



FRANCE BEAUDOIN

# ENSEMBLE, C'EST TOUT

ARTS

CINÉMA

GOURMAND

BIÈRES

VINS

VOYAGES

SORTIES

## MUSIQUE

*Jamais trop tôt*

LA CHANSON  
D'UN OCÉAN  
À L'AUTRE



## ARTS

*Zentangle*

DESSINER  
POUR MÉDITER



## EN CUISINE

*Pandémie*

L'ASSIETTE  
«D'APRÈS»



## VOYAGES

*Tour du monde*

VIVE  
LE VIRTUEL



## JAMAIS TROP TÔT

# LA GRAINE DE LA CHANSON

**GENEVIÈVE BOUCHARD**  
gbouchard@lesoleil.com

**Il n'est jamais trop tard pour bien faire, dit-on. À Granby, on réplique qu'il n'est jamais trop tôt non plus. En donnant la chance à des ados de partout au Canada d'écrire des textes, puis à d'autres de les chanter sur scène et en studio, le Festival international de la chanson et ses partenaires sèment aux quatre coins du pays l'amour de la chanson francophone... Et des amitiés «pour la vie», s'enthousiasme la jeune artiste de Québec Laura Schembri, qui a participé à la dernière mouture du projet.**

L'initiative Jamais trop tôt permet à des plumes recrues et de jeunes voix de briller depuis maintenant 10 ans. D'abord pendant le Festival international de la chanson Granby (FICG), où un spectacle mis en scène par l'autrice-compositrice-interprète Andréanne A. Malette vient chaque été couronner un camp musical de cinq jours. Puis quelques mois plus

tard, lors du lancement d'un album immortalisant les efforts et la créativité des ados et de leurs collaborateurs plus chevronnés : les textes sont mis en musique par d'anciens demi-finalistes du FICG tels que Karim Ouellet, Anique Granger, Pierre Guitard, Shawn Jobin, AMÉ, Mehdi Cayenne, Reney Ray ou Mélodie Spear.

### UNE EXPÉRIENCE «EXTRAORDINAIRE»

Sur l'album mis en ligne la semaine dernière, Laura Schembri, 17 ans, porte avec la chanson *La distance des étoiles* les mots de sa consœur saskatchewanaise Sara Robert et la musique de la Néo-Brunswickoise Caroline Savoie, gagnante du FICG en 2015. Des talents de trois provinces réunis... et une interprète comblée.

«J'ai eu la chance de vivre une expérience de scène extraordinaire, de me faire *coach* par des professionnels et surtout, de me faire des amis pour la vie. Des amis qui partagent la même passion que moi pour la musique»,



nous écrivait par courriel la jeune artiste, qui en a remis en entrevue.

«Ce n'est vraiment pas une ambiance de concours, on était là pour s'entraider, a-t-elle ajouté. Ça m'a tellement donné confiance en moi, parce que mes amis étaient vraiment là pour moi. C'est québécois de dire ça... Mais j'ai toujours eu de la misère à avoir confiance en moi. Mon amie Katrine Sans-regret [qu'on peut cette année voir à *La voix*] m'a dit : "Laura, je ne comprends pas pourquoi tu es stressée. C'est ta passion et tu es bonne. Tu as juste à aller sur scène et leur montrer de quoi tu es capable."»

Laura Schembri n'en était pas à ses premières armes en musique, elle qui a joué du piano, puis de la guitare, depuis la maternelle. À l'école secondaire De Rochebelle, elle a pris goût à la comédie musicale. Crise de la COVID-19 oblige, elle a dû se résigner à renoncer aux représentations de *Blonde et légale* auxquelles elle devait prendre part cette année. Et les fans du concours télévisé *La voix junior* reconnaîtront peut-être celle qui a participé aux auditions à l'aveugle il y a quelques années, sans toutefois voir les fauteuils se retourner pour l'inclure dans l'équipe d'un des *coachs*.

«Mais ils m'ont quand même passée à la télé et j'ai eu vraiment de bons commentaires. Ça m'a vraiment motivée. Des fois, un rejet, ça motive plus à s'améliorer et à continuer dans le domaine», philosophe la jeune femme, qui a quand même pu dans l'aventure fouler les planches du Centre Vidéotron et du Centre Bell. «Ça, comme expérience, c'était vraiment *top!*» lance-t-elle.

Bref, Laura Schembri était prête en mettant les pieds à Granby l'été dernier. Et elle dit en être repartie grandie et inspirée. «Si je continue à faire de la musique dans la vie, c'est certain que je vais écrire mes chansons», tranche-t-elle.

On peut entendre l'album *Jamais trop tôt* sur les plateformes numériques comme Bandcamp, Spotify et cie.

# «UNE COCHE DE MATURITÉ»

«Les parents nous disent : "qu'est-ce que vous avez fait à mon enfant?"» Au bout du fil, la directrice artistique du projet *Jamais trop tôt*, Andréanne A. Malette, rigole. Elle s'empresse toutefois d'ajouter : «Mais de façon positive. On dirait qu'ils prennent une coche en maturité.»

Quand ils débarquent à Granby, les 24 participants de 14 à 17 ans venus de partout au Canada ne doivent pas s'attendre à se la couler douce. Ils auront cinq jours pour peaufiner l'interprétation de leurs chansons et assimiler la mise en scène d'un spectacle. Pas de temps à perdre, donc. «On est toujours super gentil, on a beaucoup de tact... Mais on les brasse un peu», reconnaît l'autrice-compositrice-interprète, qui voit dans ce travail condensé une manière de tisser des liens.

«Personne ne lambine ou est sur son téléphone, décrit-elle. Il se crée une certaine folie à se dire : "Ok, on est sur scène dans cinq jours". Il faut apprendre les chorégraphies, les *back vocals*... Il y a tellement de choses à faire. Il y a une urgence qui s'installe et

ça crée de la collaboration et du respect. Il n'y a pas de clans qui se créent. C'est 24 jeunes qui se tiennent. Et on le dit : si vous en lâchez un, le *show* ne se tient pas. Chaque maillon de la chaîne est important.»

## ENFANT DU FESTIVAL

La musicienne, que le grand public a découverte à l'émission *Star Académie* en 2012, raconte qu'elle aurait adoré pouvoir bénéficier de ce type d'initiative quand elle était ado. «Ça me passionne, je trouve ça beau de les voir aller, note-t-elle. C'est vraiment *cool* comme projet. Il est trop méconnu.» Elle ajoute ne pas avoir hésité à répondre à l'invitation du Festival de la chanson de Granby, son patelin, d'abord comme animatrice du spectacle, puis comme directrice artistique.

«Au Festival international de la chanson, je fais partie des meubles depuis toujours, image-t-elle. Mes parents et moi avons été famille d'accueil, j'ai été porte-parole, j'ai été artiste invitée, j'ai été mannequin sur l'affiche, j'ai été placière... J'ai vraiment tout fait!»

GENEVIÈVE BOUCHARD



## DES AMITIÉS PANCANADIENNES

Réunissant neuf provinces et un territoire, le projet *Jamais trop tôt* ratisse large et mobilise année après année un nombre grandissant d'auteurs et d'interprètes en herbe. «En 2019, 1050 textes ont été écrits. C'est un record», observe Roxanne Tardif, qui chapeaute l'organisation de l'initiative au Festival international de la chanson de Granby. Celle-ci y voit surtout l'occasion de créer un pont entre les communautés francophones canadiennes.

«On a tendance à penser énormément au Québec quand on parle du français, indique-t-elle. Mais il y en a partout à travers le Canada, même

s'ils ne sont pas en majorité dans leur province ou leur territoire. Ce projet va toucher des francophones dans des situations minoritaires. Il y en a qu'on sort de leur zone de confort et ils nous écrivent des textes incroyablement beaux. L'objectif est vraiment qu'ils continuent d'écrire, de parler, de chanter en français et d'écouter de la musique francophone.»

## UN RÉVÉLATEUR

Même préoccupation du côté de la directrice artistique Andréanne A. Malette, surtout dans un contexte de pandémie

où plusieurs secteurs, notamment artistiques, sont mis à mal. «Je suis super sensible à ça, confie-t-elle. Actuellement, il y a le #musique-bleue. On veut beaucoup mettre de l'avant les artistes québécois. Moi, j'ai toujours cette arrièrepensée pour la francophonie canadienne. Eux, ils sont encore plus dans la merde que nous autres. On se rend compte avec *Jamais trop tôt* à quel point il y a beaucoup de communautés francophones partout au Canada. C'est beau de voir les accents. Et c'est beau de voir se créer des amitiés pancanadiennes.»

GENEVIÈVE BOUCHARD

1 Laura Schembri en prestation au Festival international de la chanson de Granby en 2019. «Ce n'est vraiment pas une ambiance de concours, on était là pour s'entraider.»

— PHOTO BERTRAND DUHAMEL

2 La cohorte 2019 du projet *Jamais trop tôt* — PHOTO BERTRAND DUHAMEL

3 La directrice artistique du projet, Andréanne A. Malette. «Les parents nous disent : "Qu'est-ce que vous avez fait à mon enfant?"» raconte-t-elle en riant. — PHOTO CATHERINE DESLAURIERS

# EN DIRECT DE CHEZ FRANCE BEAUDOIN

**KARINE TREMBLAY**

karine.tremblay@latribune.qc.ca

**SHERBROOKE — Tout le monde sera d'accord là-dessus, France Beaudoin est une rassembleuse. Une joueuse d'équipe qui sait transformer un plateau de télé en presque fête de famille, une intervieweuse attentionnée capable de convertir une entrevue en terrain ouaté où peuvent se raconter toutes les confidences.**

C'est pareil dans la vie.

On l'appelle et tout de suite, elle prend des nouvelles. Pas pour la forme et jamais pour le *show*. L'oreille qu'elle tend est sincère. Les questions qu'elle pose sont pénétrées de sensibilité.

D'entrée de jeu, on jase de la smala. Du quotidien bousculé des enfants, des choses mises en place à la maison pour normaliser une situation qui ne l'est pas.

«Dans l'ensemble, ça va bien. Parfois, à des moments différents pour chacun, on sent que les points d'interrogation s'inventent dans la réflexion. C'est normal. On nage dans l'inconnu, on pense à ceux pour qui la maladie frappe fort. C'est une période qui nous propulse dans les bilans. Je le constate également au travail. On me propose des choses vraiment différentes. Des trucs en télé, mais pas seulement. Il y a une autre façon de concevoir les projets. De les penser, aussi. On entre dans le registre de l'autonomie, du durable. C'est très stimulant. Les possibilités sont différentes, mais elles ne sont pas moins pertinentes ni moins créatives.»

La créativité, justement, reste un précieux atout pour rebondir. En temps normal comme en période de crise.

«Je discutais avec les enfants, l'autre jour, à propos de ce qu'ils apprennent en ce moment. C'est comme s'ils avaient un cours intensif sur l'empathie, la solidarité, la force humaine, la résilience, la capacité de composer avec moins. Ce n'est pas de l'ordre académique, ce n'en est pas moins important.»

