

NOËL
Consultez notre section complète sur la fête de Noël sur cyberpresse.ca/noel

TOP 10
Anabelle Nicoud dresse un portrait des 10 pires tendances de la décennie. À lire sur cyberpresse.ca/nicoud

VIVRE

JEUX VIDÉO, MODÈS, SOCIÉTÉ ET TECHNO

JEUX VIDÉO
SUPER MARIO BROS. WII :
RETOUR AUX SOURCES

PAGE 8



PORTRAIT
GRANO
FRANCINE NASCIVET
PAGE 7



PHOTO ANDRÉ PICHETTE, LA PRESSE

FINI, LE PARTY DE BUREAU?

Oubliez le cirque et les feux d'artifice. Fini le temps où, pour les Fêtes, les patrons dépensaient sans compter. Faites-vous à l'idée, cette année, le conjoint devra rester à la maison, et vous devrez limiter le nombre de vos consommations. Plus que jamais, le party de Noël bat de l'aile.

UN REPORTAGE DE SILVIA GALIPEAU ET ÈVE DUMAS EN PAGES 2 ET 3.



ILLUSTRATION KEVIN MASSÉ, LA PRESSE

MODE
MAGASINER SUR L'INTERNET

Magasiner en ligne pour des vêtements et accessoires de mode permet de faire d'excellentes trouvailles à petits prix. Ève Dumas partage ses trucs et astuces de chasseuse d'aubaines.

PAGES 4 ET 5

SANTÉ
Tonifiez votre système immunitaire en prévision des festivités de fin d'année.

PAGE 6

TECHNAUTE
Second Life aura-t-il une seconde vie?

PAGE 8

SOCIÉTÉ
Les cadeaux offerts à Noël ne plaisent pas toujours...

PAGE 7



Laura
Laura PETITES Laura LauraPLUS14+

de mise pour les **FÊTES**

www.lauracanada.com

FÊTER, OUI, MAIS À PETIT PRIX

Finis l'orchestre, le champagne et le bifteck de cerf. Cette année, un DJ, quelques consommations comptées et une poitrine de poulet devront faire l'affaire.



SILVIA GALIPEAU

Pas de doute. La crise a frappé fort cette année. Résultat: une des rares traditions festives du monde du travail québécois subit une cure d'amaigrissement assez sévère. Plus d'une entreprise sur dix a décidé d'annuler ses festivités cette année, et le tiers ont choisi de revoir leurs concepts à la baisse.

C'est ce qui ressort d'un coup de sonde réalisé la semaine dernière par l'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés auprès de ses 440 membres, qui travaillent pour de moyennes et grandes entreprises du Québec. «La tendance est à la compression des coûts», confirme Florent Francoeur, PDG de l'Ordre.

Il faut dire que plusieurs entreprises ont souffert cette année. Certaines ont dû se restructurer,

voire faire plusieurs mises à pied. Un gros *party*, dans le contexte, serait pour le moins mal venu. Plusieurs, du coup, optent pour des festivités plus «raisonnables», résume le conseiller.

C'est le cas de CAE et Bombardier, qui ont toutes deux, en dépit d'une année difficile, décidé de fêter malgré tout, «pour remercier nos employés» (CAE), mais aussi pour «renforcer l'esprit d'équipe» (Bombardier), indiquent leurs responsables des communications.

D'autres font toutefois preuve de moins de délicatesse: Goldman Sachs, par exemple, a carrément annulé toutes ses festivités. «Le moral n'est pas super bon, confie Karen, qui travaille dans le bureau montréalais d'une entreprise située à Los Angeles, laquelle a également annulé tous ses *partys*, dans ses bureaux internationaux. Les gens se disent: d'abord le *party*, après quoi?»

Plusieurs organisateurs de grands événements sont les témoins directs de cette morosité du temps des Fêtes. Cette année,

non seulement ils organisent moins de *partys* de bureau (une baisse de 20% en moyenne), mais la plupart de ceux qui fêtent dépensent aussi nettement moins (30%). Un seul spécialiste nous a affirmé organiser certes moins d'événements, mais d'une plus grande ampleur. «Ces deux derniers Noëls auront été les pires de toute ma carrière, commente Sheldon Kagan, le propriétaire de la société éponyme, qui travaille dans le milieu depuis 40 ans. Cette année, certains ont même annulé à cause de la grippe A(H1N1)! Mais je n'y crois pas. C'est juste une excuse pour couper...» «C'est énorme, se désole aussi Jason Turcotte, coprésident de Sens Concept, également organisateur d'événements. On enlève toute la magie des *partys*.»

Mais attention avant de signer l'arrêt de mort des *partys* de Noël. Certaines entreprises (on pense à l'industrie pharmaceutique), n'ont pas vraiment souffert cette année, et fêtent du coup comme toutes les autres années. Et si de manière générale, les gros *partys* de bureau

où l'alcool coule à flots semble être révolus, plusieurs observateurs insistent sur l'importance de ce rendez-vous professionnel annuel. «Humainement, dans une entreprise, c'est très important. C'est un must, poursuit Jason Turcotte. Dans le contexte, il est important de ne pas tomber dans l'extravagance, mais il ne faut pas non plus abattre le moral des troupes!»

Le conseiller en ressources humaines Florent Francoeur abonde dans son sens: «C'est un événement important dans une entreprise, parce que c'est une des rares fois où l'organisation peut remercier ses gens, dit-il. Tout revient à la reconnaissance. On ne le dira jamais assez, mais une tape dans le dos, cela vaut presque autant qu'un cadeau en argent. Oui, les gens aiment se réaliser, mais ils ont aussi besoin de sentir que leur entreprise les apprécie.» Et dire merci, ça ne coûte pas nécessairement une folie...



ENVOYEZ D'UN CLIC
LAPRESSESURMONORDI.ca

LE PARTY DE NOËL ET VOUS

SILVIA GALIPEAU

Important, le *party* de Noël? Plutôt, oui. L'an dernier à pareille date, au tout début de la crise économique, un sondage CROP, réalisé pour le compte de l'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés, a tâté le pouls des travailleurs.

53%

des 18-34 ans ont affirmé qu'ils seraient déçus si la fête était annulée.

Dans l'ensemble, tous les âges confondus, plus du tiers des membres auraient été déçus si le traditionnel *party* n'avait pas eu lieu.

32%

des répondants trouvent que le *party* de Noël est la seule activité officiellement organisée pour les remercier, au cours de l'année.

« Pour une organisation, le *party* de Noël est une belle occasion de remercier ses employés. Les gens ne se trompent pas en y voyant une marque de reconnaissance de leur employeur. Ils ont besoin de sentir que leur patron est conscient de leur contribution. C'est humain. La reconnaissance, ça donne des ailes pour reprendre le collier en début d'année. »

— Florent Francoeur, PDG de l'Ordre.

Source: Ordre des conseillers en ressources humaines agréés, décembre 2008.

DES EXPÉRIENCES DIFFÉRENTES



ÈVE DUMAS

Votre *party* de bureau est tombé à l'eau, mais vous voulez quand même fêter un peu avec vos collègues? Voici quelques suggestions pour un *party* de Noël à la dernière minute.

UNE PETITE BIÈRE... OU DEUX

Ceux qui aiment ça à la bonne franquette peuvent tout simplement organiser un 5 à 7 dans un des nombreux temples de la bière ou brasseries artisanales de la métropole. Pour les groupes nombreux, mieux vaut réserver.

