



CINÉMA

LIVRES

LE P'TIT MAG

BIÈRES

VINS

RÉGAL

HORTICULTURE



FESTIVAL FRANCO

LES RATS
D'SWOMPE
POUR LANCER
LA FÊTE

Bluesfest

HALF MOON RUN
EN FORMULE
ORIGINALE



FESTIVAL COUNTRY

**Guillaume
Lafond**

UN PREMIER
PASSAGE À
GATINEAU

BROUÉ RÉVÈLE
SES SECRETS

ENCOUVERTURE.

BROUE

DANS LES COULISSES DE CHEZ WILLY



CLAUDIA BLAIS-THOMPSON
cbthompson@ledroit.com

ACCÈS RESTREINT

La nouvelle mouture de la pièce *Broue* a récemment repris la route. La fébrilité d'une certaine normalité après une pause forcée se faisait sentir sur les planches de la salle *Odyssée*, à Gatineau, quelques heures avant de replonger dans l'univers de la taverne Chez Willy. Benoit Brière, Martin Drainville et Luc Guérin, la nouvelle administration de cet antre masculin, se sont confiés au *Droit* sur ce retour attendu, tant pour les comédiens que pour le public. Dans le cadre de la série de reportages *Accès restreint*, rendez-vous sur scène avec les gars de *Broue*.

Accoudés au bar de la taverne, Benoit Brière et Martin Drainville embrassent leur retour sur scène. Ces «bébittes de *stage*» carburent aux éclats de rire. L'habituelle adrénaline absente depuis 16 mois, les comédiens avaient hâte de renouer avec le spectacle vivant, l'appel aux sens et de faire couler les rires.

«On a goûté aux captations et il y a eu plein d'efforts et d'initiatives à faire des *shows*, mais il y a quelque chose qui se passe quand on est dans une salle, dit Martin Drainville. C'est comme si on faisait appel à plus de sens. C'est une sensation. Quand tu le regardes dans ta télé chez vous, tu as du son et une image, mais tu n'as pas la vibration, ce n'est pas pareil. C'est ça aussi qu'on veut remettre de l'avant. Aussi léché que puisse être la captation que tu vas avoir avec le 4K, tu vas peut-être être assis en arrière, tu vas peut-être voir moins bien que chez vous, mais tu vas avoir plus de *fun*, tu vas avoir une sensation.»

Et le public est en feu aux dires de

Benoit Brière, qui admet avoir versé quelques larmes le soir de première, à Terrebonne au mois d'août dernier, en constatant l'excitation de la foule.

«Soir de première, on se dit "eille ça y est, on joue devant du monde!" On ne croyait pas ça.»

Une dizaine de minutes à discuter de l'impact de la pandémie sur leur travail, mais surtout de l'appropriation de la pièce qui était sur une fabuleuse lancée quand tout a été bouleversé en mars 2020, Luc Guérin arrive sur scène discrètement.

«D'abord, nous on avait hâte de commencer, renchérit-il. Le premier soir à Terrebonne, on a senti qu'il y avait quelque chose dans la salle. C'est bien beau le virtuel, mais le présentiel, ça a son charme.»

LE LÉGENDAIRE DÉCOR

Après une pause d'entrevue pour laisser place aux tests de son, une incursion dans le décor de l'année 1979 s'impose. Sur le comptoir du bar, qui occupe le centre de la scène, des cendriers, des salières, des verres et un bon vieux téléphone à roulette «branché». Des tables, des chaises et des tabourets bruns parsèment la scène, tandis que des cadres, un jeu de dards et une télévision cathodique rappellent que l'histoire se déroule il y a plus de 40 ans.

Ce décor, probablement monté par toutes les équipes techniques des salles de spectacle du Québec, n'est pas l'original. L'authentique, celui qui a été vu par plus de 3 millions de personnes de 1979 à 2017, se trouve désormais dans la collection nationale du Musée de la civilisation à Québec. Comme les sketches, le nouveau décor a lui aussi droit à des comparaisons.

«Quand on arrive, ils pensent qu'on arrive avec le vieux décor, souligne Pascale D'Haese, la régisseuse. Ils comparent et se rappellent que dans l'ancien *Broue*, le bar était là.»

L'un des techniciens de la salle *Odyssée* se joint à la discussion pour souligner son soulagement face au retrait de la machine *pinball* en raison de son poids, un objet très peu utilisé dans les *sketches*.

«C'est dans le *sketch* de Jean-Rock et Travolta», se souvient Drainville.

L'ARRIÈRE-SCÈNE

La visite se poursuit à l'arrière-scène. Pour s'y rendre, on doit emprunter la toilette du bar. De l'autre côté, quelques costumes sont accrochés, des têtes en mousse portant les perruques et des accessoires, comme des bagues ou des colliers, traînent sur une table en bois. Au centre, une éponge coupée est remplie de maquillage noir pour simplifier le travail, mais surtout pour ne pas perdre de temps entre les changements de costumes.

«Depuis la COVID, on a un modèle du *show* sans entracte, mentionne Luc Guérin. Ça veut dire que les changements de costumes, qui se faisaient avant, à l'entracte, on les fait *live*. Notre habilleuse Suzie a fait des *preset* parce que chaque seconde est comptée.»

Pour enfiler la peau d'environ huit personnages chacun, les trois acteurs doivent trouver leur «chorégraphie», celle qui leur permet d'effectuer soir après soir les mouvements répétitifs sur le bon rythme.

«À l'entracte, je mettais trois costumes l'un sur l'autre, raconte Benoit Brière. Je noircissais les tempes, les sourcils, je mettais la moustache et je collais la moustache. Là, ça se fait dans la minute qu'il y a entre deux *sketches*.»

«L'autoroute» – une allée délimitée par deux lignes blanches collées au sol – est l'endroit où les comédiens circulent pour «arriver de l'autre bord.»

«Ça veut dire que peu importe quand, surtout dans les entractes, personne ne reste là, ajoute

Benoit Brière. On se déshabille en chemin pour arriver de l'autre bord prêt à commencer.»

Et à ce «l'autre bord», le côté jardin, se trouve une montagne de vieilles caisses de bières. À l'image de 1979, ces boîtes auraient été imprimées par la personne responsable des accessoires.

«Un détail que j'aime beaucoup dans la production, c'est qu'au départ du spectacle, dans la bande musicale pour l'ouverture, on a retracé de vieilles pubs, raconte Luc Guérin. Peut-être que vous vous êtes plus jeune, mais les un petit peu plus vieux vont se rappeler des pubs emblématiques de bières.»

Tout près de l'amas de bières Laurentide, Molson, Labatt 50 et Budweiser, l'entrée principale pour accéder à la scène est marquée par le nombre de représentations avec le même système utilisé pour compter le nombre de jours passés en prison.

«On est venu en octobre 2019, on en a joué cinq. On va en mettre cinq nouveaux ici et on va en remettre en novembre.»

DANS LES VERRES

Une question brûle toutes les lèvres: que boivent les comédiens sur scène?

«De la bière sans alcool, lance Martin Drainville. C'est juste dangereux que ça nous amortisse. Je n'aime pas ça boire quand je joue parce que je trouve que je perds la petite fraction de seconde.»

L'élément au cœur de la pièce, celui qui raconte le tumulte causé par l'arrivée des femmes dans ce lieu réservé aux hommes, demeure important pour exposer socialement et culturellement l'époque.

«Des fois la gorgée fait partie de la rythmique, poursuit Luc Guérin. T'as une réplique, tu prends une gorgée et tu continues ton idée.

C'est le plaisir aussi de jouer un spectacle plusieurs fois. Il s'approfondit constamment.»

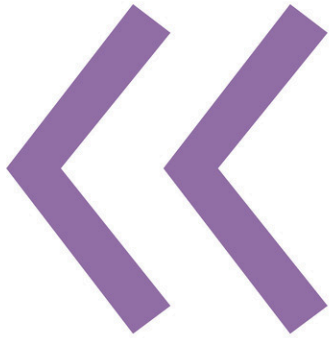
Une quarantaine de minutes avant le levée de rideau, le trio de comédiens s'affairait à se transformer en Pointu, Verrue, Bob et autres personnages cultes de *Broue*.

Supplémentaires les 22 et 23 novembre à la salle *Odyssée*. Billets salleodysee.ca ou au 819-243-2525



VOIR

Notre vidéo sur ledroit.com et dans notre application



«D'abord, nous on avait hâte de commencer. Le premier soir à Terrebonne, on a senti qu'il y avait quelque chose dans la salle. C'est bien beau le virtuel, mais le présentiel ç'a son charme.»

— Benoit Brière

1 Les comédiens Benoit Brière et Luc Guérin nous font visiter l'arrière-scène.

2 Des vieilles caisses de bières emblématiques d'une taverne de 1979 font partie des éléments du décor.

3 Benoit Brière et ses complices doivent se mettre dans la peau d'environ huit personnages chacun.

— LE DROIT, PATRICK WOODBURY



2



3



BROUE VUE PAR SES COMÉDIENS

CLAUDIA BLAIS-THOMPSON
cbthompson@ledroit.com

L'amour envers *Broue* dépasse le phénomène social, croit Martin Drainville.

« Il y a des gens qui disent les répliques avant nous », ajoute Benoit Brière. Le trio a eu de grandes chaussures à chauffer le soir de la première officielle devant, Marc Messier, Michel Côté et Marcel Gauthier, les trois comédiens originaux. Impossible de ne comparer les deux versions quand la pièce a été jouée 3322 pendant 38 ans.

Au début de chaque représentation, Martin Drainville questionne le public pour savoir qui a déjà vu la pièce et qui assiste et pour la première fois.

« Entre deux tiers et trois quarts l'ont déjà vu. Déjà, tu pars avec ça et tu pars aussi avec du monde qui l'a déjà vu, mais qui s'en rappelle peut-être pas tant que ça et qu'il a peut-être magnifier le

souvenir. Tu te bas avec ça. »

Si des gens ont vu *Broue* des dizaines de fois, une nouvelle génération s'ajoute aux fidèles spectateurs. *Broue* défie le temps, traverse les époques et ses idées en exposant les valeurs d'une société, dont la maladresse des mots, la difficulté à s'exprimer qui se dissipe après quelques gorgées de bière.

Mais que pense la nouvelle administration de la taverne *Chez Willy* de cette pièce légendaire ? Combien de fois ont-ils vu la pièce qui détient le record Guinness de longévité ? Comment *Broue* les a marqués ?

LUC GUÉRIN

La première représentation de *Broue*, le 21 mars 1979, Luc Guérin y était. Il avait été invité par un technicien du Théâtre des Voyagements qu'il connaissait.

« C'était un phénomène. Ce type d'humour là allait dans la lignée de Meunier, de tout ce qu'il avait fait, ce côté absurde qui est

important. Ils sont un groupe d'auteurs, mais on sent beaucoup qu'il y a une griffe Meunier. Je me souviens que la première c'était très impressionnant. [...] Il y a une richesse nationale autour de *Broue*. Je crois aussi que le public est de tout acabit. Je suis sûr que toutes les classes sociales ont eu une curiosité pour *Broue*. C'est une comédie extrêmement efficace. »

« Pendant qu'on répétait le *show*, j'étais curieux d'aller dans les tavernes. Un moment donné, une dame, une serveuse, m'a dit de venir le matin à 8 h. Je te dis, les personnages de *Broue* sont encore là. Chacun a son histoire, mais il y a une camaraderie et le serveur est comme un ami. Il ne juge pas, il y a une tendresse et un amour pour ces gens-là. Et cette pièce révèle ça aussi. »

MARTIN DRAINVILLE

Martin Drainville a vu la pièce deux fois. Il avoue se « taper un beau morceau » qui est celui de

Pointu, un personnage soupe au lait qui parle trop vite. Il avait toutefois un souvenir flou des sketches, dont le texte existait seulement en verbatim.

« C'est des bijoux de dialogue. Il y a quelque chose d'assez impressionnant de voir quelqu'un qui joue quelque chose et que dans dix minutes, il va jouer d'autre chose et on va y croire. Si c'était joué par le même nombre d'acteurs que de personnages, ça marcherait aussi, mais ce serait moins impressionnant. »

« Je ne vois pas le jour où je vais me tanner de jouer ça. On approche de 100 (représentations), et tu te rends compte que même si ça fait longtemps que tu joues, tu redécouvres chaque soir. Le public a une personnalité unique chaque soir. »

BENOIT BRIÈRE

Benoit Brière a quant à lui vu la pièce trois fois. *Broue* a été décisif dans sa carrière. Il a découvert



Benoit Brière, Martin Drainville et Luc Guérin ont chacun leur souvenir de la pièce qu'ils interprètent.

— LE DROIT, PATRICK WOODBURY

la pièce au même moment où il a commencé à aller voir Yvon Deschamps en spectacle.

« Une première avant de penser faire éventuellement carrière de ça. Une deuxième fois où là ça me titille et la troisième fois où je me dis que j'aimerais ça faire ça. Ça été marquant parce qu'au début quand tu entres dans une école de théâtre tu te dis que tu veux devenir un acteur. Dans ta tête, l'acteur est associé beaucoup au cinéma et peut-être un peu à la télévision. Jouer sur scène a révélé le besoin de jouer devant du monde. Qu'il se passe quelque chose devant du monde, qu'il y ait un spectateur de ce qu'on est en train d'interpréter. »

AU BLUESFEST D'OTTAWA

RETOUR AUX SOURCES POUR
HALF MOON RUN

YVES BERGERAS
ybergeras@ledroit.com

Half Moon Run est pressé de retrouver la chimie avec le public. Ce que le trio de rock indé aura l'occasion de faire en montant sur la grande scène du Bluesfest d'Ottawa, ce 23 septembre, soirée d'ouverture du festival.

Ce sera d'ailleurs ses premières vraies retrouvailles avec la foule, son premier grand concert post-confinement, se réjouit Dylan Phillips, le batteur et claviériste du trio montréalais Junoïse (en 2020, pour l'album *A Blemish in the Great Light*).

Oui, trio. Car Half Moon Run a retrouvé sa forme originale, avec Devon Portielje, Conner Molander et Dylan Phillips «seuls» aux commandes. La période pandémique a eu raison du quatrième larron de Half Moon Run, Isaac Symonds, qui a quitté ses amis d'enfance (Phillips et Molander, deux Britanno-Colombiens; Portielje, lui, est Ottavien).

Un départ «en très bons termes», assure le trio, et non sans avoir activement participé à la série de «Covidéos» que les musiciens ont enregistrées en 2020, en plein confinement, en harmonisant leurs voix et instruments à distance.

Symonds ne figurait en revanche plus sur le mini-album suivant *Inwards & Onwards*, paru le 18 juin dernier, et qui marquait le retour aux sources de Half Moon Run, après huit années à écumer le monde en tant que quatuor (de 2012 à 2020).

Ses concerts déprogrammés ayant tous été reportés à 2022, par mesure de précaution, la bande n'a donné aucun *show* cet été, et n'en donnera qu'une toute petite poignée d'ici l'hiver. La prestation au Bluesfest va donc servir de test autant que d'exutoire, présume Dylan Phillips.

«Ça va être différent! [...] Il fallait parfois repenser les chansons pour que ça fonctionne à trois. Il y a une énergie qu'on sait qui a déjà marché dans le passé et c'est le «fun de la redécouvrir», après des mois d'incertitudes», explique-t-il au téléphone — dans un français très honorable.



RETRouver LA CHIMIE

Half Moon Run s'est toujours démarqué par sa complexité harmonique, que seule permet la chimie naturelle de ses membres.

L'éloignement, la durée de la pandémie et le départ de Symonds ont fini par «jouer dans la tête» des trois musiciens et semé le doute sur leur capacité à retrouver cette connivence essentielle, ajoute-t-il. «Au début de la pandémie, on ne savait pas. On s'est demandé : «qu'est-ce qu'on veut faire, maintenant?» «Et est-ce que ça va [fonctionner] encore?» Il n'y avait pas de garantie que quoi que ce soit allait marcher...»

La création collective d'*Inwards & Onwards* — en mode *DIY*, presque artisanale, depuis les choix de chaque micro jusqu'à l'étape du mixage, chapeauté par Phillips, le tout dans un studio maison, afin de pouvoir travailler à son rythme et multiplier les essais et erreurs, indique Phillips — a fort heureusement réussi à dissiper une grande partie de ces interrogations et «nous a redonné un *boost* de confiance. Mais c'était un gros mystère au début.»

Au point de se demander si le *band* allait survivre? «Je ne sais pas. J'avais peur de penser aussi loin que ça. On savait juste qu'il fallait commencer par écrire [de nouvelles compositions], que ce processus était vraiment nécessaire pour nous. On ne voulait pas imaginer le cas où Half Moon Run allait s'arrêter.»

Aujourd'hui, tout va mieux. «On est très confiants de notre

musique, de la *setlist* et de l'énergie qu'on partage. [...] La chimie est là. Sur scène, ça va être plus excitant que jamais, parce qu'on va recevoir l'énergie du public.»

RÉIMAGINER
LES CHANSONS

Au menu de cette tournée qui s'amorce à Ottawa : «une sélection de tous nos albums, incluant nos deux derniers *EP*. On a un grand répertoire [après 12 ans d'existence]. C'était difficile de choisir les chansons.»

Il a d'ailleurs fallu «réimaginer» certaines d'entre elles. Tout en veillant à ne pas diminuer l'amplitude orchestrale des chansons. Le réflexe du trio a toujours été d'éviter le piège de la facilité, indique Dylan Phillips.

Pendant huit ans, Isaac Symonds et lui se partageaient régulièrement la partition rythmique, chacun étant responsable d'une «moitié» de batterie : «Moi, je m'occupais des pieds et lui, des mains...», souligne Phillips. «Mais comment faire [la partie haute] sans perdre les claviers? À chaque fois, c'était un casse-tête qu'on devait régler. Après beaucoup de temps, on a trouvé une solution, une chanson à la fois. On a trouvé une façon «mécanique» pour que je puisse jouer le *snare* [la caisse claire] avec un pied en même temps que le *high hat* [la cymbale charleston]. J'ai deux pédales; ça me [permet] de jouer les synthétiseurs en même temps.»