En direct de chez France, le temps est doux, les journées défilent à bon rythme. Ces semaines-ci, l'animatrice et

productrice passe des heures au téléphone à trouver un plan B, puis un plan C. Puis à rebrasser les cartes pour faire de nouveaux scénarios, envisager des avenues autres, voir ce qui se peut en studio.

Avant que la pandémie nous assigne tous à domicile, la femme-orchestre avait plusieurs projets en branle. Certains sont sur la glace, d'autres pourront sans doute être tournés, moyennant des aménagements de plateau «et toujours dans le strict respect des règles de sécurité».

La compagnie Pamplemousse Média (qu'elle a fondée avec Nancy Charest) n'est pas épargnée par le séisme. Pour se maintenir à flot, l'entreprise a resserré ses finances.

«On a dû faire des mises à pied temporaires, on n'avait pas le choix, mais j'ai trouvé ça épouvantable, terriblement difficile et déchirant. En ce moment, on pédale doublement avec, dans la tête et dans le cœur, tous ces membres de l'équipe qu'on souhaite rembarquer dans le bateau le plus vite possible.»

## SE RÉINVENTER

La créativité, encore et toujours, permet de se redéfinir. La télévision, réputée pour être un média lourd et exigeant, se réinvente à vitesse grand V.

«Le minimalisme qui s'impose n'est pas inintéressant. On a une grande capacité d'adaptation, et ça, parfois, on l'oublie.»

*En direct de l'univers* a dû terminer sa saison plus tôt, mais l'émission figure toujours à la grille d'automne d'ICI-Télé.

«On fait des plans, c'est possible de revoir la formule autrement, toujours en respectant les consignes de distanciation sociale. Évidemment, il y a des trucs qui ne fonctionnent plus. Les chorales de 100 personnes, on oublie ça.»

L'émission *Pour emporter* pourrait aussi être enregistrée sans public et avec une certaine distance, explique France.

Celle-ci a déjà ouvertement parlé de sa légère tendance à verser dans l'hypocondrie. Une pandémie pareille, c'est un sale temps pour ceux qui ont l'imaginaire débridé au chapitre de la santé, non?

«Il faut que je me gère pour ne pas laisser trop de place à ça [rires]. Mais honnêtement, je suis tellement occupée à tenir le gouvernail de la boîte que je n'ai pas le temps de m'en faire et de glisser dans l'angoisse.»



**Le minimalisme qui s'impose n'est pas inintéressant. On a une grande capacité d'adaptation, et ça, parfois, on l'oublie »**

— France Beaudoin, parlant de la nécessité de se réinventer

Sauf, peut-être, quand son *chum* arrive de l'épicerie avec les courses. Là, un petit ballet alimentaire se déploie dans le garage. L'eau et le savon frictionnent les

emballages. Les denrées font une quarantaine de 48 heures avant d'être admises dans la maison.

«C'est toute une chorégraphie!» raconte France en riant.

On est plusieurs à la danser, j'ai l'impression. Jamais on n'aurait pensé se méfier autant d'un sac de patates ou d'un bouquet de brocoli.

La pandémie risque de laisser des traces. L'après tout ça est encore flou, on ne sait pas encore ce qui va se déposer en soi. Mais on en pressent un peu les contours.

«Je pense qu'il y a quelque chose dans le rythme plus lent qui va rester. Présentement, je n'ai pas le choix de travailler fort, mais il y a un ralenti qu'on observe autour. Et ce ralenti a du bon.»

## PRÉCIEUX TEMPS

Il y a aussi le rappel net et franc que du jour au lendemain, les choses peuvent changer, bouger, s'arrêter.

«Cette conscience-là, je l'avais déjà parce que la maladie de mon père, survenue brusquement, m'avait profondément marquée. Le *shutdown* planétaire auquel on assiste me ramène à cette urgence de vivre. Les trucs qu'on remet à plus tard, pour moi, ça ne se peut plus. C'est maintenant que les choses se passent. Avec une vision à long terme, bien sûr. Mais il n'est pas question d'être sur le pilote automatique.»

Pas question, non plus, de laisser la distance plomber le quotidien.

## POPULAIRES COMMANDES

À peine lancée sur la page Facebook d'ICI Radio-Canada, la semaine dernière, l'idée de commandes culturelles livrées au public sur cette page et le site de la société d'État a fait bouler de neige. En seulement 24 heures, 2525 demandes spéciales du public ont afflué. Chansons, impros, œuvres variées, il y a de tout dans ce que France Beaudoin a reçu.

«On réalise tous que l'art nous est précieux. Et ce qui fait du bien

à l'un peut devenir une découverte pour l'autre», résume celle qui s'occupe de faire le lien virtuel entre public et artistes.

Si elle avait une demande culturelle à formuler, ce serait sans doute le piano planant d'Alexandra Stréliski. «Je m'endors là-dessus. Quand je me réveille, c'est encore ce que j'écoute pour me rendormir. Sa musique, c'est une prescription qui est bonne pour à peu près tout!» **LA TRIBUNE**

L'émission *En direct de l'univers* figure t  
— PHOTO ARTV

On reste chacun chez soi; là-dessus, pas de compromis. Mais les avancées technologiques permettent un «voisinage virtuel» qui ne manque pas de saveur ni d'étincelles. «Récemment, on a célébré le 81<sup>e</sup> anniversaire de ma mère, à



... toujours à la grille d'automne d'ICI-Télé. «C'est possible de revoir la formule en respectant les consignes de distanciation sociale», croit France Beaudoin.

distance.» Une fête qui aurait pu passer dans le beurre s'est transformée en mémorable moment. Le clan Beaudoin en entier s'est donné rendez-vous via l'écran. Le party a été ponctué de fous rires, de souvenirs, d'anecdotes racontées.

«Avec les enfants, on avait passé une soirée à faire un montage de photos. Quand est venu le moment de se dire au revoir, ma mère a confié que c'était l'une de ses plus belles fêtes.

«Ça s'est fait dans la simplicité,

parce qu'on n'avait pas d'autres choix, mais ça a donné des retrouvailles d'exception, qui n'ont rien coûté à personne. On a juste consacré du temps à ce moment-là.»

Le temps est une richesse, on le

redécouvre collectivement. Coup d'œil à l'horloge. Bientôt 16h. Les journées filent en mode professionnel, mais l'heure de l'apéro est un retour aux sources et aux siens non négociable pour France Beaudoin.

«Les 5 à 7 virtuels avec ma mère et celle de Vincent, avec les membres de la tribu, c'est sacré.»

Le temps est une richesse, on l'a dit. Et celui qu'on passe avec les siens est un trésor.

## DANS TON COCON

### DES GENS QUE TU AS ENVIE DE SALUER

«Les enseignants font un travail remarquable. Ils accompagnent les élèves à distance dans leurs apprentissages, mais on voit qu'ils ont à cœur le bien-être global des enfants, ils ont le souci de nourrir le lien. Je trouve ça remarquable.»

### UN JEU EN FAMILLE?

«On est très Boggle à la maison. On aime aussi Scattergories, on joue en réseau avec la famille. On se fait des bingos intergénérationnels, à 40 en ligne en même temps. Les enfants nous ont branché ça et, avec une patience infinie, ils nous font tous faire un bond en avant dans la technologie.»

### UN SOUHAIT?

«Aujourd'hui, en lisant différents articles, je me disais qu'on avait beaucoup coupé dans la recherche scientifique au nom de paramètres économiques. J'espère qu'on réinvestira dans cette sphère, qu'on encouragera ces chercheurs qui, par leur savoir, leur curiosité et leur instinct, font avancer l'humanité.»

Dans la foulée, on cause des métiers qui ont besoin d'être revalorisés. On parle de celles et ceux qui gardent le fort dans les hôpitaux, les supermarchés, les pharmacies. On se dit en riant qu'on va tous avoir hâte de retrouver notre coiffeuse, après le confinement.

«Ma mère a travaillé comme coiffeuse toute sa vie, mon père était épicier. Je voyais que ce qu'ils faisaient avait de l'impact, mais aujourd'hui, le Québec en entier mesure toute l'importance d'une multitude de professions.»

Ça aussi, il faudra s'en rappeler après la crise. **LA TRIBUNE**



# PIMENTER SON DÉCOR DURANT LE CONFINEMENT

Depuis le début de la pandémie de coronavirus, nous passons, pour la plupart d'entre nous, la majeure partie de nos journées à la maison. Plus de temps pour observer nos murs blancs, donc, et pour nous demander ce qu'on pourrait bien y ajouter afin de les rendre plus gais. Des designers d'ici et d'ailleurs nous partagent leurs idées pour briser la monotonie et pimenter notre décor en cette période plus sombre.

**MARIE-ANNE DAYÉ**  
*Collaration spéciale, Le Soleil*

Le défi, comme plusieurs commerces sont fermés, est de faire avec ce que l'on a déjà chez soi. Des restants de bois, de la corde, des retailles de tissus, des objets ou des meubles qui ne servent plus : c'est le moment idéal pour fouiller les fonds de garde-robes et les débarras. Il est tout de même possible de commander certains matériaux ou accessoires en ligne pour compléter des projets faits main. Le confinement contraint dans plusieurs aspects de nos vies, mais peut aussi ouvrir la porte de la créativité, alors pourquoi ne pas en tirer profit?

**L'ÉLAN CRÉATIF DE VALÉRIE ET D'ANTHONY**

Le couple derrière la boîte de design d'intérieur Atelier Filz,

établie à Québec, a vu un ralentissement de ses activités depuis le début de la crise (l'entreprise se spécialise dans le secteur de la restauration), mais «le moral est bon» et les principaux projets continuent leur cours. Anthony Laliberté-Vincent et Valérie Ethier profitent de cette période pour, d'une part, améliorer les processus internes de leur entreprise, plancher sur leur site Web et, d'autre part, décorer les murs de leur appartement, entre autres.

C'est une occasion pour eux de concrétiser leurs idées décoratives tout en ravivant de beaux souvenirs.

## PROJET 1

En utilisant un morceau de tissu acheté lors d'un voyage en Scandinavie et conçu par l'un de leurs

architectes préférés, Anthony et Valérie ont eu l'idée de créer cette suspension murale. «On n'est pas du genre à aller dans des magasins à rayons pour trouver des choses qui sont en réalité probablement faites en Chine. On veut vraiment trouver des objets qui sont significatifs à nos yeux et qui portent un certain sens. Ce textile est pour nous une manière de nous rappeler notre voyage de 2017», explique Anthony. Pour donner corps à leur idée, il a cousu deux bandes avec le tissu, puis Valérie et lui les ont suspendues grâce à de la corde et des goujons de bois qu'ils avaient à la maison.

