Mononc'Serge : « Tout le monde peut danser le twist des adéquistes. »

Sans compter que, avec ses propositions en matière de santé, l'ADQ devrait nous remettre tous en forme. Par exemple, si vous avez des problèmes de peau, de l'acné, un psoriasis résistant ou encore une verrue rebelle, l'ADQ peut vous aider. Sur le site *Web ADQ.org*, l'Association des dermatologistes du Québec, vous réglerez tous vos soucis, c'est garanti !

Pour en savoir plus :

ADQ
www.adq.qc.ca
Non ADQ
www.nonadq.com
Mononc'Serge
www.mononc.com/mario.html
ADQ, Association des dermatologistes du Québec
www.adq.org

EN GRANDE PREMIÈRE!

Tous les jours dans **La Presse**

ARTS & SPECTACLES

VENTE EXCLUSIVE



TAPIS PERSANS ET ORIENTAUX

À LA DEMANDE GÉNÉRALE - CE N'EST PAS UN ENCAN
Liquidation complète de tout le stock

PREMIER ARRIVÉ,
PREMIER SERVI!

TOUS LES
TAPIS

AUSSI EN
GRANDES
DIMENSIONS

De 100\$ à 700\$

PAYEZ ET
EMPORTEZ

Venez choisir le vôtre.

6 HEURES SEULEMENT

DIMANCHE 9 février - 12 h à 18 h

chez

LIQUIDATEURS ROYAL

5814, AV. DU PARC, MONTRÉAL (514) 272-4778

3116834

La plus grande sélection de meubles de cuir
et de manteaux de mouton renversé à Montréal

La plus belle sélection de tapis
orientaux fait à la main
et moins cher qu'à l'encan



Divan
Rég.: 5975\$
Solde: 4495\$

Manteau
Rég.: 2295\$
Solde: 1395\$

Arte Pelle®

L'ART DU CUIR

Centropolis, coin St-Martin et autoroute 15 à Laval (Derrière le cinéma Colossus) Tél.: (450) 978-3030

FAMILLE



COLLAGE

Sortie de la semaine – arts visuels

LA SAINT-VALENTIN n'est que dans huit jours... mais c'est ce week-end qu'on peut créer des cartes personnalisées à l'intention de la Valentine ou du Valentin de son cœur. Au musée McCord, on concoctera une carte toute spéciale inspirée de la collection de ce beau musée d'histoire, samedi ou dimanche, à 13 h 30 (réservations obligatoires : (514) 398-7100, poste 222). Au Musée d'art de Mont-Saint-Hilaire, on concevra une carte de Saint-Valentin tout aussi personnelle tout en s'initiant à l'origami, cet art de plier le papier venu du Japon, samedi, de 10 h à 11 h 30 (réservations obligatoires : (450) 536-3033). Enfin, pourquoi ne pas envoyer une carte postale particulièrement chaleureuse à l'élu de son cœur ? Dans le cadre de l'exposition *L'Invitation au voyage* au Musée des beaux-arts de Montréal (expo qui devrait plaire à toute la famille, en passant), parents et enfants sont invités à participer à l'atelier *Cartes postales du paradis* dans la salle Studio, les samedis et dimanches à 13 h, 14 h 30 et 16 h, au MBA. L'entrée est libre, mais il faut se procurer un laissez-passer le jour même, à partir de 11 h, remis par l'éducateur présent au Studio du Musée (informations : (514) 285-1600, poste 136).

Sortie de la semaine – musique

PRENEZ UN compositeur de grand talent, j'ai nommé Anthony Rozankovic. Ajoutez-y un auteur réputé notamment pour ses romans jeune public, en l'occurrence le romancier Stanley Péan. Adjoignez-y un chef d'orchestre et un orchestre qui aiment les jeunes mélomanes, soit Jean-François Rivest et l'Orchestre symphonique de Laval, et vous obtenez... *Les Aventuriers de l'ère perdue*, manière d'histoire mariée avec des espèces de musiques du monde pour parler de communication entre les peuples, genre ! Bref, pour la cinquième année, l'Orchestre symphonique de Laval devrait encore une fois transporter son public âgé de 6 ans et plus, dimanche, à 14 h, à la salle André-Mathieu, 475, boulevard de... l'Avenir ! Et en plus, c'est le comédien Jean Harvey (Crocus dans *Cornemuse*) qui se chargera de la narration. Tarif : 10 \$/enfant, 15 \$/adulte. Informations : (450) 667-2040.