«D'autres fois, il fallait trouver des manières d'incorporer

créativement les différentes parties de claviers dans un seul clavier.» Les deux autres musiciens ont repris sur leurs épaules les parties vocales d'Isaac. «Il a fallu travailler comme une équipe (soudée) pour que ça puisse marcher.»

Renseignements et billets :
ottawabluesfest.ca

Les membres de Half Moon Run offriront au public du Bluesfest leur premier grand concert post-confinement.

—COURTOISIE ALEXIS SÉVENIER

FAIRE LES BEAUX YEUX
À DARK EYES

Sur scène, Half Moon Run va replonger dans le vieux répertoire de son époque trio, en incorporant beaucoup de *Dark Eyes*, le premier album, qui aura 10 ans en mars 2022, «et une couple d'autres chansons qu'on n'a pas faites en concert depuis longtemps».

Le retour en mode trio et l'anniversaire du disque qui se profile rendaient presque incontournable le fait de revisiter *Dark Eyes*, suggère Dylan Phillips.

«On a beaucoup de plaisir à rejouer ces chansons. Au bout de 10 ans, c'est de la nostalgie pour nous aussi. On était comme des enfants, presque, quand on a fait ça. On évolue, comme artistes; au bout d'un moment, il y a des choses qui ne nous tentent plus. [...] On est content de les retrouver, de leur redonner vie», constate-t-il en parlant de «résurrection», tant pour l'album que pour le trio, qui peut enfin

sortir de sa tanière, retrouver les vivats de la foule et la chaleur des *spotlights*.

ALBUM EN
PRÉPARATION

Les trois amis ont déjà commencé à plancher sur le prochain album, un long jeu qui pourrait paraître en 2022... ou pas.

«On ne se met pas de pression. On pense qu'on aura beaucoup de *shows* l'an prochain et qu'on aura moins de temps pour faire tout ce qu'il nous reste à faire. Alors on préfère laisser l'univers nous diriger.»

Le trio montréalais s'autorise même à contempler la possibilité d'offrir une chanson en français, ne serait-ce que pour remercier ce public québécois, dont la ferveur instantanée a passablement contribué au rayonnement de Half Moon Run au-delà des frontières. **YVES BERGERAS**

FESTIVAL FRANCO

SOUS UN CIEL
DE SWOMP

YVES BERGERAS
ybergeras@ledroit.com

Les feuilles des arbres du parc Major's Hill se remettront-elles du festival Franco, qui démarre en trombe, ce 24 septembre, sous les coups d'archet et les martèlements de bottines de plusieurs troupes phares de la musique traditionnelle.

Le 46^e Franco s'ouvre en effet sur un *Swompalooza*, pot-pouri d'artistes pas pourris du tout, et réunis autour de la bande des Rats d'Swompe.

Ces «fiers Canadiens français du Nord et de l'Est ontarien», qui ont promis de «mettre le party dans' place», s'entoureront pour cela de plusieurs invités de marque (dès 18 h 30).

La *gang* de rongeurs partagera donc la scène avec Yves Lambert et Steve Veilleux (la voix de Kaïn), mais aussi du quintette riponnais Le Diable à Cinq, de la tribu familiale Ariko (des Francos de Lafontaine), de la chanteuse country Sara Dufour et du Winston Band.

Entre les chansons à répondre, les ritournelles trads et les incontournables rigodons, Les Rats d'Swompe laissent aussi entrevoir «une bataille de violons à couper le souffle» et plusieurs autres surprises, dont «le retour sur scène de Deux Saisons», défunt groupe au sein de laquelle officiaient entre autres Nicolas Doyon et Jean-Marc Lalonde.

DAMOIZEAUX ET SES INVITÉS

Ce *Swompalooza* sera suivi — le lendemain, jour des Francos — par un *Extravajazza*, sorte de «rendez-vous intime» orchestré par le groupe Damoizeaux, qui attend lui aussi quelques prestigieux invités, le temps d'une soirée



Dans une atmosphère feutrée de cafés-bars, quoique teintée d'accents jazz manouche, Damoizeaux recevra Florence K., Andrea Lindsay, McLean, Le R Premier, Caroline Savoie, Geneviève & Alain et Ariko.

Damoizeaux sera responsable de la direction musicale et artistique, avec un coup de pouce du metteur en scène franco-ontarien Robert Bellefeuille.

La bande promet «une traversée musicale poétique et ludique», voyage au fil duquel les voix «se croisent et s'entrecroisent afin de célébrer notre langue riche et forte».

MATINÉE FAMILIALE

Le Franco se réjouissait de pouvoir renouer avec ses matinées familiales, une tradition qui s'était perdu l'an passé à cause de la pandémie.

Le 25 septembre, le site recevra en matinée Bill Bestiole et Les Petites Tounes, qui offriront chacun un spectacle familial entièrement gratuit.

Bill Bestiole propose un tout nouveau spectacle intitulé *Les créatures du jurassique*. Après un premier passage triomphal au Franco en 2018, le quatuor des Petites Tounes revient pour proposer un voyage *Dans l'univers* jusqu'aux confins de la galaxie, à la rencontre de personnages colorés.

Cette matinée familiale est co-présentée par le Conseil des

écoles publiques de l'Est de l'Ontario (CEPEO) et le Conseil des écoles catholiques du Centre-Est (CECCE).

RATS VIRTUELS

On pourra également revoir — virtuellement, cette fois — Les Rats d'Swompe le 25 septembre, dans un spectacle numérique proposé à 19 h 30.

La bande se produira en direct de l'Excentricité, le studio multimédia du Collège La Cité, qui bénéficie d'un écran 360° haute définition et d'un système d'éclairages à la fine pointe.

Les Internautas pourront «vivre une expérience digne d'un stade», promettent Les Rats d'Swompe. Dans le confort de leur salon, les spectateurs pourront même se voir sur les écrans géants et auront l'impression «d'entourer complètement le groupe», dans une expérience immersive.

Ses musiciens seront épaulés par une poignée d'invités surprises, le temps d'«une soirée chaleureuse, dansante et amusante, aux sonorités rock et traditionnelles».

Ce spectacle virtuel est présenté par Réseau Ontario. Le directeur général de l'organisme, Martin Arseneau, s'est dit heureux pouvoir ainsi «continuer à démontrer son soutien aux artistes francophones [en] leur permettant de diffuser leur spectacle devant un public plus



large».

Par les temps qui courent (et les variants viraux qui trottaient), le

parc Major's Hill ne peut en effet recevoir que 2250 personnes. «Le Collège La Cité est fier de



UN SECOND ALBUM LE 22 OCTOBRE

YVES BERGERAS
ybergeras@le droit.com

Les Rats d'Swompe sont sur le bord de lancer leur deuxième album. Ce disque, intitulé *Élixir*, est attendu pour le 22 octobre. La bande en a dévoilé un avant-goût le 10 septembre, avec l'extrait *À la revoyure*.

Le son «trad-rock décapant» du groupe y est «plus mature, plus affirmé que jamais», promet le Rat bassiste, Martin Rocheleau. *À la revoyure* s'inscrit ainsi dans la lignée de l'énergie rock des Rats d'Swompe, où s'entremêlent guitares électrisantes et violons traditionnels, «mais nous fait aussi découvrir

le côté nostalgique» du band, soutient le musicien.

Pour la réalisation de cet opus, sa bande s'est entourée de «complices de haut calibre»: Rob Langlois (ex-Bodh'aktan) en signe la réalisation et Fred St-Gelais (Marie-Mai, Marc Dupré) s'est occupé du mixage, laisse entrevoir le musiciens. «Les arrangements sont efficaces et limpides, et soutiennent un beau texte qui nous rappelle qu'on ne sait jamais ce que l'avenir nous réserve, poursuit Martin Rocheleau. Après une année remplie d'incertitude, les membres du groupe (...) ont voulu aborder l'importance de profiter pleinement des gens qu'on aime avant qu'il soit trop tard.»

pouvoir faire vivre à toute la communauté franco-ontarienne — voire francophone en milieu minoritaire du pays — une expérience virtuelle unique en provenance du studio du pavillon Excentricité», a ajouté la pdg du Collège La Cité, Lise Bourgeois, en conviant tout le monde à célébrer «ensemble», et «où que nous soyons», «notre magnifique langue française et notre riche culture».

Forts de leur premier album, *Vivre en ville* (2018), Les Rats d'Swompe ont pu se produire non seulement à travers l'Ontario, mais aussi en Acadie et dans l'Ouest canadien.

Ses membres — Yan Leduc (voix, guitare), Martin Rocheleau (basse), Patrick Pharand (violon), Brandon Girouard (guitare) et Simon Joly (batterie) — ont laissé entrevoir pour «très bientôt» le lancement d'un nouvel album.

1 Yves Lambert — COURTOISIE
JEAN-CHARLES LABARRE

2 Les Rats d'Swompe
— COURTOISIE

3 Deux Saisons
— COURTOISIE

4 Damoizeaux — COURTOISIE,
MARTIN FLAMAND

Faites place à la virtualité!
Inscrivez-vous maintenant
ottawa.ca/loisirs

GRATUIT

fadoq **FÊTE CHAMPÊTRE**
1^{er} OCTOBRE 2021
Région Outaouais *Journée internationale des aînés*
À L'AÉROPORT EXÉCUTIF GATINEAU - OTTAWA

On lâche notre fou, en toute sécurité!

PROGRAMMATION

TOUTE LA JOURNÉE : 9 H À 17 H
Bingo, tournois, jeux de dames, poches et Washers, exposants locaux, animation.

PRÉSENTATIONS : 9 H 45 À 11 H 45
Yoga, Essentiels, Karaté.

Réservé aux membres FADOQ.
Gratuit - Places limitées.
Pré-inscription en ligne, passeport vaccinal et pièce d'identité obligatoires.
Apportez votre chaise!

SPECTACLE : 12 À 13 H 15
Trio MomOMangO : vibrez avec des classiques issus du répertoire Blues, Rock and Roll et Jazz.

DANSE EN LIGNE : 13 H 30 À 14 H 30

SPECTACLE : 15 H À 16 H 30
Chanteur country Ghys Mongeon.

FERMETURE DU SITE : 17 H

BILLETTS ET INFORMATIONS
WWW.FADOQ.CA/OUTAOUAIS
(819) 777-5774

Carte promotionnelle FADOQ disponible au coût de 15 \$ pour les non-membres, valide pour une durée de 10 mois.

Coopérative funéraire de l'Outaouais
Partenaire exclusif de la Fête Champêtre

Partenaire majeur de la Journée internationale des aînés

AÉROPORT EXÉCUTIF GATINEAU-OTTAWA

intact ASSURANCE AUTO & HABITATION
SSQ ASSURANCE Vie & Rendement

EXPLOSION MUSICALE

L'OSG entame sa 15^e saison au son des canons

YVES BERGERAS

ybergeras@ledroit.com

L'Orchestre symphonique de Gatineau (OSG) lance, ce samedi 18 septembre à la salle Odyssee, le concert inaugural de sa 15^e saison.

Ce concert intitulé Explosion musicale annonce une saison marquée par les festivités du 15^e anniversaire de l'orchestre, et que le directeur général, Yves Marchand, qualifie d'«époustouflante».

«L'émotion et l'intensité seront à leur comble» samedi, annonce-t-il, en rappelant le menu du concert : l'*Ouverture festive* de Chostakovitch en guise d'entrée, le *Royal Fireworks* de Haendel — une œuvre composée à l'origine pour plus d'une centaine de musiciens — à titre de pièce de résistance, et, au dessert, «point culminant» de la soirée : la monumentale *Ouverture 1812* de Tchaïkovski.

Initialement composée pour commémorer la victoire russe lors de la campagne napoléonienne de Russie en 1812, cette dernière



œuvre fut «initialement interprétée avec de vrais canons», retrace Yves Marchand.

«Pour l'occasion, vous n'entendrez peut-être pas de vrais canons, mais l'OSG vous réserve de très belles surprises!» prévient-il, laissant suggérer que les salves

d'artillerie lourde résonneront malgré tout.

KEVIN CHEN

Ce concert inaugural sera aussi l'occasion de voir briller le pianiste Kevin Chen, étudiant au

Conservatoire de musique de Gatineau qui avait remporté le tout premier concours de concertos de l'OSG. Le jeune homme accompagnera l'OSG dans son interprétation du *Concerto n° 3 en Do mineur, opus 37*, de Beethoven. «Ce programme spectaculaire

Dans le cadre de son 15^e anniversaire, l'OSG sera accompagné par le tout nouveau Chœur de l'OSG, que le public pourra découvrir en avril 2022, en clôture de saison.

— COURTOISIE, OSG

saura certainement plaire aux mélomanes en quête de sensations fortes», ajoute Yves Marchand, en faisant valoir qu'«il reste à peine quelques dizaines de billets disponibles» — sur les 500 fauteuils autorisés dans le cadre de la réglementation sanitaire.

Dans le cadre de ce 15^e anniversaire, l'OSG sera accompagné par le tout nouveau Chœur de l'OSG, qui viendra épauler le maestro Yves Léveillé et ses instrumentistes lors d'un concert de clôture de la saison, en avril 2022. Antonio Llaca est le chef de chœur de ce nouvel ensemble vocal.

Billets : salleodyssee.ca;
819-243-2525 Renseignements :
osgatineau.ca; 819-682-2929

Laissez-nous vous éblouir

L'humour est bien vivant.
Renouez avec le spectacle d'ici
et ses artisans.

LaissezVousEblouir.ca

Une initiative du Groupe de travail sur la
fréquentation des arts de la scène (GTFAS)

En partenariat avec :

Québec

FESTIVAL

FRANCO

ONTARIEN

24 SEPTEMBRE SOIRÉE SWOMPALOOZA



LES RATS D'SWOMPE



SARA DUFOUR



YVES LAMBERT



DEUX SAISONS

25 SEPTEMBRE

SOIRÉE EXTRAJAZZA

GRATUIT!

MATINÉE FAMILIALE



DAMOISEAUX



FLORENCE K



GENEVIÈVE ET ALAIN



CAROLINE SAVOIE

PARC MAJOR HILL'S À OTTAWA

BILLETTS DISPONIBLES AU FFO.CA



ÉCRITS PAR MARIE-PAULE VILLENEUVE
ET MARJOLAINE BOUCHARD

L'HISTOIRE DES DEUX ROMANS INTITULÉS *LES ALLUMETTIÈRES*

DANIEL CÔTÉ

dcote@lequotidien.com

Quelles sont les probabilités pour que deux romans publiés au Québec, à quelques jours de distance, portent le même titre et traitent d'une même réalité? C'est pourtant ce qui se produit ce mois-ci, alors que des ouvrages signés par Marie-Paule Villeneuve et Marjolaine Bouchard, des écrivaines originaires du Saguenay-Lac-Saint-Jean, amorcent leur existence officielle. Chacun a été baptisé *Les allumettières* en référence aux femmes qui, de 1869 à 1928, fabriquaient des allumettes à l'usine E. B. Eddy de Hull.

Il y a une quinzaine d'années, leur histoire a servi de canevas pour *Les Demoiselles aux allumettes*. Publié chez VLB Éditeur en 2005, ce roman de Marie-Paule Villeneuve met en scène Victoria, une allumettière qui lutte pour améliorer les conditions de travail de ses

consoeurs. Longtemps, en effet, ces pionnières du mouvement ouvrier ont vu leur santé ruinée par le phosphore blanc, un véritable poison. De surcroît, il leur arrivait de faire des journées de 20 heures, ponctuées par de nombreux incendies.

«Mon livre est devenu un *best-seller*, mais je n'aimais pas le titre donné par l'éditeur. J'aurais préféré *Les allumettières* et c'est pourquoi je viens de le ressortir sous ce nom, après avoir récupéré les droits. Il est publié chez Coup d'oeil», a précisé Marie-Paule Villeneuve à l'occasion d'une entrevue téléphonique accordée au *Progrès*.

« CONCORDANCE INCROYABLE »

Très attachée à ce roman, comme en font foi les dix années de recherche qui ont précédé sa création, elle ne se doutait pas qu'un demi-frère lui tiendrait compagnie dans les librairies. Ce sont les Éditeurs Réunis qui



Marie-Paule Villeneuve, qui a vendu 15 000 exemplaires du roman *Les Demoiselles aux allumettes*, a décidé de le rééditer sous un nouveau titre, *Les allumettières*.

— ARCHIVES LA VOIX DE L'EST ET COURTOISIE



Chelsea-Wakefield
**TOUR DES ATELIERS
STUDIO TOUR 2021**

25-26 sept. et 2-3 oct. 2021 de 10h à 17h
Venez visiter 18 artistes à l'intérieur, et surtout, à l'extérieur de leurs ateliers



www.tourcw.com 

mettent en marché le roman de Marjolaine Bouchard. Lorsqu'elle a appris l'existence de ce livre, Marie-Paule Villeneuve fut on ne peut plus étonnée.

«Ça m'a fait sursauter et dès le lendemain, j'ai écrit à madame Bouchard, ainsi qu'à son éditeur, Daniel Bertrand. Celui-ci a répondu qu'il ne savait pas que mon roman sortait avec le même titre, *Les allumettières*. Il a dit que les deux devraient cohabiter», rapporte l'écrivaine.

Dans un courriel envoyé à sa consoeur, Marjolaine Bouchard a parlé «d'une concordance de temps incroyable», tout en lui souhaitant bonne chance. Quant au patron de la maison Coup d'oeil, il a refusé de se lancer dans une bataille d'éditeurs, tout en

autorisant Marie-Paule Villeneuve à s'exprimer publiquement sur la question. Elle le fait pour éviter que des gens ne confondent les deux ouvrages, mais aussi pour laisser filtrer sa déception.