Helm Brasseur Gourmand,
273, rue Bernard Ouest,
514-276-0473

Cheval blanc,
809, rue Ontario Est,
514-522-0211

Vices et versa,
6631, boul. Saint-Laurent,
514-272-2498

Réservoir,
9, Duluth Est,
514-849-7779

Dieu du ciel,
29, avenue Laurier Ouest,
514-490-9555

VISITEZ NOTRE SECTION

FÊTES

2009

DÉGUSTER | DÉCORER | SORTIR | OFFRIR

cyberpresse.ca

www.cyberpresse.ca/noel

ILLUSTRATION KEVIN MASSÉ, LA PRESSE

FINI L'ALCOOL À VOLONTÉ

SILVIA GALIPEAU

Exit les *partys* à grand déploiement, extravagants. Place, pour l'instant du moins, à un peu plus de sobriété. C'est du moins ce qui se dégage d'un sondage commandé l'an dernier par Workopolis, au tout début de la crise économique.

20 % des entreprises du pays ont dit opter pour une fête dans une salle moins coûteuse.

15 % ont dit organiser la fête dans leurs locaux, pour réduire les frais.

13 % ont dit célébrer un soir de semaine, pour éviter les tarifs plus élevés des week-ends.

12 % ont choisi de ne pas inviter les conjoints de leurs employés.

9 % ont opté pour une réception de jour.

9 % ne serviront pas d'alcool.

« Il est essentiel de féliciter les employés pour leur bon boulot, mais cela ne veut pas dire qu'une réception de grande envergure et chère soit nécessaire. C'est l'intention qui compte! »

— Bruno Gendron, le VP de Workopolis.

Source: Workopolis, décembre 2008.

Note: dans les deux cas, ni Workopolis ni l'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés n'ont commandé de sondage sur cette question cette année.

SAUVONS LE PARTY DE BUREAU!

Il n'y a pas qu'au Québec que le *party* de bureau bat de l'aile. La preuve: plusieurs petits groupes « Save the Office Party! » sont apparus sur Facebook. Un clip humoristique circule même sur YouTube, avec le même mandat. « Le *party* de Noël augmente le moral et la motivation des troupes. Or ici, seule une entreprise sur cinq va faire un *party*, à cause de la crise économique. Bohoo!, commente Graeme Finegan, de Belfast, créateur de la campagne STOP sur Facebook. On encourage les travailleurs à dire STOP à leurs employeurs: oui, l'année a été très dure, mais les employés ont quand même le droit d'être félicités et de fêter. »

COURS DE COCKTAILS

Ateliers et saveurs offre des cours de cocktail fort amusants. Il y a aussi des cours de cuisine, des dégustations de vins ou les trois en même temps. Pour les groupes privés, tout à la carte et personnalisé. Entre 50\$ et 85\$ par personne pour deux heures et demie d'activités, de boustifaille et de beuverie.

Ateliers et saveurs,
444, rue Saint-François-Xavier,
514-849-2866

5 À 7 MANUCURES ET PÉDICURES

Pour une vraie sortie de filles, réservez des manucures ou pédicures au bar à ongles Rouge. Sirotez un Crantini tout en vous faisant masser les pieds et en regardant des épisodes de *Sex & The City*.

Bar à ongles Rouge,
3790, boulevard Saint-Laurent,
514-840-3003

COURS DE CUISINE PRIVÉ

La Guilde culinaire offre des cours complets, où vous préparerez entrée, plat et dessert, accompagné de deux verres de vin, pour 130\$ par personne. Ce n'est pas donné, mais voyez-le comme de la formation continue. Si vous ne voulez pas trop mettre la main à la pâte, optez pour la démonstration participative. Il reste des disponibilités le matin et l'après-midi.

La Guilde culinaire,
6381, boulevard Saint-Laurent,
514-750-6050

Les petits groupes peuvent réserver les services de Dominique Dupuis, qui se fera un plaisir d'animer un cours de cuisine santé (version *party* de Noël), dans son appartement du Plateau.

L'armoire du haut,
514-678-4075,
larmoireduhaut.blogspot.com

SPAS NORDIQUES ET HAMMAM

Ce ne sont pas les oasis de détente qui manquent à Montréal et dans les alentours. Pour une sortie de Noël zen (vous vous éclatez après, puisque les bains se font dans le silence), prélasser-vous dans un spa nordique. Évidemment, cette activité est à éviter si vous ne voulez pas voir votre voisin de bureau en Speedo. Voici quelques adresses qui plaisent habituellement autant à monsieur qu'à madame:

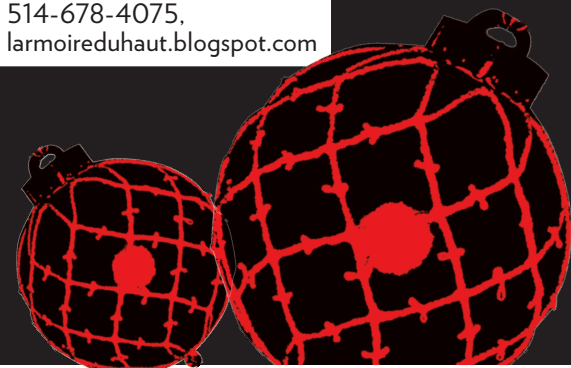
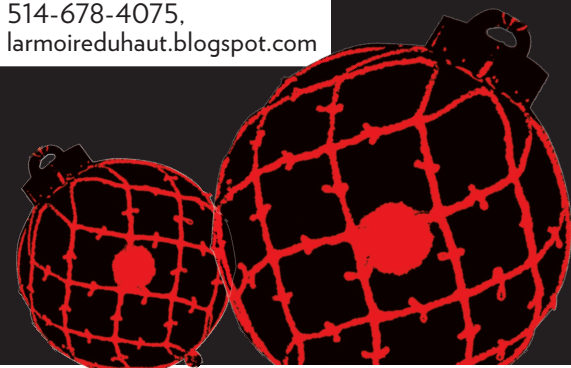
Scandinave les bains (Vieux-Montréal),
71, rue de la Commune Ouest,
514-288-2009

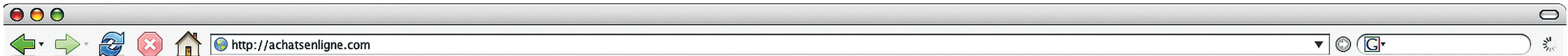
Strom Spa nordique (L'Île-des-Soeurs),
1001 boulevard de la Forêt, L'Île-des-Soeurs,
514-761-2772

Sky Spa (quartier DIX30),
6000, boulevard de Rome, local 400, Brossard,
450-462-9111

Finlandais (Rosemère),
124, boulevard Labelle, Rosemère,
450-971-0005

Studio beauté du monde (centre-ville),
1455, rue Drummond, suite 2B,
450-841-1210





Démarrage

PETIT GUIDE POUR CHASSER LES AUBAINES SUR L'INTERNET

EVE DUMAS

Plusieurs consommateurs ont encore des réticences à magasiner en ligne pour des vêtements et accessoires de mode. La plupart d'entre eux évoquent le fait de ne pas pouvoir essayer avant d'acheter. Pourtant, c'est sur l'internet qu'on peut faire les meilleures trouvailles. Peut-être que les petits trucs de chasseur d'aubaines donnés dans ce dossier vous feront changer d'idée. Mais avant de vous aventurer dans le vaste monde du cybermagasinage de mode, lisez ces quelques conseils.

► Si vous achetez des jeans, assurez-vous d'acheter une marque et une coupe que vous connaissez déjà. Avec les chaussures, les jeans sont sans doute l'achat le plus risqué que l'on puisse faire en ligne.

► Optez pour des pièces pas trop structurées, comme des robes amples, des tuniques, ou bien avec du stretch, comme les leggings.