Sortie de la semaine – cinéma

DEUX POSSIBILITÉS en fonction de l'âge. D'abord, pour les 4 à 7 ans, *SOS Brigade de secours* regroupe neuf courts métrages d'animation où trois faux héros/vraies marionnettes, Silly, Bembi et Pote, dépannent un coiffeur qui ne parvient pas à couper une barbe, un monsieur qui ne parvient pas à manger ses spaghettis, des enfants qui ne parviennent pas à récupérer leur ballon ou... le parlement, assombri par une panne d'électricité. C'est rigolo comme tout, et c'est à Ex-Centris, 3536, boulevard Saint-Laurent, les dimanches 9 et 16 février, à 11 h. Tarif : 4 \$/enfant, 6 \$/adulte (informations : (514) 847-2206 08 www.ex-centris.com).

Pour les cinéphiles ados et adultes, la maison de la culture Rosemont—Petite-Patrie présente tous les jeudis soir, 20 h, à compter de ce soir, des classiques du cinéma muet, accompagnés *live* par l'excellent pianiste Philippe Noireaut et projetés au cinéma Beaubien (2396, Beaubien Est). L'entrée est libre, mais il faut se procurer un laissez-passer au 6707, avenue de Lorimer. Notamment au programme : ce soir, *Le Fantôme de l'Opéra* tourné en 1925 par Rupert Julian et, le 27 février, *Le Cabinet du Dr Caligari* (1919). Informations : (514) 872-1730.

Sortie de la semaine – dehors

La Fête des neiges bat encore son plein ce week-end dans l'île Sainte-Hélène, avec ses activités gratuites extérieures de toutes sortes... mais l'événement est désormais victime de son succès. Croyez sur parole la mère qui a passé une heure sur le pont Jacques-Cartier dimanche pour finalement se retrouver garée à trois kilomètres du parc où se déroule la Fête. Prenez le métro ! La station Île-Sainte-Hélène est située en plein milieu de l'événement et c'est beaucoup plus simple de tenir une traîne sauvage debout dans un wagon que de la trainer pendant 40 minutes sur l'asphalte avec quatre enfants qui trouvent ça loin en titi, la Fête des neiges, et qui y parviennent déjà épuisés — et je ne vous dis rien de l'état de la mère...

Citations de la semaine

> Félix, 2 ans et demi, se plaint constamment. « As-tu mal quelque part ? » lui demande sa maman. « Oui », répond Félix. « Et où as-tu mal ? » « À quelque part ! » (envoyé par Catherine Lambert).
> Marie-Ève, 4 ans, cherche en vain un objet. « Ah ! s'exclame-t-elle, je suis sourde des yeux aujourd'hui ! » (envoyé par Lise Courval).
> « Dis, grand-maman, demande Chloé, 6 ans, si le chien est le meilleur ami de l'homme, alors c'est qui, le meilleur ami de la femme ? » (envoyé par Nicole Carpentier, qui apprécierait qu'on lui suggère des réponses...)

Vous avez des mots d'enfants, des suggestions de sortie, des expériences, des sites Internet à proposer ? Écrivez-nous à : La Presse, als section Famille, 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9 ou : actuel@lapresse.ca

Marie-Christine Blais, collaboration spéciale



Ismaël Belec (à droite), 8 ans, et son frère Charles-Émanuel, 5 ans, possèdent des épées et des pistolets à l'eau, mais aucune arme trop proche de la réalité.

Photo ARMAND TROTTIER, La Presse ©

Pow pow, t'es mort!

ISABELLE AUDET
collaboration spéciale

Un soir où ils sont particulièrement exténués, les parents d'Éliott, 5 ans, voient leur enfant bondir devant eux, un pistolet jouet à la main en criant « bang, bang, je vais tuer les Indiens ! » Sa mère, choquée, le gronde et lui dit de ne plus jouer avec des armes parce que c'est violent.

C'est par cet exemple que les pédopsychiatres français Stéphane Bourcet et Yves Tyrode abordent la question des armes de plastique, dans leur livre *Petite Terreur ou souffre-douleur - La Violence dans la vie de l'enfant*. Selon eux, plutôt que d'interdire les pistolets, les parents devraient au contraire laisser leurs rejetons exprimer leur agressivité naturelle.

Or, un sondage publié dans le magazine américain *Pediatrics* de janvier révèle que 70 % des parents interrogés croient que des enfants ne devraient jamais s'amuser avec des fusils jouets. Où tracer la ligne alors ? Devrions-nous laisser nos enfants jouer à la guerre et aux Indiens ?