«Le titre, j'en conviens, c'est un hasard. J'ai accepté la décision de mon éditeur de ne pas agir et le lecteur fera son choix. N'empêche que je trouve cette situation assez déplorable, surtout que le sujet avait déjà été traité sur près de 400 pages, dans un livre vendu à 15 000 exemplaires. Quelle est la pertinence de le reprendre en 2021? Avec le même titre, en plus. C'est comme si je sortais un roman intitulé *On The Road* après avoir emprunté le même trajet que Jack Kerouac», ironise Marie-Paule Villeneuve.

Longtemps, en effet, ces pionnières du mouvement ouvrier ont vu leur santé ruinée par le phosphore blanc, un véritable poison. De surcroît, il leur arrivait de faire des journées de 20 heures, ponctuées par de nombreux incendies.

MARJOLAINE BOUCHARD A ÉTÉ « DÉCONTENANCÉE »

DANIEL CÔTÉ
dcote@lequotidien.com

Marjolaine Bouchard venait de recevoir une boîte renfermant des exemplaires de son nouveau roman, *Les allumettières*, quand elle a rédigé un statut Facebook annonçant sa sortie prochaine. C'est ainsi que l'écrivaine originaire du Saguenay-Lac-Saint-Jean a appris l'existence d'un autre ouvrage portant le même titre, celui de Marie-Paule Villeneuve.

«Elle m'a écrit pour signaler que son roman avait été publié en juillet. Sur le coup, j'ai été décontenancée. Il était évident que ça allait créer de la confusion, notamment lorsque des gens utiliseront un moteur de recherche. C'est dommage», a commenté Marjolaine Bouchard à la faveur d'une entrevue accordée au *Progrès*.

Elle ajoute qu'il y a deux semaines, une recherche menée sur le site de Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BANQ) avait permis de retrouver un seul titre. Le sien, publié chez Les Éditions réunies. «C'est mon éditeur qui l'avait proposé en amont du processus d'écriture. Ça remonte au mois de mars 2020», fait remarquer l'écrivaine.

Bien sûr, elle connaissait l'existence du livre de Marie-Paule Villeneuve, sorti une quinzaine d'années plus tôt. Il s'appelait alors *Les Demoiselles aux allumettes* et comme le cadre historique était le même, soit la vie difficile des femmes qui travaillaient pour la compagnie E. B. Eddy, à Hull, son premier réflexe fut de garder ses distances.

« Cette cause a été laissée de côté. C'est pourquoi je voulais rendre un hommage vibrant à ces femmes vaillantes, ces héroïnes qui ont mené un dur combat. »

— Marjolaine Bouchard

«Puisque je ne voulais pas être influencée, j'ai attendu que l'écriture soit avancée avant de le lire. Ça m'a permis de faire quelque chose de différent, tout en relevant le défi de bien doser l'action, par rapport aux faits historiques», explique Marjolaine Bouchard.

Parmi ses sources, elle mentionne le quotidien *Le Droit*, ainsi

que la thèse de maîtrise de Kathleen Durocher, rendue publique en 2019.

Ces documents décrivent un pan de l'histoire qui était demeuré dans son angle mort. Les luttes menées par les allumettières, à une époque où les femmes étaient marginalisées, ont produit une forte impression sur elle. «Cette cause a été laissée de côté. C'est pourquoi je voulais rendre un hommage vibrant à ces femmes vaillantes, ces héroïnes qui ont mené un dur combat», raconte Marjolaine Bouchard.



Marjolaine Bouchard trouve dommage que deux romans aient pour titre *Les allumettières*. — ARCHIVES LE PROGRÈS, ROCKET LAVOIE

VOS PROCHAINS SPECTACLES

NOUVEAUTÉ	NOUVEAUTÉ	NOUVEAUTÉ	NOUVEAUTÉ	NOUVEAUTÉ
ROXANE BRUNEAU 15 NOVEMBRE	LOUIS-JEAN CORMIER 25 NOVEMBRE	ARNAUD SOLY 1 ^{ER} DÉCEMBRE	ARIANE MOFFATT 6 DÉCEMBRE	MARC MESSIER 13 DÉCEMBRE

RENDEZ-VOUS THÉÂTRE

RÉABONNEMENT : JUSQU'AU 21 SEPTEMBRE
NOUVEL ABONNEMENT / VENTE À L'UNITÉ : DÈS LE 24 SEPTEMBRE

NOUVEAUTÉ	NOUVEAUTÉ	NOUVEAUTÉ	NOUVEAUTÉ
JE CHERCHE UNE MAISON QUI VOUS RESSEMBLE 15 ET 16 OCTOBRE	EMBRASSE 12 ET 13 NOVEMBRE	KING DAVE 10 ET 11 DÉCEMBRE	J'AIME HYDRO 5 ET 6 FÉVRIER 2022

NOUVEAUTÉ	NOUVEAUTÉ	NOUVEAUTÉ
HUIT FEMMES 18 ET 19 FÉVRIER 2022	LES 3 SŒURS 11 ET 12 MARS 2022	LES HARDINGS 15 ET 16 AVRIL 2022

BILLETTERIE : 819 243-2525
SALLEODYSSEE.CA

MARIA CHAPDELAINÉ

DANS LA
LENTILLE DE
SÉBASTIEN PILOTE

LÉA HARVEY
lharvey@lesoleil.com

Qu'on ait rencontré *Maria Chapdelaine* par pur hasard sur une tablette de librairie ou — de façon un peu forcée — dans un cours de littérature, il

ne fait nul doute que ce succès international de Louis Hémon charme bon nombre de lecteurs et d'artistes depuis sa parution, en 1913. Ce n'était donc qu'une question de temps avant que Sébastien Pilote s'y plonge à son tour.



L'actrice Sara Montpetit et le réalisateur Sébastien Pilote
— LA PRESSE, MARCO CAMPANOZZI

« Un conseil : réservez votre dîner pour après la séance. Vous n'aurez jamais autant de plaisir à savourer de bonnes choses ! »

Sud Ouest
★★★★

« Un divertissement savoureux ! »

Femme Actuelle
★★★★

« Sensuel et romanesque. »

La Croix
★★★★



L'autre révolution de 1789 :
ils vont créer le premier restaurant

Délicieux
un film de
Eric Besnard

metropolefilms.com

Maintenant au cinéma

Le livre teinte d'ailleurs l'œuvre du réalisateur depuis plusieurs années. S'il en a intégré quelques éléments dans son premier long-métrage, *Le vendeur*, en nommant entre autres l'un de ses personnages François Paradis, *Le démantèlement* lui apparaît comme étant en quelque sorte « la suite » de l'œuvre littéraire.

« J'avais un peu l'impression de faire un *sequel* de *Maria Chapdelaine* : qu'est-ce qu'on fait aujourd'hui des terres qu'on a défrichées il y a 100 ans? » raconte Sébastien Pilote, en entrevue au *Soleil*.

Pas question donc de se laisser influencer par les autres adaptations cinématographiques de *Maria Chapdelaine*. Le cinéaste le répète : « s'il y avait eu dix films adaptés du roman, [il aurait] voulu faire le onzième ». Celui qui scénarise et réalise aujourd'hui la quatrième a donc pris plaisir à redécouvrir *Maria Chapdelaine*, mais toujours avec cette envie de « revenir à l'essentiel ».

Bien que le rôle ait été confié à des actrices plus âgées par le passé, Maria n'est, dans le livre, qu'à l'aube de la majorité. Elle est une jeune femme « à la frontière entre le monde des enfants et celui des adultes », rappelle Sébastien Pilote.

« Quand tu as 30 ans, en 1910, et que tu habites chez tes parents, ça teinte le personnage terriblement. [...] Ce qu'on montre, finalement, c'est l'été de ses 16 ou 17 ans, l'été de ses premiers amours », soutient le natif de Saint-Ambroise, village du Saguenay—Lac-Saint-Jean situé à quelques dizaines de kilomètres du lieu où prend place l'action de l'histoire, aux abords de la rivière Péribonka.

Pour le réalisateur, il s'agissait donc ici de raconter le tout « d'une nouvelle manière », d'« explorer les

ambiguïtés du roman » et les différentes métamorphoses qui se produisent tant dans le paysage entourant la concession Chapdelaine que chez les êtres qui la défrichent.

Une façon pour lui d'éloigner cette histoire des idées conservatrices et religieuses qu'on lui a « collées à la peau » sans pour autant la moderniser : « Faire des scènes montrant, par exemple, les personnages en train de s'embrasser, je crois que ça aurait été une erreur. L'étiquette paysanne faisait qu'à l'époque il y avait une distance, un respect. Je trouve ça très beau. On peut en dire beaucoup en disant peu de mots. »

LE TEMPS AU XX^e SIÈCLE

Tourné à Normandin, au nord de Saint-Félicien, le long-métrage fait voyager le public, en 1910, au cœur d'une forêt dense d'épines, que l'on verra sous tous les angles, aux couleurs de toutes les saisons. Un lieu symbolique plus qu'écologique.

« Les gens n'avaient pas constamment quelque chose à faire sur leur tablette ou leur téléphone. Ils devaient s'occuper de toutes sortes de manières. C'est un film de survivance, d'hivernement »

— Le réalisateur Sébastien Pilote

« C'est paradoxal avec aujourd'hui. En environnement, on ne veut pas couper les arbres. Mais, dans *Maria Chapdelaine*, couper les arbres, c'est positif. À l'époque, la forêt est un peu comme le diable. Elle est inquiétante, sépare des

gens, des paroisses ou empêche de cultiver », affirme Sébastien Pilote, qui tenait à mettre en lumière cet aspect du roman.

En plus de placer au cœur de son film le territoire du Saguenay—Lac-Saint-Jean, le réalisateur fixe sa caméra sur tout le travail fait par ces hommes et ces femmes qui ont peuplé le nord de la province. Le tout dans des conditions souvent plus que difficiles.

Pour ce faire, le cinéaste « épouse le rythme de l'époque ». Un film de 2h39 qui met ainsi en images le « passage du temps », les instants de dur labeur comme les parties de cartes et les veillées chez les voisins où l'on discute et raconte de longues histoires.

« Les gens n'avaient pas constamment quelque chose à faire sur

leur tablette ou leur téléphone. Ils devaient s'occuper de toutes sortes de manières. C'est un film de survivance, d'hivernement », soutient le cinéaste passionné et surtout fier de son projet dont le format a été pensé pour les salles de cinéma.

Maria Chapdelaine sera présenté sur une centaine de grands écrans, partout au Québec, dès le 24 septembre.

LES TROIS PRÉTENDANTS DE MARIA



EUTROPE GAGNON, L'HABITANT

Q Antoine Olivier Pilon, ton personnage pour toi c'est...

R Eutrope, c'est le voisin le plus proche de la concession Chapdelaine. Il vit de la même manière qu'eux. Il a sa terre. C'est vraiment l'habitant avec ses valeurs classiques. Il illustre un peu la tradition. Il est poli, doux, toujours prudent lorsqu'il parle avec Maria.

Q Pourquoi les films comme *Maria Chapdelaine* sont-ils toujours importants pour le cinéma québécois, en 2021?

R Parce qu'il s'agit de représenter, au grand écran, ces années-là qu'on oublie parfois. Pour voir la dureté de cette époque. Pour réaliser ce que les gens ont dû traverser pour nous permettre d'être là aujourd'hui, établi. C'est une réalité qu'on ne comprend pas nécessairement à l'école, dans nos cours d'histoire. Dans le film, je crois que c'était un des défis de Sébastien [Pilote] de montrer ça. C'est finalement un bel hommage qu'on rend à nos ancêtres.

FRANÇOIS PARADIS, L'ENFANT SAUVAGE

Q Émile Schneider, ton personnage pour toi c'est...

R C'est l'enfant sauvage, l'amour d'été. D'un côté presque spirituel, c'est comme un esprit qui passe, comme des gens qu'on croise sur notre route et qu'on ne reverra jamais. François Paradis est chargé d'une volonté de ne pas être dans aucun dogme. Il va fuir tous ces cadres. Puis le moment où il décide de s'y résoudre, il ne revient jamais...

Q Pourquoi les films comme *Maria Chapdelaine* sont-ils toujours importants pour le cinéma québécois, en 2021?

R On n'a pas beaucoup de films d'époque à grand déploiement contrairement à la France, par exemple. On a l'impression que oui parce qu'on a eu *Les Pays d'en haut* à la télé, mais ce n'est pas vraiment le cas. [...] C'est aussi un long-métrage super blanc, avec de vieilles valeurs, mais ça traduit un pan de notre histoire. On vient de là et ça explique le travail qu'on a encore à faire aujourd'hui. C'est aussi un hommage aux bâtisseurs du Québec et des pays du Nord qui ont tellement travaillé fort pour juste habiter des lieux! C'est un acte de mémoire que l'on archive dans une œuvre cinématographique. *Maria Chapdelaine*, c'est un film qui va être important, longtemps.

LORENZO SURPRENANT, L'HOMME MODERNE

Q Robert Naylor, ton personnage pour toi c'est...

R De la façon dont il est présenté dans le livre, Lorenzo est un peu le méchant qui arrive des États-Unis pour voler Maria. Mais Sébastien [Pilote] ne voulait pas nécessairement le montrer comme ça. Il souhaitait illustrer quelqu'un d'authentique, qui croyait réellement en sa proposition [d'amener Maria aux États-Unis].

[...] Il a connu le mode de vie de Maria. Il vient de là. Il représente donc la modernité, le changement d'époque vers un monde plus industriel.

Q Pourquoi les films comme *Maria Chapdelaine* sont-ils toujours importants pour le cinéma québécois, en 2021?

R Ce que j'aime beaucoup avec la proposition de Sébastien, c'est qu'on reconnaît ces personnages-là. C'est une façon de voir comment les choses ont changé ou sont restées pareilles.

Ce que je trouve drôle, c'est que la pandémie nous rapproche de ce style de vie. On est un peu isolé. On joue ensemble autour de la table. Pour moi, c'est intéressant que ce film-là sorte en même temps que la planète vit elle aussi une sorte d'isolement. **PROPOS RECUEILLIS PAR LÉA HARVEY**

GUILLAUME LAFOND AU FESTIVAL COUNTRY DU GRAND GATINEAU

FAIRE DU NEUF
AVEC DU VIEUX

YVES BERGERAS
ybergeras@ledroit.com

Guillaume Lafond, révélé lors de la dernière mouture de *Star Académie*, débarque sur la scène du Festival country du grand Gatineau (FCGG), où il est invité en tant que tête d'affiche samedi 25 septembre.

Ce tout premier passage sur une scène gatinoise devrait confirmer au public d'ici qu'il est bien plus que le nouveau «country boy» de la télé, lui qui a dévoré tous les styles musicaux avant de se piquer de passion pour la «vieille musique», qu'elle soit country, blues ou rock'n'roll.

Pour cette première tournée post-Académie, «je souhaitais faire découvrir mon univers musical, qui est plus country blues», expose le guitariste.

En Outaouais, il propose d'ailleurs un spectacle lourdement bluesy, en duo avec son acolyte harmoniciste Shawn McPherson.

«Je fais du vieux rock'n'roll et des genres qui s'apparentent au country, le blues, le bluegrass et même le swing, parce que tout ça, c'est dans la même famille. Et c'est ça que je vais chercher dans mon spectacle», évoque le musicien.

«Moi, je suis fan de vieux *classic country*, surtout; Shawn, lui, *trippe* sur le vieux blues. Sur scène, on a de vieux amplis et on tente de reproduire le son de cette

époque... tout en essayant quand même d'être modernes dans notre approche.»

S'il peut difficilement faire l'impasse sur les reprises qui lui ont ouvert les portes du succès (celles de Dolly Parton, Coldplay, Kings of Leon, pour ne nommer qu'elles), Guillaume Lafond ne se prive absolument pas de faire découvrir ses compositions originales.

TIMIDE OUTLAW?

Ses influences, il les puise «partout, j'aime tellement de styles». Mais si on s'en tient à l'éventail country, son idole demeure Chris Stapleton. Et, pas loin derrière, Merle Haggard, Hank Williams et «Waylon Jennings, qui a son son un peu plus rock», tendance *outlaw country*. «Je me suis nourri de tous ces artistes, tout en essayant d'être différent.»

Bien qu'il ait, dans sa jeunesse, fait ses premières armes au sein d'une formation (le Long Horn Country Band), il privilégie depuis plusieurs années la simplicité des formules solo ou duos pour le contact plus direct qu'elles permettent avec la foule. Sur scène, il finissait toujours par oublier qu'il était «un grand timide».

Son succès à l'émission de télé-crochet de TVA a largement aidé à soigner cette timidité. Devenu un des chouchous du public dès la mise en ondes, il a été sauvé trois fois par le vote populaire, au cours de ce périple télévisuel où il s'est rendu jusqu'aux demi-finales.

Mais sa gêne venait simplement du fait qu'il n'aime guère être le centre de l'attention, quand il n'est pas en train de chanter. Pourtant, «quand je suis sur scène, je ne suis pas timide, je me sens à ma place», compare-t-il. «Mais s'il y a des caméras, ou dès qu'il faut se vendre», il a tendance à être un peu mal à l'aise. «Je ne suis pas un bon «vendeur», pouffe-t-il.

Et c'est peut-être précisément cela qui a séduit les foules. «Je suis resté moi-même, naturel, et le monde a aimé ça», soumet-il. «Mais être sauvé trois fois par le public, ça m'a donné beaucoup d'assurance», reconnaît-il dans le même souffle.

PAS LA FIN DE L'AVENTURE

Le message qu'il a lancé au public au moment de quitter l'Académie (en substance: la musique, c'est ce qui me fait *tripper*; cette élimination ne sonne donc pas la fin de l'aventure; venez me voir et m'encourager sur scène) a été aussitôt entendu,

puisque son téléphone n'a guère dérogé, depuis, et qu'il a été invité à donner une quarantaine de concerts, depuis.

