

Styles

• HORTICULTURE • SORTIES • DÉCORATIONS •

Horticulture
Comment planter
les bulbes de tulipes / Page D8

À découvrir
Cinq pages spéciales
sur la mode / Page D3



Imacom, Jocelyn Riendeau

Quel régal en vue! Sylvain Perreault jette un coup d'oeil à la cueillette de champignons du jour.

Les champignons, une passion

David Bombardier
david.bombardier@moncourrier.com
SHERBROOKE

Vous avez des champignons sur votre terrain et vous vous demandez si ceux-ci sont comestibles? Deux choix s'offrent alors à vous: ou bien vous effectuez vos recherches dans des livres spécialisés, ou bien vous devenez membre d'une association comme celle des Mycologues de l'Estrie, qui regroupe quelque 80 amateurs de champignons de la grande région estrienne.

«Tu peux apprendre par toi-même, par les photos, mais c'est préférable de faire partie d'un

club parce que ça permet d'apprendre à identifier les détails. C'est pour ça qu'on existe», explique la présidente des Mycologues de l'Estrie, Nicole Lagassé.

«L'association permet aux mycologues amateurs d'apprendre à connaître et à reconnaître les champignons. On explique aussi comment les apprêter pour les manger», poursuit celle qui préside l'association amateur depuis plus de huit ans.

Chaque année, les fins de semaine d'août et de septembre - mois plus propices à l'éclosion des champignons - donnent l'occasion aux membres d'effectuer une dizaine de sorties en forêt en périphérie de Sherbrooke. Deux sorties sont aussi à l'horaire entre la mi-mai et la mi-juin, période idéale pour récolter des morilles et des gyromitres.

«Le lundi soir suivant une sortie, un atelier permet aux membres d'identifier les champignons qu'ils ont récoltés», ajoute Mme Lagassé.

La Sporée

En plus de profiter de la douzaine de sorties en Estrie, les membres reçoivent une fois l'an *La Sporée*, un petit journal qui répertorie tous les champignons récoltés l'année précédente selon les différents sites visités.

Il ne suffit que d'un petit coup d'oeil à la feuille de route de l'an dernier pour constater que l'Estrie est riche en espèces mycologiques. Au total, près de 200 espèces différentes avaient été récoltées en 2000 lors des sorties au parc Frontenac et du mont Orford, au bois Beckett et sur quelques propriétés privées, avec le consentement de leurs propriétaires, bien entendu!

Une liste des membres, quelques recettes et l'horaire des sorties de la présente année complètent le contenu du journal distribué en juillet aux mycophiles.

Où sont passés les hommes?

«Des jeunes de 12 à 30 ans, il n'y en a pratiquement pas dans notre association», constate Mme Lagassé, qui ajoute que les femmes sont beaucoup plus nombreuses que les hommes à s'intéresser aux champignons, du moins en Estrie. De fait, on ne compte qu'une vingtaine d'hommes parmi les quelque 80 membres des Mycologues de l'Estrie, association que l'on peut d'ailleurs rejoindre au 346-6856.

Pourtant, les cercles de Montréal et de Québec comprennent plus d'hommes que de femmes, rappelle la présidente, qui n'a toutefois aucune idée du sexe qui prévaut chez les membres des cercles de l'Outaouais, du Saguenay, d'Alma, de Rimouski, de Trois-Rivières et de Sept-Îles.

Comme les champignons servent avant tout à agrémenter les différents plats gastronomiques, gageons que les tabliers estriens sont encore en majorité portés par les femmes...

«À la longue, tu viens qu'à te faire l'oeil»

David Bombardier
david.bombardier@moncourrier.com
SAINTE-CATHERINE-DE-HATLEY

Par une belle matinée ensoleillée, une quinzaine de membres des Mycologues de l'Estrie s'engouffrent dans un terrain boisé du chemin Ayer's Cliff pour une chasse aux trésors pas ordinaire: la cueillette de champignons sauvages.

«Ces temps-ci, il faut chercher sous les conifères, où c'est humide et où il y a de la mousse», explique la Sherbrookoise Ginette René en précisant que l'été trop sec n'a nullement favorisé l'apparition des champignons cette année.

«Lors des premières sorties, tu ne trouves pas beaucoup de champignons, mais à la longue, tu viens qu'à te faire l'oeil et tu les vois de loin», raconte Sylvie Gosselin, de Fleurimont, en montrant fièrement une petite amanite, un champignon très facile à identifier parmi les champignons à lamelles.

Car c'est ici que l'aventure se complique. En trouver n'est pas si difficile quand on sait où regarder, mais l'identification des champignons constitue toute une gymnastique pour les mycologues débutants.

Armé d'un bon livre d'identification (dont *Les champignons sauvages du Québec* de Matthieu Sicard et Yves Lamoureux), on peut identifier un champignon notamment par sa forme, sa couleur, son odeur et le dessous du «chapeau», qui vient coiffer le champignon.

Par exemple, le chapeau des bolets (ou cèpes) est constitué de tubes, semblables à des éponges microscopiques, alors que les lactaires et les rusules sont des champignons à lamelles (petites lamelles).

Bien que ces critères aident à déterminer la famille du champignon trouvée, «c'est surtout la sporée qui est importante pour les identifier», note la présidente des Mycologues de l'Estrie, Nicole Lagassé.

Elle s'explique: «Après avoir coupé le pied du champignon - à l'aide d'un couteau, et ce, le plus creux possible sous le niveau du sol -, on dépose le chapeau sur une feuille de papier. Après 12 heures, le chapeau aura laissé son empreinte de couleur sur la feuille et on pourra ainsi identifier le champignon».

Débats mycologiques

«Ce champignon est-il comestible?» Voilà une question que l'on entend souvent lors d'une sortie des Mycologues. Car la plupart du temps, ceux-ci ne toucheront pas à un champignon qui ne peut être mangé, à moins qu'il s'agisse d'un spécimen rare que l'on veuille identifier.

Soudain, on entend un «oh!» retentir un peu plus loin. En moins de deux, un attroupement se forme autour d'une vingtaine de champignons blancs poussant sous des épinettes.

«C'est un tricolome?» demande l'un. «Un hyopholome?» demande l'autre. «Non, c'est sûr que c'est un *lepista*, peut-être un *lepista erina* à cause de son odeur de racine d'iris», rétorque une troisième. Le débat est lancé, mais c'est la sporée au retour à la maison qui déterminera le gagnant...

De son côté, Simon Vézina, du Canton d'Eaton, avoue qu'il ne connaît à peu près rien des champignons. Ceux-ci sont plutôt pour lui «un prétexte pour se promener dans le bois». De fait, les membres des Mycologues sont tous des amateurs de la nature. Les oiseaux, l'air et la forêt sont pour eux un véritable ressourcement.

«On en vient même à oublier les attentats de New York!» lance la Sherbrookoise Solange Lusier après avoir découvert un magnifique bolet, très prisé des cuisiniers. De quoi rendre jalouse la Forestoise Hélène Lauzière, qui s'est aussitôt consolée par sa dernière trouvaille, un lactaire du thuya.

QUELQUES CONSEILS (D2)

vente de

FERMETURE

Fourrure - Cuir - Suède - Agneau

Jusqu'à 80%

Chapeau et bandeau de fourrure
à partir de **10\$**

Manteau de cuir
à partir de **199\$**

Mouton renversé
à partir de **299\$**

Manteau de laine
à partir de **99\$**

Vison noir
à partir de **1995\$**

Foulard
à partir de **2\$**

Accessoires
Chapeaux
Foulards
Gants
Bandeaux

MANTEAUX
Jodoin & Lavoie
208, rue Aberdeen, Sherbrooke
562-0429 / 562-1126

renversé - Cachemire - Laine

Ce «fruit» que l'on nomme champignon



David Bombardier
david.bombardier@moncourrier.com
SHERBROOKE

les coprins, les marasmes, les mycènes et les pleurotes figurent au nombre de ces décomposeurs.

Même s'ils côtoient les légumes à l'épicerie, les champignons seraient plus à leur place dans le rayon des... fruits! De fait, le champignon est en quelque sorte le fruit d'un organisme souterrain appelé mycélium.

Le rôle du champignon consiste à émettre dans l'air des semences (spores) invisibles à l'oeil nu, qui lui permettent ainsi de se propager dans les milieux environnants, un peu comme le font les pissenlits.

«Selon les espèces, les champignons ont su développer diverses façons d'occuper un milieu», écrivent Matthieu Sicard et Yves Lamoureux, auteurs du livre *Les champignons sauvages du Québec*, paru aux Éditions Fides.

«Ils s'associent avec les arbres, décomposent la matière morte ou parasitent les organismes vivants, causant parfois leur mort», poursuivent-ils. De là vient d'ailleurs la classification des espèces en trois catégories: les symbiotes, les sacrophytes et les parasites.

«La majorité des champignons qui croissent sur le sol en forêt sont des symbiotes, c'est-à-dire des organismes qui vivent en symbiose avec les arbres, échangeant ainsi leurs éléments nutritifs», écrivent les auteurs. Parmi ces symbiotes, on compte notamment les amanites, les bolets, les chanterelles, les cortinaires, les lactaires, les russules et les tricholomes.

Les champignons que l'on retrouve traditionnellement sur les pelouses et le bois mort sont des sacrophytes qui décomposent la matière organique morte, «permettant ainsi aux éléments nutritifs de retourner à la terre». Les collybies,

les coprins, les marasmes, les mycènes et les pleurotes figurent au nombre de ces décomposeurs.

Enfin, on retrouve les armillaires et certains polypores parmi les plus communs des champignons parasites, qui «soutirent des éléments nutritifs à leur hôte sans leur donner quoi que ce soit en retour», mentionnent Sicard et Lamoureux.

Au total, on estime à entre 3000 et 5000 le nombre d'espèces mycologiques pouvant être observées sur le territoire québécois. Plus de 20 000 espèces ont par ailleurs été recensées dans le monde.