## PROJET 2

Pour réaliser cette œuvre, Valérie s'est tout simplement inspirée d'affiches qu'elle a vues sur le Web et a redonné vie à un morceau de

tissu qu'elle possédait déjà. Elle a ensuite tracé des formes sur un papier calque, a marqué le tissu puis a peint les formes au moyen de peinture acrylique. Il n'est pas nécessaire d'opter pour de la peinture à tissu puisque ce dernier ne sera pas lavé. Il faut simplement faire un essai au préalable pour s'assurer que la peinture s'imbibe bien dans le tissu.

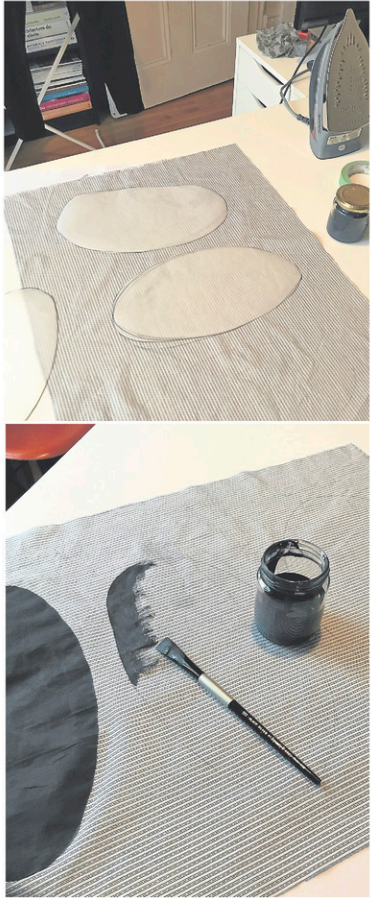
## PROJET 3

Lors d'un voyage à Paris au début de l'année, les designers ont fait une expérience immersive avec un maître marbreur. Ils sont revenus au pays avec une dizaine de papiers marbrés, qui jusque-là attendaient sagement d'être exposés. Dans les dernières semaines, le couple a pris le temps d'en encadrer un. Comme le dit Anthony, l'important, actuellement, est

# 3

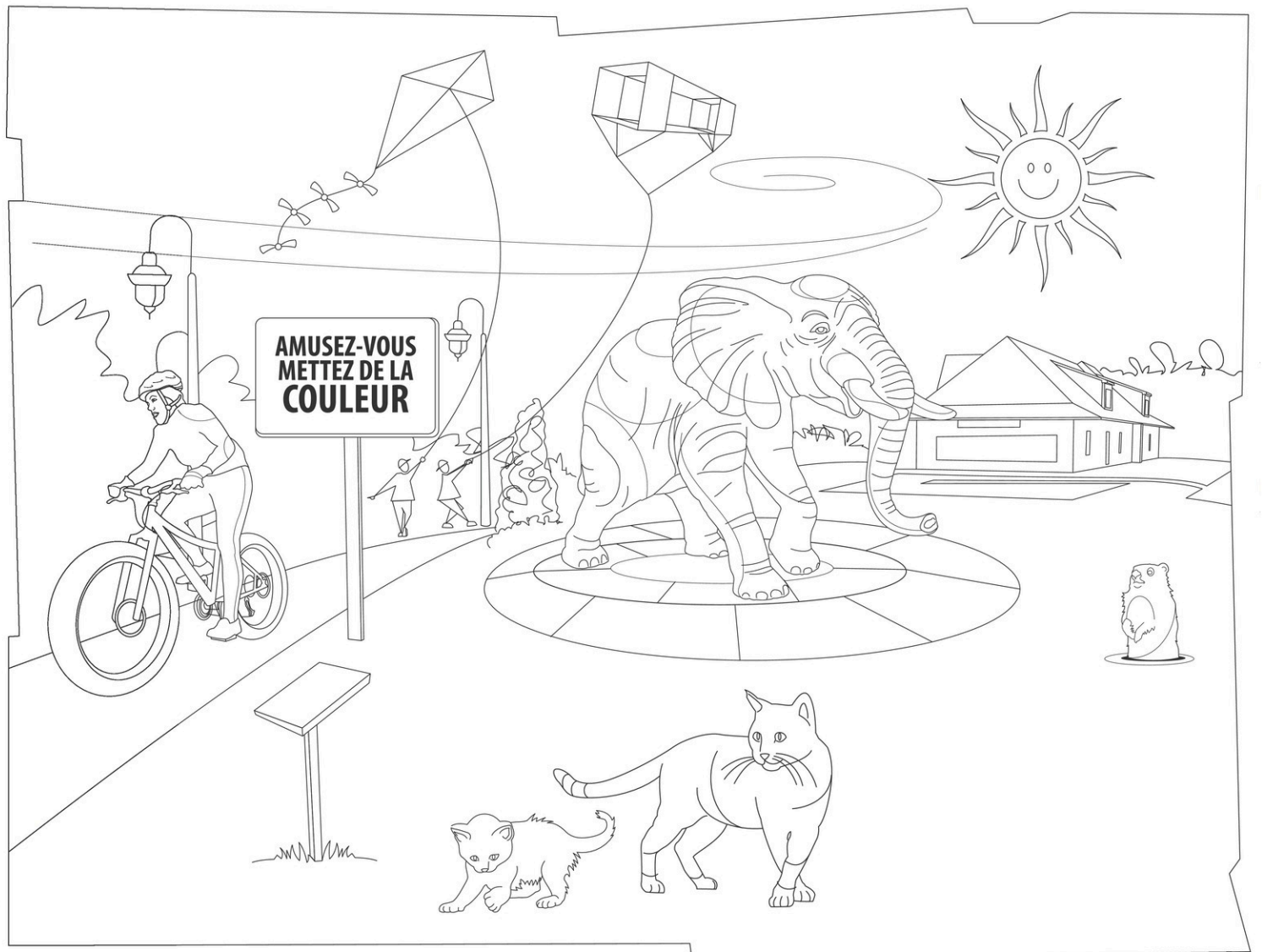
«On n'est pas du genre à aller dans des magasins à rayons pour trouver des choses qui sont en réalité probablement faites en Chine. On veut vraiment trouver des objets qui sont significatifs à nos yeux et qui portent un certain sens»

— Anthony Laliberté-Vincent



de faire quelque chose qui nous rend heureux, qui permet de nous développer personnellement, qui nous fait vibrer. «Si ça finit en

macramé, en textile, en coloriage, si ça te fait vibrer en dedans et tu as envie de le mettre sur ton mur, go for it!»



# HORTICULTURE

## UN MICRO POTAGER SUR UN REBORD DE FENÊTRE

LARRY HODGSON  
Collaboration spéciale

**V**oici un petit projet facile à réaliser qui vous assurera de récoltes régulières de légumes frais et nutritifs, un excellent projet pour vous divertir pendant votre confinement dû au coronavirus. Et vous pouvez le faire sur un rebord de fenêtre ensoleillé à la maison ou en appartement, et cela, en toute saison. Nul besoin d'un potager en pleine terre. Et, oui, les enfants peuvent participer aussi!

Le projet? Produire soi-même des micropousses.

Que sont les micropousses?

Vous en avez vu utiliser comme garniture dans un restaurant chic... et votre supermarché en vend aussi. Il s'agit de jeunes pousses — des graines germées — de légumes et de fines herbes. L'idée est de les semer, les faire pousser et les récolter rapidement, habituellement en moins de deux semaines. À ce stade, elles ne ressemblent pas encore aux légumes et aux fines herbes qu'elles seraient devenues si on les avait laissées mûrir. Il n'y a qu'une mince tige, deux cotylédons (les deux premières feuilles d'un semis) et peut-être le début d'une feuille adulte.

On les cultive sur une couche de terreau (les spécialistes vendent aussi des tapis conçus comme substrat pour leur culture) dans un bac ou un plateau, sur le rebord de la fenêtre. La production se fait si rapidement qu'il n'y ait pas le temps pour que quelque chose aille mal: même les pouces noirs réussissent les micropousses!

Les micropousses sont délicieuses, avec le même goût que la plante mature que vous connaissez

(des micropousses de radis goûteront le radis, celles de basilic, le basilic, etc.), mais souvent le goût est plus intense. Elles peuvent être douces ou piquantes, sucrées, acidulées ou amères, croquantes ou fondantes, selon la variété choisie. Et elles sont riches en minéraux et vitamines; plus encore que la plante mature.

### MATÉRIAUX

Pour ce projet, il vous faut des graines vendues à cette fin. Les sachets de semences préparés pour semer au jardin ne contiennent pas assez de semences et coûtent trop cher. Il faut des quantités plus importantes — 50 g, 150 g, 250 g, etc. — que vous trouverez notamment chez certains semenciers comme Mycoflor ([mycoflor.ca](http://mycoflor.ca)), Vertige Ferme Urbaine ([vertige.biz](http://vertige.biz)) et W. H. Perron ([whperron.com](http://whperron.com)). Les jardinerie locales aussi en vendent par livraison ou par cueillette à l'auto.

Il faut aussi un plateau avec un dôme assorti. Vous pouvez prendre des plateaux de semis avec dôme offerts par une jardinerie ou utiliser tout simplement des barquettes en plastique transparent de supermarché dans lesquelles on vend des pâtisseries et des légumes.

Enfin, il vous faut du terreau pour semis ou terreau pour plantes d'intérieur, offert en jardinerie et quincaillerie.

### ÉTAPE PAR ÉTAPE

- Humidifiez bien le terreau dans un seau ou un bol. Il doit avoir la texture d'une éponge essorée.
- Versez environ 2,5 à 5 cm de terreau dans le plateau choisi. Égalisez.
- Étalez les semences sur le terreau. Couvrez-le bien, mais



en évitant que les graines se chevauchent.

- Pressez-les légèrement dans le terreau avec une petite planche.
- Posez le dôme pour maintenir une forte humidité atmosphérique et modérer les changements de température.
- Placez votre plateau sur le bord d'une fenêtre ou sous une lampe de culture allumée 12 heures ou plus par jour.
- Vaporisez quotidiennement avec de l'eau tiède.
- Quand les graines germent et leurs cotylédons sont bien ouverts, ce qui prend habituellement entre 8 et 12 jours, il est temps de les récolter. Coupez-les à la base des tiges avec des ciseaux, juste au-dessus du terreau.
- Rincez les micropousses... et faites une première dégustation.

Ce n'est pas plus compliqué que cela.

### SAVOIR BIEN LES UTILISER

Vous pouvez utiliser vos micropousses en salade, en sandwich, en soupe, en sauté ou comme garniture. Conservez vos surplus au réfrigérateur. La plupart se conservent au moins une semaine, parfois deux ou plus.

Le terreau ne peut pas servir une deuxième fois: mettez-le au compost, utilisez-le dans le jardin ou comme terreau de repotage pour vos plantes d'intérieur. Par contre, vos plateaux et dômes peuvent servir encore et encore. Lavez-les tout simplement à l'eau savonneuse après chaque récolte.