► Préférez le système «small, medium et large» aux tailles chiffrées: il y a moins de marge d'erreur.

► Faites attention aux frais de livraison. Certaines boutiques exagèrent vraiment. Quant aux frais de douanes, c'est une loterie: parfois on en paie, parfois on n'en paie pas!

ASTUCE 1

LES CODES

Fait vécu: une certaine chasseur d'aubaines (que nous ne nommerons pas) cherchait un manteau d'automne en ligne. Elle a fini par en trouver un qui lui plaisait, à moitié prix qui plus est. Mais non contente de cette réduction déjà considérable, elle est partie à la recherche d'un coupon rabais pour la cyberboutique en question et... a trouvé une réduction supplémentaire de 25 %!

Les coupons rabais sur l'internet, c'est un peu comme gagner à la loterie, lorsqu'on entre le code, au moment de passer à la caisse virtuelle, et que le rabais s'affiche. Ça ne change pas le monde, sauf que... Pour les trouver, il suffit de taper dans Google le nom de la boutique ou du designer, puis les mots «coupon code». Si vous ne cherchez rien de précis, vous pouvez aussi aller directement sur le site de coupons et voir ce qu'on offre ce jour-là.

En voici quelques-uns: ► **Grechenscodes.com** (voir aussi Grechenscloset.com et Greengrechen.com): pour des rabais dans les boutiques et chez les designers plus fashion;

- **Rollback.com;**
- **Retailmenot.com;**
- **Couponcode.com.**

ASTUCE 2

LES SITES DE VENTES PRIVÉES

Le nombre de ces sites augmente continuellement. Les plus exclusifs fonctionnent par invitation. Si vous ne connaissez personne qui y magasine, vous devrez inscrire votre nom sur la liste d'attente. Les sites de ventes privées permettent aux distributeurs d'écouler leurs surplus des saisons précédentes.

Gilt est sans contredit le plus *fashion*, avec des marques comme Stella McCartney, Balenciaga, Rag & Bone, etc., offertes à 50, 60, et même 70 % de rabais. Malheureusement, Gilt ne livre pas au Canada. Les seuls qui pensent à nous sont Theoutnet (ouvert à tous), HauteLook, où on voit régulièrement les manteaux Mackage, les jeans Rock & Republic et des marques pour enfants adorables, entre autres, et Beyond the Rack. Si vous tenez à commander de ces sites qui boudent le Canada, faites livrer à un ami qui vit de l'autre côté de la frontière ou ayez recours aux services de freeporforwarding.com. Cet entrepôt près du poste de LaCalle peut recevoir vos colis. Vous devrez toutefois aller les chercher.

- **HauteLook.com**
- **Theoutnet.com**
- **Thefairest.com**
- **Beyondtherack.com**
- **Gilt.com**
- **Ideeli.com**

ASTUCE 3

SECTIONS «SOLDES»

Presque tous les sites de commerce électronique ont des sections Soldes (ou Sale). Très souvent, il reste beaucoup de très beau stock soldé. On en profite pour acheter les marques moins abordables à 50 ou 70 %. Des boutiques montréalaises offrent sur leur site internet des pièces qui ne sont pas en magasin. Profitez-en donc pour magasiner «près de chez vous». Ça profitera à l'économie locale et ça réduira les émissions de gaz à effet de serre.

- Quelques adresses fétiches:
- **Ssense.com** (local)
 - **Billieboutique.com** (local)
 - **Boutiqueuand.com** (local)
 - **Openingceremony.us**
 - **Simpleshoes.com**
 - **Tuttibella.com** (pour sa section Going, going, gonna be gone!)
 - **Shopbop.com**
 - **www.chiccane.com** (designers québécois)

ASTUCE 4

LES VIDE-DRESSINGS

Le vide-dressing, un phénomène français comme son nom l'indique (!), a de plus en plus d'adeptes au Québec. Friperies en ligne, ces sites vous proposent des vêtements d'occasion ou neufs. Le concept est simple: des particuliers font le ménage de leur garde-robe et mettent ce dont ils ne veulent plus en ligne sur un blogue. Les vide-dressings sont maintenant assez nombreux chez nous pour que vous ayez des heures et des heures de plaisir à courir les aubaines, un peu comme une séance de shopping chez Renaissance.

Nous avons posé trois questions (par courriel) à la pionnière du vide-dressing au Québec, Marilou Fortier.

E. D.: Le vide-dressing marche-t-il bien au Québec?
M. F.: «Dès que j'ai lancé le premier blogue de vide-dressing au Québec, l'intérêt s'est fait sentir. Il y a vraiment un gros potentiel ici aussi, puisque les gens sont de plus en plus conscients par rapport à l'environnement et à leur mode de consommation. En plus, il y a beaucoup de *fashionistas* qui peuvent continuer à acheter des vêtements à la mode avec autant d'ardeur mais pour une fraction du prix! Les visites sur mon site (CoinDressing.com) et le nombre de membres ne cessent d'augmenter. Je pense vraiment que le vide-

dressing est là pour rester, que c'est un nouveau mode de magasinage révolutionnaire.»

E. D.: À quoi peut-il servir? À vider son dressing, bien sûr, comme son nom l'indique, mais aussi pour que les stylistes de mode puissent liquider leur stock? Pour que les cybermagasineuses refilent des vêtements neufs achetés sur internet et qui ne font pas?

M. F.: «Toutes ces réponses! Aussi, on peut faire le grand ménage de son placard en offrant nos vêtements encore à la mode et en bon état à d'autres. Se départir des articles qui ne nous vont plus parce qu'on a pris ou perdu du poids. Le but est toujours d'avoir une garde-robe qu'on aime et qui se diversifie régulièrement.»

E. D.: Quel est son avantage par rapport à eBay, Etsy, etc.?

M. F.: «On y retrouve uniquement des vêtements, des souliers et des accessoires. C'est donc très spécialisé, contrairement aux autres sites qui sont plus généraux. Ça permet de former une petite communauté de gens qui s'adonnent à la même activité. On crée des liens et chacun trouve ses vendeurs préférés. Mais une personne pourrait aussi mettre seulement un article à vendre pour faire quelques dollars et ce serait tout aussi bien.»

Lunettes d'époque monture or 12,95 \$

» AJOUTER AU PANIER
» AJOUTER À MA LISTE DE SOUHAITS

Disponibilité en ligne: En stock
Habituellement expédié sous 4 à 10 jours

Agrandir



FRANÇAIS / ANGLAIS
SE CONNECTER

MA LISTE DE SOUHAITS

MON PANIER

MON COMPTE

» Recherche

MON PANIER

Vous avez (3) articles dans votre panier

DESCRIPTION:

Botillons en suède violet 125,95\$
Bague hiboux 22,95\$

Sac en toile gris 9,95\$

MODIFIER MA COMMANDE
CONFIRMER MA COMMANDE

ASTUCE 5

ETSY.COM

Les prix sont toujours bons sur Etsy, la Mecque du fait à la main. De plus, vous avez une option «Shop local» (magasiner local). Il suffit d'inscrire le nom de sa ville et tous les artisans de chez vous possédant une boutique Etsy s'afficheront.