Mort au temps sec

Cueillir un champignon ne signifie pas qu'on tue l'organisme. En fait, on ne récolte que le fruit, comme une pomme que l'on soutire à son pommier. Étant souterrain, le mycélium continue à vivre, produisant année après année des champignons au même endroit, du moins quand les conditions climatiques le permettent.

Le temps sec qu'a connu l'Estrie cet été n'a certes pas favorisé les mycologues de la région. «Pour qu'il y ait une bonne poussée de champignons, il faut que le milieu soit maintenu dans un état humide pendant une assez longue période, constatent les auteurs. Plusieurs journées sans vent, accompagnées d'épais nuages et de pluie intermittente, voilà ce qui rend un mycologue heureux!»

Même s'il est possible de trouver des champignons tout au long de l'année, la période la plus propice se divise en deux saisons, la première s'étendant de la mi-avril à la mi-juin et la deuxième, de la mi-juillet à la mi-octobre... si Dame Nature le veut bien!



Nicole Lagassé, présidente des Mycologues de l'Estrie, souligne que l'intérêt premier du champignon réside dans le fait qu'il constitue un régal pour les amateurs.

La prudence reste de mise

David Bombardier
david.bombardier@moncourrier.com
SHERBROOKE

logues de l'Estrie, juillet 2001)

Si les amateurs s'intéressent aux champignons, c'est d'abord pour s'en régaler, souligne la présidente des Mycologues de l'Estrie, Nicole Lagassé.

Mais attention: «Certaines espèces dissimulent des poisons parfois dangereux. Les champignons peuvent donc causer des empoisonnements graves, voire mortels», préviennent Matthieu Sicard et Yves Lamoureux, auteurs du livre *Les champignons sauvages du Québec*, paru aux Éditions Fides.

«Même si 10 % des espèces présentes chez nous sont toxiques, il est fondamental de ne pas les confondre avec des champignons comestibles», ajoutent-ils.

Les auteurs recommandent aux débutants de «toujours faire vérifier ses identifications par un mycologue expérimenté avant de consommer [leurs] récoltes».

Voici donc, sans prétention aucune, une recette simple pour ceux qui désirent apprêter leurs champignons sauvages et... comestibles!

Ingrédients:
-champignons sauvages (équivalent de la moitié de la marmite)
-1 gousse d'ail, pelée et hachée
-1 petit oignon, pelé et haché
-3 cuiller à soupe de farine tout usage

-bouillon de poulet (équivalent de la moitié de la marmite)
-sel, poivre, thym, feuilles de laurier
-crème 35 %
-huile d'olive ou beurre (au choix)
Cuisson

Faire chauffer la matière grasse (huile d'olive ou beurre) et y faire revenir l'ail et l'oignon.

Ajouter les champignons et les faire revenir pendant 15 minutes à feu moyen en brassant souvent. Les champignons devraient réduire en terme de volume.

Ajouter la farine et bien mélanger le tout.
Verser le bouillon de poulet. Assaisonner au goût avec le sel, le poivre et le thym. Ajouter quelques feuilles de laurier.

Laisser mijoter à feu doux environ une heure.

Retirer du feu et laisser tiédir.
Passer le potage au mélangeur et remettre dans la marmite.

Alléger le potage avec un bon filet de crème 35 %.

Potage aux champignons sauvages

(source: *La Sporée*, journal des Myco-

Des ateliers pour les amateurs de champignons sauvages

David Bombardier
david.bombardier@moncourrier.com
SHERBROOKE

Les amateurs de champignons sauvages pourront profiter de nombreux ateliers offerts dès demain à Sutton par Louise Fortin, membre du Cercle des mycologues de Montréal.

Théorie, cueillette, identification,

dégustation et conservation figurent parmi les thèmes qui seront abordés lors de ce «Forfait mycologie», offert jusqu'à dimanche dans une auberge de montagne au coeur des Appalaches. Les ateliers seront accompagnés de repas rehaussés de champignons sauvages.

Pour informations ou réservations, on peut joindre Micheline Côté, sans frais, au 1-877-533-5799.

Le sac du parfait cueilleur de champignons comprend un bon couteau et un livre d'identification des champignons. Ceux-ci ne manquent pas d'intérêt.

ARCHAMBAULT

LA PLUS GRANDE MAISON DE MUSIQUE ET LIVRES AU QUÉBEC



CONCOURS

DU 20 SEPTEMBRE AU 7 OCTOBRE 2001

«RECEVEZ TOUTES LES

NOUVEAUTÉS* DE SONY MUSIQUE PENDANT 1 AN!»

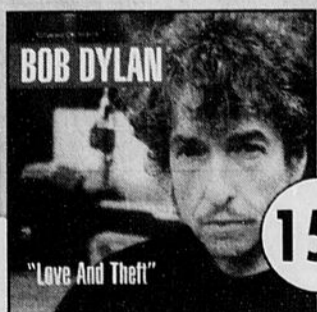
* SAUF LES COFFRETS, IMPORTATIONS ET DVD.



De plus, courez la chance de gagner les 12 titres affichés en magasin

en répondant à la question sur le site archambault.ca et en indiquant la réponse sur votre bulletin de participation en magasin.

Tirage le 15 octobre chez Sony Music. Détails et règlements dans tous les magasins Archambault et sur le site archambault.ca.



Bob Dylan
"Love And Theft"

15⁹⁹



Macy Gray
The Id

15⁹⁹



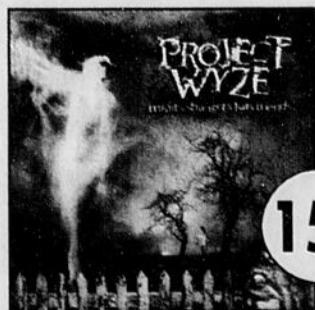
System of a Down
Toxicity

15⁹⁹



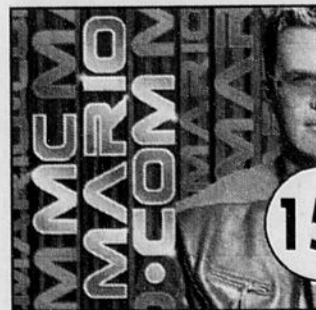
Jamiroquai
A Funk Odyssey

15⁹⁹



Project Wyze
Misfits, strangers, liars, friends

15⁹⁹



M.C. Mario
mcmario.com

15⁹⁹

+ 30 titres à 12,99 ch. également en vente

WWW.ARCHAMBAULT.CA

Promotion en vigueur jusqu'au 7 octobre

54700

Anjou • Brossard • Chicoutimi • Laval • Montréal • Québec • Sherbrooke • St-Georges de Beauce • Ste-Foy • Trois-Rivières 330, rue des Érables

MODE

Automne • Hiver 2001 • 2002



Quand la lunette se fait charmeuse...

La semaine dernière, au réseau TVA, France Beaudoin et Sonia Vachon accueillent l'opticienne Marie-Sophie Dion, de Sherbrooke, pour causer tendances dans la mode des lunettes. L'enregistrement de *Deux filles le matin* se faisait dans l'agitation et l'émotion en cette matinée où on apprenait minute par minute ces événements ébranlant les États-Unis. Les trois Estrieennes ont quand même pu échanger dans une ambiance décontractée, voire même humoristique, la présence de Jean-Michel Anctil aidant.

Ce que l'on remarque à l'arrivée de la saison froide est un vent de sophistication. Les vêtements se font riches et texturés : fourrure, cuir, lainages luxueux. Il en va de même pour cet accessoire très important qu'est la lunette.

Il y a exagération des formes et grandeurs, favorisant le caractère déterminé du regard. Les contours massifs ont la cote une fois de plus. Les styles ultra-féminins se distinguent de ceux destinés aux hommes, clamant haut et fort leurs différences.

Marie-Sophie Dion parle d'un retour au glamour des années soixante. Un indice parmi tant d'autres de ce retour? « Les cheveux rapportés et postiches se trouvent à la pharmacie tout près de chez vous! », fait-elle remarquer.

Côté couleur des montures de lunettes, le tortoise (écaille de tortue) se cache et c'est tant mieux. Le noir se pare de rose ou de vert lime, mais ne sort jamais seul. Tous les mélanges sont permis en autant qu'ils surprennent. Et la vraie surprise de la sai-

son : les couleurs agrumes telles que le orange, le jaune, le lime. Mais attention, ne resplendit pas qui veut avec une lunette orange! Sachez vous faire conseiller.

Bref, les lentilles de contact n'ont qu'à bien se tenir : ils ont une rude compétition de la part des créateurs de lunettes. Il n'est pas rare de voir un habitué de lentilles les abandonner au profit d'une superbe lunette. Celle-ci peut transformer une simple myope en mystérieuse aristocrate.

Et n'est-ce pas ce que nous recherchons tous dans la mode et ses accessoires : de la finesse et de l'élégance afin de donner une note plus gaie ces journées plus grises?

Benjamin
Les yeux

Quelques tendances de saison :
ci-haut,

collection Joseph Ribkoff
(disponible à la Boutique Giselle de Windsor),
en haut à droite,
collection Hauber
(disponible à la Boutique Lainages écossais, Sherbrooke).
En arrière-plan,
un regard sur les coiffures
à la mode selon L'Oréal.

SECTION SPÉCIALE
Publireportage

MODE

Coordination	Christian Malo
Textes et mise en pages	Annie Melançon <i>amelancon@latribune.qc.ca</i>
Télémarketing	Lisette Hallée Raymond Vincent
Conception et réalisation graphiques	L'équipe de production de La Tribune
Renseignements :	(819) 564-5450

La Tribune

54856



Boutique de la Mariée K & B

- Ambiance chaleureuse
- Service personnalisé

Trouvez la robe de vos rêves parmi notre vaste sélection en magasin.

Face au parc Miner.