«Une chance immense, par rapport à la COVID!» convient-il, redevable.

Il sait tout ce qu'il doit à la machine *Star Académie* et à ses tentacules, lui qui a hérité d'un contrat «à 360°» avec MusiCor, et d'un gérant qui, laisse-t-il entendre, le traite aux petits oignons.

«Ça donné de beaux spectacles [dans] de beaux théâtres, comme l'amphithéâtre de Trois-Rivières ou La Chapelle, à Québec. Je n'aurais jamais pensé faire un jour la première partie de Guylaine Tanguay! J'ai tellement *trippé*, cet été! Et j'ai tellement le goût que ça ne finisse pas...»

Pour que cet engouement se prolonge, il n'ignore pas la clef: «Donner le meilleur de nous chaque soir, pour profiter de ce beau tremplin.»

PLAN B

Le FC GG, qui devait initialement se tenir en août, a reporté son édition 2021, mais ses organisateurs ont toutefois échafaudé ce qu'ils appellent un «plan B», grâce auquel ils proposent une série de spectacles au Centre communautaire Père-Arthur-Guertin de Gatineau, du 23 au 26 septembre.

UN DISQUE POUR 2022

Guillaume Lafond a l'intention d'endisquer ses compositions originales dès que possible. «On travaille sur l'album, en ce moment. Je profite de l'été pour roder mes compos et voir comment le public réagit», en prévision d'une sortie «au printemps 2022, mais c'est juste un objectif, rien de coulé dans le béton.»

Chose certaine: «Shawn va être dessus. C'est mon meilleur ami. Il m'accompagne depuis le cégep. On se complète bien, quand on crée ensemble.»

Renseignements et billets:
countrygatineau.com

VALÉRIE MARCOUX
vmarcoux@lesoleil.com

Jorane n'a pas peur de présenter *Hemenetset* comme le projet le plus ambitieux de sa carrière. Plus qu'un album de musique, c'est la trame sonore d'un univers qu'elle dévoile et qui prendra sa forme finale en spectacle.

La musique qu'offre Jorane nous transporte très loin pour finalement nous ramener à soi. Des *Nébuleuses I et II* aux *Tectoniques*, le thème de *La beauté sauvage de la féminitude* — titre de la dernière pièce de l'album — apparaît au fil de cette *Errance* symphonique.

«J'ai envie de cette vastitude du cosmos, autant que de l'infinie petitesse de la particule. [...] J'ai l'impression d'entrer dans un nouveau tome de ma création avec un projet comme ça. Je ne le vois vraiment pas comme le même genre de projet que j'ai pu faire dans le passé», affirme la compositrice et interprète en entrevue avec *Le Soleil*.

Dans ce projet d'envergure travaillé depuis six ans, l'artiste a suivi son instinct. Le thème de la «féminitude» est d'ailleurs une invitation à renouer avec l'intelligence instinctive. «Je pense que cet appel au retour des valeurs féminines en avant-plan mérite toute l'attention en ce moment et mérite qu'on voie cette beauté, cette grandeur de création qui est déjà à l'intérieur de nous. [...] Pour moi, la "féminitude" est présente autant chez l'homme que chez la femme», explique la créatrice.

Jorane a mis des «tempêtes de sable» dans *Hemenetset*, de «grosses vagues», «une forêt luxuriante avec des fleurs», «des chutes»: «Il y a la sécheresse et il y a l'abondance en même temps, il y a l'apesanteur et la lourdeur; les contrastes sont très présents dans cet album», souligne-t-elle.

«La nature fait partie d'un des trois liens sacrés que j'ai envie de représenter dans cette œuvre, mais aussi dans ma vie. Ces trois liens étant le lien à l'autre, le lien à soi et le lien à la nature.» Une trinité bien verbalisée par Abdennour Bidar dans son livre *Les tisserands*, précise Jorane.

Bien que la matrice de cet univers soit musicale, le projet s'exprime à travers plusieurs formes d'art. «C'est de la musique que part cette énergie qui va ensuite se décliner dans l'éclairage (Atomic3), dans le mouvement (Deborah Brown), dans les costumes (Julie Charland), etc.» énumère celle qui s'est entourée de plusieurs collaborateurs.

Notamment, François Blouin avec qui elle s'associe pour la mise en scène. «C'est quelqu'un qui est à l'affût de tout ce qu'on pourrait vouloir créer avec les nouvelles



JORANE

SUIVRE SON INSTINCT

Dans la création d'*Hemenetset*, un projet d'envergure mené depuis six ans, Jorane dit avoir suivi son instinct. — PHOTO DAMIAN SIQUEIROS

technologies», affirme-t-elle. Il travaille d'ailleurs sur un clip en réalité augmentée (AR) pour la pièce *Nouvelle novembre* et c'est à lui qu'on doit l'herbier lestectoniques.ca des *Tectoniques*, un morceau de 10 minutes présenté sur une page Web où les visiteurs activent librement chaque élément qui la compose par l'entremise de dessins de fleurs.

«Si la musique ne joue pas, cette fleur ne danse pas. Elle va réagir à la musique qui est commandée par la partie musicale qu'elle

représente. [...] Avec des pièces de dix minutes, on ne pouvait pas faire des clips classiques, car ça devient un court-métrage rendu-là», explique Jorane.

La technologie fait maintenant partie prenante des créations de la compositrice qui joue de la harpe, du violoncelle et de sa voix dans cet album. Comme dans des productions antérieures, les mots s'effacent pour laisser la place aux sons qui ne cherchent pas l'esthétisme à tout prix, mais plutôt le pouvoir de l'évocation.

«Parfois, on a des sons plus gutturaux, des sons qui sont dans la racine, dans la terre. D'autres fois, on a des sons plutôt dans la dentelle, dans la lumière; l'objectif est d'avoir accès à ces contrastes afin d'évoquer le maximum d'émotions», explique-t-elle.

LA PIÈCE MÈRE

C'est par ce processus qu'est né *Hemenetset*. «Ce son "hemenetset" arrivait au même endroit de façon très concrète et revenait

pareil tout le temps. C'est vraiment devenu un moment très important parce qu'il se trouve être dans la dernière pièce, qui est un peu la pièce qui regroupe toutes les autres, la pièce mère, la conclusion. Pour moi, "hemenetset" est devenu un mot, c'est devenu ce projet au complet. C'est un mot qui s'incante à l'impératif, qui est un appel à l'ultime expression de soi.»

Jorane est très reconnaissante des personnes qui ont partagé sa curiosité artistique et développé l'univers qu'elle voulait faire émerger (notamment, Geneviève Clermont, Vanessa Marcoux, Lana Tomelin, Sophie Coderre, Mathieu Désy, Martin Lizotte, Geneviève Toupin, Chloé Lacasse, André Simard, Marc Bell). Dans la dernière année, Marc Bell et elle ont accumulé 100 jours de studio pour cet album.

«Marc est un réalisateur compositeur de projets multimédia à grand déploiement, je savais qu'il n'aurait pas peur de l'architecture musicale que j'allais proposer et qu'il allait, avec moi, plonger dans cet univers avec curiosité et patience», affirme Jorane. Avec lui, elle a travaillé un son «froid», aérien, inspiré notamment par Johann Johannsson, Björk et Sigur Rós.

«OUF! C'EST POSSIBLE»

L'artiste native de Charlesbourg avait des papillons dans le ventre avant de s'entretenir avec *Le Soleil*, confie-t-elle. Elle repensait à la première fois qu'un article a été

fait sur elle dans ce journal, dans sa communauté. «Je me rappelle quand j'ai été chercher *Le Soleil* et que j'étais sur le cover du cahier des arts. Je pense que c'était en

'98, avant que j'aie un album. Je ne sais plus c'était pourquoi, mais c'était une des premières fois que je me disais: "Ouf! c'est possible", partage-t-elle. VALÉRIE MARCOUX

AZNAVOUR ET LE QUÉBEC

LE RÉCIT D'UN COUP DE FOUDRE



ANI-ROSE DESCHATELETS
adeschatelets@ledroit.com

Après *Les Belles-Sœurs*, l'œuvre qui a tout changé et la biographie Renée Claude, *Donne-moi le temps*, le journaliste Mario Girard récidive et offre cette fois *Il se voyait déjà! Aznavour et le Québec*, un hymne à la grande histoire d'amour entre le monument de la chanson française et la Belle Province.

Beaucoup d'auteurs ont déjà raconté Charles Aznavour en biographie. Il a lui-même rédigé plusieurs autobiographies. Mais avec *Il se voyait déjà! Aznavour et le Québec*, Mario Girard savait qu'il allait raconter ce que personne n'avait encore mis par écrit. «Je trouve que c'est un artiste fascinant. Je savais qu'il avait connu ses débuts à Montréal. Et là, j'ai commencé à faire des recherches sommaires pour me rendre compte que finalement, ça avait vraiment été un élément déclencheur dans sa carrière», a expliqué le fier Gatinos d'origine au *Droit*. L'auteur y a tout de suite vu un potentiel pour raconter en 280 pages ce coup de foudre entre Aznavour et le Québec. «J'adore les années 1940, 1950 à Montréal, au Québec. Le Red-Light, l'histoire des cabarets. C'est pour ça que je prends beaucoup de temps au début du livre pour raconter l'arrivée d'Aznavour et de Pierre Roche. Le Faisan Doré, leur premier triomphe, ses premières années et comment ça a été vraiment formateur pour lui. [...] C'est ça qui va donner à Aznavour une



grande confiance et qui va faire en sorte qu'il va vouloir faire ce métier-là. Bref, j'avais le sentiment d'avoir une histoire extraordinaire entre les mains.»

J'AIME «MONTRÉAL» AU MOIS DE MAI

«Aznavour aimait faire la fête. Il ne se prenait pas au sérieux et au Québec, il pouvait être ça», avance l'auteur. Mais le Québec, Charles Aznavour ne l'appréciait pas seulement lors de ses innombrables tournées et spectacles, près de 1000 selon ce qu'a dénombré le biographe. Il avait vraiment la fleur de lys tatouée sur le cœur. «Il n'y a pas un artiste étranger au monde qui peut se vanter d'être venu chanter aussi souvent au Québec», explique M. Girard. «Non seulement il venait pour faire des spectacles, il faisait de grandes tournées. Non seulement, il venait pour des tournées, il trouvait le moyen de venir à Noël ou alors venir voir son fils qui venait étudier

L'auteur Mario Girard publie *Il se voyait déjà*. Une biographie de Charles Aznavour.
— PIE ET ARCHIVES LE DROIT

ici. [...] Il est venu jusqu'à sa mort, presque jusqu'à la fin. Il revivait un petit peu [sa jeunesse]. Et ça lui faisait d'ailleurs très plaisir, quand il venait avec des amis français, de faire découvrir Montréal ou son Québec à lui.»

Et ses amis québécois, Jacques Normand, Félix Leclerc, Robert Charlebois, Denise Filiatrault, pour ne nommer qu'eux, n'étaient pas en reste. L'écrivain témoigne dans son œuvre d'un Charles Aznavour très fidèle en amitié, qui entretenait ses relations. «Dominique Michel m'a raconté que quand il venait, ils allaient dans les restaurants chinois. Ils avaient gardé cette habitude-là de l'époque des cabarets», raconte l'auteur.

EMMENEZ-MOI

D'ailleurs, Charles Aznavour a été très généreux tout au long de sa carrière avec les autres artistes qui le côtoyait, souligne Mario Girard. Il a aidé beaucoup de gens à propulser leur carrière. «L'histoire de Diane Dufresne, c'est très beau. Quand elle débarque à Paris dans les années 60. Jacques Normand, grand ami d'Aznavour, lui avait remis une lettre pour qu'elle [aille] le rencontrer. Il

lui a donné des conseils. Après, il a suivi sa carrière. J'ai reproduit le texte de poème qu'il a écrit en son hommage dans le livre.»

Puis, à son tour, Lynda Lemay a aussi pu être mentorée par la sommité de la chanson. «Elle a eu la chance, un soir, de chanter à Montreux, en Suisse et d'avoir devant elle Charles Trenet et Charles Aznavour qui demandent à la rencontrer dans leur loge ensuite. Et ça s'est fait. Bing, bang! Il l'a pris sous son aile. [...] Parfois on oublie qu'Aznavour a été jeune. Ses premières chansons sont très swing, très jazz. Je pense qu'il a contribué à élever peut-être les standards. Et puis, c'est un grand auteur de chansons. C'est sûr qu'il y a des gens qui ont dû apprendre à écrire de bonnes chansons en écoutant les chansons d'Aznavour.»

SUR MA VIE

Ce qui est clair lorsqu'on bouquine le livre de Mario Girard, c'est qu'il ne s'agit pas d'une simple biographie énumérant années et événements marquants dans la vie d'Aznavour. L'auteur tente du mieux qu'il peut de rendre le legs d'une vie tantôt historique, tantôt anecdotique, le plus digeste possible. «Je sais que ça se fait, mais je ne peux pas concevoir que des gens, des auteurs, écrivent des biographies alimentaires. Moi, je serais incapable. C'est ma plus grande peur, être plate», lance-t-il. «Alors, c'était, pour Aznavour, un prérequis. Je l'aime et je me suis posé la question: est-ce que je vais pouvoir le porter à la hauteur de son talent et de l'amour que j'ai pour lui?»

Mais Mario Girard ne s'en cache pas, écrire une biographie, aussi passionnante soit-elle, est un travail gargantuesque. Pour *Il se voyait déjà! Aznavour et le Québec*, ce travail s'est traduit en centaines d'articles lus, en une trentaine d'entrevues avec des gens qui l'ont côtoyé, d'innombrables heures de travail tous les soirs et les week-ends pendant une année entière.

ON NE SAIT JAMAIS

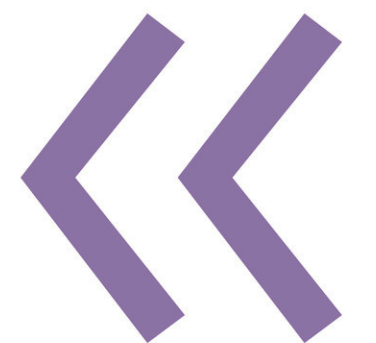
Il se voyait déjà! Aznavour et le Québec, Mario Girard l'a écrit pour sa tante Olivette, qui lui a fait découvrir Aznavour en Abitibi lorsqu'il n'avait que 12 ans. «Il était rendu partout par les familles québécoises, même dans un petit village de l'Abitibi [rires].»

Mais il dédie aussi son œuvre aux jeunes artistes qu'on tente de décourager, à qui on dit de changer de vocation. «On a tellement dit ça à Aznavour. C'est incroyable comment il a été découragé, comment on l'a insulté même. Il n'y a rien

qu'on n'a pas dit à son sujet, il s'est accroché, il a persisté et il a réussi», poursuit l'auteur.

Il se voyait déjà! Aznavour et le Québec, c'est, selon Mario Girard, une histoire de passion intense «comme seule la jeunesse peut nous faire vivre.» «Il est arrivé ici, il n'avait aucune idée de ce qui l'attendait et il a vécu cette passion-là et il s'est enivré à tous les niveaux. Et c'est ça qui l'a marqué. C'est de ça qu'il s'est imprégné et c'est pour ça qu'il s'est souvenu du Québec toute sa vie», ajoute-t-il. «Il a dit dans une entrevue: "j'ai très peu de mémoire pour raconter des histoires ou des morceaux de ma vie. Mais curieusement, j'ai beaucoup de mémoire quand il s'agit du Québec."»

Il se voyait déjà! Aznavour et le Québec paraîtra le 23 septembre prochain aux Éditions La Presse.



«Il n'y a pas un artiste étranger au monde qui peut se vanter d'être venu chanter aussi souvent au Québec.»

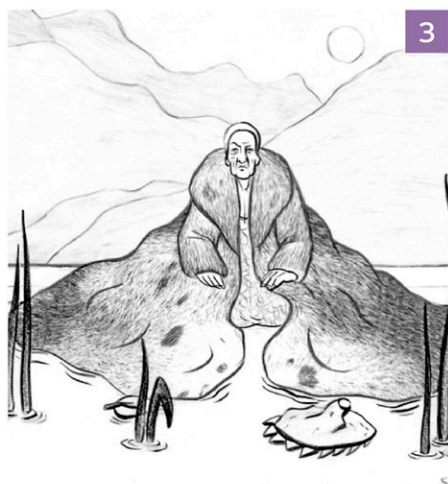
— Mario Girard



1



2



3



4

1 «Véritable tour de force d'une sombre beauté recourant à l'animation image par image, *Meneath* met au jour un univers d'une troublante familiarité» en s'intéressant à l'idéologie religieuse coloniale, explique l'ONF. — COURTOISIE, ONF

2 Une image du court métrage *L'art dans le sang*, de Joanna Quinn et Les Mills. — COURTOISIE, ONF

3 *Impossible Figures and Other Stories I*, film de Marta Pajek coproduit par l'ONF et le studio polonais Animoon, sera présenté en première mondiale dans le cadre du 45^e FIAO. — COURTOISIE, ONF

4 *Mauvaises herbes*, de Claude Cloutier. — COURTOISIE, ONF

FESTIVAL INTERNATIONAL D'ANIMATION D'OTTAWA

L'ONF EN BONNE POSITION

YVES BERGERAS
ybergeras@ledroit.com

La prochaine édition du Festival international d'animation d'Ottawa (FIAO), qui se tiendra — en ligne seulement — du 22 septembre au 3 octobre, sera l'occasion de découvrir cinq courts métrages réalisés par les studios de l'Office national du film (ONF).

Le Festival présentera notamment, en grande première mondiale, *Impossible Figures and Other Stories I*, un court-métrage de 16 minutes signé Marta Pajek, que l'ONF a coproduit avec le studio polonais Animoon.