### QUELLES VARIÉTÉS CULTIVER?

Vous pouvez choisir des semences de presque n'importe quel légume (betterave, radis, chou, chou kale, brocoli, blé, maïs, lentille, roquette, luzerne, moutarde, etc.) et de

plusieurs fines herbes (basilic, aneth, coriandre, etc.). Il n'y a que les plantes de la famille des solanacées (tomates, poivrons, aubergines, etc.), dont les semis sont un peu toxiques, qu'il ne faut pas consommer.

Les micropousses: pour un potager simple sur le rebord de fenêtre! Une fois que vous les aurez essayées, vous en deviendrez facilement accro!

**1** Avec des lampes de culture étagées, vous pouvez créer votre propre ferme de micropousses. — PHOTO IDÉALITÉ, WIKIMEDIA COMMONS

**2** Pois cultivés comme micropousses — PHOTO 123RF/DEVMARYA

**3** Assortiment de micropousses fraîchement récoltées — PHOTO 123RF/MILKOS

CONCOURS CRÉATIF

Granby

À GRANBY

# PRUDENCE, ON TOURNE !

Créez votre publicité portant sur une ou plusieurs règles d'hygiène à respecter en lien avec le virus Covid-19.



Vidéo d'au plus 2 minutes



Chanson d'une durée d'au plus 2 minutes



Visuel (dessin, photo, peinture, etc.)

## TROIS PRIX À GAGNER PAR CATÉGORIE :

3 prix de 200 \$

3 prix de 150 \$

3 prix de 100 \$

ENVOYEZ VOTRE MATÉRIEL AVANT LE 24 AVRIL AU  
[POLICE@GRANBY.CA](mailto:POLICE@GRANBY.CA).

Détails et règlements complets du concours au

[granby.ca/coronavirus](http://granby.ca/coronavirus)



ÇA VA BIEN ALLER À GRANBY !

\* Pour les fichiers trop volumineux, utilisez WeTransfer ([www.wetransfer.com](http://www.wetransfer.com)).

SARAH-MAUDE BEAUCHESNE

# Une place au soleil



ISABEL AUTHIER  
isabel.authier@lavoixdelest.ca

**Ce printemps, Sarah-Maude Beauchesne occupe le paysage culturel québécois comme jamais. En chair et en os à la télévision, mais aussi, plus discrètement, à travers son écriture et sa voix.**

Il y a d'abord *Fourchette*, la web-série qui l'a soudainement révélée comédienne. Écrite par elle, inspirée par elle, cette oeuvre fait écho à son blogue *Les fourchettes*, qui l'a mise au monde sur la scène culturelle. La seconde saison de *Fourchette* bat son plein depuis la mi-mars dans la section gratuite de Tout.tv où elle fait un tabac.

Pour la nouvelle trentenaire, ce succès s'explique notamment par la sincérité de sa proposition.

« Au début, ça paraît de mon intimité. Je ne croyais pas que ça allait toucher tant de personnes, dit-elle. Je pense que les gens sentent que je suis authentique; ils voient que mon personnage dit tout haut ce qu'ils pensent eux aussi. Sarah n'est pas parfaite, elle n'a pas peur d'être vulnérable. C'est une série qui a à coeur la sororité, le féminisme et la quête d'amour-propre. Ce sont des sujets universels et riches! »

L'auteure fait d'ailleurs remarquer que cette deuxième saison aborde des thèmes encore plus matures que la première. Le mariage de sa meilleure amie et l'histoire d'amour entre Sarah et un homme marié en sont le pivot, faisant naître le doute, la confrontation, la jalousie et l'incompréhension. Bref, une tempête d'émotions.

« Ça part toujours de questionnements que j'ai. Mais il y a de la fiction ajoutée à la réalité », tient à préciser la Granbyenne de naissance.

On ose lui parler de ces scènes où elle s'expose beaucoup et en toute aisance... « Je n'ai jamais vraiment eu de pudeur. Et la nudité est toujours justifiée dans *Fourchette*. Les moments où j'ai eu le plus le vertige, c'est dans l'écriture! »

La suite de *Fourchette* n'est pas confirmée, mais il ne serait pas farfelu d'envisager une troisième saison... Ça tombe bien;

Sarah-Maude a eu un véritable coup de coeur pour le jeu.

« J'ai eu la piqure. Ça m'a frappée de plein fouet! C'est sûr que j'aimerais recommencer et m'améliorer... », confie celle qui a fait appel à la comédienne Dominique Pétin pour peaufiner son talent. Elle ne peut s'empêcher de penser à ses amis comédiens « qui ont étudié longtemps et travaillé fort » pour pratiquer ce métier qu'elle apprivoise doucement, en suivant son instinct. « Je pense que le critère essentiel pour jouer, c'est d'être hypersensible. »

## DERRIÈRE LA CAMÉRA

Parallèlement à sa présence physique sur les écrans, sa plume continue de faire vivre le troisième et dernier volet de la série jeunesse *L'Académie*, en ondes depuis le début du mois sur Club illico. « On suit les personnages dans les derniers milles avant leur graduation », explique l'auteure, qui a aussi pondu *L'été d'après*, dans lequel ses « héroïnes » Agathe, Wendy et Marie vivront la belle saison suivant la fin de leur secondaire à l'Académie. On se rappelle que Sarah-Maude avait aussi publié *L'été d'avant* en 2018, où on faisait la connaissance des trois copines.

La sortie de ce nouveau roman à trois voix, prévue le 22 avril, a toutefois été reportée en juin, en raison de la pandémie.

Même chose pour le lancement de la nouvelle *La Madrague*, dont la publication aura lieu à une date ultérieure, dit-elle. Ici, rien de nouveau cependant, *La Madrague* ayant été rendue public une première fois en 2016 à l'intérieur du recueil de nouvelles érotiques *Travaux manuels*. Cette fois, l'histoire sera publiée seule par la maison Québec Amérique... lorsque la situation le permettra.

D'ici là, Sarah-Maude ne prendra pas de pause. Sa balado *Entre filles*, dans laquelle elle donne la parole à des femmes d'ici, fera bientôt des petits. Commandées par Radio-Canada Ohdio, les dix premières capsules traitaient de sujets inspirés de ses journaux intimes d'adolescence, de l'anxiété aux premiers émois sexuels, en passant par le thème des parents.

De nouveaux épisodes sont à venir, dit-elle, en promettant encore des discussions avec des femmes inspirantes « aux histoires et aux opinions différentes ».

Sororité un jour, sororité toujours.



L'auteure et comédienne Sarah-Maude Beauchesne — PHOTO KELLY JACOB

## VIENDRA LE FEU

## Implacable destin

MARC-ANDRÉ LUSSIER  
La Presse

Lauréat l'an dernier du prix du jury de la section Un certain regard du Festival de Cannes, *Viendra le feu* (*O que arde*) fait partie de ces œuvres ayant besoin du grand écran pour se faire apprécier à leur juste valeur. Non seulement pour les images, sublimes (que signe Mauro Herce), mais aussi parce qu'il s'agit d'un film dans lequel le spectateur doit s'immerger totalement.

Les circonstances rendant ce type d'expérience plus difficile, le plus récent opus d'Olivier Laxe (*Mimosas*, *La voie de l'Atlas*) ravira néanmoins les cinéphiles, dans la mesure où la puissance métaphorique et visuelle de ce long métrage est quand même assez forte pour aussi se révéler sur un plus petit écran.

Modulé au rythme de la nature dans un village reculé, niché dans les montagnes de la Galice, le récit est construit autour de l'existence d'un homme condamné pour avoir provoqué un incendie, dont la réhabilitation va quand même bon train auprès de ses concitoyens. L'accueil



À 84 ans, Benedicta Sanchez a remporté en janvier le prix Goya de la meilleure nouvelle actrice en Espagne grâce à son rôle de la mère dans *O que arde* (*Viendra le feu*). Le film d'Olivier Laxe a remporté le prix du jury de la section Un certain regard du Festival de Cannes en 2019. — PHOTO FOURNIE

que lui a réservé sa mère à sa sortie de prison, une femme dont l'affection se devine plus qu'elle ne s'affiche, contribue aussi à ce retour au monde. La vie reprend son cours paisiblement, jusqu'au jour où un autre incendie se déclare...

Aux gestes simples du quotidien se juxtaposent ainsi la beauté majestueuse de la nature, mais aussi sa loi impitoyable, en résonance à celle des hommes, toujours à la recherche de coupables. Grâce à une caméra attentive, une approche dépouillée, des airs d'opéra parfois, Olivier Laxe propose un film évoquant l'aspect implacable du destin.

*Viendra le feu* est offert à la location sur la plateforme du Cinéma Moderne.

## Au générique

Cote : ★★★½

Genre : Drame

Réalisateur : Olivier Laxe

Acteurs : Amador Arias, Benedicta Sánchez et Inazio Abrao

Durée : 1 h 26

## SELAH AND THE SPADES

## Jeune femme sous pression

MARC-ANDRÉ LUSSIER  
La Presse

Dans ce premier long métrage de Tayarisha Poe, lancé au festival de Sundance, l'héroïne s'adresse dès les premières minutes directement au spectateur. Elle le fera d'ailleurs à quelques reprises au fil du récit. « Quand tu as 17 ans, tu dois agripper le pouvoir de la manière que tu peux », explique-t-elle.

Dans ce drame campé dans un cadre scolaire huppé, Selah (formidable Lovie Simone) nous montrera comment elle s'y prend pour maintenir sa position, quitte à ne pas toujours attirer la sympathie. Cette jeune femme est à la tête de sa bande — les Spades du titre — et orchestre pour les étudiants des trafics d'alcool, de pilules et de substances illicites en tous genres.

Mais là n'est pas vraiment l'intérêt du film. La réalisatrice, qui signe aussi le scénario de son long métrage, préfère plutôt évoquer les pressions sociales auxquelles sont soumises les jeunes femmes alors



Sélectionné lors du Festival Sundance 2019, *Selah and the Spades* raconte l'histoire d'une adolescente chef de bande qui est prête à tout pour maintenir sa position. — PHOTO AMAZON PRIME VIDEO, JOMO FRAY

que s'amorce la troisième décennie du XXI<sup>e</sup> siècle.

*Selah and the Spades* fait ainsi écho à la contradiction existentielle d'une jeune femme voulant dominer son groupe en étant la meilleure

— et ainsi susciter l'admiration de tous — tout en ayant l'air de s'en foutre complètement (alors qu'elle craint de perdre ce pouvoir grisant).

Bien que n'étant pas à classer dans les comédies sur l'adolescence à la *Mean Girls*, ce film comporte néanmoins quelques pointes d'humour. Il s'illustre aussi grâce au style que privilégie le cinéaste.

Offerte exclusivement sur le service Prime Video, cette production américaine est proposée en version originale avec des sous-titres français, ou en version doublée.