376, rue Principale, Granby
777-0440

www.boutiquedelamariée.com

Fermé le dimanche



EXPERIENCE

et *Service*

- EXAMEN DE LA VUE
- DÉPISTAGE: - glaucome - cataracte
- LUNETTERIE
- VERRES DE CONTACT DE SPÉCIALITÉ: - astigmatisme - double foyer

Le Dr Pierre Vallée désire aviser la population que le Dr Chantal Brisson, o.d., pratiquera dorénavant à sa clinique. Mme Brisson invite donc ses patients à venir la rencontrer ou à prendre rendez-vous au (819) 564-8282

CLINIQUE D'OPTOMÉTRIE

PIERRE VALLÉE

4777, boul. Bourque, Rock Forest, 564-8282

55067



La mode chez les ados: moyen d'expression ou de discrimination?

Entre le costume et l'habillement libre, les opinions sont partagées

Ils ont des looks bien à eux, qui expriment des styles bien définis : les skaters, les yo, etc. Pour bien des adolescents, les vêtements sont intimement liés à ce qu'ils sont... ou à ce qu'ils aspirent être. Petite incursion dans la mode adolescente... sur les bancs d'école!

La majorité des écoles de la région laisse une grande place à l'expression lorsqu'il est question de vêtements ou de coiffures. Il y a évidemment les restrictions d'usage : aucun chandail à effigie haineuse, raciste, sexiste, aucun vêtement à connotation violente (chaînes, bracelets à pics, etc.) ou d'allure trop sexy... Mais quelques institutions sont allées plus loin en imposant à leurs élèves un choix de vêtements bien particuliers, un genre de costume, qu'on!

Plus de discrimination...

Vous les avez sûrement déjà remarquées aux abords du Collège Sacré-Coeur, rue Belvédère à Sherbrooke. Habillées dans des teintes similaires, chandail polo et petite jupe craquée pour la plupart, ces étudiantes se ressemblent toutes à première vue... « Quand on voit quelqu'un, ce sont d'abord ses vêtements qui nous donnent des messages sur sa personnalité. Mais avec un costume, nous sommes obligées de creuser davantage, d'aller plus loin que l'apparence, pour nous faire une opinion de quelqu'un. Ou'on le veuille ou non, nous sommes jugées sur ce que nous portons. En étant habillées de façon semblable, nous partons toutes sur la même base. Enfin, pour nous différencier, nous misons plus sur notre personnalité que sur notre allure », de faire remarquer Dominique Fréchette, une étudiante de 15 ans au Collège Sacré-Coeur.

« Ça évite de plus bien des casse-tête le matin... et de la compétition. Qui veut impressionner son copain avec un chandail d'école! », de noter pour sa part Guillaume Lussier, 15 ans, de l'École secondaire de Bromptonville.

Cette école privée pour garçons a instauré le port du costume il y a deux ans. « Au début, je trouvais ça bizarre qu'on soit tous pareils, mais finalement on s'adapte rapidement. De toute façon, il y avait déjà des règles strictes en matière d'habillement; au lieu de trouver ce qui convenait en magasin, on achète directement à l'école! Et puis, ça nous habitue à être bien mis; ça nous sera sûrement utile un jour, pour un travail ou une autre occasion! », de poursuivre l'adolescent.

Guillaume retient surtout du costume qu'il évite la formation de clans. « Parfois, on se tient avec une gang en particulier parce qu'on veut être hot. Là, on se tient avec les gens avec qui on s'entend bien, tout simplement. »

Place à l'expression!

Une garde-robe limitée à l'école n'a toutefois pas que des avantages. Au Collège du Sacré-Coeur, c'est le plus important élément de contestation! « Ça fait beaucoup jaser. Régulièrement, les filles reviennent à la charge, demandant certains assouplissements, etc. Leur dernière victoire : porter le chandail à l'extérieur de leur jupe! Toutefois, lorsque nous faisons des sondages, la majorité préfère garder le costume », de préciser la directrice, Micheline Marcotte-Gagnon.

Il n'en demeure pas moins qu'en dehors des heures de classe, les jeunes troquent polo, jupe et pantalon classique pour leurs vêtements habituels. « Les vêtements, c'est une façon de s'identifier; ils sont associés à des comportements, à une vision. A une période comme l'adolescence où nous sommes plus que jamais en recherche de notre identité, c'est donc très important de pouvoir s'exprimer par des vêtements; si on nous enlève ce moyen d'expression, que nous reste-t-il », de souligner une étudiante de l'école secondaire Du Phare, Kristina Thibodeau-Perreault, 16 ans.

Et comme c'est principalement à l'école qu'on rencontre des pairs, l'adolescente trouve doublement important de pouvoir laisser libre cours à ses goûts. « Personnellement, j'aurais de la difficulté à entrer dans un moule. Ce qui nous distingue, nous les humains, c'est justement ce désir d'être unique! »

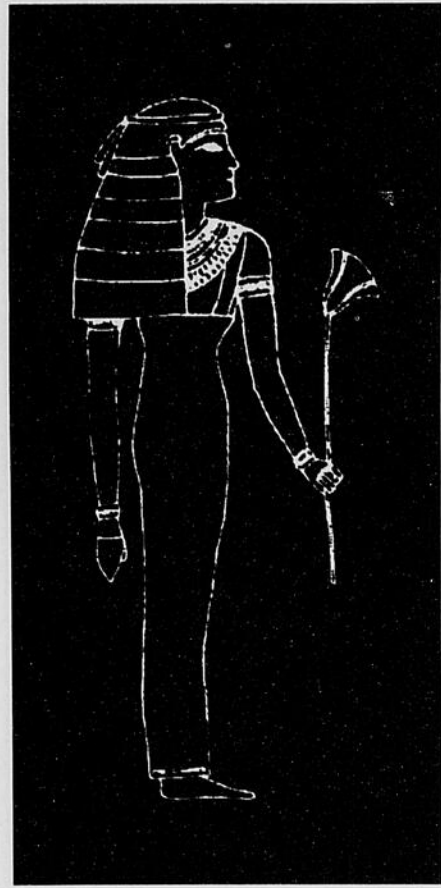
Ce que porte les adolescents a donc une connotation très particulière. « Ça ne veut pas dire que je suis à la lettre tous les courants de la mode; je choisis les vêtements que j'aime, qui me conviennent. D'ailleurs, quand on magasine; on remarque facilement quel type de vêtement conviendra à telle ou telle fille », d'ajouter l'adolescente.

Mais avoir ainsi la chance d'exprimer sa personnalité via son apparence a aussi ses répercussions... « C'est sûr que la mode divise les groupes. Comme chaque boutique a ses propres marques, on sait facilement où le jeune s'est procuré le vêtement, combien il l'a payé, etc. », remarque Luc-Olivier Labbé, un étudiant de 15 ans à l'école Du Phare.

Mais pour lui, c'est le prix à payer pour la liberté. « Je ne me vois pas avec un costume. Personnellement, je serais même moins sévère au niveau des restrictions, car même dans notre école, nous en avons quelques-unes. On devrait avoir le droit de nous habiller et de nous coiffer comme on veut. Des cheveux en pics? Et pourquoi pas, si c'est ça qui nous ressemble. »

Kristina tempère légèrement. « Souvent, il faut des restrictions pour éviter les abus. Je m'en accomode bien; de toute façon, où que nous irons, à l'âge adulte, nous aurons aussi des règles vestimentaires à suivre », de conclure l'étudiante de 5e secondaire.

S'habiller librement tout comme être restreint à certains types de vêtements a des avantages et des inconvénients. Ci-contre, les jeunes qui ont bien voulu répondre à nos questions : Kristina Thibodeau-Perreault et Luc-Olivier Labbé, de l'école secondaire Du Phare, à Ascot; portant un costume à l'école : Dominique Fréchette, du Collège Sacré-Coeur, à Sherbrooke et Guillaume Lussier, de l'École secondaire de Bromptonville.



CLINIQUE DE CHIRURGIE PLASTIQUE ET ESTHÉTIQUE DE L'ESTRIE INC.

Dr Charles Orfali

Chirurgien spécialiste en chirurgie plastique et esthétique

Rajeunissement chirurgical

Chirurgie esthétique (lifting) du visage et des paupières
Chirurgie esthétique (lifting) des seins, des bras, des cuisses, de l'abdomen

- Augmentation mammaire
- Liposuction, liposculpture et lipo-injection
- Lipoplastie aux ultra-sons
- Chirurgie de reconstruction
- Correction des rides et des cicatrices
- Maquillage permanent