Quelques boutiques Etsy locales à visiter:

- **BlackMarketBaby** (vêtements)
- **Thisilk** (bijoux en dentelle)
- **Noemiah** (bijoux avec plumes)
- **Broundoor** (portefeuilles)
- **Sweetberrybird** (bijoux semi-vintage)
- **Orno** (boucles d'oreilles en bois)
- **Neawear** (bijoux)
- **Leptitpapillon** (mobiles en feutre)
- **Mooka** (savons)



Sécurité | Confidentialité | Information sur la livraison | Politique de retour | Carte du site | Requêtes d'affaire



Terminé

TROUVAILLE



YÜ BIJOUX

Amélie Brault fait des pendentifs, des boucles d'oreilles, des macarons, des bagues et des porte-clés à partir de bouchons de bière. Et, pour une fois, ça ne s'adresse pas qu'aux filles. Pour les gars, elle récupère les vieux bouchons de 50 et leur appose une image «chasse et pêche» qui plaît bien à ces messieurs. Ces petites créations sont amusantes, pas chères, parfaites pour les bas de Noël! On les trouve à La Gaillarde, 4019, rue Notre-Dame Ouest 514-989-5134. yubijoux.blogspot.com — Eve Dumas



TENDANCES

LE PHYSIQUE SELON NEWTON

Corps nus, sexes exhibés, poses (très) suggestives, décors de rue, éclairage cru, ambiance inquiétante, esprit lubrique... L'oeuvre d'Helmut Newton, le plus influent et le plus controversé des photographes du XX^e siècle, a d'abord été présentée dans un livre monumental de 35,4 kg, intitulé *SUMO*. Publié à 10 000 exemplaires signés et numérotés, cet ouvrage de collection a été intégralement vendu peu après sa publication, il y a environ 10 ans. Quelques rares exemplaires sont encore offerts moyennant... 16 000\$!

Heureusement, la maison d'édition Taschen vient de publier une nouvelle édition aux dimensions moins imposantes et au prix plus léger (170\$). Bonne idée: le livre, de 464 pages, est offert avec un support en plexiglas permettant d'exposer l'ouvrage, qui regroupe les meilleurs clichés du maestro de la provocation.

Au fil des ans, une multitude de stars sont passées devant son objectif: Catherine Deneuve (fumant une cigarette en nuisette), Elizabeth Taylor (dans une piscine, tenant un perroquet), Paloma Picasso (un sein dénudé, elle tient un verre), Salvador Dali (en 1986), Andy Warhol, Charlotte Rampling (nue sur une table en bois) et le duo Serge Gainsbourg et Jane Birkin (avec blouse à volants et porte-jarretelles).

Les mordus de mode vont également y trouver plusieurs photos qui ont profondément marqué l'univers de la couture.

telle celle prise en 1975 dans une rue déserte, le soir, pour le *Vogue* français. Elle met en vedette un couple de femmes qui s'embrasse. Lune, nue, porte un bibi et une voilette. L'autre, en tailleur-pantalon Yves Saint Laurent, a les cheveux lissés et tient une cigarette entre ses doigts manucurés. Helmut Newton a vécu et travaillé en étroite collaboration avec son épouse June Newton. Il a disparu en 2004, à l'âge de 83 ans. — Lucie Lavigne



PHOTO FOURNIE PAR TASCHEN

L'ADRESSE DE LA SEMAINE

BOUTIQUE ROONEY, 395, RUE NOTRE-DAME OUEST

Cette boutique du Vieux-Montréal a plusieurs collections intéressantes, tant pour les hommes que pour les femmes (Filippa K, Rachel Comey, Rag & Bone, Red Wing, Velour, etc.). Depuis hier, elle accueille une exposition de cartes de Noël inspirées de Happy Socks, une chouette marque de chaussettes suédoises. Profitez-en pour ramasser une paire de «bas de Noël» pour monocyte Maurice. — Eve Dumas



SOUK@SAT, PRISE 7

Si vous n'avez pas déjà tout dépensé votre budget de Noël 2009 au Smart Design Mart, à l'expo des artisans récupérateurs et à Pucés Pop, allez faire un tour à Souk@SAT, qui se tient jusqu'à dimanche à la Société des arts technologiques. Au tour de la styliste et désormais entrepreneure Azamit de nous offrir ses solutions cadeaux toujours intéressantes. La liste des participants est tellement à jour que je ne connais pas la moitié des exposants. Chouette, on fera des découvertes! — Eve Dumas

► Aujourd'hui et demain, de midi à 21h, dimanche, de midi à 17h



PLEIN VOLUME!

Le nouveau mascara de Lancôme, HYPNÔSE Drama, a été conçu pour intensifier le regard et, surtout, décupler le volume des cils. «L'effet d'amplification a été poussé à l'extrême, précise Caroline Fraser, chef des communications chez Lancôme Canada. Ce mascara est donc idéal pour une soirée ou une occasion spéciale, précise-t-elle. Imposante, la brosse incurvée de cette nouveauté épouse la lièze des cils au plus près. Mieux, son mélange de poils longs et courts capture tous les cils, même les plus petits. Quant à la formule non collante, elle permet de répéter le geste et d'obtenir le volume désiré. Le noir dit Excessive Black est la seule couleur proposée. Une version résistante à l'eau sera toutefois offerte dès l'été. Prix: 30\$.

PHOTO FOURNIE PAR LANCÔME



POPPEN'S
Spécialistes de mode pour tailles fortes de 14 à 24
SPÉCIAL «BOXING DAY» AVANT LES FÊTES 3 JOURS SEULEMENT
Le vendredi 11 déc. de 10 h à 18 h
Le samedi 12, de 10 h à 17 h
Le dimanche 13, de 12 h à 17 h
TOUT EST RÉDUIT DE 50% à 70%*
4823 boul. St-Laurent (angle Villeneuve) 514-844-9159

décor marie-paule
Solde
mois de décembre
jusqu'à 50%
sur marchandise sélectionnée en stock
4918, rue Sherbrooke Ouest 514 486-7305
1090, rue Laurier Ouest 514 273-8889
www.decormariepaule.com

VIVRE SANTÉ

BULLETIN

MATHIEU PERREAULT

LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

17

ans. C'est l'âge du début des menstruations en Amérique du Nord en 1800, selon une nouvelle étude new-yorkaise. L'âge de la ménarche a diminué à 14 ans en 1900 et à 12 ans aujourd'hui, ont indiqué des chercheurs de l'école de médecine Mount Sinai à une conférence sur l'impact de la pollution chimique sur le cancer du sein, l'asthme et d'autres maladies. La conférence examinait la possibilité que la hausse de la prévalence de ces maladies soit due à une ménarche plus précoce, elle-même liée à certains polluants appelés «perturbateurs endocriniens».

DES TRUCS POUR BÉBÉ

Au fil de sa carrière de pédiatre en clinique, à l'Université Albert Einstein et en tant qu'invité à plusieurs émissions de télévision, Andrew Adesman a pu constater la multitude de croyances qui entourent les premières années d'un enfant. Mettre des souliers à bébé le fera marcher plus tôt, ne jamais donner de lait lors d'une gastro, la chaleur d'une bouillotte diminue les maux de ventre, enseigner à partager le plus tôt possible: la liste est très longue et l'a incité à écrire un livre sur la véracité de chacune d'entre elles. *Babyfacts*, le livre du pédiatre new-yorkais, donne un avis médical sur une foule de petits trucs auxquels les parents sont exposés. (Non, des souliers ne hâtent pas les premiers pas).



PHOTO MICHAEL I MIYAMOTO

LE PHARAON CARDIAQUE

Les maladies cardiaques ne sont pas aussi modernes que prévu, selon des cardiologues égyptiens et américains. Ils ont passé sous un scanner à tomographie (CT scan) 16 momies vieilles de 2500 à 4000 ans et ont détecté de l'athérosclérose chez la moitié d'entre elles. Cela signifie que ce durcissement des vaisseaux sanguins ne s'explique pas seulement par la sédentarité, le tabagisme et l'alimentation trop riche de notre époque. Le simple vieillissement pourrait être en cause, ce qui signifie qu'on peut au mieux retarder l'athérosclérose plutôt que la prévenir.