## Au générique

Cote : ★★★

Genre : Drame

Réalisatrice : Tayarisha Poe

Acteurs : Lovie Simone, Celeste O'Connor et Jharrel Jerome

Durée : 1 h 37



Dans *Trolls 2 : tournée mondiale*, Poppy découvre qu'il existe six tribus de Trolls réparties en six territoires différents, chacun associé à un style de musique. La reine hard rock Barb veut détruire tous les autres types de musiques pour laisser le rock régner seul en maître sur le monde. — PHOTO DREAMWORKS ANIMATION

## LES TROLLS 2 : TOURNÉE MONDIALE

## Un message d'ouverture bien enrobé

DANIELLE BONNEAU  
La Presse

Vive les différents styles musicaux, qu'ils soient rock, funk, country, techno, pop ou classique! clame avec énergie *Les Trolls 2 : Tournée mondiale* (*Trolls World Tour*), un film d'animation haut en couleur qui utilise la musique pour promouvoir l'acceptation de l'autre.

La pétillante Poppy et le méfiant Branch sont de retour en force. La reine de la pop fait face cette fois-ci à deux obstacles : son manque d'écoute et Barb, la formidable reine de la musique rock.

Les deux amis et leurs compagnons s'aventurent dans divers univers, définis par des couleurs et des atmosphères qui leur sont propres. Une grande attention a été portée aux moindres détails, que les scènes se déroulent, par exemple, dans l'atmosphère des films westerns des années 1960 ou dans un volcan en éruption en communion avec une foule de rockeurs exaltés.

L'équipe du studio d'animation DreamWorks, sous la direction du réalisateur Walt Dohrn et du coréalisateur David P. Smith, a encore réussi à tirer profit des attributs (et de la chevelure) des personnages inspirés des poupées créées par

Thomas Dam en 1959. L'action est dynamique grâce à la succession de chansons à succès, empruntées au répertoire des dernières décennies et rendues célèbres par Daft Punk, Scorpions, Cyndi Lauper, Heart ou MC Hammer (pour ne nommer que ceux-là).

Justin Timberlake, qui avait composé *Can't Stop the Feeling* pour le premier film *Trolls*, revient avec sept nouvelles chansons, en plus d'agir à titre de coproducteur musical.

Cette production de DreamWorks n'est jamais sortie en salle. Elle est offerte en vidéo sur demande sur de nombreux services, dont Apple TV, YouTube, Prime Video, VUDU ou GooglePlay.

## Au générique

Cote : ★★★½

Genre : Animation

Réalisateurs : David P. Smith et Walt Dohrn

Voix originales : Justin Timberlake, Anna Kendrick et Rachel Bloom

Durée : 1 h 30

# DES VISITES VIRTUELLES D'EXCEPTION

On ne se mentira pas : il n'y a rien de tel qu'un «vrai de vrai» voyage. Mais en attendant, il faut reconnaître que certaines expériences virtuelles ne sont pas mal du tout. En voici 10, gratuites, et ne nécessitant pas de casque de réalité virtuelle. Pour se rappeler de bons souvenirs. Ou rêver du périple qu'on fera (ou non) pour mille et une raisons autres que la COVID-19. Versailles, le Botswana et la Birmanie, c'est par ici!

**VIOLAINE BALLIVY**  
La Presse

## GRIMPER LE MONT BLANC

Le maire de Saint-Gervais, petit village au pied du mont Blanc, se plaignait il n'y a pas si longtemps encore, que trop de touristes et «d'hurluberlus» s'attaquent à ce sommet mythique. Or, espérant sans doute que certains préfèrent le virtuel à la réalité, la mairie a mis en ligne, l'an dernier, une ascension étape par étape du mythique sommet, avec des images en 360° qui permettent de bien apprécier le décor magnifique. Il n'y a pas âme qui vive sur les images. Le mont Blanc rien qu'à soi? Ça, c'est probablement même mieux qu'en vrai : de 25 000 à 30 000 alpinistes l'ont gravi l'été dernier, soit environ 300 par jour.



1 PHOTO NATIONAL GEOGRAPHIC

### 1 RENCONTRER DES ÉLÉPHANTS

Un safari n'est pas à la portée de toutes les bourses... alors quarantaine ou pas, l'option de suivre un journaliste du *National Geographic* au Botswana, à la rencontre d'un troupeau d'éléphants, est plus qu'intéressante. Les images, il va sans dire, sont d'une qualité exceptionnelle, fidèle à la réputation du magazine. La vidéo tournée en 360° permet de jouer (un peu) les explorateurs. Mais surtout, en plus d'admirer la nature, on en apprendra beaucoup (la narration est malheureusement offerte en anglais seulement...)

Plusieurs autres voyages sont proposés, dont une baignade avec les requins.

### 2 LES CÔTES D'IRLANDE

Parce qu'il n'y a rien de tel que le vent du large pour se sentir en vacances, il faut (aussi) chercher sur les côtes d'Irlande l'inspiration de son premier voyage «post-COVID». Pourquoi pas les falaises de calcaire de Moher, qui s'étirent sur plus de 8 km au-dessus de l'océan Atlantique? Elles attireraient déjà les touristes au début du XIX<sup>e</sup> siècle. Imaginez dans quelques mois quand le tourisme reprendra et que tout un chacun sera en mal de grands espaces.

### 3 DÉCOUVRIR L'EUROPE DE L'EST

Un groupe de photographes russes est derrière le très beau site AirPano qui permet d'explorer des centaines (oui, vous avez bien lu : des centaines) de destinations photographiées ou filmées en 360°. La qualité des images est remarquable et la variété des sites répertoriés, impressionnante. Cela va de soi : l'Europe de l'Est est particulièrement bien représentée, ce qui permet d'élargir ses horizons à des destinations moins visitées des Québécois. Le lac Baïkal? Le Tadjikistan? Tout ça, de sa maison.

### 4 VERSAILLES, SEUL AU MONDE

La visite virtuelle proposée par le Château de Versailles et à la hauteur du musée : immense. Développée de pair avec Google, la visite «privée» permet d'explorer dans ses moindres recoins l'ancienne demeure du Roi-Soleil, de ses jardins à la chambre de Marie-Antoinette, le tout appuyé de faits historiques, anecdotes et jeux de rôle. S'il vous est impossible de visiter en chair et en os le château en cette période de coronavirus, il vous serait probablement impossible d'en faire une visite aussi exhaustive en étant sur place. Confinement ou pas, c'est un

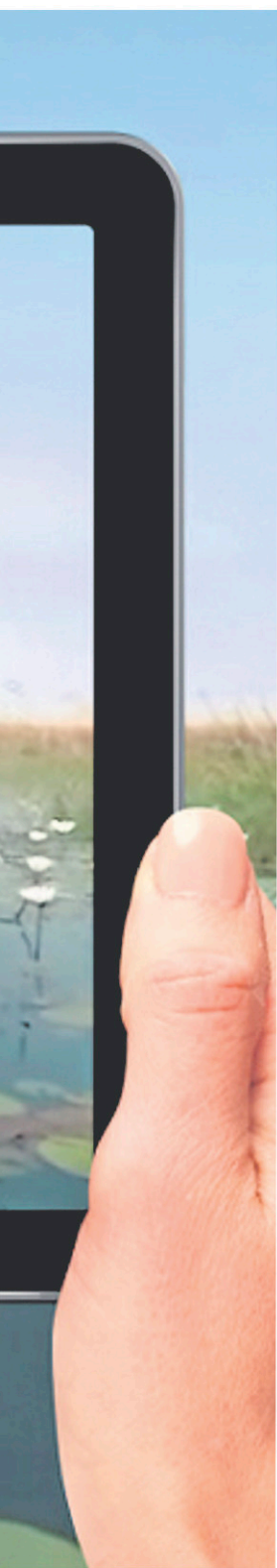


PHOTO FOURNIE PAR GOOGLE



PHOTO FOURNIE PAR LA MAIRIE DE AERO PANO

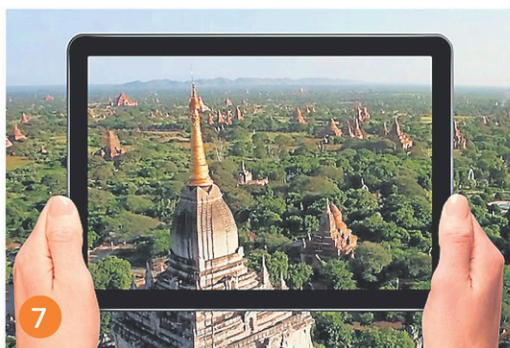


PHOTO FOURNIE PAR GOOGLE



PHOTO PHOTOS.COM



PHOTO FOURNIE PAR GOOGLE



PHOTO TIRÉE DU WEB



PHOTO FOURNIE PAR MACQUARIE ISLAND

incontournable pour ceux que cette époque de la France intéresse.

### 5 LÀ OÙ ON N'IRA PAS

COVID-19 ou pas, rarissimes sont les voyageurs qui pourront se targuer un jour dans leur vie d'avoir mis les pieds sur l'île de Macquarie, nichée un peu au milieu de nulle part, à mi-chemin entre l'Australie et l'Antarctique. Il y fait froid : en moyenne 4°C et elle compte à peine une quarantaine de résidents en moyenne, déployés pour travailler dans une base de recherche. On peut d'ailleurs visiter, en plus de l'île, les installations des chercheurs. Le « bout du monde », c'est (entre autres) ici.

### 6 VOLER AVEC DES CHAUVES-SOURIS

Cinq parcs nationaux des États-Unis font l'objet de visites virtuelles détaillées, préparées par le projet «Arts and culture» de Google. Celui de Carlsbad, au Nouveau-Mexique, permet d'explorer les grottes les plus profondes du pays (486,8 m) en compagnie d'une spéléologue, et de s'envoler virtuellement avec l'une des chauves-souris qui la peuplent par milliers. Très bien fait aussi : la visite des fjords de Kenai, en Alaska, où l'on peut suivre le recul, année après année, des glaciers. Dépayçant et instructif, tout à la fois.

### 7 SPLENDEURS DE BAGAN

Inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, le complexe archéologique de Bagan, en Birmanie, regroupe pas moins de 3595 monuments historiques (temples, stupas, etc.) témoignant de l'importance qu'a eue cet empire bouddhiste jusqu'au XIII<sup>e</sup> siècle. On dit de ce site qu'il est à voir une fois dans sa vie. En attendant, Google en a tiré une expérience virtuelle des plus complètes, permettant de visiter plusieurs monuments tout en s'instruisant sur le sujet : un travail de préservation colossal.

### 8 LE CHILI DU NORD AU SUD

L'organisation responsable du développement touristique du Chili a produit une application gratuite des plus complètes sur les attraits touristiques du pays. Certes, il s'agit d'un outil promotionnel destiné à vous convaincre d'aller là-bas, mais il n'en demeure pas moins que les images sont remarquables et donnent un bel aperçu de la diversité du pays, des montagnes de Torres del Paine au désert d'Atacama en passant par l'île de Pâques.