437, rue King Est, bureau 100, Sherbrooke (819) 563-9313

54267

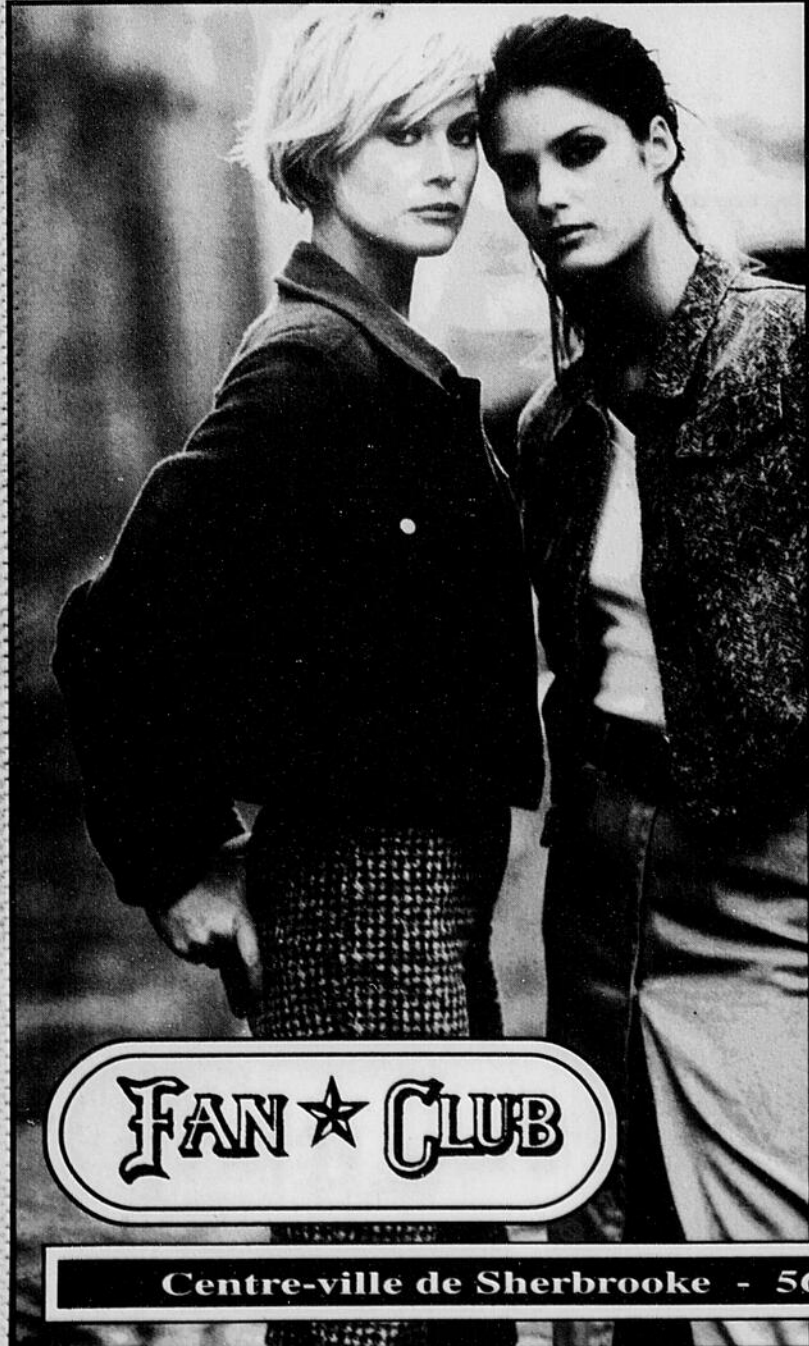
Grande fraîcheur

Jergens s'est inspiré de la sagesse et de la créativité des femmes des siècles passés pour créer une lotion rafraîchissante à l'extrait de concombre. Cette crème est également riche en glycérine hydratante et en lactate de menthyle qui procure la délicieuse sensation de picotement du menthol et rafraîchit la peau sans dégager d'odeur mentholée. L'utilisation quotidienne de cet hydratant pour le corps revigore la peau, la rend douce et soyeuse et lui donne une allure saine.



La guerre aux boutons

Voici un traitement contre l'acné qui guérit les boutons tout en les protégeant des méfaits du maquillage, de la saleté et des hydratants : le nouvel agent invisible Bioré anti-acné. Il forme un écran invisible sur lequel vous pouvez appliquer votre maquillage habituel sans nuire au processus de guérison de la peau. Créé tout spécialement pour combattre l'acné durant le jour, ce produit doit être déposé (et non étendu) sur la région affectée.



Mexx
Jackpot
Part Two
Tommy Hilfiger
Nautica Jeans

PROMO :
chandail col roulé et col montant :
noir, bourgogne, bleu, sable et écru.

29\$

FAN CLUB

Centre-ville de Sherbrooke - 569-6091



«Cuir Italo»

Veston cuir 315\$ Blouson suède 210\$
Jupe longue cuir 210\$ Pantalon cuir 210\$
Redingote cuir 415\$

Centre-ville de Sherbrooke et Victoriaville

566-5955 / 758-3577

La qualité signée
Clique

55009

Tout chaud, tout doux...

Bien dans son peau

... dans ses loisirs

Depuis des centaines d'années, elle nous tient bien au chaud, et malgré la révolution des matières avec sa multitude de fibres synthétiques, la laine occupe toujours une place bien spéciale dans notre vie...

Dans les tons classiques ou très tendance, d'épaisseurs et de touches très variables, les chandails de laine séduisent par leur confort incomparable. « C'est une fibre naturelle qui laisse respirer notre peau. Les nouvelles façons de traiter la laine ont amélioré sa douceur et sa facilité d'entretien. Les chandails de laine sont plus que jamais avantageux », de faire remarquer Marlène Ménard, de la boutique Lainages Écossais, à Sherbrooke.

Pour une randonnée...

Avec des couleurs flamboyantes, une température légèrement fraîche et tellement plus agréable pour les efforts physiques, l'automne est sans contredit la saison des grandes balades en forêt, en montagne, dans les vergers, etc. Et le bon gros chandail de laine est sûrement l'un des accessoires les plus en vogue et agréable à porter.

Les fabricants sont très imaginatifs pour vous proposer des chandails aux motifs superbes et aux teintes vibrantes. D'allure tantôt sportive, tantôt très féminine, ces chandails se démarquent... et se remarquent, mais surtout ils vous séduiront pour des années et des années à venir...

Ceux et celles qui veulent encore mieux se protéger du froid et du vent peuvent opter pour des modèles doublés en nylon qui, une fois de plus, rivalisent de beauté et de confort.

...ou pour travailler!

De nos jours, bien malin celui ou celle qui pourra, au simple toucher, déterminer si le

chandail est bel et bien en véritable laine, de quel type de laine il s'agit, etc. Si vous pensez avoir trop chaud avec un chandail de laine ou encore que vous êtes incapable d'endurer son toucher « piquant », vous serez agréablement surpris de découvrir les nouvelles collections...

Le chandail de laine des années 2000 se porte sans problème sous un tailleur; d'ailleurs, il est de plus en plus préféré au chemisier.

Les laines sont donc plus que jamais douces et légères; certains modèles faits de *cool wool* se portent même quatre saisons!

Bien choisir sa laine, son chandail

Selon l'utilisation, ses goûts et son budget, on pourra donc choisir parmi une variété de chandails de laine. Si vous préférez une laine plus douce, la laine mérino sera votre choix. « Il existe aussi des laines plus chères, mais offrant une grande douceur, le mohair, l'angora et le cachemire. Ce dernier propose différentes qualités : 1 pli, deux plis, etc. Plus il y a de plis, plus la laine est coûteuse, mais un cachemire un pli demeure un bon achat; en fait, tout est matière de goût », de préciser Mme Ménard.

Quant aux plus nostalgiques, ils choisiront certains modèles en laine d'agneau (souvent plus épaisse, parfois rugueuse).

Aussi, certains vêtements ne contiennent que de la laine, alors que d'autres modèles allient d'autres fibres, telles que la soie ou le coton. « Encore là, la décision du consommateur d'opter pour un tel modèle ou un autre 100 % laine est très personnelle, car les coûts sont sensiblement les mêmes. »

Le principal atout de certains modèles sera en fait sa facilité d'entretien. « De plus en plus, la laine est lavable à la main et/ou à la machine. Pour sécher, vous n'avez qu'à étendre le vêtement à plat. Un chandail de laine peut ainsi garder toute sa forme, sa beauté et sa souplesse durant plusieurs années. Peu de fibres naturelles ou même synthétiques peuvent en proposer autant », de faire remarquer Marlène Ménard.

Cet achat qui peut sembler cher à prime abord (on parle d'au moins 200 \$ pour un chandail d'extérieur) sera donc profitable à long terme, surtout si vous choisissez un modèle aux teintes plus classiques, qui ne se démode pas.



Des couleurs vives pour une belle pause à l'extérieur : chandail aux teintes de beige, gris et rouge porté avec un cardigan rouge-vin, de la collection Hauber. (Disponible à la boutique Lainages écossais, de Sherbrooke).

ERNEST

LA NOUVELLE COLLECTION

Automne 2001

Chemise à carreaux
Ord. 75\$
5998\$

Chandail à fermeture éclair
Ord. 95\$
7998\$

Pantalon cargo
Special
5998\$

Cuir
Ord. 450\$
29998\$

Chandail col roulé
Ord. 95\$
7998\$

Pantalon
Ord. 120\$
9998\$

Montréal
Québec
Toronto
Ottawa
Gatineau
Chicoutimi
Drummondville
Sherbrooke
Trois-Rivières

www.ernest.ca

CARREFOUR DE L'ESTRIE, SHERBROOKE

Addition-Elle

Chef de file canadien de la mode taille forte

MANTEAUX

jusqu'à **25** %*
de rabais

*Offre d'une durée limitée. Certains modèles. Ne peut être jumelée à d'autres bons ni promotions. Jusqu'à épuisement des stocks.

Découvrez les dernières tendances mode taille forte conçues pour s'adapter parfaitement à votre silhouette.

Pour tous vos besoins mode !

3 styles différents

carrière

Addition-Elle

tailles 14+

tout-aller

AIE & CO.

une division d'Addition-Elle

lingerie

Lingerie

tailles 14+

Carrefour de l'Estrie
(819) 564-5078
www.addition-elle.com

53813

S'habiller pour la télévision : au-delà des tendances...

Des choix bien ciblés pour une image impeccable

Imaginez... de gros projecteurs mettant en lumière chacun de vos traits... et, surtout, des milliers de spectateurs vous scrutant dans vos moindres détails! C'est ce que vivent quotidiennement les lecteurs de nouvelles télévisées dont l'image dégagée fait partie intégrante du métier.

Si bien des milieux de travail demandent un certain décorum en matière d'habillement, lorsque ce n'est pas carrément un uniforme de travail, peu sont aussi exigeants qu'en télévision. Dans ce monde d'images, aucune place à l'erreur : la crédibilité même du poste en dépend! « C'est évident qu'aux nouvelles, les restrictions vestimentaires sont nombreuses, pour une image professionnelle, sérieuse. Quand nous tournons *Enfin vendredi!*, nous avons plus de latitude. Les vêtements choisis correspondent également au public visé », de nous expliquer Marcel Courchesne, directeur de l'information à CKSH-TV.

Chaque petit détail...