Il s'agit du dernier film — quoique la première partie — d'une trilogie maintes fois primée qu'a signée l'animatrice polonaise Marta Pajek.

Ce premier volet a été créé avec la collaboration d'une «solide équipe» d'animateurs canadiens, dont Alex Boya, Eva Cvijanovic, Parissa Mohit et Brandon Blommaert, fait valoir l'ONF.

Errant dans les rues désertes d'une ville lentement engloutie par une inondation, «une vieille femme élégante évoque avec douleur ce qui a été et ce qui aurait pu être, [dans] un ultime moment de beauté endeuillée», résume l'office canadien.

Les festivaliers-internautes pourront également apprécier quatre récentes productions de l'ONF : *Meneath : l'île secrète de l'éthique*, de l'Ontarienne Terril Calder ; *Mauvaises herbes*, du chevronné animateur Claude Cloutier (coproduit par l'Unité centrale) ; *L'art dans le sang*, de Joanna Quinn et Les Mills (coproduit par Beryl Productions) et *Nuit de juin*, de Mike Maryniuk.

Dans *Meneath* (terme signifiant «île» en anishinaabemowin, rappelle l'ONF), l'animatrice Terril Calder «braque les projecteurs sur les préjugés du colonialisme. À travers la sensibilité d'une fillette métisse, l'artiste — métisse, elle aussi — explore les contradictions entre les sept péchés capitaux et les sept enseignements sacrés»,

note l'ONF ; s'imaginant d'abord destinée aux enfers, l'enfant reçoit des enseignements qui «lui ouvrent une voie vers la guérison».

Rappelons que l'ensemble de l'œuvre de Terril Calder avait fait l'objet d'une rétrospective lors de l'édition 2020 du FIAO.

CLAUDE CLOUTIER

Auteur de films acclamés tels que *Isabelle au bois dormant* (2007) et *Autos Portraits* (2015), Claude Cloutier fait, dans *Mauvaises herbes*, «rimer croissance avec concurrence et évolution avec compétition», en proposant un un «étonnant duel aux allures de western, de guerre froide et de jeu de société», argue le studio.

L'ART DANS LE GRINÇANT

«Joyeux survol des obsessions excentriques d'une famille», *L'art dans le sang* est le fruit d'une toute première coproduction entre Beryl Productions International et l'ONF. L'Office salue l'«inimitable

trait de crayon» de Joanna Quinn, l'«humour grinçant» de Les Mills et «l'impertinence» générale de leur scénario.

Le film a reçu de nombreux honneurs au fil des divers festivals où il a été projeté cette année. Il a ainsi obtenu une Distinction spéciale du jury (pour la réalisation) au prestigieux Festival international du film d'animation d'Annecy et décroché des prix lors de son passage en festival à Clermont-Ferrand, Aspen et Amsterdam.

BUSTER KEATON POST-COVID

Nuit de juin de Mike Maryniuk est «une ode surréaliste à la renaissance et à la réinvention», estime l'ONF en évoquant «un paysage onirique scintillant et utopique, un monde post-COVID [...] sur lequel plane le spectre génial de Buster Keaton».

Le film, qui entremêle images d'archives et techniques d'animation, est présenté au FIAO dans le cadre de l'hommage *Flannel*

Fever Dream : The Films of Mike Maryniuk rendu à l'animateur de Winnipeg (et membre du jury du festival ottavien).

L'ONF se réjouit aussi du fait que la cinéaste montréalaise — et conseillère auprès de l'équipe d'Éducation ONF — Anne Koizumi, fasse partie du jury du FIAO, cette année.

COMPÉTITION

La compétition cinématographique de cette 45^e édition du FIAO se subdivise en sept volets. Les internautes pourront aussi assister à de nombreux panels de discussions thématiques ou de mentorats portant sur différents enjeux de l'industrie du film d'animation (par exemple le rayonnement des femmes et celui des Noirs dans le métier), voire participer à la «Animation Conference», destinée à favoriser le réseautage.

Renseignements :
animationfestival.ca; onf.ca

Les enfants ne sont pas des pions



Dans le film *Le guide de la famille parfaite*, Martin (Louis Morissette) est prêt à payer sa fille, Rose (Émilie Bierre), pour qu'elle excelle à l'école. — PHOTO LES FILMS OPALE

MARC ALLARD

CHRONIQUE

mallard@lesoleil.com



NOUS, LES HUMAINS

Dans *Le guide de la famille parfaite*, le plus récent film de Louis Morissette, le père est prêt à payer sa fille pour qu'elle excelle en quatrième secondaire.

Pour un A à un examen, Rose empoche 100 \$.

Un B ? 50 \$.

Un C, zéro.

«C'est juste qu'on s'est trouvé un petit système pour la garder motivée», justifie le père, Martin, lors d'un souper de famille.

Sur le coup, j'ai bien rigolé en voyant cette scène. Puis, j'ai eu un petit malaise.

De manière peut-être un peu moins flagrante, on est encore beaucoup de parents à recourir allégrement aux récompenses pour motiver nos enfants. On leur offre des figurines s'ils font leurs devoirs sans rouspéter, des jeux vidéo s'ils réussissent leur examen, un voyage s'ils maintiennent une moyenne de 90% et plus.

Les enseignants jouent aussi à fond avec la carotte et le bâton. Ils apposent des collants dans les agendas, dessinent des bonshommes sourires dans les cases des tableaux de renforcement et promettent des dîners pizza aux

élèves assidus. Les enfants indisciplinés sont privés des «activités récompenses» ou, s'ils persistent, collectionnent les retenues.

Comme le père joué par Louis Morissette dans *Le guide de la famille parfaite*, la plupart des

Le hic, c'est que les récompenses motivent juste à court terme

parents et des enseignants font appel à ce genre de récompenses de bonne foi, en ayant l'impression que ça aide les enfants à réussir.

Mais ça ne marche pas. Et parfois, ça leur nuit.

C'est un constat auquel la science est arrivée à maintes reprises, me dit Frédéric Guay, professeur à la Faculté des sciences de l'éducation à l'Université Laval et titulaire de la chaire de recherche du Canada en motivation, persévérance

et réussite scolaires. Mais les récompenses et des punitions semblent tellement scotchées au gros bon sens qu'elles sont dures à décoller.

«Il n'y a pas un enseignant qui utilise les récompenses dans une optique de malveillance, dit M. Guay. C'est dans leur conception : ils pensent que ça fonctionne, que c'est quelque chose de bien... Ben non, ça ne fonctionne pas!»

En fait, nuance-t-il, les récompenses peuvent marcher à court terme. Un élève peut se mobiliser pour terminer des résolutions de problème en maths s'il veut avoir le droit de visionner un film le vendredi en classe. Mais son ardeur au travail risque fort de se dégonfler une fois le privilège retiré.

«On n'est pas toujours là à effectuer toutes nos tâches quotidiennes sous la gouverne de la récompense, dit Frédéric Guay. À un moment donné, il faut être proactif, il faut pouvoir agir, il faut pouvoir cultiver ce

plaisir d'apprendre pour rendre l'individu autonome dans ses apprentissages.»

La recherche a montré que lorsqu'on est récompensé pour quelque chose, on a tendance à se désintéresser de ce qu'on a fait pour l'obtenir — à perdre le plaisir qu'on retirait de l'activité elle-même.

Le problème des récompenses à l'école, «c'est que pour ceux qui aiment lire, écrire ou faire des mathématiques, ça tue aussi le plaisir qu'ils ont d'apprendre», souligne Frédéric Guay.

Mais pourquoi ?

Chaque enfant a un désir d'être autonome, de se sentir libre d'agir, note M. Guay. Or, «en donnant une récompense, vous le traitez comme un pion, quelqu'un qu'on déplace sur un échiquier en fonction de ce qui est attendu».

Selon M. Guay, nous ne sommes pas motivés par les récompenses, mais par le plaisir et le sens inhérents aux activités que l'on effectue — ce qu'on appelle la «motivation intrinsèque».

L'ennui, bien sûr, c'est que toute discipline — français, maths, science, musique, sports — exige de la pratique, et que la pratique n'est pas toujours une partie de plaisir.

Que faire alors? Edward Deci et Richard Ryan, deux scientifiques incontournables en matière de motivation scolaire, suggèrent de miser sur des activités qui tendent à combler trois besoins clés de l'être humain : a) l'autonomie b) la compétence et c) l'appartenance.

Si un ado démontre de l'intérêt pour le piano, par exemple, une bonne façon de l'encourager à pratiquer serait de lui laisser déterminer un horaire de pratique, de lui donner des défis juste assez difficiles pour qu'il les réussisse avec un certain effort, et de le mêler à d'autres ados avec qui il pourrait avoir du plaisir à jouer — dans un groupe de rock, par exemple.

La pire stratégie serait probablement de lui promettre du temps de jeux vidéo en échange de ses pratiques au piano, ce qui risque de siphonner son intérêt pour l'instrument.

Comme dirait Alanis Morissette, n'est-ce pas ironique? Mais oui, parfois les récompenses punissent.

VOYAGES.

NOMADES À MOTO

AU BOUT DE LA ROUTE EN PASSANT PAR LE SENTIER TRANS-QUÉBEC

« Avec la COVID-19, on n'a pas eu le choix de voyager chez nous. Mais justement, il ressemble à quoi, notre territoire? Eh bien, quand on regarde une carte du Québec, je pense qu'il n'y a rien qui rend plus fiers que dire qu'on s'est rendus jusque-là! »

PIERRE-MARC DURIVAGE
La Presse

MONTRÉAL — Pour Catherine David et l'équipe de tournage de *Nomades à moto*, « jusque-là » veut dire tout au bout de la Transtaïga, aux abords du réservoir de Caniapiscou, l'endroit accessible par la route le plus reculé de la province. Mais l'idée de la série, qui sera diffusée au printemps 2022 à Historia, est non seulement d'aller au bout de la route, mais également de découvrir ce qui se trouve en chemin. « On veut prendre le temps de s'arrêter, justement parce que la route de la Baie-James et la Transtaïga sont des routes qui se sont développées étape par étape », nous explique l'animateur Charles-Édouard Carrier, qui partagera la route avec deux autres passionnés de moto, Marie-Claude Boudreau et Pascal Bélisle.

« On veut visiter chacun de ces points charnières qui ont marqué une nouvelle étape dans le développement du Nord. En fait, c'est un hommage à la fois aux bâtisseurs et à notre histoire. »

Au moment d'écrire ces lignes, l'équipe s'appretait à prendre la route pour un périple de 3520 km qui devait lui permettre de mettre en lumière certains pans de notre histoire qui nous sont aujourd'hui à peu près inconnus. « On va aller dormir dans un camp minier tout



L'équipe de l'émission *Nomades à moto*, qui sera diffusée au printemps 2022, emprunte une partie du tout nouveau sentier Trans-Québec, boucle hors-route de 5600 km destinée aux motocyclistes mais aussi aux amateurs de vélo et de camping sauvage. — PHOTO LE DROIT, ÉTIENNE RANGER

près de l'ancienne mine Selbaie. On va aussi passer dans le village fantôme de Joutel, nous apprend Charles-Édouard Carrier. Et on accède à ces sites par le chemin des Conquérants, une route qui est partie d'un grand rêve qui voulait que ce soit la porte du Nord. Mais le problème est qu'ils l'ont faite 200 km trop loin; la route de la Baie-James part finalement de Matagami. Il y a tout de même à Villebois une grande arche sur laquelle il est écrit « Porte de la Baie-James », mais plus personne ne passe par là... »

La série *Nomades à moto*, qui sera diffusée à Historia au

printemps 2022, suit les passionnés Marie-Claude Boudreau, Charles-Édouard Carrier et Pascal Bélisle jusqu'au bout de la Transtaïga en passant par un tronçon du tout nouveau sentier Trans-Québec, une boucle hors route de près de 5600 km qui passe un peu partout dans la province.

Au début, on voulait aller au Labrador, mais on a dû revoir notre plan à cause de la COVID-19. Mais je me suis rendu compte que loin, ça veut aussi dire au Québec. En fait, ce nouveau trajet nous amène encore plus loin que l'on aurait été si on avait roulé vers le Labrador.

« C'est un vrai voyage que l'on fait, comme si tu parlais avec tes chums, ajoute de son côté Catherine David. Par exemple, quand tu arrives à Radisson, tu te dois d'aller voir LG2. On va aussi bien sûr arrêter dans les beaux belvédères croisés en chemin, tout comme on va aller jusqu'à Longue-Pointe pour se tremper les pieds dans la baie d'Hudson. »

SENTIER TRANS-QUÉBEC

L'itinéraire de *Nomades à moto* a aussi la particularité de passer directement des Laurentides au Témiscamingue, deux régions qui

ne sont pourtant pas reliées par le réseau routier. C'est donc en empruntant une portion du tout nouveau sentier Trans-Québec que les motards ont pu rejoindre la route 391 à Béarn, avant de mettre les gaz plein nord.

« J'imaginai vraiment la TQT [Trans-Québec Trail] comme quelque chose de très hors route, puis en discutant avec les instigateurs du projet, on se rend compte que leur souci était qu'un véhicule à quatre roues puisse passer, soutient Charles-Édouard Carrier. Ce n'est donc pas seulement fait pour les motos; on peut s'y rendre avec un 4 x 4 ou même une caravane portée. »

Marc Chartrand a commencé à travailler à l'automne 2019 sur le projet de sentier Trans-Québec Trail, à l'image de routes semblables développées au Canada et aux États-Unis.

Information corroborée par Marc Chartrand, qui a commencé à mettre sur pied le projet du sentier Trans-Québec à l'automne 2019.

« On a voulu élargir la clientèle, car je voyais l'intérêt touristique d'aller dans des endroits comme Parent ou dans de nombreuses pourvoiries inaccessibles par les chemins pavés, explique le motocycliste chevronné. Il y a certainement une occasion de développer un tourisme différent avec ça. On veut d'ailleurs approcher les associations touristiques régionales, qu'elles soient dans le coup. La TQT est la colonne vertébrale, mais on veut que les associations touristiques régionales nous proposent d'autres circuits et d'autres boucles qui pourront se greffer au circuit original. On a actuellement 5600 km, mais on estime que ça va doubler dès l'an prochain et probablement tripler avant longtemps. »

Je me suis amusé à étirer le sentier Trans-Québec et je me suis aperçu que 5600 km, c'est de Gaspé à Tijuana, au Mexique. Ça donne une idée de la longueur du sentier TQT.

L'itinéraire du sentier Trans-Québec et ses attraits régionaux (points de vue, sentiers pédestres, restaurants, hébergement, etc.) sont dès maintenant accessibles sur une application Android, et la version iOS suivra avant l'hiver – à temps pour profiter du raccordement du sentier Trans-Québec au réseau américain des Backcountry Discovery Routes, à Chartierville, dans les Cantons-de-l'Est.

Nullement exclusive aux motocyclistes, elle est aussi offerte aux adeptes de vélo et aux amateurs de camping sauvage : « Les communautés d'overlanders [expéditionnistes] et de gravel bike [vélo de route tout-terrain] sont dans le coup, affirme Marc Chartrand. Que ce soit sur le plan de notre intérêt pour le camping, le voyage et l'aventure en forêt, on est tout à fait semblables. »



DES POTS D'ENCRE DILUÉS

**JONATHAN
CUSTEAU**

CHRONIQUE

jonathan.custeau@latribune.qc.ca



LE BOURLINGUEUR

« C'est une question de *feeling* », chantaient Fabienne Thibeault et Richard Cocciant. Quand on visite l'Alberta, c'est surtout une question de *timing* pour savoir si les plus beaux panoramas se déploieront sous nos yeux. Cet été, aux risques de croiser des ours ou de se noyer dans une foule

trop dense, s'ajoutaient les écrans de fumée qui s'entortillaient tout autour des plus beaux sommets.

La vraie de vraie solution, pour ne pas être déçu, aurait été de planifier de façon serrée pour fréquenter les sites d'intérêt à l'extérieur des heures d'achalandage, et, paradoxalement, d'avoir prévu du temps libre pour changer les plans

si la fumée se faisait trop présente. Les secteurs brumeux en matinée avaient tendance à se dégager en fin de journée, ou vice versa.

Par exemple, autour de la ville de Banff, dans le parc national du même nom, on peut planifier plusieurs randonnées de quelques heures. Le secteur du lac Minnewanka, un plan d'eau pas tout à fait aussi turquoise que le populaire lac Louise, trônait tout au sommet de ma liste. J'y avais notamment repéré le sentier de Bankhead, qui permet de se promener dans les ruines d'un ancien village minier.

Mais j'ai finalement poursuivi ma route directement jusqu'au plan d'eau, le plus grand du parc national, pour y casser la croûte. Le lac Minnewanka est le seul à être accessible

pour les embarcations à moteur. Un sentier de 12 km mène à un point de vue d'où on peut souvent, semble-t-il, voir des chèvres de montagne.

GARE AUX OURS

Mon enthousiasme a toutefois été freiné par la petitesse du stationnement, où il était presque impossible de trouver un espace vacant, et par les avis de la présence d'ours. Les grosses bêtes sont réputées nombreuses autour du lac, si bien qu'il est conseillé, et parfois obligatoire, de faire des groupes d'au moins quatre randonneurs pour s'aventurer en nature. Les livres sur l'Alberta le disent. Les employés des hôtels aussi. Et la signalisation renchérit. Bien qu'une rencontre avec un ours puisse se transformer en histoire

incroyable à raconter au retour, il ne m'apparaissait pas judicieux de risquer l'aventure.

Pour une promenade à pied, ce serait donc le plan B, pas forcément plus judicieux considérant le temps qui courait à grandes enjambées, de visiter le canyon Johnston, à une vingtaine de kilomètres au nord de Banff. Les canyons, ils sont souvent traîtres, puisqu'ils nous proposent d'abord une descente avant de nous achever, sur le chemin du retour, avec une remontée éreintante. On paye à posteriori pour l'exaltation ressentie en début de parcours.