### YOSEMITE AMOUREUX

Cette visite est le résultat du travail titanesque d'un photographe amoureux du parc Yosemite — où il a même travaillé pendant 15 ans dans l'équipe de secouristes de montagne. On y retrouve quelque 200 points de vue photographiés en format 360°, donnant accès à des sites qu'il serait difficile, sinon impossible, d'admirer même en se déplaçant en Californie, à moins d'être un grimpeur chevronné. Très complet et facile à parcourir.



Pas facile de démêler les lois et règlements régissant l'alcool au Québec. — PHOTO 123RF

## *Les revendications (légitimes) des brasseurs*

**PHILIPPE  
WOUTERS**

CHRONIQUE

[philippe.wouters@gcmedias.ca](mailto:philippe.wouters@gcmedias.ca)



**D**epuis presque un siècle, les lois entourant l'alcool au Québec sont si nombreuses et si complexes que peu s'y aventurent. C'est pourtant simple : au Québec, nul ne peut produire, vendre, distribuer et livrer de l'alcool. Sauf ceux qui ont le droit. Et c'est là que ça se complique...

Je ne connais pas un juriste ou avocat qui ne s'est pas arraché les cheveux en essayant de comprendre, le plus lucidement possible, les dizaines de lois en vigueur concernant l'alcool.

Je ne connais aucun détenteur de permis délivré par la Régie des alcools, des courses et des

jeux (RACJ) qui n'a pas déjà été confronté à une interprétation grotesque de la loi, le plus souvent causée par des règlements qui complexifient encore un peu plus ce labyrinthe juridique. Et pourtant, en ces temps de pandémie de COVID-19, la clarté et l'égalité pour tous devraient être la norme.

Cela ne s'est jamais autant démontré qu'en ces temps de crise où chaque entrepreneur essaye, tant bien que mal, de sauver ses revenus en essayant de comprendre ce qui lui est permis de faire ou non. Les brasseries ont-elles le droit de distribuer et de livrer leurs produits? Oui, si elles livrent de la nourriture, disent plusieurs. Non, si

elles ont un permis-bar, disent d'autres.

Les vigneron et producteurs de vins de petits fruits peuvent vendre directement aux consommateurs dans les foires. Cela veut-il dire qu'ils peuvent livrer directement aux consommateurs? Certains le font, d'autres disent que c'est interdit.

Les détaillants aimeraient acheter de la bière en fût pour ensuite la revendre aux consommateurs. Loufoque comme idée? Pourtant, la très grande majorité des revendications sont déjà appliquées dans d'autres provinces du Canada. Mais l'alcool est de juridiction provinciale.

Le milieu réclame, depuis des années, une refonte complète des lois au Québec et non plus uniquement de timides modifications qui créent encore plus de confusion chez les acteurs du milieu. Mais personne ne veut toucher aux règlements, de peur d'ouvrir une boîte de Pandore. Il va pourtant falloir le faire.

Les microbrasseurs ou

brasseurs industriels, qui ont vu chuter leurs revenus après la fermeture des bars et restaurants, demandent qu'il leur soit permis de livrer de la bière directement aux consommateurs et non uniquement aux détenteurs de permis de vente qui, eux, ont le droit de livrer aux consommateurs uniquement par leur personnel. La livraison pourrait se faire par un employé de la brasserie ou, encore mieux, directement par des services de livraison. La Société des alcools du Québec offre déjà ce service. Quelle est la différence entre une livraison d'alcool par la SAQ ou par la brasserie? Dans les deux cas, il est important de vérifier que le destinataire est majeur, mais les outils sont déjà en place.

La majorité des brasseries au Québec ont moins de cinq ans d'existence. Autant dire que ce sont de très jeunes entreprises qui n'ont pas les reins assez solides pour passer au travers de la crise.

Je pourrais vous servir quelques arguments économiques concernant les régions. Vous dire que les brasseries créent plus de 5000 emplois à travers le Québec. Je préfère vous poser une question. Qui a déjà voyagé et visité une microbrasserie? Nous sommes de plus en plus nombreux à le faire et pas uniquement pour la bière, mais aussi pour le côté culturel que les brasseries artisanales font vivre dans leurs établissements.

On est loin des tavernes des années 60 ou de la production d'alcool neutre. On vit dans un monde où la bière est un vecteur important de tourisme, d'économie et de culture.

Cessons donc de voir l'alcool comme un mal nécessaire. Assumons une fois pour toutes le fait que ceux qui ont le droit de produire, vendre, distribuer et livrer de l'alcool au Québec puissent recevoir l'appui nécessaire au maintien de la culture bière au Québec.

# PLANÈTEVINS



Il faut en moyenne 40 litres d'eau d'érable pour faire un litre de sirop d'érable. — PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE, NATALIE RICHARD

## UNE P'TITE CABANE À LA MAISON

**NATALIE RICHARD**  
Collaboration spéciale  
nrichard@gcmédias.ca

**J**e me souviens d'une époque où éviter la cabane à sucre était le meilleur moyen de rester à l'abri du mauvais vin! Sans blague, les temps changent et plusieurs cabanes affichent des menus créatifs qui mettent en valeur les producteurs locaux, en plus de l'option d'apporter votre vin. Cette expérience d'une tradition renouvelée et franchement satisfaisante est elle aussi remise à l'année prochaine, mais rien ne nous empêche de se faire une p'tite cabane à la maison.

### LE SIROP D'ÉRABLE EST NOTRE «UM-AMI»

Comme pour le vin, on trouve dans ce produit phare de chez nous une grande complexité aromatique allant des notes de vanille et de caramel à un éventail de saveurs fruitées, boisées et épicées. Les recherches du Centre Acer accordent au sirop d'érable jusqu'à 88 arômes, en plus de ce «goût délicieux» qui correspond à

la traduction littérale du mot japonais : umami. Celui-ci est considéré comme étant la cinquième saveur détectée par le palais après le salé, le sucré, l'acide et l'amer. On le décrit comme un goût rond et gourmand, légèrement salin, une sensation de plaisir pour les papilles qui donne envie d'y revenir. Outre le sirop d'érable, parmi les aliments classés umami, on trouve les champignons, le parmesan, le bacon, le bouillon japonais dashi, la sauce au poisson fermenté vietnamienne nuoc-mâm, et personnellement, je soupçonne aussi la poutine québécoise d'être umami.

### ET QU'EST-CE QU'ON BOIT AVEC ÇA?

La règle des accords mets et vins suggère que l'on devrait toujours accorder un mets sucré avec un vin tout aussi sucré. Mais il m'est arrivé à l'occasion d'oser proposer autre chose, comme un Amarone avec un gâteau fondant au chocolat ou sur une note plus légère, un tiramisù aux agrumes avec un Moscato d'Asti s'est révélé assez divin. Et pour l'érable, bien que ce soit un produit sucré, ses notes aromatiques permettent plusieurs

accords très intéressants, notamment dans le style sucré-salé que l'on retrouve dans les repas de cabane.

#### 1 YALUMBA VIOGNIER EDEN VALLEY 2017

22 \$ • 14148188 • 13,5%  
• 2,2 g/L **V**

En 1980, le viognier était en voie de disparition dans cette région australienne. Une femme vigneronne au nom de fleur, Louisa Rose serait en partie responsable de sa renaissance, si bien qu'en 20 ans chez Yalumba son nom est devenu synonyme de viognier. Voici un des fruits de son travail, élevé en fût de chêne français, 10 mois sur lie, ce vin est crémeux avec des notes de miel et d'abricots sur une finale légèrement épicée.

#### 2 DOMAINE VINCENT CARÈME VOUVRAY SEC 2018

27,70 \$ • 11633612 • 14%  
• 4,3 g/L **B**

Déjà le nez nous charme avec des arômes «umami» qui rappellent celles de l'eau d'érable pure, puis souffle un bouquet printanier de futures fleurs de miel. Un chenin

d'une grande finesse et d'une exceptionnelle douceur, pointée de notes de poivre blanc. Les plats de jambon à l'érable, de rôti de porc et de tourtière en seront comblés.

#### 3 MALIVOIRE GAMAY NIAGARA PENINSULA 2018

19,50 \$ • 11140498 • 12,5%  
• 6,8 g/L **V**

Voici une excellente option pour tous ceux qui préfèrent accompagner leurs viandes grillées et fumées de vins rouges plus légers et moins tanniques. Des notes légèrement fumées accompagnent les arômes de cerise, de framboise et même de pomme grenade sur une finale souple et fraîche, mais bien poivrée. Vous serez surpris à quel point ce vin complète aussi le sirop d'érable. Servir frais.

#### 4 TRUE ZIN PUGLIA 2019

14,35 \$ • 13087192 • 14%  
• 6,4 g/L **B**

Un vin franchement *l'fun* et sans prétention bien qu'il n'y ait absolument rien d'italien sur l'étiquette à part le mot Puglia, la région d'origine du cépage mieux connu là-bas sous le nom de Primitivo. Ses notes de fruits noirs confiturés,

de vanille, de cacao et de tabac en font un vin parfait pour accompagner les viandes grillées et fumées. Et gardez-vous pour le dessert, il est génial grâce à des notes aromatiques qui s'acoquent avec la noix de coco grillée, la vanille et le sirop d'érable.

#### 5 VERGER HEMMINGFORD LE CIDRE DE GLACE

24,95 \$ • 14378160 • 11%  
• 180 g/L **V**

Issu de la pomme Macintosh pressée en hiver et laissée aux grands froids qui cristallisent l'eau et séparent les sucres. Ceux-ci deviendront un nectar concentré qui fermentera pendant six mois en cuve inox avant d'offrir des notes de pomme, de poire et d'abricots portées par l'acidité mordante de notre terroir nordique. Un accord classique et incontournable pour la cabane!

À notre santé!!!

**B** BIO **V** VÉGANE

Pour en savoir davantage, suivez-moi sur [www.sommeliereaventuriere.com](http://www.sommeliereaventuriere.com)



# RECETTES PRATIQUES

## INGRÉDIENTS



- 1** 2 PATATES DOUCES  
PELÉES ET COUPÉES  
EN PETITS CUBES



- 2** 12 ASPERGES  
COUPÉES EN TRONÇONS



- 3** 1 POIVRON ROUGE  
COUPÉ EN CUBES



- 4** 1 PETIT OIGNON ROUGE  
COUPÉ EN CUBES



- 5** 4 ŒUFS

### PRÉVOIR AUSSI :

- 15 ml (1 c. à soupe)  
de poudre de chili

PHOTO TIRÉE DU MAGAZINE 5-15, MAI 2020



## LA RECETTE DE LA SEMAINE

# LÉGUMES ET ŒUFS SUR LA PLAQUE

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 24 minutes • Quantité : 4 portions

- 1 Préchauffer le four à 205°C (400°F).
- 2 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les patates douces, les asperges, le poivron et l'oignon. Saupoudrer de poudre de chili, puis verser 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive en filet sur les légumes. Saler, poivrer et remuer.
- 3 Cuire au four de 12 à 14 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à tendreté des patates douces.
- 4 Retirer la plaque du four. Former quatre petits nids dans la préparation aux légumes et casser un œuf dans chaque nid.
- 5 Prolonger la cuisson au four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le blanc des œufs soit pris.