Si on voit mal en effet un chef de nouvelles en t-shirt ou en grosse chemise à carreaux, les règles de l'apparence dépassent largement ce concept de base. A



Sarah Desjardins a développé des techniques de maquillage bien particulières pour la télévision. Ici en compagnie de la lectrice de nouvelles Brigitte Marcoux.

CKSH-TV, le choix des vêtements, de leur coupe et de leur style, mais aussi de la coiffure, du maquillage et des bijoux est basé sur une étude approfondie de la morphologie de la personne, de ses couleurs, etc.

« Il y a trois ans, question de rafraîchir l'image de nos présentateurs de nouvelles, nous avons demandé l'expertise de Lise Warden, une consultante en images. Elle a étudié chaque personne, puis nous a remis une fiche qui réunit tous les éléments à considérer », de préciser M. Courchesne.

Une fiche qui va aussi loin que de suggérer un haut avec un col en V au lieu d'un col ras, un veston cintré avec camisole au lieu d'une blouse, des perles délicates comme bijou seulement, des cheveux plus étirés, etc. « Ce que nous voulons, c'est que la personne apparaisse à son meilleur, et ce, pour la télévision. Nous déterminons d'abord sa palette de couleurs, le style de vêtement qui convient à sa taille, puis nous nous concentrons sur les restrictions techniques de la télévision, dont l'éclairage. Un beau vêtement sur un cintre ne le sera pas nécessairement à la télévision; on parle de *télégenie* des vêtements! Encore là, certains vêtements seront plus avantageux si la personne est en mouvement ou, au contraire, si la personne est assise », de nous signaler pour sa part la styliste Lise Warden.

Après une première évaluation, Mme Warden part faire les boutiques avec son client; à CKSH, l'entreprise bénéficie d'ententes commerciales (contrat-échange) avec des boutiques réputées de la région.

« Parfois, la première séance en sera une d'essayage; c'est aussi une autre façon de faire réaliser au client le style qui lui convient le mieux », explique Mme Warden. Car au travers tout ce processus, la styliste s'assure que son client comprend bien les raisons de ses choix. « C'est une démarche qui développe énormément la connaissance de soi. Peu de gens connaissent vraiment leur style de vêtement ou de coiffure, car ils ne se voient pas vraiment comme ils sont, mais plutôt comme ils aimeraient être. Souvent, ils vont *focusser* sur un défaut en particulier ou garder de vieilles habitudes, même si leur morphologie a changé avec les années », fait-elle remarquer.

Au gré des courants

En coiffure et en maquillage, de nombreuses règles s'appliquent également : des yeux et une bouche bien dessinés, un visage dégagé (aucune mèche folle ou de cheveux sur les épaules), une certaine sobriété lorsqu'il est question de bulletin de nouvelles, etc. « C'est un jeu d'ombres et de lumière. Je fais ressortir les points importants en les illuminant et je corrige les défauts avec les ombres. Mon meilleur ami dans ce métier, c'est sûrement l'éclairagiste! Idéalement, j'essaie de bénéficier du même éclairage que sur le plateau, pour que l'effet soit le même », de raconter Sarah Desjardins, qui tous les jours de la semaine, maquille et coiffe l'équipe de nouvelles de CKSH.

Malgré ces points techniques, les tendances ont tout de même leur place. « Chaque année, je reçois la visite de Charlotte Vézina, une maquilleuse de Radio-Canada, qui me donne quelques tuyaux. Moi-même, je m'informe des derniers courants; c'est d'ailleurs un monde qui me passionne et un travail qui se renouvelle toujours ».

En accord avec ses « clientes », Sarah Desjardins réalise donc une coiffure et un maquillage à la fois télévisuels et tendance. « On sent l'évolution du maquillage à la télévision. Cette année, on verra plus de cheveux plats, des bouches plus naturelles, du bronze dans les ombres à paupières », conclut-elle.

Sarah Desjardins

... au travail



Photo Kint Quon

Veste déstructurée et pantalon assorti en tweed noir, de la collection d'automne Dockers pour femmes, portés avec chandail à col roulé à manches longues couleur bleu atlantique pour un look professionnel et polyvalent.

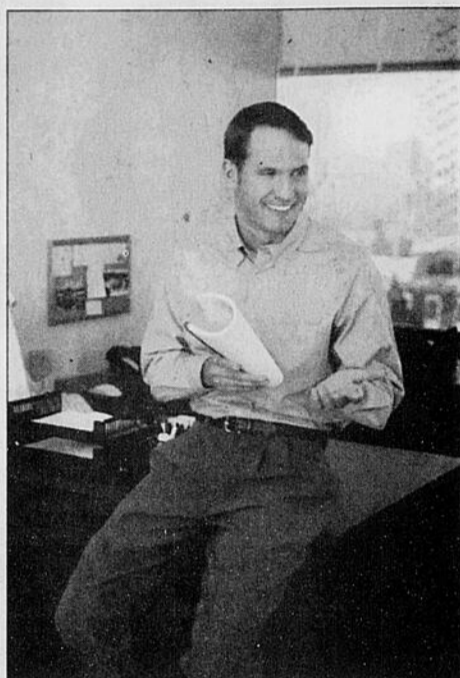


Photo Kint Quon

Style classique et confortable avec la collection d'automne Dockers pour hommes : chemise à manches courtes à mini-carreaux et pantalon infroissable à motifs discrets.

BÈRMONT

NOUVEAU À BROMPTONVILLE!

PRODUITS FABRIQUÉS ICI-MÊME

BOTTES POUR FEMMES

COURTES • BOTTILLONS • CAVALIÈRES ET PLUSIEURS AUTRES MODÈLES

À DES PRIX DÉFIANT TOUTE COMPÉTITION

Aussi souliers pour hommes et femmes

Magasin d'usine

120, rue Turgeon, local 2
(dans le parc industriel)

819 • 846-3052

54704

Sur présentation de ce coupon, obtenez un petit article de cuir surprise

Valeur d'environ 5\$ (avec achat)

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 16 h

55 vers Windsor Sortie Bromptonville

Boul. Industriel

120, rue Turgeon Local 2

Boul. Industriel

Célébrez l'automne avec EURO-PRO X

- 3 ou 4 fils
- Enfilage boucleur automatique
- Largeur de point variable
- Longueur de point variable
- Enfilage codé couleur

Surjeteuse à partir de 5900\$

Aspirateurs - Fers - Planches à repasser

EURO-PRO X

Réparation de toutes marques

Jean-Guy Caron
64, 7e Avenue Nord
Sherbrooke
569-3268

55072

Boutique Mère Poule

« La mode à bon prix pour Maman et son poussin. »

- vêtements de maternité et enfants.

Boutique Mère Poule

613, King Est
Sherbrooke
(819) 566-0253
www.merepoule.net

53792

FABRICVILLE

www.fabricville.com

RAMASSEZ UNE COPIE de notre CIRCULAIRE agenda de couture en magasin!

Tissus mode d'automne et Décor Maison

les dernières tendances en

50% de rabais

Unis ou "peaux" 17 au 19 sept. seulement

ASPECT CUIR 50% de rabais

LAINAGES et MÉLANGES à partir de 7.49 m

50% DE LAINE Cour. jusqu'à 24.99 m

MOLLETON PEAU D'AGNEAU ANTI-BOULOCHAGE 8.49 m

DENIM et VELOURS à partir de 7.49 m

CÔTELE Cour. jusqu'à 15.99 m

POLYESTER UNI JACQUARD ou GEORGETTE Cour. 12.99 m

50% IMPRIMÉS KOSHIBO Cour. 14.99 m

TISSUS A COSTUME 50% de rabais

- Rayés
- Fils croisés
- Plaids
- Peau-de-pêche
- Pied-de-poule
- Unis brossés
- Teintes classiques
- Nouvelles teintes éclatantes

5.99 m

à 8.99 m

Décor Maison 50% de rabais

- Voilages froissés
- Voilages motifs brûlés et Organza
- Voilages tons unis et batiste
- Chintz léger
- Dentelle irlandaise
- Imprimés décor pour enfant
- Imprimés mode décor 100% coton
- Tissus à recouvrement
- Jacquards imprimés

1.99 ch.

Service de Décoration à Domicile GRATUIT 821-2150

BON D'ACHAT VALABLE

DRAPERIES ET LITERIE FAITES SUR MESURE 50% DE RABAIS

Valable sur le tissu et la collection pour toute commande de 500\$ et plus, de draperies ou literie faites sur mesure. Valable pour les commandes livrées à domicile seulement. Le rabais n'est pas applicable aux trucs d'installation ni aux achats de stores. Un bon d'achat par commande. Ne peut être combiné avec aucun autre bon d'achat, ni offre spéciale.

Coupon valide jusqu'au samedi 29 sept.

Le symbole "Mein cher pour membres" indique les prix membres Elite. Exemples non-membres aussi disponibles. Les spéciaux de draperies non-valables sur les commandes à domicile.

50, RUE BURLINGTON PLACE BROUILLARD (coin King) SHERBROOKE 821-2150

53876

Collection

automne - hiver 2001

BOUTIQUE Camélie Inc.