ALIMENTATION

DES PROTÉINES POUR LE CERVEAU

Les personnes souffrant de dommages au cerveau pourraient grandement bénéficier d'une diète de protéines de poulet et de poisson, selon des chercheurs de l'Université de Pennsylvanie. Les biologistes de Philadelphie ont simulé ce type de dommages chez la souris en injectant de l'eau dans le cerveau des cobayes. Puis, ils ont vérifié l'évolution des animaux selon le type de diète. Les diètes riches en protéines de poulet et de poisson amélioreraient leur état. Ces résultats sont semblables à une étude italienne portant sur des patients ayant eu des dommages sévères au cerveau, dont les capacités à faire leur propre toilette étaient améliorées avec les diètes riches en protéines.

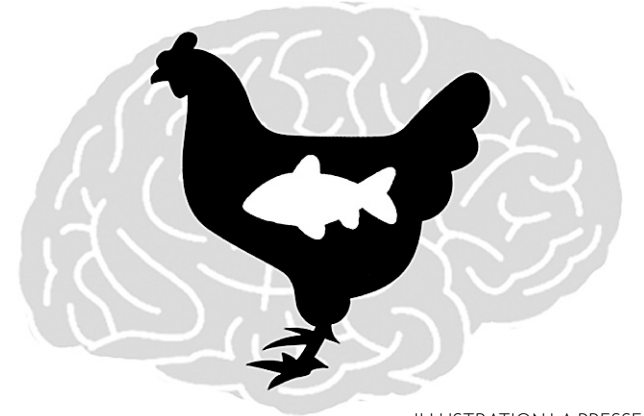


ILLUSTRATION LA PRESSE

SOURCES: *The New Scientist*, PNAS, *The New York Times*, *Babyfacts*, *Weekends at Bellevue*.

Renforcez votre système immunitaire pour Noël

Une armée dans votre assiette!

SOPHIE ALLARD

Période de rassemblements et d'embrassades par excellence, le temps des Fêtes nous réserve parfois des cadeaux inattendus et non convoités, tels une gastro-entérite, un rhume ou une grippe. Une alimentation équilibrée contribue à améliorer la productivité de nos «cellules-soldats». Peut-on renforcer notre système alimentaire en mangeant des super-aliments? Pas si simple.

«Il n'existe pas d'aliment miracle. Aucune recherche scientifique ne démontre un effet mesurable de tel ou tel aliment sur les défenses immunitaires, affirme d'entrée de jeu Stéphanie Côté, nutritionniste chez Extensio. Par exemple, même si un aliment stimule la production et l'activité des globules blancs ou des cellules-soldats, on ignore si, en pratique, ça aura un impact sur la durée, la sévérité ou la contraction d'une infection.»

Pour avoir un bon système immunitaire, il faut tout de même consommer divers nutriments. «Des carences nutritionnelles peuvent affecter les défenses. Chez une personne en santé, il n'y a cependant aucune preuve à l'effet que consommer des suppléments ait des bénéfices additionnels», explique la nutritionniste.

Des nutriments, des calories et des protéines en juste quantité, c'est la clé pour avoir un système immunitaire en santé. «Un apport insuffisant en calories contribue à déprimer le système immunitaire, mais un excès de calories est aussi à proscrire, explique Marie-Josée LeBlanc, aussi nutritionniste chez Extensio. L'obésité est liée à un déséquilibre du système immunitaire. Les tissus adipeux sécrètent des composés pro-inflammatoires qui entraînent des conditions favorables à la progression de certaines maladies inflammatoires. Le surplus de poids



PHOTO ARCHIVES LA PRESSE CANADIENNE

Des nutriments, des calories et des protéines en juste quantité, c'est la clé pour avoir un système immunitaire en santé.

augmente les risques d'être infecté par un virus, de subir une complication infectieuse après une chirurgie, de présenter des infections sous-cutanées et de cicatriser moins efficacement.»

Des aliments gagnants au menu

Huître, bœuf, poulet – Zinc

«Le zinc qu'ils contiennent aide à combattre des infections et à la cicatrisation», explique Stéphanie Côté. Il faut cependant se méfier des suppléments. «Des doses excessives, soit plus de 150 mg/jour, pourraient avoir l'effet contraire et

réduire l'efficacité du système immunitaire.»

Poivron rouge, kiwi, jus d'orange, brocoli – Vitamine C

Saviez-vous qu'un demi-poivron comble les besoins quotidiens en vitamine C? «La vitamine C contribue à l'intégrité de la peau, à cicatriser les plaies et à faciliter les fonctions immunitaires», indique la nutritionniste. Contrairement à ce qu'on croit, les suppléments de vitamine C ne préviennent pas le rhume. «Consommer une grande quantité de vitamine C à longueur d'année permettrait tout au plus de réduire les symptômes du rhume d'une demi-journée.»

Patate douce, carotte, mangue – Bêta-carotène

Dans le corps, le bêta-carotène est transformé en vitamine A. Son rôle? «Il aide à bâtir un système de défense efficace contre les virus et les bactéries, en participant à la synthèse du tissu conjonctif, une composante de la peau, explique Stéphanie Côté. La peau est la première barrière contre plusieurs agresseurs.»

Noix du Brésil, thon en conserve, champignon shiitake – Sélénium

«Le sélénium contribue à munir votre organisme d'un système de défense contre les infections», souligne la nutritionniste.

Foie de porc, foie de poulet, moules, sardines, lentilles – Fer

La déficience en fer, la plus répandue au Canada et dans le monde, peut affaiblir le système immunitaire. À noter: le fer d'origine végétale doit être consommé avec de la vitamine C pour faciliter son absorption.

Pommes de terre (avec pelure) et banane – Vitamine B6

«Cette vitamine participe au bon système immunitaire en maintenant la santé des organes lymphoïdes. Ces organes produisent les globules blancs, notre défense contre les infections», note Stéphanie Côté. On préfère la pomme de terre cuite au four, parce que la vitamine B6 se dissout dans l'eau.

Yogourt probiotique

«Selon des recherches sur des souris et des humains, certaines souches de probiotiques augmenteraient le nombre de cellules-soldats du système immunitaire, explique Marie-Josée LeBlanc. Toutefois, d'autres études devront être menées pour connaître l'effet précis des souches sur l'immunité, la dose nécessaire pour voir un effet, les groupes de la population pour qui ces probiotiques pourraient être efficaces, la durée d'administration.» Si plusieurs produits contiennent des probiotiques au Canada, il faut préciser que plusieurs produits ne contiennent pas les mêmes souches de probiotiques que celles étudiées chez l'humain.

Ail, oignon, poireau, échalote

«Selon certaines études épidémiologiques et cliniques, la consommation régulière d'alliacés permettrait de réduire les infections, ainsi que l'incidence de différents types de cancer», indique Stéphanie Côté. À consommer plusieurs fois par semaine.

Comment éviter les petits maux de Noël?

SOPHIE ALLARD

Exit le stress

Selon l'Association américaine de psychologie, près de la moitié des femmes (44%) sont plus stressées pendant le temps des Fêtes, contre 31% des hommes. Si on est endetté? Le stress grimpe en flèche. Selon un sondage mené l'an dernier par la Coalition des associations des consommateurs du Québec, les trois quarts (73%) des personnes endettées manifestent des troubles de sommeil, 65% ont des tensions musculaires, 63% des maux de tête

et 48% des troubles digestifs liés au stress. La solution? On modère les emplettes et on reçoit sans flafla.