Le canyon Johnston, lui, est plutôt familial et présente une faible dénivellation. Hourra! C'est ce qui explique un fort achalandage. Il est préférable de s'y rendre tôt en matinée ou plus tard en journée.



PAR LA PLUIE

J'y étais sur le coup (de gong) de 16h. Le gong, c'était le tonnerre en écho, caché derrière de lointains nuages cendrés. Les touristes arrivés en même temps que nous se risquaient néanmoins sur les sentiers, en direction, à un kilomètre environ, d'une première chute d'eau. Le chemin, souvent sur une passerelle à flanc de falaise, permet une vue sans pareil sur l'eau cristalline de la gorge. On croirait l'eau si propre qu'on se risquerait presque à en goûter une lampée.

Un étroit tunnel permet aux influenceurs en herbe de s'approcher de la chute pour s'y photographier. Mononcle, qui craignait la colère de Señor Météo, ne s'est pas attardé dans la file beaucoup trop longue et a poursuivi vers la deuxième chute, plus grosse, plus

haute, un autre kilomètre plus loin. On dit que les algues qui s'y trouvent, sous l'effet du soleil, créent une espèce de « mur miroitant ». Le chagrin qui commençait à tomber du plafond nuageux ne m'aura pas permis de le constater.

De là, il reste trois kilomètres pour atteindre les pots d'encre (Ink Pots), six flaques d'eau fraîche de couleurs vives allant du vert au bleu, qui constituent l'attraction principale pour quiconque a les rotules assez solides pour 45 minutes de randonnée supplémentaires.

Après la deuxième chute, le sentier quitte la gorge et s'aventure en forêt. Le ciel a d'un coup diminué sa luminosité comme je m'enfonçais sous les feuillages. Le gong rapprochait de minutes ses grondements percutants. J'ai pris conscience que

la plupart des touristes avaient rebroussé chemin. J'ai constaté, itou, que nous n'étions que deux, sans personne devant ou derrière. Les ours, ça craint le tonnerre autant que les humains?

LE CALME APRÈS LA TEMPÊTE

Aux tambours qui s'harmonisaient s'est ajoutée une trombe d'eau que les cimes denses ne parvenaient pas à retenir. J'avais tout à coup les galoches dans la flotte, en dedans, et dans la boue, en dehors. L'imperméable suffisait à peine à garder l'appareil photo au sec.

L'envie de rebrousser chemin revenait périodiquement, aussi rapidement qu'un ballon poire qu'on frapperait à répétition. Ils

paraissaient soudain loin, ces pots d'encre. Et on n'y verrait probablement pas grand-chose non plus, foi des rares touristes français qui venaient de s'y river le nez. Mais l'orgueil a gagné. Je n'allais pas abandonner de si bon chemin.

Mais voilà, la forêt s'est éclaircie en même temps que le ciel, néanmoins encore gris. La brume léchait désespérément les montagnes avant de s'évanouir. La clairière autour des pots d'encre présentait les rigoles de la rivière dans un accoutrement bien différent de celui de la gorge observée plus tôt.

Malgré le froid relatif qui me gagnait et le manque d'éclat des couleurs des « enciers », le silence presque complet m'apaisait. Le site, normalement achalandé, était désert. Les couleurs qu'on promettait éclatantes semblaient diluées par les averses. Que nous, l'écho du tonnerre qui s'éloignait et la rivière qui suivait son cours. Pas d'éclat sur les photos. Pas de percée de soleil. Mais j'ai fait la paix avec ma décision

d'aller au bout du sentier malgré les conditions exécrables. Si les pots d'encre à eux seuls n'ont pas suffi à me couper le souffle, l'environnement dans lequel ils sont campés, lui, m'a un peu donné l'impression de flotter sur un nuage au bout du monde.

Le chemin du retour s'est fait sans anicroche ni ours. Les sentiers s'étaient vidés. L'averse avait dispersé la file près de la première chute. L'eau cristalline n'était plus. C'était une question de *timing*.

1 Le lac Minnewanka est le seul de tout le parc national de Banff où les embarcations à moteur sont acceptées.

— LA TRIBUNE, JONATHAN CUSTEAU

2 Au canyon Johnston, les cuves d'eau colorées appelées pots d'encre (Ink Pots) sont moins impressionnantes que le panorama lui-même, du moins en temps pluvieux.

HORTICULTURE



1



2

L'ANNÉE DE LA JACINTHE



LARRY HODGSON
Collaboration spéciale

L'année 2021 est l'année de la jacinthe : une bonne occasion pour découvrir ce bulbe superbe, actuellement en vente dans toutes les jardinerias.

2021 a été déclaré «année de la jacinthe» par le National Garden Bureau, une organisation internationale qui fait la promotion des plaisirs du jardinage. Et ce bulbe populaire mérite bien une telle promotion. Après tout, combien de fleurs de nos jardins sont aussi

délicieusement parfumées que la jacinthe?

SES ORIGINES

Le nom jacinthe dérive de la légende suivante : Hyacinthe était un jeune homme d'une grande beauté, aimé d'Apollon, mais le dieu des vents, Zéphyr, était jaloux de cette relation. Un jour lorsque Apollon et Hyacinthe pratiquaient le lancer du disque, Zéphyr dévia le disque d'Apollon qui frappa Hyacinthe à la tempe et le tua. De son sang naquit une fleur qui porte son nom : *Hyacinthus orientalis*.

Les amateurs de belles fleurs ont commencé à cultiver des jacinthes en Europe il y a plus de 400 ans. Au 18^e siècle, elles étaient d'ailleurs les bulbes à floraison printanière les plus populaires au monde, plus

même que les tulipes, et les horticulteurs proposaient plus de 2000 cultivars différents. Aujourd'hui, il y a au moins de 50 cultivars en production commerciale, mais la beauté et le doux parfum de la jacinthe sont toujours aussi enchanteurs.

LA JACINTHE MODERNE

La jacinthe sauvage était une petite fleur bleu violet similaire à une gloire des neiges (*Chionodoxa*), mais les jacinthes d'aujourd'hui sont très différentes. Après des siècles de sélection par les horticulteurs néerlandais, elles ont développé une forme commune. Chaque bulbe produit une rosette de 4 à 6 feuilles linéaires larges. Une tige florale de 20 à 30 cm de hauteur sort du centre de la rosette portant un épi dense de fleurs étoilées étroitement

serrées. Les fleurs sont beaucoup plus grosses et nombreuses que celles de la jacinthe sauvage et sont d'ailleurs souvent doubles. Aussi, la gamme des couleurs est aussi beaucoup plus vaste : bleu, violet, rouge, rose, saumon, jaune, blanc et même presque noir.

COMMENT CULTIVER DES JACINTHES EN PLATE-BANDE

Plantez les bulbes de jacinthe entre septembre et la fin d'octobre, en même temps que les tulipes et les narcisses. Choisissez un emplacement avec un sol riche et bien drainé, assez humide, mais jamais détrempé. Le plein soleil est préférable, bien que les jacinthes poussent également bien à l'ombre légère.

Plantez les bulbes en groupes de 5 ou plus, espacés d'environ 12 cm, en les enterrant à environ 10 à 12 cm de profondeur avec l'extrémité pointue dressée vers le haut. Ajoutez des mycorhizes et un engrais à dégagement lent au trou avant de le combler. Ensuite, arrosez bien. C'est tout!

Les jacinthes sont adaptées aux zones de rusticité 4 et plus, même dans la zone 3 si on leur offre un épais paillis hivernal : une couche de feuilles mortes, par exemple.

DES JACINTHES À L'INTÉRIEUR?

Oui, on peut aussi cultiver des jacinthes à l'intérieur. Voici comment faire.

Empotez les bulbes à la fin de l'automne. Utilisez un pot muni de trous de drainage d'au moins 15 cm de hauteur. Remplissez-le de terreau d'empotage et plantez les bulbes serrés les uns sur les autres avec le dessus du bulbe à fleur de sol ou dépassant le terreau un peu. Arrosez légèrement.

Pour fleurir correctement, les bulbes de jacinthe en pot doivent être exposés à des températures constamment froides (4 à 7°C) pendant au moins 12 à 14 semaines. Un garage non chauffé peut fonctionner tant que les bulbes ne gèlent pas. Un réfrigérateur est une autre option s'il ne contient pas de fruits mûrs, car ils dégagent de l'éthylène, ce qui peut endommager les bulbes.

Après cette longue période de refroidissement, déplacez les pots vers une fenêtre ensoleillée et regardez-les fleurir!

La jacinthe : les photos rendent bien la beauté de cette fleur, mais c'est quand vous l'aurez sentie que vous en deviendrez vraiment entiché!

1 La jacinthe est offerte dans une gamme intéressante de couleurs. — PHOTOS NATIONAL GARDEN BUREAU

2 On peut aussi cultiver des jacinthes à l'intérieur. Ici, le cultivar 'Pink Pearl'.

RÉPONSES À VOS QUESTIONS

COMMENT CULTIVER UNE CHAYOTE

Q J'ai une chayote qui a vraiment beaucoup poussé, même au point d'être envahissante. Mais elle ne fait pas sa floraison. Avez-vous un truc, car je veux des fruits?
Dominic

R La chayote (*Sechium edule*) est une grimpante tropicale pérenne originaire de l'Amérique latine et son fruit, aussi appelé chayote, est généralement importé de cette région. Elle est de la famille des cucurbitacées et est donc une proche parente des courges, concombres et melons. Elle produit un gros fruit vert piriforme et bosselé avec une seule grosse graine à l'intérieur. Généralement, la graine germe directement du fruit (on dit que le fruit est «vivipare») et l'on plante alors le fruit au complet, ce qui donnera rapidement une plante.

Par contre, obtenir des fruits est difficile sous notre climat. Il faut une saison de croissance de 150 jours et plus pour y arriver, ce qui n'est pas possible dans nos régions, même si on démarre la plante à l'intérieur. La chayote ne tolère pas le froid et on peut difficilement la planter au jardin avant le mois de juin. Par la suite, la plante produit des tiges grimpantes de plusieurs mètres de long, mais aucune fleur. C'est souvent seulement en octobre que les premières fleurs paraissent et alors, les nuits sont trop fraîches pour que le fruit puisse mûrir.

Vous pourriez toujours essayer de cultiver cette plante énorme dans un gros bac muni d'un treillis et la sortir pour l'été, rentrant la plante en septembre dans une pièce chaude et très éclairée quand les nuits commencent à baisser à



On n'a pas besoin d'extraire la graine d'une chayote. Les nouvelles tiges et racines sortent directement du fruit. — PHOTO 123RF/PICTUREPARTNERS

moins de 10°C. Mais, à moins de déménager sous les tropiques, il est beaucoup plus facile d'acheter de nouvelles chayotes au supermarché que d'en cultiver.

FOURMIS DANS LE COMPOST

Q Mon compost est envahi de petites fourmis brunes. Puis-je le sauver? Si oui, comment le traiter?
Danielle Sénéchal

R Les fourmis ne nuisent pas au compostage et il n'est pas vraiment nécessaire de faire quoi que ce soit. Même qu'elles aident à la décomposition à un certain degré. Il ne faut pas non plus penser que transporter du compost fini qui contient des fourmis créera une invasion de fourmis ailleurs. Il n'y a que les fourmis ouvrières qui seront ainsi transportées et elles ne peuvent pas démarrer une nouvelle colonie; seulement une reine peut le faire. Loin de leur nid, elles vont plutôt mourir... et nourrir le sol en se décomposant.

Cela dit, la présence de fourmis dans un composteur indique habituellement que le compost est trop sec. Vous pouvez augmenter le taux de matières vertes (riches en liquides) ou arroser pour mieux l'humidifier. Pour tester l'humidité, pressez une poignée de compost dans la main. Si quelques gouttes d'eau sortent entre les doigts, l'humidité est bonne. Si rien ne coule et que le compost est poussièreux, l'humidité est insuffisante. Si de l'eau coule abondamment, par contre, le compost est trop humide. Aussi, retourner le compost

plus souvent peut décourager les fourmis.

Des questions svp!

Vous pouvez nous joindre par courriel à courrierjardinierparesseux@yahoo.com

Par courriel à

Le jardinier paresseux
Le Soleil
C.P. 1547, succ. Terminus
Québec (Québec) G1K 7J6

CALENDRIER HORTICOLE

Deux formations en ligne pour mettre les récoltes en pots

Lili Michaud présente la formation en ligne *La mise en conserve domestique*. Une bonne façon de découvrir les pratiques sécuritaires pour faire des conserves. Coût : 30\$ + taxes. La formation *La lactofermentation des*

légumes est également offerte. Coût : 25\$ + taxes. Il s'agit de formations que vous pourrez suivre au moment qui vous convient et à votre rythme. Information : lilimichaud.com

Radio CKIA et Facebook Live

L'émission radiophonique et

virtuelle le Jardinier paresseux avec Larry Hodgson est offerte gratuitement sur www.facebook.com/JardinierParesseux.

Pour toute activité horticole, écrivez-nous à courrierjardinierparesseux@yahoo.com.



ENTRETIEN HORTICOLE

À FAIRE CETTE SEMAINE

- Pour le meilleur choix possible, achetez vos bulbes à plantation automnale (tulipes, narcisses, crocus, etc.) dès qu'ils arrivent en magasin.
- Coupez au sol les tiges des framboisiers remontants quand elles ont fini de produire.

- Rentez les tomates à l'intérieur pour finir leur maturation quand la température nocturne commence à rester à moins de 10°C. Placez-les à l'ombre, comme dans un garde-manger, pour les faire rougir.

le petit PMAG.

LE JOUR DU VOTE,

ÈVE TESSIER-BOUCHARD ET
PHILIPPE JULIEN-BOUGIE
Coopérative nationale de
l'information indépendante

Ce lundi, les Canadiens et Canadiennes vont aux urnes pour élire le prochain gouvernement. La journée de l'élection est une journée unique au Canada. Voici quelques informations qui pourront t'aider à mieux comprendre l'élection. Tu ne voteras pas lundi, comme tu n'as pas encore 18 ans, mais tu vas certainement trouver ces informations intéressantes. Et quand ce sera ton tour, dans quelques années, tu sauras déjà à quoi t'en tenir!

UN JOUR OÙ IL N'Y A PAS DE PUBLICITÉ !

Tu as probablement vu des tonnes de publicités de partis politiques à la télévision ou sur internet dans les dernières semaines. Le jour du vote, ces publicités sont interdites. L'objectif est de permettre aux électeurs de réfléchir à leur vote sans se faire solliciter et influencer de toutes parts.

C'est la même règle pour les sondages. Tout au long de la campagne, on suit les sondages sur les intentions de vote des gens. C'est pour cette raison qu'on peut dire qu'un candidat est en avance face à ses adversaires ou qu'un parti a plus de chances de l'emporter qu'un autre. Le jour du

vote, les résultats de nouveaux sondages ne peuvent pas être publiés dans les médias ou ailleurs. On peut cependant parler des anciens sondages. C'est encore une fois une mesure pour ne pas influencer la réflexion des électeurs et électrices alors qu'ils s'apprêtent à aller voter.



TOUT LE MONDE DOIT AVOIR LE TEMPS DE VOTER!

Selon la loi, tout le monde doit avoir au moins quatre heures de congé consécutives entre 9h30 et 20h le jour de l'élection. Il est possible que ton école termine plus tôt pour laisser le temps aux enseignants d'aller voter. Cette règle a pour but de permettre au plus grand nombre de personnes possible d'utiliser leur droit de vote. Aussi, certaines personnes n'ont pas la capacité de se rendre dans les bureaux de vote. On leur offre donc du transport gratuitement si elles en font la demande. Et cette année, à cause de la pandémie, le vote par la poste a été particulièrement encouragé.



PHOTO 123RF, AURIELAKI

LES BUREAUX DE VOTE NE FERMENT PAS TOUS À LA MÊME HEURE AU CANADA!

En théorie, tous les bureaux de vote ferment à 20h. À partir de la fermeture des bureaux, des gens, qu'on appelle scrutateurs, comptent tous les bulletins. Cependant, le Canada est un grand pays, si bien que ce n'est pas tout le monde qui est sur le même fuseau horaire. Lorsqu'il est 20h à Montréal, il est 17h à Vancouver. Le soir de l'élection, nous saurons pour qui les Québécois ont voté avant même que tous les citoyens de la Colombie-Britannique n'aient fini de voter. Cela fait une très longue soirée électorale!



PHOTO123RF, ZDRAVINJO

UNE JOURNÉE BIEN SPÉCIALE



PHOTO 123RF, RAWPIXEL

COMMENT LE GAGNANT DE L'ÉLECTION EST-IL DÉTERMINÉ?

Le parti politique qui remporte l'élection n'est pas nécessairement celui qui récolte le plus de votes au total, mais celui qui remporte le plus de circonscriptions. Une circonscription, c'est un petit morceau de territoire. La carte du Canada est divisée en 338 circonscriptions.

Les citoyens canadiens votent pour un politicien dans la circonscription où ils habitent. Les politiciens

représentent la plupart du temps un des partis politiques. Celui qui obtient le plus de votes dans la circonscription devient député. Généralement, le parti qui a le plus de députés à la fin de l'élection entre au pouvoir. Le chef du parti au pouvoir, qui est un député lui aussi, devient premier ministre.

Par exemple, Justin Trudeau est député de la circonscription de Papineau à Montréal, en même temps



QUATRE HISTOIRES SURPRENANTES!

Voici un top quatre d'histoires cocasses et farfelues sur la politique canadienne, afin de se détendre un peu en pleine campagne électorale!