« Un enfant a besoin de pouvoir jouer à la guerre. C'est un moyen de montrer son territoire, de se l'approprier à travers un moment ludique. Ce qui est souhaitable, c'est qu'il joue, tout simplement », explique Stéphane Bourcet.

Le psycho-éducateur Jacques Ross abonde dans le sens de M. Bourcet. « En empêchant les enfants de jouer avec des fusils, on leur demande d'être plus raisonnables que les adultes, d'être à eux seuls responsables de la paix. Ça ne tue personne de jouer au cow-boy. En s'inventant des rôles, l'enfant exprime son

intelligence. »

Comment expliquer alors la réaction si prompt de leurs parents à ravir ces jouets des mains de leurs enfants ? « La tâche la plus difficile pour un adulte, c'est d'accepter les sentiments agressifs de son enfant et particulièrement dans le cas d'une mère avec un enfant mâle. C'est ardu pour elle de comprendre ce qui motive le comportement de son fils », explique M. Ross.

En fait, le taux de testostérone — l'hormone responsable, entre autres, de l'agressivité — est 20 fois plus élevé chez les garçons que chez les filles. Cette différence explique pourquoi les garçons lancent et bousculent les poupées que leurs soeurs s'appliquent à mater. C'est leur façon à eux de libérer leurs tensions intérieures.

Pour le psycho-éducateur, la réaction des parents qui brûlent publiquement les jouets violents est nettement exagérée. « C'est un abus par rapport aux enfants. Ce n'est pas parce qu'ils s'intéressent aux armes qu'il s'intéressent à la violence. Laissons-les apprendre à maîtriser leur agressivité et leurs pulsions. »

Ainsi, la plupart des pédopsychiatres et des psycho-éducateurs s'entendent pour suggérer aux parents de porter un regard attentif sur le jeu de leurs enfants. Ils peuvent jouer à la guerre, à Robin des Bois ou aux cow-boys, mais si le jeu devient hostile, on range les épées et les fusils le temps que les esprits s'éclaircissent.

Jean-François Belec, père d'Ismaël, 8

ans, de Charles-Émanuel, 5 ans et de Zachary, 2 ans, en connaît long sur l'énergie débordante des garçons. Lorsqu'on lui parle de fusils, il est ambivalent. Ses fils possèdent des épées et des pistolets à l'eau, mais aucune arme trop proche de la réalité. « Je mets des limites quand le fusil a l'air trop réel. Les fusils à l'eau, avec leurs tubes bombés et leurs couleurs, se détachent nettement de la réalité. C'est sûr qu'ils vont me dire « pow pow, t'es mort ! », mais ça ne me choque pas. C'est juste un jeu », explique-t-il.

« Un enfant a besoin de pouvoir jouer à la guerre. C'est un moyen de montrer son territoire, de se l'approprier à travers un moment ludique. »

D'autres parents, pour qui ces jeux ne correspondent pas du tout à leurs valeurs, les banniront cependant totalement de leur maison. Il s'agit là d'une erreur, d'après Jacques Ross et Stéphane Bourcet, qui croient que cette fermeture causera des préjudices aux enfants.

« Si on ne permet pas à l'enfant de mettre cette agressivité au service de son exploration, elle pourrait se manifester autrement, par exemple contre lui-même », croit Stéphane Bourcet.

Jacques Ross va plus loin et affirme qu'on risque d'hypothéquer les prochaines générations. « On dégriffe les garçons. Ils vont devenir ou bien passifs, ou bien des êtres potentiellement violents parce qu'ils auront réprimé leur agressivité. Ça ne fait pas une génération très constructive. »

La clé du problème : participer aux jeux plus costauds des enfants. Les parents peuvent ainsi fixer des règles pour encadrer l'activité. Quitte à jouer les pauvres Indiens poursuivis par une horde de cow-boys armés jusqu'aux dents...