Vive le gingembre!

Pour prévenir les maux d'estomac et favoriser la digestion, on consomme des probiotiques, des graines de lin, des fibres alimentaires et du gingembre. «Des substances actives contenues dans le gingembre facilitent la digestion en stimulant la production de salive et d'enzymes digestives, et en diminuant les mouvements de l'estomac. Utilisé pour prévenir les nausées chez les femmes

enceintes ou les personnes sujettes au mal des transports, le gingembre pourrait soulager les malaises digestifs du temps des Fêtes», indique la nutritionniste Josiane Tanguay d'ATP Nutrition.

Non à la grippe

Même si la pandémie de grippe A (H1N1) est sur une pente descendante, la vigilance reste de mise. Il y a actuellement trois fois plus d'hospitalisations pour la A (H1N1) qu'à pareille date l'an dernier pour la grippe saisonnière. Il est encore temps de se faire vacciner avant les Fêtes, comme l'a

fait le père Noël. Pour éviter la transmission d'infections, on se lave les mains régulièrement, on tousse dans son coude, on nettoie souvent les surfaces de travail, on reste à la maison si on est malade.

Gueule de bois

Pour éviter la gueule de bois, on entrecoupe les consommations d'alcool d'un verre d'eau, on prend des pauses pour grignoter, on évite de mélanger les types de boissons, on limite les aliments salés qui incitent à boire davantage, on boit de l'eau avant de se coucher. Le mal est fait? Pour un

lendemain de veille moins pénible, on boit de l'eau, de la tisane ou un jus de fruits non acides, on mange léger (craquelins, soupe, toasts) et on se repose. Source: ATP Nutrition.com

La dinde est cuite

Pour éviter les intoxications alimentaires, on veille à la salubrité des aliments. Il est préférable de décongeler la dinde au réfrigérateur ou d'opter pour une décongélation dans l'eau froide. Pour éviter les risques de contamination, on se laver les mains fréquemment, on utilise des ustensiles différents pour le cru et le cuit et on évite de laisser les aliments plus de deux heures sur la table à température ambiante. Source: ATP Nutrition.com

FRANCINE NASCIVET

Belle et bio-accro



EVE DUMAS
PORTRAIT
GRANO

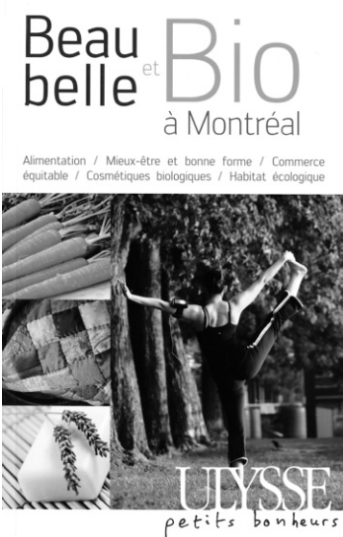
Il y a quelques semaines, le petit guide *Beau, belle et bio à Montréal* a atterri sur mon bureau. Un peu anodine, à première vue, cette plaquette publiée chez Ulysse regorge au contraire d'un grand nombre de bonnes adresses, de trucs écolos simples et sympathiques et d'informations bien à jour. J'ai voulu rencontrer l'auteure de ce petit bijou, Francine Nascivet.

Ex-danseuse contemporaine devenue spécialiste du massage tibétain Ku Nye (la seule au Canada), Francine est également rédactrice de beauté et de bien-être, documentariste et bien d'autres choses encore.

Menue, à la fois féminine et garçonne, elle me reçoit dans sa salle à manger-sanctuaire, avec d'irrésistibles biscuits achetés chez Fuchsia et du thé épilé. Son regard souligné au khol noir est vif et intense.

Je suis d'abord surprise par son côté léger et aérien (ou vata, selon la médecine ayurvédique, qu'elle a également étudiée) qui tranche un peu avec l'approche très concrète du guide. Mais on réalise bien vite que ce trait que certains qualifieraient de «flyé» ne l'empêche pas d'être bien ancrée dans la «réalité».

«Je crois aux rencontres, au partage d'idées, à toutes ces ombres du possible, toutes ces fenêtres ouvertes pour que demain soit plus juste,



plus solidaire, plus bio, plus audacieux, inventif et libre», m'écrira-t-elle au lendemain de notre rencontre, qui a duré au moins deux heures. C'est que nous avions très peu parlé du livre! Comme elle avait dû s'envoler pour une formation de deux semaines en Italie, avec son maître tibétain, nous avons terminé l'entrevue par courriel.

«Lorsque j'ai commencé l'écriture du livre, je souhaitais honorer mon engagement: mettre en lumière des artisans, des créateurs, des porteurs de flambeaux qui osent fouler des territoires méconnus, qui osent créer de l'ample, du vibrant, là où les homo technicus economicus sont obnubilés par la compétition, le rendement à tout prix», écrit-elle encore.

Francine voulait aussi tout simplement faire un guide pour ses amies, qui lui demandaient toujours où trouver ceci et cela. Elle a même choisi un format qui leur permettrait de trimballer le livre dans leur



PHOTO ANDRÉ PICHETTE, LA PRESSE

Francine Nascivet est la seule spécialiste du massage tibétain Ku Nye au Canada. Elle est également rédactrice de beauté et de bien-être, documentariste et bien d'autres choses encore.

sacoche. Cela dit, les «amis» au masculin y trouveront également leur compte.

Grande voyageuse depuis la tendre enfance – ses parents étaient d'infatigables globe-trotteurs – elle passe en moyenne quatre mois par année en Asie, où elle explore, étudie, filme et visite des orphelinats. «Je suis très asiatique dans l'âme. Quand je vais en Asie, je me sens chez moi.»

La «transmetteuse» a récemment réalisé un documentaire en Indonésie, sur des gens qui repoussent des montagnes. Elle cherche encore le cadre idéal pour le diffuser. «J'aimerais, entre autres, le présenter dans la rue. Pourquoi on ne présente-

rait pas des choses belles dans la rue?»

Puis, en fin d'entrevue, elle montre son côté Pitta (feu). Se faisant sérieuse, celle qui se qualifie de bio-accro revient à ses moutons et déclare: «Dans le cas du bio, de la santé de l'humanité et de la planète, chacun va devoir faire des actions concrètes. Les gens voudraient que tout soit facile, mais il va quand même falloir monter la montagne!»

Si vous ne savez par où commencer pour faire votre petite part, suivez le guide!

EN SAVOIR PLUS
Pour plus d'informations sur le massage tibétain: justcare.wordpress.com

LES GRANOLERIES DE FRANCINE

- Un restaurant:** Fuchsia, épicerie fleur, 4050, avenue Coloniale, (514) 842-1232
- Une douceur:** Les pâtisseries bios volantes de La rose et l'abeille, (514) 563-1335 et laroseetlabeille.blogspot.com (aussi en vente à la boucherie Vito, au 5180, rue Saint-Urbain, (514) 277-1981)
- Une boulangerie:** Arhoma, 15, place Simon-Valois, Montréal, (514) 526-4662
- Une (autre) douceur:** Riz en folie (pour le riz au lait de coco), 2153, rue Mackay, (514) 750-3415.

Donnez-vous des cadeaux ennuyeux?

SOPHIE ALLARD

Les Québécois ne seraient pas très doués pour donner des cadeaux de Noël, selon un sondage Léger Marketing commandé par Kijiji.ca, réalisé du 9 au 12 novembre 2009. Des bas bruns? Une essoreuse à salade? Une poubelle? Un déodorant pour les pieds? Le quart des Québécois connaissent quelqu'un qui donne immanquablement des cadeaux ennuyeux, voire déplacés, à Noël.