Mode féminine - Importations

Promenades King
2243, rue King Ouest
Sherbrooke
563-5066

55469

Automne-hiver 2001

Des marques tels :

- Hauber - David Brooks
- Marisa Christina
- Johnston of Elgin
- Maban - Suzan Bristol
- Hucke - Dale of Normay
- et plus

Boutique Loinages Écossais

1446, rue Wellington Sud, 821-2492

55409



... en santé

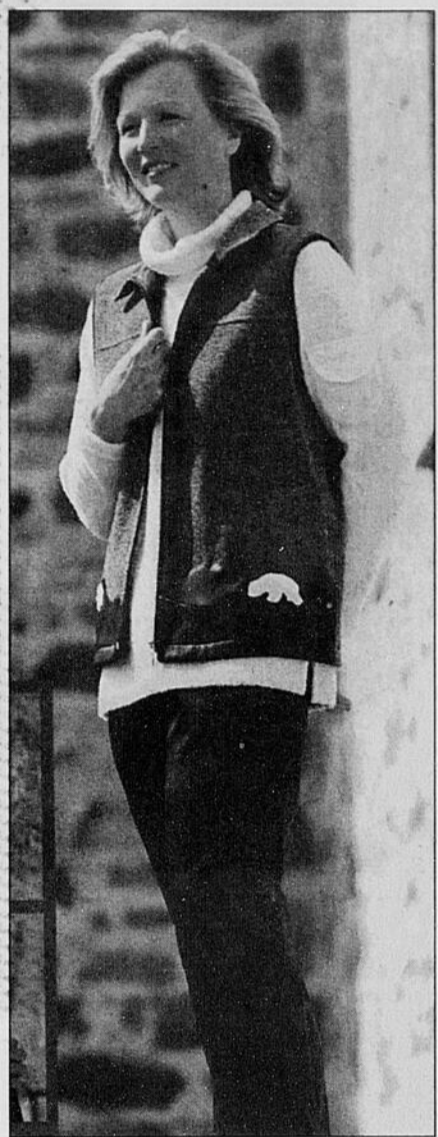
En pleine forme et débordant d'énergie!

Contrez les rigueurs de l'hiver avec une saine alimentation

Les jours raccourcissent, la température se refroidit et peu à peu, vos réserves d'énergie diminuent... Si l'activité physique demeure l'une des meilleures façons de garder la forme et de renforcer votre système immunitaire face aux nombreux virus de l'hiver, l'alimentation joue également un rôle très important. Il suffit de quelques petites habitudes à changer, et rapidement votre corps en ressentira les bienfaits...

Les produits à privilégier...

Selon Denise Boulanger, naturopathe à La Grande Ruche, un bon choix



Prenez une bonne bouffée d'air, bien au chaud dans ces vêtements de la collection Glensport. (Disponibles à la boutique Giselle, de Windsor.)

d'aliments vous aidera à conserver votre énergie cet hiver. « On recommande, tout particulièrement pendant la saison froide, de consommer davantage de légumes verts, de germinations et de céréales fortifiantes comme le sarrasin. Cette céréale possède une haute teneur en protéine, en matière grasse et en hydrate de carbone, ce qui en fait un aliment très nourrissant, reconstituant et peu encrassant pour l'organisme. La richesse en rutine du sarrasin aide par ailleurs à prévenir les saignements de nez, les hémorragies et facilite la circulation sanguine. Ceux qui ont des problèmes circulatoires en saison froide auraient donc intérêt à cuisiner avec cette céréale régulièrement. »

Le sarrasin cuit en 10 minutes; sa texture et sa couleur ressemblent à la viande hachée et la remplace avantageusement. Lors de votre achat, choisissez une farine foncée et biologique, car elle a conservé plus de valeurs nutritives.

« Le seige est également un très bon choix, car il possède les mêmes avantages que le sarrasin. De plus, il est légèrement laxatif. Choisissez un bon pain de seige 100 % et goûtez la différence », d'ajouter Mme Boulanger.

... et ceux à éliminer

La naturopathe suggère également de réduire au maximum les draineurs d'énergie comme les sucreries, le café, le tabac et l'alcool. « Le chocolat, les boissons gazeuses, les sucreries et la caféine carencent l'organisme en magnésium, un élément essentiel à l'activité de plusieurs enzymes, en particulier ceux impliqués dans la production d'énergie. Quant au tabac, il intoxique l'organisme et stimule le système nerveux central et la production d'adrénaline; comme la plupart des stimulants, sa consommation entraîne une carence en vitamines antioxydantes et en minéraux. De plus, la saison froide est propice aux problèmes respiratoires, aux rhumes et à la grippe. La cigarette peut exacerber ces problèmes de santé », souligne Denise Boulanger.

Un bon coup de pouce

Le marché des produits naturels vous propose également de nombreux suppléments anti-fatigue tels que des extraits de surrénales et de la levure de bière Bjast, qui ont des propriétés toniques. Parmi les plantes qui procurent une détente et un bien-être, le mille-

pertuis, la passiflore et la valériane sont très efficaces. « Le millepertuis est particulièrement apprécié pour la période de novembre à février, lorsque le manque de lumière affecte l'humeur », note Mme Boulanger.

Une bonne multivitamine, prise tout au long de l'été, vous aidera également à vous préparer pour l'hiver. « Je recommande souvent de continuer, durant la saison estivale, la prise d'un supplément riche en multivitamines et minéraux adapté à l'individu, un ajout d'antioxydant si nécessaire, de la gelée

royale ou un bon tonique revitalisant. En saison froide, le choix des suppléments varient en fonction des activités, du mode de vie, du tempérament ou encore de la qualité du système immunitaire. »

Autres petites suggestions: le soir, prenez un bain anti-fatigue avec des huiles essentielles de pin, de thym, de lavande ou d'eucalyptus. Enfin, l'oxygène est un bon anti-stress; alors, si vous êtes fatigué ou anxieux, prenez régulièrement de bonnes respirations... et sortez dehors!

Et si le rhume s'installe...

Plusieurs virus sont à l'origine du rhume commun. La plupart des adultes en santé ont un à deux rhumes par année. Il arrive parfois que les symptômes du rhume soient reliés à une manifestation naturelle de l'élimination des toxines de l'organisme. Les personnes ayant une alimentation carencée, un mode de vie sédentaire et qui vivent un stress permanent peuvent être susceptibles de développer plus facilement le rhume. « Par conséquent, une alimentation saine, riche en fruits et légumes, en céréales entières (biologiques de préférence) et équilibrée, le plein air, l'exercice physique, une meilleure gestion du stress et une bonne hygiène de vie contribuent à réduire les risques d'infection », précise Denise Boulanger, de La Grande Ruche.

Lorsque les symptômes apparaissent, les recommandations de base consistent à alléger l'alimentation en ne consommant que des bouillons de légumes et de miso, des jus de légumes à l'extracteur, des tisanes de thym et de fruits d'églantier, des potages de légu-

mes frais, des fruits frais ou en compote non sucrée.

« L'ail est aussi utile dans le traitement de tous les problèmes respiratoires et pulmonaires. Des études scientifiques ont affirmé que l'ail détient le pouvoir de combattre les virus et offre une protection contre le rhume et les autres maladies infectieuses. Mettez donc de l'ail partout, par exemple, dans vos jus de légumes à l'extracteur et dans vos soupes! », de poursuivre la naturopathe.

Jusqu'à présent, la vitamine C, l'échinacea et l'ail sont les principaux remèdes utilisés pour prévenir le rhume. « De nouvelles études ont par ailleurs démontré l'efficacité supérieure de l'andrographis paniculata, une plante de la pharmacopée chinoise, indienne et coréenne, qui prévient les infections et soulage les symptômes du rhume. L'andrographis fortifie également l'activité immunitaire et on peut l'utiliser quotidiennement, même chez les enfants », de rappeler Mme Boulanger.

Boutique Giselle inc.

Prêt à porter "au Féminin"

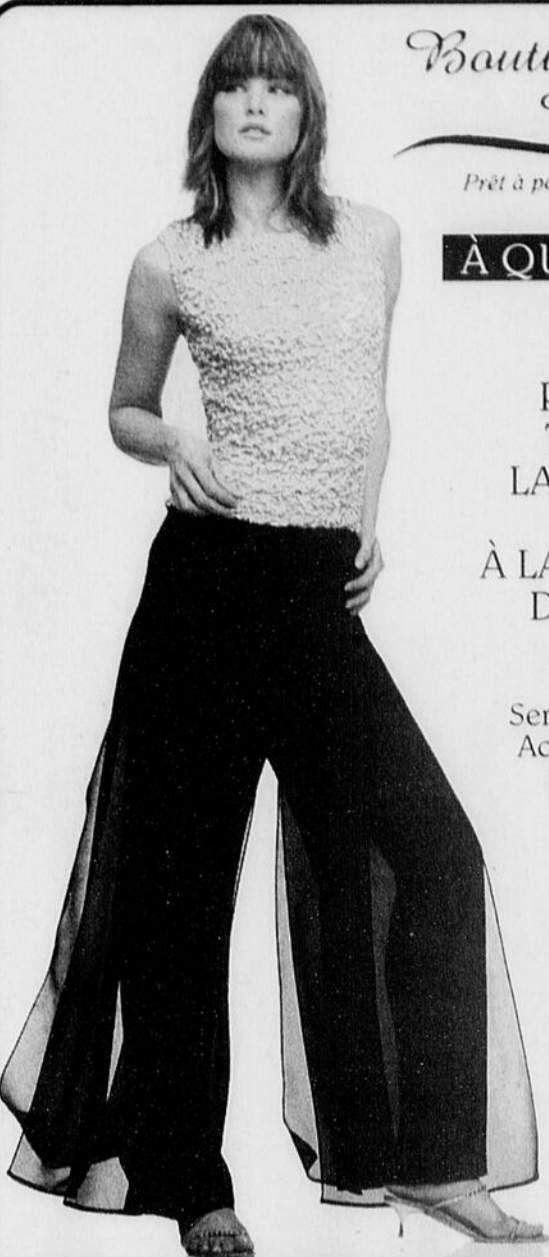
À QUELQUES PAS

de chez vous...

POUR ÊTRE TOUJOURS LA PLUS BELLE ET À LA FINE POINTE DE LA MODE

◆ ◆ ◆

Service personnalisé
Accueil chaleureux
et professionnel



38, rue Principale Nord, Windsor 845-4796



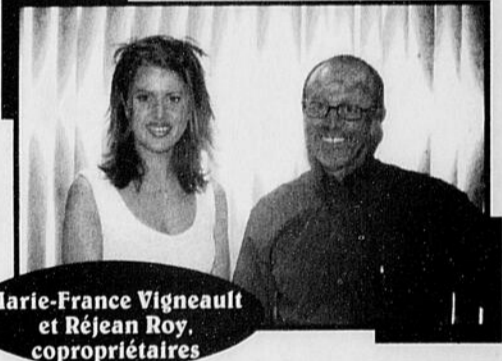
On prend soin de vous

CONFIDENCE

Depuis 1986, prendre rendez-vous au Centre de beauté Confiance, c'est s'offrir le meilleur. Coupe et coiffure personnalisées, esthétique, maquillage, soins corporels ou massothérapie: on prend soin de vous, de la tête aux pieds.