1 UN PREMIER MINISTRE EN A SAUVÉ UN AUTRE DE LA NOYADE!

En 1965, John Turner était en voyage à la Barbade, dans les Caraïbes. Sur le bord de la plage, il a aperçu un homme qui semblait avoir de la difficulté à nager en raison du courant et des vagues fortes. John Turner, un excellent nageur, est sauté à l'eau pour le sauver d'une noyade assurée. L'homme qu'il a secouru était



John Turner — PHOTO ARCHIVES LA PRESSE

John Diefenbaker, un ancien premier ministre du Canada. Une vingtaine d'années plus tard, John Turner est devenu premier ministre à son tour!

2 LE PARTI RHINOCÉROS: UNE BLAGUE QUI SE TRANSFORME EN VRAI PARTI POLITIQUE!

En 1963, un médecin du nom de Jacques Ferron invente le Parti rhinocéros. Son but est de souligner les problèmes du système politique canadien en créant un parti rigolo. Le parti dit descendre de Cacareco, un rhinocéros du zoo de Sao Paulo, ayant été élu conseiller municipal au Brésil pour protester contre la corruption. (Bien entendu, Cacareco n'a pas siégé comme député au Brésil, mais c'est un symbole fort!)

Le parti Rhinocéros du Canada a présenté toutes sortes d'idées de lois loufoques impossibles à réaliser comme celles-ci:

- Réduire la vitesse de la lumière, car elle va beaucoup trop vite;

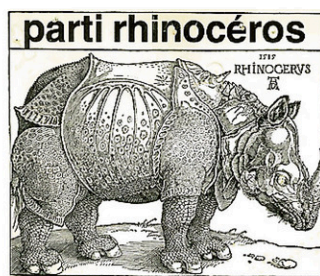


PHOTO WIKICOMMONS

- Abolir la loi de la gravité;
- Transformer la rue Sainte-Catherine de Montréal en la plus grande allée de jeux de quilles au monde;
- Transformer la province du Manitoba en stationnement géant;
- Monter le prix du baloney;

Même si le Parti rhinocéros n'était qu'une blague, de nombreuses personnes ont voté pour eux. Souvent, c'était pour contester les autres partis. En 1980, 100 000 Canadiens ont voté pour ce parti. Le Parti rhinocéros a cessé d'exister en 1993, mais il refait surface de temps à autre.

3 PREMIER MINISTRE PENDANT SEULEMENT 69 JOURS...

Le pouvoir n'est pas éternel, loin de là. En 1896, le premier ministre s'appelle Sir Mackenzie Bowell. Il y a des chicanes à l'intérieur de son parti, le Parti conservateur. Il se fait donc évincer de son siège par Charles Tupper. Charles Tupper devient alors, à 74 ans, le plus vieil homme à devenir premier ministre de l'histoire du pays. Il détient encore ce record aujourd'hui.

Quelques jours après son entrée en fonction, des élections sont déclenchées. Des élections que Charles Tupper et les conservateurs perdront. Il n'aura donc gouverné que 69 jours, dont la majorité s'est passée pendant la campagne électorale.

4 UN VOYAGE À LAS VEGAS EN PLEINE CAMPAGNE

En 2011, le Nouveau Parti démocratique (NPD) du Canada a causé

la surprise en étant très populaire au Québec. Personne ne s'attendait à un aussi bon résultat de la part du parti, ni même certains candidats du NPD.

L'une d'entre elles, Ruth Ellen Brosseau, a été élue sans jamais n'avoir mis les pieds de sa vie dans la circonscription de Berthier-Maskinongé, l'endroit où elle se proposait pour devenir députée. On appelle les candidats comme Ruth Ellen Brosseau en 2011 des candidats «poteaux». C'est-à-dire qu'on ne les voit seulement sur des pancartes posées sur les poteaux de téléphone.

Pendant la campagne électorale, Ruth Ellen Brosseau est même partie quelques jours en voyage à Las Vegas! Elle était certaine de n'avoir aucune chance d'être élue!

Finalement, remise de sa surprise, Ruth Ellen Brosseau a pris son rôle de député très au sérieux. Elle a même démenagé dans la circonscription de Berthier-Maskinongé où elle est très appréciée.

Une lager mexicaine ?



Nouveau style, apparu depuis peu au Québec, la lager mexicaine fait son grand retour dans le domaine des bières artisanales. —123RF

PHILIPPE WOUTERS

CHRONIQUE

philippe@bieresetplaisirs.com



Nouveau style, apparu depuis peu au Québec, la lager mexicaine fait son grand retour dans le domaine des bières artisanales. Mais qu'est-ce qu'une lager mexicaine ?

La plus célèbre des lager mexicaine est, sans aucun doute, la Corona. Mais connaissez-vous la Tecate, Modelo, Dos Equis, Sol ou Victoria ? Autant de lager mexicaines, brassées par des grands groupes industriels et vendus au Mexique, mais également partout

dans le monde. On les reconnaît pour leur faible teneur en houblon, leur corps aqueux et la faible proportion de malt d'orge, comparé à des lagers allemandes, par exemple.

Des bières de soif, dans la plus « pure » tradition du genre. La lager mexicaine est si populaire, qu'elle est dorénavant devenue un style, adopté par les micro-brasseries. Il est amusant d'y voir encore un phénomène cyclique de retour du balancier : les micro-brasseries se sont souvent éloignées des profils organoleptiques

des bières brassées par les grands groupes brassicoles, pour aujourd'hui s'en inspirer et brasser des bières afin de concurrencer les parts de marché des mêmes grands groupes brassicoles. Pour un chroniqueur de marché de la bière comme moi, c'est un véritable terrain de jeu.

Mais revenons à notre lager mexicaine. Il faut considérer le caractère aromatique de la bière, mais également le caractère historique du style. Au Mexique, on y brasse de la lager parce que les brasseurs mexicains ont appris de brasseurs allemands, au siècle dernier. L'Allemagne brassicole a beaucoup influencé le sud des Amériques. Au fil du temps, les brasseurs mexicains ont développé une expertise de brasser des bières blondes, à la finale légère et à la « buvabilité » sans

compromis. C'est justement ce qui intéresse les microbrasseurs d'aujourd'hui en brassant des lager blonde fermentées par des levures de lager provenant du Mexique.

Mais la buvabilité du produit ne tient pas uniquement qu'à sa levure, il faut également considérer utiliser des céréales autres que l'orge pour s'assurer d'avoir une bière la plus aqueuse possible. Voilà pourquoi l'utilisation de maïs, en grande proportion, permet d'aller chercher cette buvabilité dans la bière.

Ceci dit, si on se penche un peu plus sur le phénomène, on se rend compte qu'être une lager mexicaine, dans le monde de la microbrasserie, c'est un petit peu plus complexe que d'utiliser une levure mexicaine et du maïs. Certaines lager mexicaines contiennent du malt caramélisé,

rappelant les lagers du 20^e siècle, bien avant l'arrivée des grands groupes brassicoles. L'ajout de lime et de sel, par exemple, est également source d'inspiration pour plusieurs lagers mexicaines. Les caractéristiques du style sont donc très larges.

La lager mexicaine est à la bière nord-américaine, ce que la bière d'abbaye est à la bière belge. On s'inspire d'un élément du Mexique en soulignant son attachement culturel, sans trop se soucier réellement du respect d'un cahier des charges qui n'existe pas, tellement les sources d'inspiration sont multiples. Le « style » est assez nouveau également, mais n'est-il pas légion, dans la culture bière d'aujourd'hui, de rassembler plusieurs sources d'inspiration ou techniques de brassage sous le même nom ? « IPA », « rousse », « lager blonde » et j'en passe. L'avenir nous le dira, comme à chaque fois.

QUELQUES LAGER MEXICAINES DISPONIBLES AU QUÉBEC

El Luchador – Trou du Diable

Une des premières lager mexicaines québécoises que j'ai bues. Brassée avec du malt d'orge et de la farine de maïs. On y ajoute une pincée de sel pour accentuer les saveurs. Aqueuse et faible en amertume, cette bière désaltérante a un faible taux d'alcool. Peu distribuée, je vous invite à demander directement au Brouepub de Shawinigan si elle est disponible.

Lager Mexicaine – Knowlton

Inspirée d'une vienna lager – style allemand –, une partie du malt d'orge a été remplacé par du maïs pour accentuer la douceur de la bière, diminuer le sucre résiduel et augmenter la buvabilité.

Con Todo El Mundo – Mellön

Vendue uniquement à la brasserie, cette lager d'inspiration mexicaine est à mi-chemin entre une vienna lager – qui a inspiré bon nombre de brasseries mexicaines au 20^e siècle – et les lagers modernes composées de maïs. On y retrouve une très agréable finale douce et désaltérante. La bière étant brassée pour l'été, je vous invite à contacter la brasserie pour vérifier l'état des stocks.

PLANÈTEVINS

BALADE SUR LA ROUTE DES BONS VINS D'ENTRE-SAISON



DANIELLE DUPONT
Collaboration spéciale
Levin@ledroit.com

À la fois propice aux plats de légumes frais, vu la saison des récoltes et à l'arrivée des mijotés pour les journées plus fraîches, cette période de l'année a besoin de toutes sortes de vins. Voici un circuit sur la route d'Amérique Latine et d'Italie. Des crus uniques vous y attendent : provenant de vignes bordant la mer au Chili ou les montagnes majestueuses en Argentine, en passant par l'Italie dans la région napolitaine de Campanie ou plus au sud dans un vignoble à flanc de volcan en Sicile. Vous y découvrirez des produits issus de terroirs uniques et d'une grande polyvalence à table.

1 FALANGHINA DEL SANNIO SANT'AGATA DEI GOTI, VIGNA SEGRETA, 2016, MUSTILLI, ITALIE

24,95 \$ — LCBO +17743 — 12,5 %

La région de Campanie, célèbre pour ses attractions touristiques tel que la Côte amalfitaine, Capri, Naples et les sites archéologiques de Pompei, est fascinante pour son histoire mais aussi pour ses vins. Le sud de l'Italie propose en effet une myriade de cépages indigènes et le cépage blanc falanghina y est largement représenté. En Campanie seulement, il compte pour près de 80% de toutes les surfaces plantées dans le sud. On y trouve beaucoup de coopératives mais également d'excellents petits producteurs qui captent l'attention.

Ce blanc sec au profil fruité est rond, de bonne ampleur, aux parfums très charmeurs, de pommes jaunes délicieuses,

d'ananas et de citron confit sur fond floral. Avec un vieillissement sur lies d'environ 10 mois, le vin gagne beaucoup en texture. Des tonalités tropicales, ainsi qu'une acidité modérée accompagnent une finale sur de légers amers qui participent en longueur.

Il se plaira à l'apéritif accompagné de bouchées de crabe avec mayonnaise au citron ou encore d'un poisson à chair blanche complété par une salsa exotique.

2 CASABLANCA VALLEY, PINOT NOIR, GRAN RESERVA, 2018, ECHEVERRIA, CHILI

16,95 \$ — LCBO +485284 — 13,5%

Provenant de la région du Pays basque en Espagne, la famille Echeverria est venue s'installer au Chili dans les années 1750. Ils cultivent aujourd'hui 65 hectares de vignes de façon traditionnelle et biologique avec pour but de produire des vins à caractère intense et richement séduisant, reflétant leur terroir privilégié. Ce pinot noir produit dans la vallée de Casablanca profite d'un climat frais de type méditerranéen. Vue la proximité de la mer et son apport en brumes matinales, il s'épanouit ici dans des conditions idéales.

Très aromatique, le nez affiche beaucoup de complexité avec ses arômes rappelant la fraise sauvage, la cerise et la framboise sous fond de sous-bois. Les notes légèrement mentholées, de thé noir et d'herbes fraîches affluent de toute part. Dans un style élégant, la bouche est savoureuse, à la texture crémeuse, combiné à une acidité rafraîchissante et un fruité expressif. Un court séjour de six mois en fût de chêne français vient ajouter une juste dose de boisé se traduisant par notes d'épices douces.

Il fera des accords heureux sur des mets mettant en vedette les champignons ou la truffe. À essayer aussi sur un pavé de thon grillé au vinaigre



Cette période de l'année a besoin de toutes sortes de vins. — 123RF

balsamique ou avec un mijoté de perdrix.

3 ETNA ROSSO, 2018, BENANTI, ITALIE

30,50 \$ — SAQ +13507716 — 13,55 %

Le domaine Benanti demeure une référence fiable à qui voudrait s'initier aux vins de la région de l'Etna, en Sicile. Composé des cépages nerello mascalese et nerello cappuccio, cultivé sur des sols volcaniques, il donne naissance à des vins de caractère aux parfums de mûres, de cerises, de pétale de rose et d'herbes séchées. Très sec en bouche, doté d'une structure de tanins ferme et d'une acidité bien animée, les accents de zestes d'orange et de poivre blanc complètent les saveurs.

Élégant et polyvalent, il s'harmonisera à merveille sur un magret de canard à l'orange ou encore sur un risotto aux champignons sauvages.

4 MENDOZA, MALBEC, RESERVA, 2018, TERRAZAS DE LOS ANDES, ARGENTINE

20,10 \$ — SAQ +13551371 — 14 %
19,95 \$ — LCBO +29280 —

Nichés en haute altitude, les vignobles de Terrazas de Los Andes sont entourés des sommets enneigés de la cordillère des Andes. C'est à partir d'assemblage de différentes parcelles provenant de la Vallée de Uco et de Lujan de Cuyo que l'on obtient cette cuvée de malbec qui incarne si bien l'identité argentine.

Le terroir est bien mis en valeur dans ce vin de malbec aux saveurs vives et intenses de fruits noirs très mûrs et florales. Les notes épicées ajoutent du relief au côté des notes légèrement torrifiées dues à un élevage en fût de chêne français de 12 mois. Un vin généreux, aux tanins soyeux et à la finale élégante.

À servir sur un burger à l'agneau et aux légumes grillés ou encore sur une bavette de bœuf avec sauce chimichurri.



RÉGAL.

L'ALIMENTATION INTUITIVE

POUR VOIR L'ASSIETTE AUTREMENT

EN CUISINE



KARINE TREMBLAY

karine.tremblay@latribune.qc.ca

Nutritionniste clinicienne, Karine Gravel s'est pour la première fois intéressée à l'alimentation intuitive pendant son doctorat, en 2010. Elle a depuis ancré cette approche bienveillante de l'assiette dans sa pratique. Elle en a mesuré les bienfaits. Et elle en a fait le cœur de son premier ouvrage : *De la culture des diètes à l'alimentation intuitive*, publié chez KO Éditions et bien garni en anecdotes, souvenirs, observations, analyses et données de toutes sortes. Entrevue à propos de cette approche positive qui préconise une autre façon de voir, loin, très loin de la balance et de la démonisation des calories.

Q Est-ce que l'idée d'écrire ce livre vous habitait depuis longtemps?

R Depuis quelques années, l'engouement que suscite l'alimentation intuitive est notable. La littérature scientifique se multiplie, il y a aussi un intérêt grandissant de la population, peut-être parce que les gens en ont assez des diètes amaigrissantes, justement. Je pourrais aussi dire que, personnellement, ce désir de remettre en question les diètes remonte à beaucoup plus loin dans le temps, parce que j'ai l'impression d'être née là-dedans, d'avoir grandi dans cette culture-là. J'en parle dans le livre : ma mère suivait des diètes lorsque j'étais jeune. Quand j'en parle avec elle, elle me raconte que tout le monde «comptait ses

calories» dans ce temps-là, que c'était comme ça. Quand j'étais enfant, ça faisait tellement partie du quotidien que j'avais l'impression que toutes les mamans suivaient un régime. Alors quand j'ai découvert cette approche positive de l'alimentation, qui préconise un rapport sain avec la nourriture, ça a été une révélation pour moi, en quelque sorte.

Q Qu'est-ce que l'alimentation intuitive, justement?

R C'est une solution de rechange aux diètes amaigrissantes, mais ce n'est pas une méthode de perte de poids. C'est vraiment autre chose, une approche de la nourriture qui est bienveillante. Plutôt que d'essayer de contrôler ce qu'on mange, notre corps ou notre poids, on est plus à l'écoute de nos besoins. On essaie de comprendre nos comportements alimentaires, mais sans les juger. Des fois, on a tendance à être sévères avec

nous-mêmes, mais si on a des comportements comme des rages alimentaires ou si on n'écoute pas notre satiété, par exemple, il y a probablement des raisons sous-jacentes et c'est ça qu'on essaie de comprendre et d'explorer. Dans l'alimentation intuitive, il y a aussi cette idée que chaque personne est experte de son corps et est la mieux placée pour déterminer ses besoins, ses préférences, ses envies. Ce n'est pas quelqu'un qui lui dit quoi faire ou qui lui prescrit une seule bonne façon de faire les choses. L'objectif, c'est d'améliorer son rapport avec la nourriture et son corps. Le but n'étant pas de maigrir, mais de se sentir bien.

Q Vous employez l'adjectif grosse, dans votre livre. Le choix des mots était important?

R Le mot grosse est souvent perçu de façon négative lorsqu'on

parle d'une personne, mais quand il est utilisé pour une auto, une maison ou une transaction financière, c'est au contraire vu comme merveilleux et positif. Or, plusieurs personnes grosses préfèrent ce terme à celui d'obèse ou d'embonpoint, parce que ceux-ci réfèrent à l'indice de masse corporelle, une mesure qui vient avec beaucoup de bémols. On peut laisser ça aux études et au milieu médical; pour nous, au quotidien, ce n'est pas très pertinent d'être ainsi catégorisé selon son poids. Et on ne peut pas juger de la santé des gens à partir de leur poids.

Q Le thème de la culpabilité revient à quelques reprises au fil des pages...