Plus de la moitié des

Québécois disent d'ailleurs avoir déjà reçu un cadeau qui ne leur plaisait pas. Selon 69% des répondants, un cadeau est inapproprié lorsqu'il «ne cadre pas avec la personnalité ou le style de vie de la personne à qui il est destiné». Selon le tiers des répondants, les membres de la famille élargie offrent les pires cadeaux!

Très peu de personnes osent exprimer leur mécontentement. À la réception d'un cadeau qui ne plaît pas, moins d'un Québécois sur 10 le dit à la personne concernée, mais

64% en parlent à quelqu'un d'autre ensuite. Le quart (26%) des Québécois vont même jusqu'à feindre d'aimer ledit présent. À l'inverse, près de 1% des Québécois ont même déjà mis fin ou songé à mettre fin à une relation amoureuse ou d'amitié après avoir reçu un cadeau de Noël!

Pas facile de trouver le cadeau parfait. La moitié des Québécois sont stressés par les emplettes des Fêtes, selon la firme Décima. La pire source de stress? Le cadeau offert à sa douce moitié.

Selon le sondage Léger Marketing, les mauvais choix sont souvent causés par le manque de temps, lors des emplettes de dernière minute. D'ailleurs, 20% des répondants ont déjà intentionnellement offert un cadeau ennuyeux. Parmi ceux-ci, le tiers avoue l'avoir fait faute d'avoir eu le temps nécessaire de trouver mieux.

Si les présents sans intérêt aboutissent souvent dans le fond du placard, on remarque une tendance à la hausse de la revente. Sur le site d'annon-

ces classées Kijiji.ca, on a vu une augmentation du nombre d'articles annoncés entre le 26 décembre 2008 et le 28 février 2009. Les produits les plus annoncés après les Fêtes? Les vêtements, les articles pour bébé et les meubles. «Un indice clair que ces nouveaux articles sur le marché de la revente étaient des cadeaux de Noël non désirés», dit-on à Kijiji.

Les plus beaux cadeaux? Ceux qui ont été achetés ou confectionnés avec attention, indique le sondage.

Fou de neige

ÉMILIE BILODEAU
COLLABORATION SPÉCIALE

On sort de la maison, on saute dans la neige, on s'en lance, on en mange. Parce que l'hiver ne nous rend pas frileux, on ferme les yeux sur les prix et on sort la carte de crédit pour avoir le nouveau gadget à la mode cette saison.

ADIEU DOIGTS GELÉS

Une mitaine qui paraît normale, mais qui est extraordinaire pour les mains difficiles à réchauffer. On ajuste la chaleur grâce à des touches placées sur le dessus de la mitaine. Des éléments invisibles diffusent une chaleur confortable jusqu'au bout des doigts. La même technologie existe aussi dans un modèle de gants.

Les PowerGloves de Therm-ic, 479\$
Max Ski Service au Mont-Tremblant



À VOLONTÉ

Pour skier sans limite le jour, le soir, du dimanche au samedi, sur l'une ou l'autre des montagnes du Québec, ça prend la Passe provinciale 2009-2010. Ce cadeau s'adresse à ceux qui rêvent que l'hiver dure toute l'année. Mais hélas, les quantités sont limitées par région touristique. Quelques chanceux réussiront peut-être à mettre la main sur les dernières passes. Les autres devront attendre à l'année prochaine pour skier à volonté. Passe La Parallèle, 1456\$ taxes incluses www.boutiquemaneige.com

MOMENTS IMMORTELS

Pour partager ses exploits sur YouTube ou simplement garder le souvenir d'une descente, plus besoin de s'encombrer d'un appareil photo. Une entreprise de Seattle a mis au point une caméra qu'on installe sur son casque et qui produit des films... inoubliables. Caméra vidéo Vholdr, 349,99\$ US <http://vholdr.com>

BEAU TEMPS, MAUVAIS TEMPS

Les lunettes Smith s'adaptent à la météo. Il suffit de choisir entre deux lentilles plus ou moins fumées. Pourquoi s'acheter deux paires de lunettes quand on peut en avoir qu'une seule tout aussi efficace? Lunettes Smith vendue avec les deux lentilles, 199\$ Bernard Trottier Sport

CONSCIENCE VERTE

L'industrie du ski et de la planche à neige prend un virage vert avec la sortie de la toute première botte écologique. Elle est fabriquée à 80% de matières recyclables et ne contient pas de teinture. Lorsque la botte a atteint sa durée de vie, on retire les vis et on la jette... dans son bac de recyclage. Bottes RENU de Atomic, 649,99\$ Oberson

VIVRE TECHNAUTE

Second Life aura-t-il une deuxième vie?

MARIE-EVE MORASSE

Il y a quelques années, les médias et les gens qui s'intéressent aux nouvelles technologies n'en avaient que pour un site web : Second Life. Ce monde virtuel en trois dimensions était la saveur du jour et on lui prédisait un brillant avenir.

Plusieurs entreprises, dont IBM, Telus, et la BBC y ont ouvert des boutiques ou des bureaux virtuels. Les internautes s'y créaient un alter ego de pixels avec lequel ils pouvaient évoluer dans un univers monté de toutes pièces.

Mais dans les discussions, Second Life a depuis été surpassé par Facebook et Twitter. Les rares personnes qui en parlent encore aujourd'hui le font le plus souvent pour demander si le site existe toujours.

Christophe Mary sait que Second Life est encore sur les rails, mais il n'y va plus très souvent. Pourtant, le consultant en informatique était plus qu'enthousiaste quand il a découvert cet univers.

C'est à lui que l'on doit l'île consacrée au Québec dans Second Life, sur laquelle trônent un Château Frontenac et un Marché Bonsecours tout aussi numériques. Il a dû payer les pixels pour les bâtir.

«J'ai investi entre 4000\$ et 5000\$. Au moment où je l'ai fait, j'y croyais. Mais c'était un gouffre et je n'allais pas continuer à payer sans avoir de piste qui me faisait espérer un rendement», dit Christophe Mary.

L'entreprise derrière Second Life, Linden Lab, affirme que son monde virtuel se porte bien. Plus de 15 millions de personnes auraient fait une incursion dans cet univers depuis son lancement, en 2003.

Linden Lab soutient en outre que le nombre d'utilisateurs actifs de Second Life a augmenté de 25% depuis septembre 2008. Au Canada, le site a attiré 77 000 visiteurs uniques en octobre dernier, selon le cabinet comScore.

C'est peu. Mais c'est assez pour convaincre l'entreprise Telus d'y garder sa boutique virtuelle, inaugurée en août 2006. Les visiteurs peuvent notamment y acheter des téléphones cellulaires numériques et profiter de promotions, applicables dans la «vraie vie».

«On continue à avoir des visiteurs dans les boutiques et à développer des nouveautés dans Second Life, c'est une présence qu'on maintient», dit Stacey Masson, porte-parole de Telus.



Le Marché Bonsecours, tel qu'il est représenté dans l'univers virtuel de Second Life.

Pour l'agence de presse Reuters, l'expérience a été moins concluante. Le correspondant qu'elle avait dépêché dans l'univers virtuel a été réassigné à des fonctions plus traditionnelles en octobre 2008, après deux ans passés à y travailler.

Récemment interrogé à ce sujet par la BBC, le journaliste Adam Pasick a admis que ce n'est «pas un sujet que Reuters aime revisiter».

Monde «vide» ou «ennuyant», plusieurs ont trouvé leur incursion dans Second Life décevante.