Confiance est aussi le plus grand centre de beauté en Estrie. Reconnue pour son professionnalisme et son service à la clientèle aiguisé, notre équipe regroupe une vingtaine de stylistes et visagistes qui ne sont, ô joie, jamais à court d'idées. Pour un service chaleureux et sur mesure, dans une ambiance à la fois raffinée et décontractée, il y a de ces rendez-vous qu'il ne faut pas rater!

Merci de faire confiance à Confiance.



Marie-France Vigneault et Réjean Roy, copropriétaires

*Confiance pour confiance, vous avez fait le bon choix!

besoin d'un changement

COIFFURE

ASSIS(ES):
Brigitte, Maude, Mélissa, Priscilla, Marie-France, Stéphane.

DEBOUT:
Guylaine, Anne, Anick, Bruno, Isabelle, Josée, Morgan, Tricia, l'équipe de coiffeur styliste.



Notre personnel qualifié et inspiré poursuit une formation constante à New York, Los Angeles et Londres. Châtains, bouclés, noirs ondulés ou roux rebelles, tous les types de cheveux nous font craquer!

besoin de relaxer

SOINS DU VISAGE

TRAITEMENTS ET SOINS OPTIMAUX

Grasse, sèche, mixte, réactive ou fragile, votre peau sera aux petits soins. Antirides - Éclaircissement - Raffermissement - Brillance - Éclat

CATHLEEN
Technicienne en pose d'ongles.



besoin d'être différente

MAQUILLAGE

ASSISES:
Julie, Lyssia, Julie.

DEBOUT:
Isabelle, Annie, Brigitte, Nathalie et Sonia, l'équipe d'esthétique et de massothérapie.

Pour pimenter un peu son look, y ajouter un soupçon d'éclat et se faire belle de jour comme de nuit, un visite chez Confiance s'impose à tout prix!



EN PANNE D'INSPIRATION? Nos esthéticiennes peuvent vous conseiller et répondre à toutes vos envies. Confiez-nous vos désirs et devenez... irrésistible!

SOINS DU CORPS

NOTRE CENTRE DE BEAUTÉ EST L'ENDROIT IDÉAL POUR PRENDRE SOIN DE SOI ET SE FAIRE GÂTER.

Grâce à des appareils ultramodernes et sophistiqués, notre personnel qualifié met tout en oeuvre pour que vous soyez aux anges!

Pour être bien dans sa peau, rien de mieux que Confiance. Il y a de ces petites douceurs qui ne se refusent pas!

Lisette et Lyssia
Réception et boutique de produits.



CONFIDENCE

275, King Ouest Sherbrooke, 819 - 346-8488



MODE

Nathalie LABRECQUE

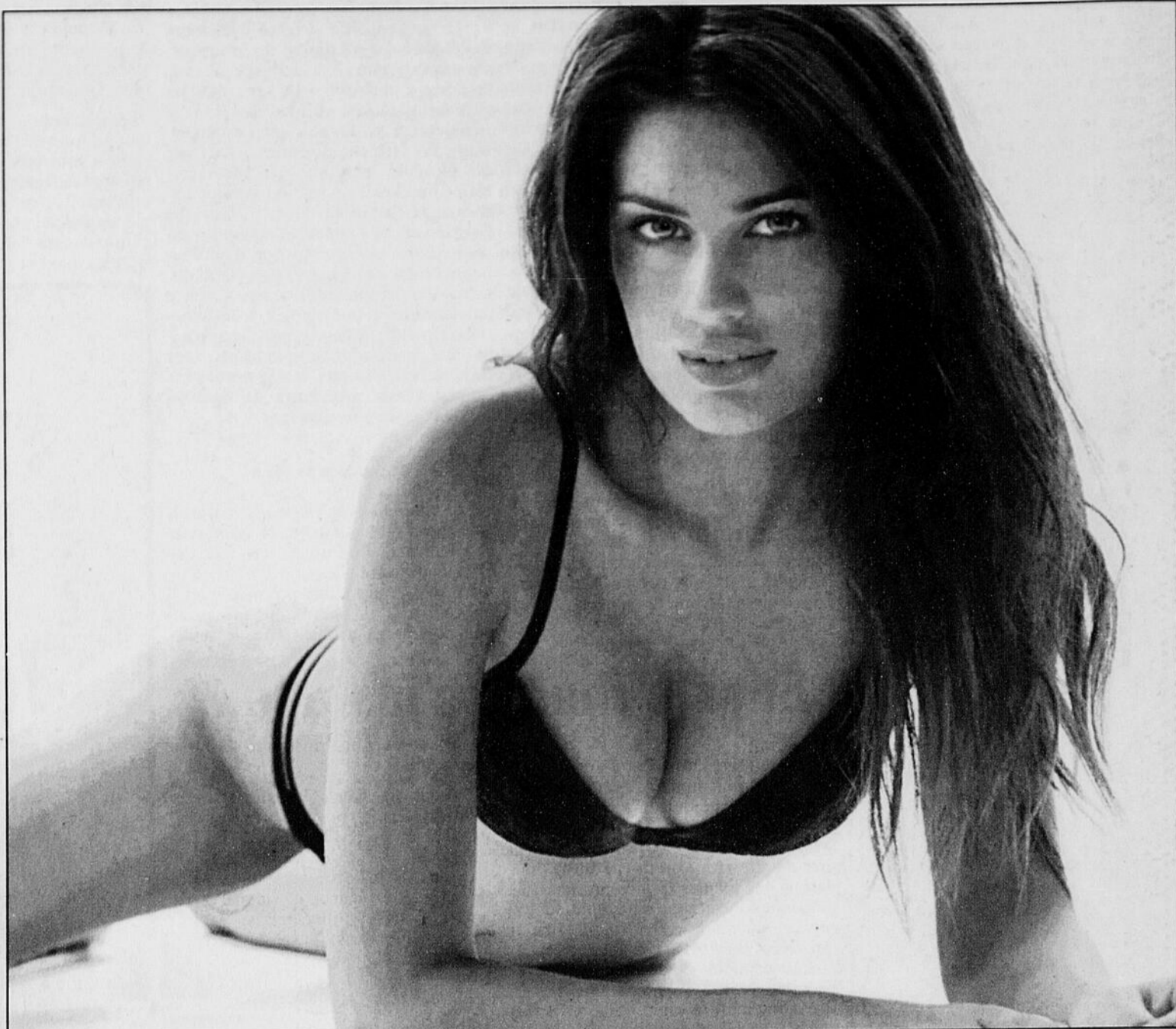
Défiez la gravité!

Cet automne, La Senza propose aux femmes une nouvelle technologie. Chef de file des détaillants de lingerie avec plus de 200 boutiques au pays, La Senza dévoile son nouveau soutien-gorge Air Lift pour un maintien des plus exceptionnels. Un décolleté amélioré que les femmes pourront découvrir tout à leur aise dans le Salon du soutien-gorge, un nouveau concept signé La Senza qui offre un endroit spécialement réservé à l'essayage de soutien-gorge. Le rêve de toute passionnée de lingerie!

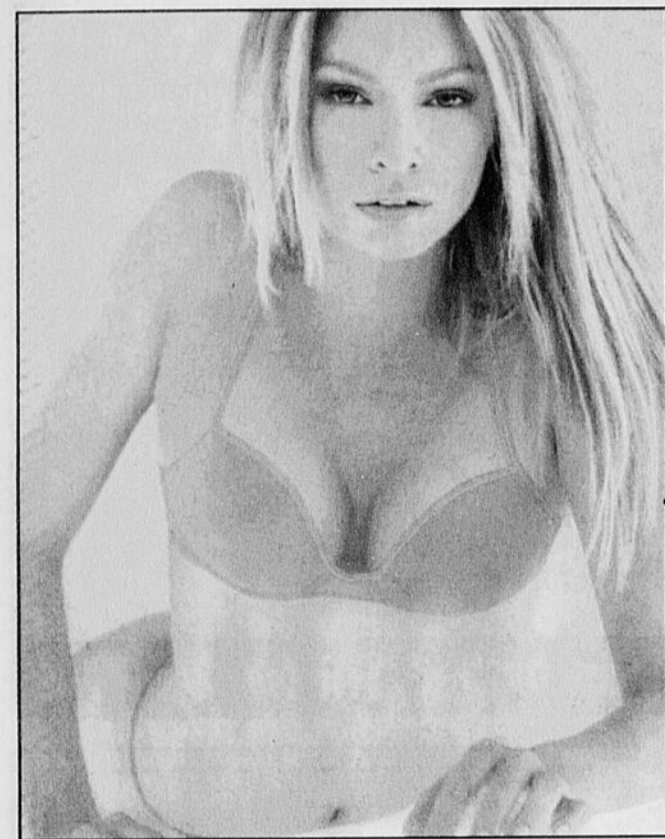
Le choix d'un vêtement de soutien mariant style et confort est un défi que doivent relever les femmes du monde entier. La Senza vient à leur rescousse avec une toute nouvelle gamme de produits, allant du simple coton au tissu novateur. Le soutien-gorge Air Lift (offert au bas prix de 2 pour 74 \$), la création la plus évoluée de cette entreprise au plan technologique et pionnier de sa catégorie au Canada, offre un décolleté à faire rougir...