## OPTION SANTÉ

### Une classe à part

L'œuf est un des aliments les plus nutritifs qu'on peut trouver sur le marché. En effet, sous sa coquille, il cache 14 nutriments essentiels à une bonne santé et tout cela, avec un apport de 70 calories seulement. Un gros œuf fournit 6,5 g de protéines de haute qualité en plus de contenir de la vitamine B12, A, E et D, en plus de la riboflavine, du zinc et de l'acide folique entre autres choses. En prime, il est un des rares aliments considéré comme une protéine complète, car il renferme les 9 acides aminés essentiels à l'être humain. Ne vous privez pas de sa grande valeur nutritive et mettez-le au menu plus souvent!



Recette tirée  
du magazine  
5 ingrédients,  
15 minutes, mai  
2020. Publié  
par Éditions  
Pratico-  
Pratiques.

## PAR PORTION

Calories.....	59
Protéines.....	8 g
Matières grasses.....	5 g
Glucides.....	21 g
Fibres.....	4 g
Fer.....	3 mg
Calcium.....	68 mg
Sodium.....	154 mg

# PIZZAS-POCHETTES TOUTES GARNIES

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions  
Congélation : 1-2 mois • Réfrigération : 2-3 jours

## INGRÉDIENTS

- 2 rouleaux de pâte pour croûte à pizza de 391 g chacun (de type Pillsbury)
- 250 ml (1 tasse) de sauce à pizza
- 100 g (3 ½ oz) de mini-pepperonis en tranches
- 2 demi-poivrons de couleurs variées coupés en dés
- 250 ml (1 tasse) de mozzarella râpée
- 1 petit oignon rouge coupé en dés
- 8 champignons émincés
- 1 jaune d'œuf battu avec un peu d'eau

## PRÉPARATION

### À l'avance

- 1 Préchauffer le four à 190°C (375°F).
- 2 Dérouler les rouleaux de pâte. Couper chaque rouleau de pâte en

quatre cercles de 10 cm (4 po) de diamètre.

**3** Garnir quatre cercles de pâte de sauce à pizza, de mini-pepperonis, de poivrons, de mozzarella, d'oignon rouge et de champignons en laissant un pourtour libre de 1 cm (½ po). Badigeonner le pourtour libre des cercles de jaune d'œuf. Couvrir avec les cercles de pâte restants et sceller les rebords à l'aide d'une fourchette.

**4** Déposer les pizzas-pochettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Badigeonner du reste du jaune d'œuf.  
**5** Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante.

### Au moment du repas

- 1 Réchauffer les pizzas-pochettes au micro-ondes de 1 à 2 minutes.



Recette tirée du livre *Une semaine de bouffe en 2 heures - La bible du meal prep*. Publié par Editions Pratico-Pratiques.

## PAR PORTION

Calories.....	758
Protéines.....	30 g
Matières grasses.....	78 g
Glucides.....	107 g
Fibres.....	6 g
Fer.....	6 mg
Calcium.....	221 mg
Sodium.....	2017 mg



PHOTO TIRÉE DU LIVRE UNE SEMAINE DE BOUFFE EN 2 HEURES-LA BIBLE DU MEAL PREP

# HAMBURGER HELPER

Préparation : 15 min • Cuisson : 9 minutes  
Quantité : 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de bœuf haché mi-maigre
- 1 petit oignon haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 750 ml (3 tasses) de macaronis
- 1 boîte de tomates en dés de 796 ml
- 375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de poulet
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan frais haché
- Sel et poivre au goût
- 270 g (environ 2/3 de lb) de cheddar jaune râpé

## PRÉPARATION

- 1 Avant de commencer la recette, s'assurer que la soupape à vapeur de l'autocuiseur est bien dégagée

et que rien ne bloque l'ouverture. S'assurer également que la poignée d'évacuation de la vapeur est à la position «Sealing».

**2** Sur l'autocuiseur, sélectionner le mode «Sauté».

**3** Chauffer l'huile d'olive dans l'autocuiseur. Cuire le bœuf haché de 4 à 5 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère de bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

**4** Ajouter l'oignon et l'ail. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes.

**5** Ajouter les macaronis, les tomates en dés, le bouillon de poulet, la pâte de tomates et l'origan, en s'assurant de ne pas remplir l'autocuiseur plus qu'aux deux tiers. Saler et poivrer.

**6** Fermer hermétiquement l'autocuiseur en tournant le couvercle.

**7** Appuyer sur la touche «Pressure cooking» et cuire 4 minutes à haute pression («High»). Ne jamais ouvrir le couvercle pendant qu'il y a de la pression.



Recette tirée du livre *Autocuiseur: 100 recettes testées et approuvées*. Publié par Editions Pratico-Pratiques.

## PAR PORTION

Calories.....	648
Protéines.....	35 g
Matières grasses.....	23 g
Glucides.....	75 g
Fibres.....	3 g
Fer.....	6 mg
Calcium.....	105 mg
Sodium.....	799 mg



# L'ASSIETTE POST « TOUT ÇA »

**KARINE TREMBLAY**  
*La Trinume*

**SHERBROOKE — Il y aura un avant et un après.**

Depuis le début de la pandémie de COVID-19, cette affirmation-là, on l'entend beaucoup, sur toutes les tribunes.

Même s'il est actuellement difficile de mesurer la portée des changements qui s'annoncent, on imagine bien que tout ne reprendra pas « comme avant ».

« Ce qu'on traverse est un traumatisme qui laissera des traces », explique Tristan Landry, professeur titulaire au département d'histoire de l'Université de Sherbrooke.

Au fil de ses recherches, celui qui s'intéresse à l'histoire de l'alimentation s'est penché sur la trajectoire de l'Allemagne et son rapport avec l'assiette.

« Il y a des parallèles intéressants à faire. Après le Blocus qui lui a été imposé pendant la Première Guerre mondiale, l'Allemagne a beaucoup souffert. Environ 800 000 citoyens sont morts de faim. Ça a profondément marqué cette société, qui a par la suite développé son autarcie. On ne traverse pas la même chose actuellement, mais c'est quand même une secousse, un trauma. »

On jette un œil au portrait global, et on réalise que nos chaînes d'approvisionnement pourraient être menacées.

« On l'a constaté avec les masques qui étaient destinés

au Canada, c'est "America's First" aux États-Unis. On voit qu'au chapitre alimentaire, on dépend d'un système qui compte beaucoup de variables. Et que le fait d'être dépendants de tous ces géants n'est pas une garantie. Au contraire, ça peut fragiliser notre situation. On va sans doute être plus enclins à acheter des agriculteurs qui font pousser des légumes tout près de nous. Il y a une prise de conscience et elle change notre perception de l'économie agricole locale. »

Elle peut aussi venir moduler certaines de nos habitudes.

On le mesure avec les pénuries de levure et de farine en épicerie, le nombre d'apprentis boulangers a augmenté de façon exponentielle dans nos chaumières de confinés.

**« C'est un bon moment, présentement, pour initier les enfants au jardinage. Planter une graine, la voir sortir de terre et réaliser que les carottes ne poussent pas à l'épicerie, c'est un bel apprentissage. Ce sera intéressant, aussi, de voir si les potagers de façade vont se multiplier. »**

— Tristan Landry

Cette tendance du faire soi-même risque de prendre du coffre et de déborder bien au-delà du bol à pain.

La satisfaction de réaliser miches et merveilles de ses

blanches mains pèse aussi dans la balance.

« Quand je fais mon pain, j'éprouve une certaine fierté que je ne ressens pas si je l'achète à l'épicerie », remarque M. Landry.

C'est vrai pour un paquet de délices autres que ceux pétris de gluten.

« C'est intéressant de noter que plusieurs ont fait des recherches dans d'anciens livres de cuisine et dans divers manuels du terroir pour s'informer sur les modes de préservation des aliments », remarque M. Landry.

Mises en conserve et autres méthodes ancestrales pourraient reprendre du galon. On pense par exemple à la fermentation, déjà populaire ces dernières années, qui pourrait gagner encore

davan-  
tage d'adeptes.

« Dans l'Allemagne de l'après-Première Guerre, d'ailleurs, la fermentation s'est imposée comme une façon de contrer les carences qui pouvaient survenir pendant les mois d'hiver. C'était logique de faire de la choucroute avec les légumes de l'été. En mettant en pots les légumes du champ, on avait l'assurance de pouvoir combler ses besoins en vitamine C. »

Pour ne plus jamais souffrir



de la faim, le peuple germanique s'est employé à développer son autonomie alimentaire. Les clapets où on élevait les lapins se sont multipliés sur les terrains. Les jardins ont poussé dans le paysage.

« Il y avait même des cochons sur les balcons », illustre M. Landry.

La nécessité imposait des changements. Elle a entraîné l'acquisition de nou-

une graine, la voir sortir de terre et réaliser que les carottes ne poussent pas à l'épicerie, c'est un bel apprentissage. Ce sera intéressant, aussi, de voir si les

suivre la lumière. Planter là où les rayons vont plomber. Pour plusieurs, cette précieuse lumière se trouve bien en vue, en avant de la maison.

« Et puis la pelouse, après tout, ça ne nourrit personne. »

Effectivement.

Comme le remarquait récemment Mélanie Grégoire, directrice générale des Serres Saint-Élie : « Avec ce qu'on traverse présentement, et du moment que le jardin ne devient pas un champ à l'abandon,



veaux savoirs. Et la maximisation des ressources de proximité.

On pourrait voir la même chose ici, dans une autre mesure, bien sûr, et dans une formule adaptée à la réalité d'aujourd'hui. Pensons aux poules en milieu urbain. Aux semenciers qui, déjà, notent une augmentation effarante de leurs ventes.

« C'est un bon moment, présentement, pour initier les enfants au jardinage. Planter

potagers de façade vont se multiplier. »

Parce que pour faire un jardin, ça prend un minimum d'heures d'ensoleillement. Il n'y a pas de secret, il faut

je pense qu'il s'en trouvera peu, cette année, pour maugréer contre le potager qui profite sur le terrain du voisin. »

On verra.

On verra aussi si nos belles résolutions tiennent le coup.

« L'historien Michel Foucault parle de ces moments dans l'histoire qui sont des changements de paradigmes, note M. Landry. On avançait dans une direction et parce que survient un imprévu massue, on bifurque. Le cours du monde change. »

Et nous avec lui.