C'est le cas de Charles-André Després, qui s'y est aventuré avec son double virtuel après en avoir entendu parler maintes fois dans les médias.

«Il n'y a pas grand-chose à faire, dit le programmeur-analyste de 27 ans. On peut avoir un job virtuel et gagner de l'argent. Ce n'est pas intéressant, il n'y a rien de stimulant. J'ai trouvé de meilleurs moyens de passer mon temps.»

Cet amateur de jeux en ligne, dont *World of Warcraft*, a également été impres-

sionné par les graphiques de Second Life.

«La plateforme commence à dater et ça paraît. L'utilisateur moyen qui arrive là-dessus voit que les graphiques sont un peu désuets», constate aussi Benoît Gagnon, un expert en sécurité informatique qui fréquente le monde virtuel pour alimenter ses recherches.

Il croit que l'avenir des mondes virtuels réside dans le mariage avec des jeux en ligne. «Comme la grande majorité des univers virtuels, Second Life va être appelé à mourir et ce sera remplacé par autre chose, dit-il. Je pense qu'on aura des univers virtuels qui vont offrir des activités autres que le clavardage, qui comprendront également un aspect de jeu.»

Bien qu'il ne soit presque plus présent sur Second Life, le créateur de l'île Québec croit encore que la plateforme ait un avenir.

«Je pense qu'il faut dire que Second Life est en attente, dit Christophe Mary. Ça peut remonter. Mais je ne crois pas que ce soit mort.»

► SUR TECHNAUTE.CA

DUMAIS

Le blogueur Nelson Dumais s'est donné comme mission de dénicher un logiciel gratuit, convivial et efficace sachant faire de la capture d'écran. Compte rendu de sa quête au cyberpresse.ca/dumais

MASSÉ



Le magazine *Time* a élu *Modern Warfare 2* meilleur jeu vidéo de l'année 2009. Êtes-vous d'accord avec ce choix? Commentez sur le blogue de Kevin Massé au cyberpresse.ca/masse

+ LU



«Ils avaient prédit l'échec de l'iPhone...» est la nouvelle de la semaine la plus lue sur Technaute. Pour en savoir plus, allez sur technaute.cyberpresse.ca/predictions

NEUF HEURES POUR RETROUVER DIX BALLONS



Une équipe du prestigieux Massachusetts Institute of Technology (MIT) a gagné un prix de 40 000 \$

remis par le Pentagone pour avoir réussi à retrouver 10 gros ballons en ne servant que de réseaux sociaux sur l'Internet comme Facebook et Twitter.

L'équipe de cette université du nord-est des États-Unis a mis neuf heures pour localiser dix ballons météorologiques rouges de 2,43 mètres de diamètre qui étaient disséminés au-dessus des États-Unis.

Selon la presse américaine, chaque internaute qui s'enregistrait sur le site du MIT recevait un lien internet personnalisé à afficher sur des réseaux sociaux comme Facebook ou Twitter et permettant à ses «amis» de cliquer et de devenir lui-même un chercheur de ballons identifiés par un lien personnalisé.

Le concours «Network Challenge» était parrainé par l'agence de recherche du Pentagone, le ministère américain de la Défense, à l'occasion du 40^e anniversaire d'ARPANet, un réseau considéré comme le précurseur d'Internet.

-Agence France-Presse

LE FONDATEUR DE TWITTER PRÉSENTE SON NOUVEAU PROJET



Le fondateur et président du site de microblogues Twitter, Jack Dorsey, a présenté cette semaine son nouveau projet, un système de paiement par cellulaire ou PC portable, via un lecteur de carte à brancher directement dans l'appareil.

Jack Dorsey a fait cette annonce à l'occasion de la conférence LeWeb, qui a réuni quelque 2000 acteurs gravitant autour du monde de l'Internet cette semaine à Paris.

L'application, baptisée «Square», vise «en particulier à faciliter les mini-paiements, pour payer par exemple sa gardienne ou son professeur de golf», a expliqué Jack Dorsey.

Le système fonctionne en insérant un petit cube en plastique dans le micro du téléphone ou de l'ordinateur: l'utilisateur glisse ensuite sa carte dans la fente du cube pour que celui-ci puisse la lire.

Le fondateur de Twitter espère pouvoir lancer ce service en mars 2010 aux États-Unis, avant de l'étendre probablement à d'autres pays. Il est actuellement testé dans plusieurs villes, dont New York et San Francisco.

-Agence France-Presse

SUPER MARIO BROS. WII

RETOUR AUX SOURCES

FÉLIX LOCAS
COLLABORATION SPÉCIALE



L'IDÉE ET LE SCÉNARIO

Rares sont les joueurs qui n'ont jamais déambulé dans l'univers coloré de *Super Mario Bros.* Nintendo renoue aujourd'hui avec la tradition en offrant *Super Mario Bros. Wii*, un titre qui s'inspire sans retenue des *Super Mario Bros. I* et *III*, sur NES, et de *Super Mario World*, sur SNES.

Côté scénario, rien de nouveau sous le soleil. La princesse Peach est faite prisonnière de la famille Bowser et Mario, Luigi et leurs amis partent sans hésiter à sa recherche. Durant leur périple, ils devront franchir d'innombrables obstacles et vaincre des créatures plus espiègles les unes que les autres.



L'EXPÉRIENCE DE JEU

L'idée était de récupérer la recette gagnante des précédents *Super Mario Bros.* en défilement horizontal 2D; classiques parmi les classiques. Le joueur doit faire preuve de dextérité pour franchir les tableaux en sautant sur des plateformes en mouvement, en évitant des trous sans fond et en esquivant jets de feu, pointes acérées et autres dangereux projectiles.

En plus du célèbre champignon, les joueurs ont accès à un costume de pingouin (qui facilite grandement les déplacements sur la glace et dans l'eau), à un casque-propulseur à hélice et à une fleur qui permet de congeler les ennemis, notamment.

Les joueurs qui ont grandi avec *Super Mario Bros. III* constateront que Nintendo est resté très prudent lors de la conception de ce dernier titre. Le principe plaira donc aux nostalgiques et aux néophytes, mais les habitués qui s'attendaient à quelque chose de nouveau et d'inédit pourraient rester sur leur faim.

Super Mario Bros. Wii offre tout de même quelques belles innovations. Le joueur peut, par exemple, manipuler certaines passerelles en inclinant ou en secouant sa manette. Il est également possible de jouer avec jusqu'à quatre joueurs en simultané, ce qui transforme complètement l'expérience de jeu.

Étrangement, aucune mode de jeu en ligne n'est disponible, mais plusieurs jeunes parents, qui ont grandi avec la

Nintendo 8-bit, verront sans doute, dans les fonctionnalités multijoueurs du titre, une belle occasion d'amusement en famille.

Attention: malgré une courbe d'apprentissage plutôt bien dosée, le niveau difficulté de *Super Mario Bros. Wii* demeure, dans l'ensemble, assez corsé (en particulier lorsque l'on joue à plusieurs).



SON ET GRAPHISME

Le graphisme de *Super Mario Bros. Wii* est simple et sa musique est bien rétro. Nintendo ne cherche pas ici à redéfinir les standards, mais plutôt à offrir une expérience fidèle à la légendaire série.



NOTRE VERDICT

Super Mario Bros. Wii est bien conçu et est tout à fait sympathique. Il saura séduire la plupart des joueurs, à condition d'avoir envie de revisiter un genre classique, maintes fois exploré.



Super Mario Bros. Wii

Concepteur et éditeur :

Nintendo

Console : Nintendo Wii

Cote : E (pour tous)

★ ★ ★ 1/2