Léger comme l'air, ce soutien-gorge ultra moderne est offert dans de nouveaux tissus sensuels, transparents et légers. Des coussinets d'air amovibles s'insèrent facilement dans le bonnet du Air Lift pour créer le style désiré. Résultat; deux soutien-gorge en un! Reprenant la forme et la conception unique de leurs Liquid Lift déjà sur le marché, les remarquables coussinets du Air Lift donnent une forme naturelle au buste et un effet super sexy. Entièrement garantis, ces coussinets d'air résistent au poids et à la pression. Offerts en modèle 3-en-1 sans couture ou en dentelle crochétée, le soutien-gorge Air Lift se décline en couleurs automnales, soit lis tigré, vert cyprès, bisque, noir, blanc et chair.

Les experts de l'industrie estiment que 80 % des femmes portent un soutien-gorge qui n'est pas à leur taille! Pas surprenant qu'il soit si mal perçu! Adieu l'inconfort, bonjour le Salon du soutien-gorge de La Senza, où des conseillères cer-



Un décolleté amélioré que les femmes pourront découvrir tout à leur aise dans le Salon du soutien-gorge, un nouveau concept signé La Senza. Le rêve de toute passionnée de la lingerie!



Cet automne, La Senza propose aux femmes une nouvelle technologie en dévoilant son nouveau soutien-gorge «Air Lift», tel qu'illustré sur la photo, pour un maintien des plus exceptionnels.

tifiées en lingerie promettent de faire connaître aux femmes tous les avantages d'un ajustement en bonne et due forme. Dans le but d'offrir aux femmes une expérience de magasinage intime par excellence, cette compagnie a créé ce nouveau concept unique qui comblera toutes vos attentes.

Le Salon est un espace réservé spécialement aux soutiens-gorge et aux culottes. Il offre une vaste sélection aux clientes et des conseillères professionnelles sont sur place pour vous aider à trouver l'ajustement qui vous convient. Cette importante collection comprend les dernières tendances et les progrès technologiques les plus avancés en matière de soutien-gorge et de nouveaux tissus. Du ravissant et sexy modèle au soutien-gorge de tous les jours, les clientes trouveront au même endroit tout le soutien dont elles ont besoin...

L'équipe de conception chez La Senza est motivée par la qualité, la valeur et la constance. À chaque saison, elle visite les capitales européennes de la mode à la recherche de nouveaux modèles, des couleurs dernier cri et des récentes découvertes technologiques dans le domaine des tissus. Par la suite, l'équipe conçoit et met à l'essai les nouveaux modèles qui transformeront les galbes de rêve en réalité!

Un soutien-gorge comprend de 23 à 30 pièces et sa fabrication demande 80 étapes. Les techniciennes en ajustement de La Senza vérifient que chaque soutien-gorge, peu importe son modèle, répond aux mêmes normes. Le contrôle rigoureux de la qualité ne s'arrête pas là; les soutiens-gorge sont lavés et portés, et les résultats des essais sont communiqués par le personnel du siège social.

Les boutiques La Senza vous offrent aussi des vêtements de nuit de tous genres, des articles cadeaux ainsi qu'une section réservée aux hommes. Alors, à quand votre prochaine visite?

Ouverture au carrefour

Il y a aussi de nouveau cette fin de semaine au Carrefour de l'Estrie alors que la nouvelle boutique La Senza Girl ouvre ses portes pour offrir de magnifiques vêtements collant aux attentes des filles de 8 à 14 ans. Des surprises, des cadeaux et des rabais seront offerts aux filles cette fin de semaine. Les préadolescentes représentent le nouveau segment de marché le plus couru au Canada. L'an dernier, selon une étude, elles ont dépensé 1,08 milliard de dollars, dont 46 pour cent en vêtements.



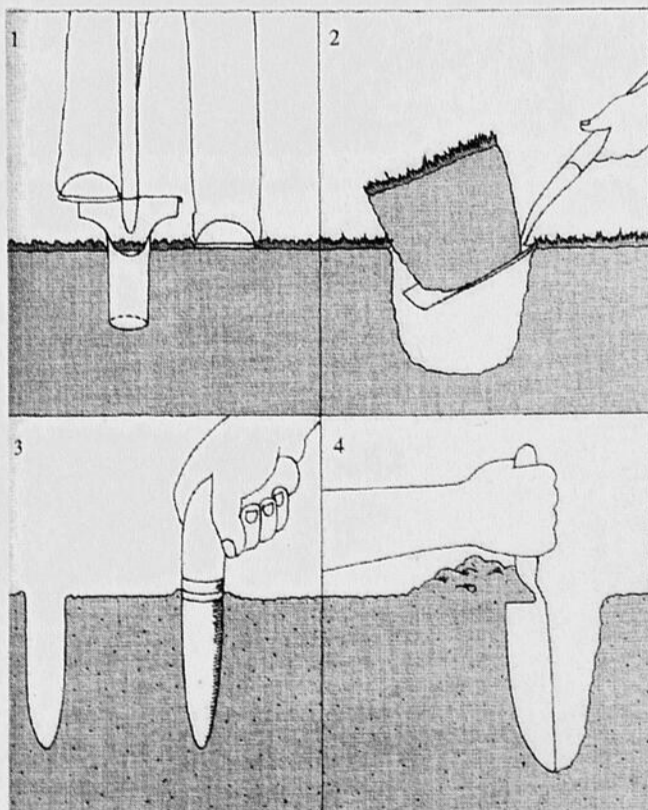
VOS PLANTES

Marc PANNETON
COLLABORATION SPÉCIALE

La plantation des tulipes

La plantation des bulbes à floraison printanière va se faire de la fin septembre à la fin novembre. Le succès de cette plantation dépend de différents facteurs. Le choix et la disposition des bulbes, un sol meuble et friable, et une bonne technique de plantation sont nécessaires afin d'obtenir des résultats satisfaisants. On peut planter des bulbes tant que le sol n'est pas gelé en profondeur. Évidemment, des températures plus clémentes favorisent le travail du sol et sont plus agréables pour les amateurs. Avant de planter, on dispose les groupes de bulbes en face de leur aire de plantation. Il faut être attentif aux époques de floraison, à l'ensoleillement, aux hauteurs respectives des différents cultivars, aux couleurs et aux quantités de bulbes plantées. Plusieurs bulbes d'un même cultivar vous donneront une masse de couleur plus intéressante que ne le feraient quelques spécimens isolés.

Le premier geste qui nous conduit à la réussite de nos plates-bandes printanières est sans doute posé au centre-jardin. Il est préférable de se limiter à l'achat de quelques espèces intéressantes (5 au maximum), et d'augmenter la quantité de bulbes pour chacune d'elles. Cela vous donnera des taches de couleurs plus importantes, ce qui sera d'un meilleur effet. Dans les plates-bandes linéaires, la plantation se fait en quinconce, et la densité varie de 7 à 10 bulbes/pied carré. Si on choisit de planter les bulbes en îlot compact, il faut en planter un mi-



Ces croquis expliquent parfaitement bien la façon de s'y prendre pour planter des bulbes.

nimum de 7 à 9 bulbes. Plantés en groupe serré, vos plantes à floraison printanière pousseront plus droites et seront donc moins portées à verser. Choisissez des bulbes fermes, sans blessures et de gros calibre. Votre floraison 2002 dépend de ce choix puisque des bulbes costauds vous donneront des fleurs et un feuillage abondant. Les bulbes à floraison printanière commencent à faire des réserves après la floraison. C'est pourquoi, il est si important de bien traiter ces plantes lorsqu'elles sont en feuilles. Vous pouvez laisser vos bulbes de tulipes en place pour plusieurs années avant qu'elles ne dépérissent. Il existe sur le marché un grand éventail de tulipes. Certaines sont intéressantes sur le plan de la rusticité, d'autres sont parfumées. Enfin quelques-unes, telle que la tulipa «ballerina» possèdent ces deux caractéristiques.

Le sol est aussi un élément important pour de bons résultats. Il peut être intéressant d'ajouter de la mousse de tourbe à vos aires de plantation. Une couche de 1½ pouce suffira. Lors du travail du sol, vous devrez incorporer la mousse au sol existant. Le travail peut se faire de façon manuelle avec une bêche ou encore de façon mécanique, à l'aide d'un rotoculteur, pour de plus grandes surfaces. Le sol doit être meuble et nivelé à l'aide d'un râteau. Avec un plantoir, on fait des trous à intervalles réguliers. Par la suite, on introduit les bulbes avec la pointe tournée vers le haut. Assurez-vous qu'il y a un bon

contact entre la base du bulbe et le fond du trou. Règle générale, les bulbes printaniers sont plantés à une profondeur équivalente à 2½ fois la hauteur de ceux-ci. À l'aide du râteau, remplissez les trous et arrosez copieusement. Dans l'encart ci-contre on montre différentes techniques pour planter des bulbes dans le sol ou la pelouse. Crocus et jonquilles peuvent se planter au travers des pelouses établies. Dans le cas des jonquilles, la première tonte se fera un peu plus tard.

Le dernier élément à considérer, pour conserver quelques années une plate-bande de bulbes printaniers, est la fertilisation. Si vous êtes du genre à acheter quelques bulbes que vous plantez à l'automne et que vous arrachez immédiatement après la floraison, la fertilisation ne devrait pas faire partie de vos préoccupations. Par contre, si vous comptez garder vos bulbes en place, alors vous devrez ajouter un engrais à dégradation lente de type 2-11-0 lors de la plantation. La poudre d'os et quelques engrais organiques rencontrent ces exigences. Par la suite, des épandages en surface de compost peuvent s'avérer bénéfiques.

Si vous avez des questions, je me ferai un plaisir d'y répondre. Pour me rejoindre: MarcPanneton@netscape.net

La semaine prochaine: la protection hivernale 1ère partie: Les rosiers.

Marc Panneton est horticulteur à la Ville de Sherbrooke.

OUVREZ UNE FENÊTRE SUR LE MONDE

- AMÉRIQUES
- AFRIQUE
- ASIE-PACIFIQUE
- EUROPE
- MOYEN-ORIENT



cyberpresse.ca

CHAQUE MINUTE COMPTE

www.cyberpresse.ca