R Oui, j'ai même tout un chapitre là-dessus parce qu'on apprend à se sentir coupables lorsqu'on suit des diètes. À court terme, un

régime, ça peut aller, mais après, ça se gâte. Des fois, c'est trop rigide ou trop restrictif, ça nous amène à «tricher». Automatiquement, on se sent coupables. On veut bien faire, mais ce qu'on s'impose va nous amener à nous sentir coupables (...). La pression de la perte de poids et de la minceur est très forte. On ne mange jamais le bon aliment ni la bonne quantité, on est toujours en train de se questionner, de se demander si c'est correct ou pas : ça met beaucoup de pression! Il y a une étude, que je cite dans le livre, qui démontrait que les femmes au régime se sentaient coupables à 100 % lors des repas et des collations de toute une semaine. Autrement dit, peu importe dans quoi elles piquaient leur fourchette, ce n'était jamais correct! C'est difficile de manger de cette façon-là, parce qu'on met tout le plaisir de côté.





1 L'alimentation intuitive est une approche bienveillante de la nourriture.

— PHOTO 123RF/
DIMARIS2000

2 Selon cette approche, il importe que la nourriture apporte une certaine satisfaction.

— PHOTO 123RF/
FAHRWASSER

3 Nutritionniste clinicienne, Karine Gravel s'intéresse à l'alimentation intuitive depuis qu'elle a creusé le sujet pendant son doctorat, il y a une dizaine d'années. — PHOTO FOURNIE



KARINE GRAVEL
De la culture des diètes à l'alimentation intuitive
KO ÉDITIONS



«**Quand on apprend à s'écouter et à ne pas avoir d'aliments interdits, le plaisir de manger est vraiment aidant**»

— Karine Gravel

Q Le plaisir autour de la table, c'est quand même une clé importante, non?

R Il y a plusieurs sortes de plaisir alimentaire et c'est important parce que ça nous aide à avoir une relation saine avec la nourriture. Par exemple, si je mange quand je n'ai pas faim ou si je mange des aliments imposés, je n'aurai pas autant de plaisir que si je mange lorsque je suis en appétit et que je consomme les aliments que j'ai envie de manger. La nourriture doit nous apporter une certaine satisfaction. Si, comme c'est souvent le cas dans une diète, tout est déterminé d'avance, les quantités comme les aliments, et qu'on n'a pas de spontanéité, on perd une partie du plaisir et on va peut-être chercher à manger encore ensuite pour ressentir une certaine satisfaction. On peut penser que si on a du plaisir à manger, on va avoir tendance à abuser, mais en

réalité, ce n'est vraiment pas ce qu'on constate, ni dans les études ni en clinique. Quand on apprend à s'écouter et à ne pas avoir d'aliments interdits, le plaisir de manger est vraiment aidant.

Q Au chapitre de la tyrannie de la minceur à tout prix, on blâme auparavant les magazines et leurs publicités sur papier glacé. Maintenant, on pointe souvent les médias sociaux et les photos retouchées qui tapissent Instagram. Est-ce qu'on a raison?

R Pour se distancer de la culture des diètes, je conseille souvent aux gens de faire le ménage de leurs médias sociaux. Si on suit les comptes de personnes avec des corps constamment retouchés ou des groupes de pertes de poids, à tout instant, ça nous met cette pression-là sous les yeux. Des fois, on critique Instagram,

mais en même temps, c'est un média où il y a aussi plusieurs comptes qui montrent la diversité corporelle. On est exposé à ce à quoi on est abonnés, de là mon idée de faire le ménage. Pour plusieurs de mes clients et clientes, c'est un espace intéressant si on suit des comptes qui favorisent la diversité, qui vont dénoncer la grossophobie ou montrer des corps différents.

Q Vous parlez de la culture des diètes dans laquelle vous avez grandi. Avez-vous l'impression que les choses évoluent?

R Quand une chose est ancrée dans une culture, c'est sournois, parce que, étant donné qu'on fait partie de cette culture, on ne se rend pas compte de tout ce qui la teinte. J'ai quand même l'impression qu'il y a un grand mouvement où cet impératif de

la minceur est remis en question. L'alimentation intuitive n'est pas une recette miracle, mais c'est une vision qui rejette cette culture des diètes. Tout faire en fonction de maigrir tout le temps, ça commande énormément d'énergie, et parfois, en plus, ce n'est pas du tout réaliste. Après ça, l'idée derrière mon livre, ce n'est pas de dire quoi faire aux gens, mais de leur montrer d'autres options.

Q Est-ce qu'adopter l'alimentation intuitive commande un certain engagement?

R Ça demande un certain travail, oui, une certaine introspection, aussi, mais en même temps, ce qu'on apprend sur nous, on n'aura pas à le réapprendre dans six mois, ce ne sera pas à recommencer deux fois par année. On adhère à cette approche à notre rythme, on se sent mieux et c'est plus durable. Quand on regarde

les statistiques au chapitre des diètes amaigrissantes, c'est saisissant : au Québec, presque une femme sur deux fait au moins deux tentatives de perte de poids par année. C'est cyclique, c'est à recommencer. Et les données montrent que plus on fait des essais, plus le temps passe avec ces différentes diètes, plus ça augmente l'insatisfaction corporelle et que ça diminue l'estime de soi. Il y a des conséquences psychologiques à tout ça. Se retrouver constamment dans le contrôle, la perte de contrôle, la culpabilité, c'est négatif et ça occupe beaucoup les pensées. Si toute cette énergie à vouloir maigrir, si on la mettait ailleurs, ce serait vraiment l'un.

Questions, commentaires, suggestions? Écrivez-moi : karine.tremblay@latribune.qc.ca et suivez-moi sur Instagram : [@karine.encuisine](https://www.instagram.com/karine.encuisine)

RECETTES PRATIQUES

INGRÉDIENTS



- 1** CROÛTONS POUR SALADE CÉSAR
250 ML (1 TASSE)



- 2** VEAU HACHÉ
450 G (1 LB)



- 3** FETA ÉMIETTÉE
1 CONTENANT DE 200 G



- 4** BÉBÉS ÉPINARDS ÉMINCÉS
500 ML (2 TASSES)



- 5** 6 OLIVES KALAMATA
ENTIÈRES CEDAR
DÉNOYAUTÉES

PRÉVOIR AUSSI :

- 2 œufs
- 1 petit oignon rouge haché

PHOTOS TIRÉES DU MAGAZINE 5-15, OCTOBRE 2021, VOL. 12, NO. 05



LA RECETTE DE LA SEMAINE

MINI-PAINS DE VIANDE DE VEAU À LA GRECQUE

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions
Sans noix / Se congèle

PRÉPARATION

1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2 Dans le contenant du robot culinaire, déposer les croûtons. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une chapelure.
3 Dans un grand bol, mélanger le veau haché avec la feta, les œufs, l'oignon, les bébés

épinards, les olives et la chapelure de croûtons.

4 Huiler les douze alvéoles d'une moule à muffins et y répartir la préparation. Égaliser la surface avec une cuillère.

5 Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la chair ait perdu sa teinte rosée.

boutique.pratico-pratiques.com



Recette tirée du magazine *5 ingrédients*, 15 minutes, octobre 2021, Vol. 12, No. 05. Publié par Éditions Pratico-pratiques.

PAR PORTION

Calories	495
Protéines	33 g
Matières grasses	34 g
Glucides	15 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	279 mg
Sodium	1007 mg

RAMEN AU CANARD CONFIT



Recette tirée du magazine *Je cuisine, Soupers express*, octobre 2021. Vol. 17, No. 05. Publié par Éditions Pratico-pratiques.

- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 2 paquets d'effiloché de canard confit de 200 g chacun
- 2 oignons verts émincés
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame

- 4 Verser le contenu de la casserole sur la préparation d'œuf en remuant.
- 5 Au moment de servir, garnir de canard confit, d'oignons verts et de graines de sésame.

boutique.pratico-pratiques.com

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand bol, mélanger les sachets d'assaisonnements pour les nouilles instantanées avec les œufs, la mayonnaise japonaise, les épinards et l'ail. Réserver.
- 2 Réchauffer le canard confit selon les indications de l'emballage. Réserver.
- 3 Dans une grande casserole, porter 2 litres (8 tasses) d'eau à ébullition. Cuire les nouilles instantanées de 2 à 3 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*.

PAR PORTION

Calories	622
Protéines	35 g
Matières grasses	36 g
Glucides	37 g
Fibres	2 g
Fer	7 mg
Calcium	98 mg
Sodium	1746 mg

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 2 minutes
Quantité : 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 sachets de nouilles instantanées au poulet de 55 g chacun
- 4 œufs
- 80 ml (1/3 de tasse) de mayonnaise japonaise au sésame (de type Wafu)
- 500 ml (2 tasses) d'épinards



PHOTO TIRÉE DU MAGAZINE JE CUISINE, SOUPERS EXPRESS, OCTOBRE 2021. VOL. 17, NO. 05

POP-TARTS SANTÉ COOKIES'N CREAM



Recette tirée du livre *Victoria Kult - maman équilibrée, famille en santé*. Publié par Éditions Pratico-pratiques.

Pour la garniture :

- 200 g (environ 1/2 lb) de fromage à la crème faible en gras à température ambiante
- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile de noix de coco fondue
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) d'érythritol en poudre
- 1 scoop de poudre de protéines à la vanille
- 30 ml (2 c. à soupe) de boisson aux amandes nature non sucrée (facultatif)
- 6 biscuits au chocolat minces (de type Oreo minces)



PHOTO TIRÉE DU LIVRE VICTORIA KULT - MAMAN ÉQUILIBRÉE, FAMILLE EN SANTÉ

Préparation : 25 minutes
Congélation : 20 minutes
Cuisson : 8 minutes (à la friteuse à air chaud) ou 18 minutes (au four)
Quantité : 6 Pop-Tarts

INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 70 g (environ 2 1/2 oz) de farine tout usage sans gluten
- 30 g (environ 1 oz) de poudre de protéines à la vanille
- 20 g (environ 3/4 d'oz) de beurre d'arachide en poudre sans sucre
- 20 g (environ 3/4 d'oz) de cacao noir
- 20 g (environ 3/4 d'oz) de poudre d'amandes
- 8 g (environ 1/4 d'oz) d'érythritol
- 140 g (environ 1/3 de lb) de yogourt grec nature 0 % sans lactose

PRÉPARATION

- 1 Dans le contenant du robot culinaire, déposer la farine, la poudre de protéines, le beurre d'arachide en poudre, le cacao, la poudre d'amandes et l'érythritol. Mélanger quelques secondes, jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.
- 2 Ajouter le yogourt et donner quelques impulsions, jusqu'à ce qu'une boule de pâte se forme.
- 3 Transférer la boule de pâte dans un bol. Placer au congélateur de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte ne soit plus collante au touché.
- 4 Sur la surface de travail, déposer une grande feuille de papier parchemin. Déposer la pâte sur la feuille,

puis la couvrir d'une seconde feuille de papier parchemin. À l'aide d'un rouleau à pâte, abaisser la pâte en un rectangle de 35 cm x 20 cm (14 po x 8 po).

5 À l'aide d'un couteau ou d'un coupe-pizza, former douze rectangles de 7,5 cm x 6,5 cm (3 po x 2,5 po) dans la pâte.

6 Transférer délicatement les rectangles de pâte sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Placer la plaque au réfrigérateur de 5 à 10 minutes.

7 Pendant ce temps, fouetter le fromage à la crème avec l'huile de noix de coco et la vanille dans un batteur sur socle ou à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

8 Incorporer l'érythritol en poudre et la poudre de protéines en fouettant à vitesse basse-moyenne. Fouetter de 30 secondes à 1 minute, jusqu'à ce que la garniture épaississe. Si la préparation est trop épaisse, ajouter 5 ml (1 c. à thé) de boisson aux amandes à la fois en fouettant, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

9 Dans le contenant du robot culinaire nettoyé ou dans un sac hermétique, déposer les biscuits. Réduire les biscuits en miettes.

10 Incorporer les miettes de biscuits à la préparation au fromage à la crème en remuant à l'aide d'une spatule. Couvrir et placer au réfrigérateur, jusqu'à ce que la préparation soit plus ferme. Transférer la

garniture dans une poche à pâtisserie munie d'une douille unie.

11 Pendant ce temps, préchauffer le four ou la friteuse à air chaud à 180 °C (350 °F).

12 Garnir six rectangles de pâte des deux-tiers de la garniture, en laissant un petit pourtour de pâte libre. Déposer les rectangles de pâte restants sur la garniture. Réserver le reste de la garniture au frais.

13 À l'aide d'une fourchette, presser le contour des Pop-Tarts afin de bien sceller la pâte. Avec la pointe d'un couteau, former une ou deux petites incisions sur le dessus de chaque Pop-Tart.

14 Pour une cuisson à la friteuse à air chaud. Transférer les Pop-Tarts dans la friteuse à air. Cuire 5 minutes, puis retourner délicatement les Pop-Tarts et poursuivre la cuisson 3 minutes. Retirer de la friteuse et laisser tiédir sur une grille.

15 Pour une cuisson au four. Déposer la plaque dans le four et cuire de 18 à 20 minutes, en retournant délicatement les Pop-Tarts à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer du four et laisser tiédir environ 5 minutes sur la plaque avant de transférer sur une grille.

16 Laisser tiédir complètement les Pop-Tarts avant de les couvrir du reste de la garniture.

boutique.pratico-pratiques.com

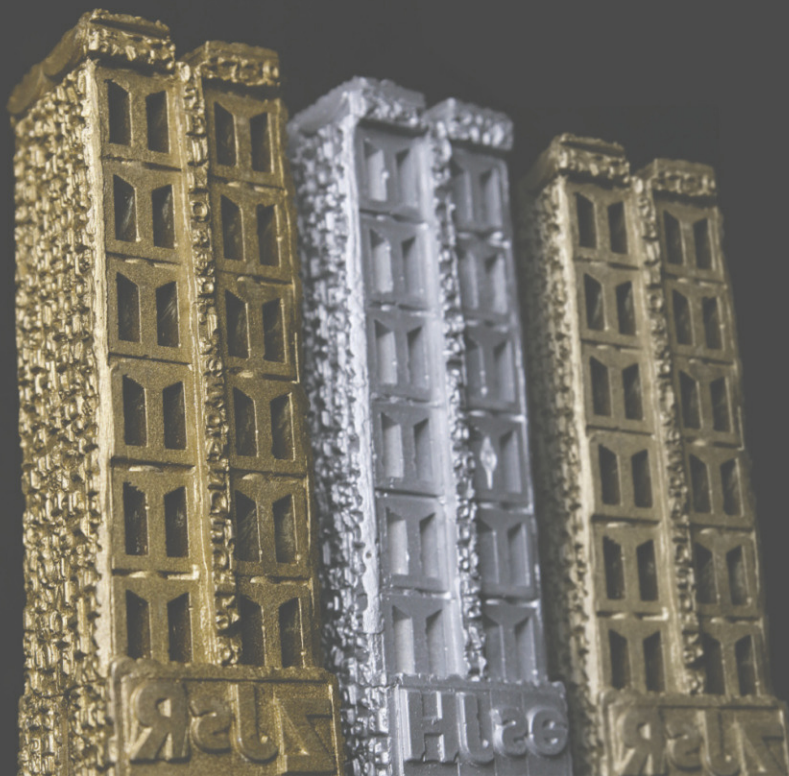
réseau
presse

LAURÉATS 2021

DES PRIX D'EXCELLENCE
DE LA PRESSE FRANCOPHONE



prix d'excellence
de la presse francophone
2021



Crédit photo : Amélie LaFrance.

**JOURNAL
DE L'ANNÉE**
LE VOYAGEUR
(ONTARIO)

**PRIX
D'EXCELLENCE
GÉNÉRALE**

**PRIX D'EXCELLENCE
GÉNÉRALE ANTIDOTE POUR
LA QUALITÉ ÉDITORIALE**

LE VOYAGEUR
(ONTARIO)

**PRIX D'EXCELLENCE
GÉNÉRALE POUR LA
QUALITÉ GRAPHIQUE**

LA LIBERTÉ
(MANITOBA)

**PRIX D'EXCELLENCE
GÉNÉRALE POUR LA
PRÉSENCE NUMÉRIQUE**

L'EXPRESS
(ONTARIO)

PRIX D'EXCELLENCE

PRIX D'EXCELLENCE POUR
L'ARTICLE D'ACTUALITÉ DE L'ANNÉE

L'EAU VIVE
(SASKATCHEWAN)

PRIX D'EXCELLENCE POUR L'ARTICLE
«ARTS ET CULTURE» DE L'ANNÉE

L'AQUILON
(TERRITOIRES DU NORD-OUEST)

PRIX D'EXCELLENCE POUR
L'ARTICLE COMMUNAUTAIRE
DE L'ANNÉE

LE NUNAVOIX
(NUNAVUT)

PRIX D'EXCELLENCE POUR
L'ÉDITORIAL DE L'ANNÉE
ACADIE NOUVELLE
(NOUVEAU-BRUNSWICK)

PRIX D'EXCELLENCE POUR
LA CHRONIQUE DE L'ANNÉE

L'AQUILON
(TERRITOIRES DU NORD-OUEST)

PRIX D'EXCELLENCE POUR LA
NOUVELLE EXCLUSIVE DE L'ANNÉE

ACADIE NOUVELLE
(NOUVEAU-BRUNSWICK)

PRIX D'EXCELLENCE POUR LA «UNE»
DE L'ANNÉE

AGRICOM
(ONTARIO)

PRIX D'EXCELLENCE POUR LA
PHOTOGRAPHIE DE L'ANNÉE

LE DROIT
(OTTAWA)

PRIX D'EXCELLENCE POUR LE PROJET
SPÉCIAL IMPRIMÉ DE L'ANNÉE

LA LIBERTÉ
(MANITOBA)

PRIX D'EXCELLENCE POUR LE PROJET
NUMÉRIQUE DE L'ANNÉE

EX AEQUO
L'AURORE BORÉALE
(YUKON)

LE GABOTEUR
(TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR)

Réseau.Presse tient à remercier ses partenaires :

unisTV



Druide