BAMBINS

AH LÀ la! On se réjouissait, du côté des parents de nourrissons, à l'idée de pouvoir aller — sans déranger — au cinéma avec la jeune progéniture grâce aux formules de type Ciné-Babies. Seulement, voilà, il semble que les tout-petits enregistrent bien des choses quand ils sont devant un écran, qu'il soit petit (télé) ou grand (ciné). Selon une étude publiée dans la revue *Child Development*, s'ils ne comprennent évidemment pas l'histoire, les bambins perçoivent particulièrement bien les émotions des adultes spectateurs comme comédiens... et les intègrent. Un exemple? Quand les poupons voient un sadique qui dépèce un cadavre en riant, ils enregistrent... que c'est plaisant! On a demandé à des acteurs de réagir avec plaisir ou avec peur devant divers objets (une balle bleue ou un porte-lettres de plastique rouge, par exemple) et, après projection du petit film, surprise : si les petits de 10 mois ne réagissaient pas vraiment, les enfants d'un an, eux, ont joué avec les objets qui avaient suscité une réaction évidente de plaisir chez les acteurs et évitaient ceux qui avaient donné lieu à une réaction de peur. Conclusion : il vaut peut-être mieux éviter d'aller voir *Darkness Falls: La ville des ténèbres* ou *Destination ultime 2* avec bébé...

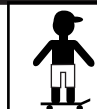


ENFANTS



ON VOUS en parle tout de suite parce que les places s'envolent vite : le cours des Petits Marmitons, présenté dans le cadre du festival Montréal en lumière et donné par le chef Nicole-Anne Gagnon à l'intention des 8 à 11 ans, aura lieu le samedi 15 février, de 9h à 16h. Les marmitons apprendront quelques recettes... pour toute la famille puisque le coût de l'atelier (95\$, taxes incluses) comprend le cours lui-même, le repas du midi et un souper pour quatre personnes à rapporter à la maison. L'atelier des Petits Marmitons se tiendra à l'Hôtel de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, 3535, rue Saint-Denis. Informations et réservations : (514) 282-5162 ou www.hotel.ithq.qc.ca

Par ailleurs, pendant Montréal en lumière (du 13 février au 2 mars), il y aura également des activités gourmandes gratuites pour les plus jeunes au complexe Desjardins. On vous en reparle sous peu.



ADOS

ILS VOUS cassent les oreilles en affirmant qu'ils sont déjà autonomes? Que, lorsqu'ils seront enfin seuls en appartement, ils pourront manger ce qu'ils veulent? Eh bien, que les 12 à 17 ans mettent déjà la main à la pâte! Pendant le quatrième Festival Montréal en lumière, deux cours de cuisine sont à leur intention expresse. « Ados en tablier » a lieu le dimanche, 23 février, de 9h à 16h ; pour 95\$, taxes incluses, les 12 à 17 ans concocteront quelques recettes, dîneront sur place et rapporteront un souper pour quatre personnes à la maison. « La chimie culinaire pour les ados » est, pour sa part, un atelier pratique de cuisine donné par Louise Bouvier et, toujours pour 95\$, taxes incluses, comprend l'atelier lui-même (le samedi, 1^{er} mars, de 9h à 16h), le dîner et quelques gâteries à rapporter. Les deux activités ont lieu à l'Hôtel de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, 3535, rue Saint-Denis. Les places sont limitées, on réserve donc sans trop tarder au (514) 282-5162. Enfin, enfin, c'est au tour de nos ados de déguster!

Marie-Christine Blais
collaboration spéciale

SEARS*

Prime Lancôme

Avec tout achat de 29 \$ ou plus* de produits Lancôme, recevez cette prime irrésistible de 7 pièces, exclusive à Sears, dans votre choix de couleurs préférées

La prime comprend:

ROUGE ATTRACTION

Couleur virtuose, tenue et douceur;

JUCY TUBES

Gloss lèvres ultra brillant;

MATTE FINISH

Poudre compacte transparence, contrôle, brillance.

Longue tenue, translucide;

DÉFINICILS

Mascara haute définition, noir;

IMPACTIVE

Soin triple performance, 15 ml;

NUTRI-SOURCE

Réhydratant intense corps, 60 ml;

POCHETTE À COSMÉTIQUES ROUGE

Prime en vigueur jusqu'au samedi 22 février 2003, dans la limite des stocks.

Une prime par client.

*Avant les taxes.

À l'exclusion des ensembles-cadeaux.



CHOISISSEZ
VOS COULEURS

RÉNERGIE INTENSE LIFT
CRÈME LIFT, ANTI-RIDES ET FERMÉTÉ FPS 15
Grâce au Tenseur Peptidique Végétal^{MC},
la peau semble liftée et retendue.
L'ATP Stimuline^{MC} aide à raffermir et
revitaliser la peau.
Résultats: immédiatement, la peau est
visiblement liftée et lissée. Au fil des
jours, la peau semble plus ferme, les
ridules sont visiblement réduites.
50 g. 88 \$.



LANCÔME
PARIS