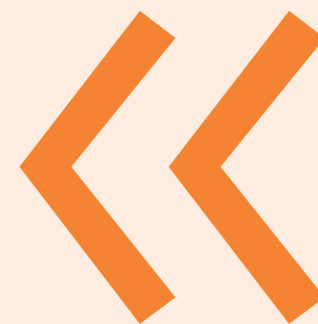
## NOMADES SÉDENTAIRES

**SHERBROOKE — L'après-COVID est auréolé d'un grand point d'interrogation.**

« Je fais partie de plusieurs panels et tout le monde se pose la question, mais c'est encore confus, on ne sait pas quand ça va finir, il est encore trop tôt pour statuer », remarque Sylvain Charlebois, professeur en distribution et politique agroalimentaire à l'Université de Dalhousie et directeur du Laboratoire en science analytique agroalimentaire.

Des pistes de réflexion pointent tout de même déjà.

« Il y a une tendance vers la sécurité alimentaire et l'auto-suffisance qui se dessine. C'est quelque chose qu'on n'a vraiment pas vu venir parce que, juste avant la COVID, c'était l'époque de l'abondance, de la rapidité, de l'instantanéité. C'est pour ça que la restauration fonctionnait très bien. On était nomades, et du jour au lendemain, nous voilà tous devenus sédentaires », illustre l'analyste.



**Après le confinement, recevoir pourrait devenir quelque chose qui serait davantage valorisé. »**

— Sylvain Charlebois

Cette « sédentarisation » entraîne un retour aux sources de façon massive. À l'heure actuelle, à peu près tout le monde cuisine davantage.

« Après le confinement, recevoir pourrait devenir quelque chose qui serait davantage valorisé. Au lieu de se ramasser au restaurant, j'ai l'impression qu'on va avoir envie de se

retrouver dans nos maisons. Et on va pouvoir inviter du monde à sa table, on va savoir cuisiner parce qu'on va tous s'être pratiqués! »

Il y a aussi que le budget sera plus serré, pour bon nombre de ménage.

« Les gens vont vouloir supporter leurs marchands locaux, du moment que ça restera abordable. Du côté des restaurants, on anticipe une guerre de prix parce que les restaurateurs vont vouloir ramener les gens en salles. Et ça ne sera peut-être pas simple, parce que de nouvelles habitudes seront peut-être ancrées chez les consommateurs. À quel point, c'est difficile à dire. Mais il est probable que l'idée du restaurant, du prêt-à-manger et du libre-service ne soit pas très populaire pour un certain temps parce que la gestion du risque en magasin va être différente. »

Le risque impose un autre rythme, d'ailleurs.

Pour aller moins souvent au marché ces jours-ci, une frange de la population fait l'effort d'utiliser ce qu'elle a sous la main. Collectivement, on pourrait continuer à moins gaspiller, non?

« Le gaspillage à la maison se réduit en amont et en aval du magasinage. Ces temps-ci, tous, on prévoit davantage. On achète pour deux semaines. On voit nos réels besoins et j'ai l'impression que ce sera un facteur important pour notre planification future. Comme on télétravaille et qu'on passe plus de temps à la maison, forcément, on est à l'affût de notre propre inventaire. Il y a une gestion en temps réel des ressources du frigo. On aura appris de ça. »

On aura transmis, aussi, sans doute. Les enfants à la maison absorbent cette tendance du faire soi-même. Ils apprennent.

« C'est frappant, parce que chez les gens qui sont nés avant 1946, 95 % ont mangé de façon régulière des plats préparés à la maison. Du côté des milléniaux, ça chute à 65 % et du côté de la génération Z, on tombe à 56 %. On voit que ça baisse nettement à chaque génération, mais j'ai l'impression que la COVID pourrait renverser cette tendance-là, parce que, justement, on se retrouve à cuisiner davantage, ensemble. » **KARINE TREMBLAY**

# ZENTANGLE, LA MÉDITATION AU BOUT DU CRAYON

Certains l'appellent le yoga artistique de l'esprit. D'autres voient en lui le petit cousin du mandala. À mi-chemin entre le dessin et la méditation, le Zentangle propose de trouver la sérénité au bout du crayon, même quand on est nul en dessin. Un outil tout simple, mais peut-être utile pour calmer les âmes angoissées par la vie ou par la crise de la COVID-19. Coup d'œil sur l'art méditatif du Zentangle.

**FRANCIS HIGGINS**  
fhiggins@lesoleil.com

Si vous avez déjà gribouillé en classe plutôt que d'écouter le professeur ou si avez fait des croquis sans y penser pendant que vous parliez au téléphone, vous avez — sans trop vous en douter — une idée de ce qu'est le Zentangle. À la base, c'est le dessin de compartiments remplis de motifs répétitifs. Surtout, c'est une technique pour mettre son cerveau en veille.

«Le but, c'est de ne pas réfléchir, de ne rien programmer. On appuie le crayon sur la feuille et on laisse aller, explique Céline Émond, une peintre et prof d'art de Québec. C'est pourquoi c'est si thérapeutique. Ça détend énormément. C'est plus facile que la

méditation. C'est un outil pour ne jamais s'ennuyer.»

Le nom Zentangle (prononcé à l'anglaise) vient de la fusion des mots *zen* — pour l'aspect méditatif — et *tangle*, qui signifie enchevêtrement en anglais, en référence aux motifs parfois abstraits et sinueux de ces esquisses [voir texte *Comment on fait?*].

«Le principe de base, c'est la répétition du mouvement qui procure un moment de détente, un arrêt mental. Ça occupe l'esprit sans le préoccuper. Et c'est à la portée de tous. Ça peut sembler complexe, mais une fois décortiqué en étapes, c'est facile. Même pas besoin d'être bon en dessin», assure Claire Bourassa, propriétaire d'une boutique d'art en ligne qui propose des produits de cette «art-thérapie».

## COMME UN MANTRA

C'est en suivant des ateliers de journal créatif que M<sup>me</sup> Bourassa a découvert cette curieuse façon de faire. La dame de Québec est même une formatrice certifiée, depuis une semaine de cours au Rhode Island. «Je suis tombée en amour avec cette technique. J'ai d'abord aimé l'apparence des illustrations, puis je me suis mise à adorer la technique derrière», raconte-t-elle.

À l'origine du Zentangle, on trouve Maria Thomas et Rick Roberts, un couple du Massachusetts qui en a eu l'idée en 2003, par hasard. Maria, une calligraphe de métier, planchait sur un projet quand son conjoint l'a interrompue. Sur le coup, elle a noté qu'elle ressentait, au milieu de son intense concentration, un sentiment de bienveillance et d'immersion dans son image. Ancien moine bouddhiste, Rick a vite reconnu qu'elle décrivait là un état profond de méditation. Et que les *patterns* répétitifs avaient eu pour elle l'effet d'un mantra.

Dix-sept ans plus tard, le Zentangle (un mot enregistré officiellement comme marque de commerce) a voyagé partout dans le monde grâce à un livre, un

site Web, une app, des ateliers et même une école, tous développés par le duo. On trouve même des cours et des livres sur le sujet dans plusieurs magasins d'artisanat et librairies.

## SE LAISSER ALLER

Pourquoi simplement dessiner ne suffirait-il pas? «Le mandala demande trop de concentration. Le *doodling* (gribouillage) est intuitif, mais donne n'importe quoi. La base du Zentangle est simple : un point, un trait, un cercle. C'est tout et c'est zen!» estime M<sup>me</sup> Bourassa.

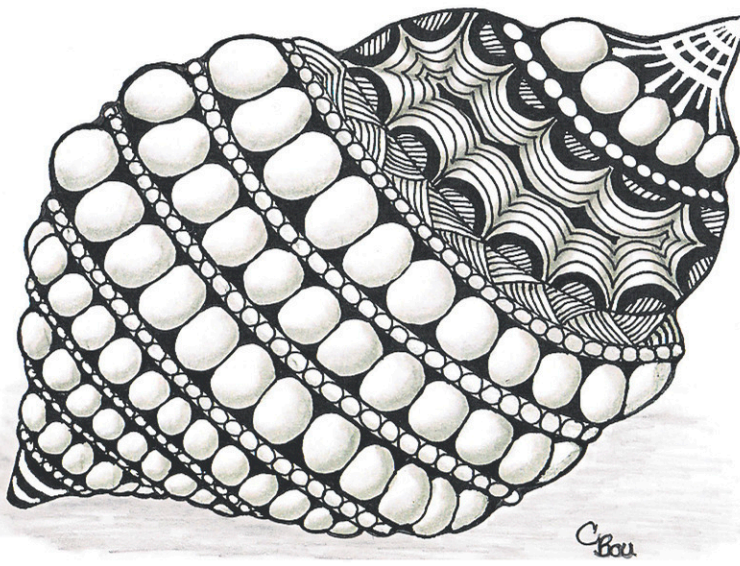
Céline Émond, qui offre des ateliers depuis quatre ans, abonde dans le même sens. «Les gens en sont enchantés. Ça les éveille. Ceux qui sont habitués à tout organiser de A à Z doivent apprendre à se laisser aller, affirme-t-elle. Pour ceux qui aiment se vider la tête, c'est l'art par excellence.»

Info :

➤ zentangle.com

➤ cemond.net

➤ clairebourassa.com





## COMMENT ON FAIT?

La «méthode Zentangle» originale compte huit étapes. Deux d'entre elles sont plus contemplatives, on se permet donc de les évacuer pour résumer l'essentiel de la technique, dans les mots de Maria Thomas et Rick Roberts.

### 1 DES POINTS DANS LES COINS

Commencez par quatre points, chacun pâlement dessiné avec un crayon de plomb dans le coin d'une petite feuille de papier, à un centimètre du bord.

### 2 LES FRONTIÈRES

Connectez les quatre points d'un trait de crayon pâle pour établir un carré. Chaque ligne peut être différente, droite ou courbée.

### 3 LA «FICELLE»

À l'intérieur de ce carré, tracez au crayon pâle un ou des traits au gré de votre inspiration : des lignes qui s'entrecroisent ou une courbe qui frôle les côtés. Cette «ficelle» (*string*) sépare votre dessin en compartiments dans lesquels vous griffonnerez vos motifs.

### 4 LE TANGLE

Dessinez le motif, appelé *tangle*, de votre choix avec un feutre à pointe fine (mine de 0,2 à 0,5 mm) à l'intérieur d'une section. Répétez-le avec régularité. Concentrez vos pensées dessus, comme si vous méditez en gribouillant. Le principe est de laisser aller son esprit, de laisser la main flotter sur le papier sans préméditation. Vous pouvez utiliser un feutre à la mine épaisse (1,0 mm ou plus) pour noircir une plus grande surface. Une fois cette section remplie, passez à la suivante en changeant de motif.

### 5 L'OMBRE

Au crayon de plomb, ajoutez de l'ombre sous certains de vos traits. C'est la touche magique pour donner du relief aux croquis. Dégradez l'ombre, plus foncée près du trait et plus pâle en s'éloignant.

### 6 LA SIGNATURE

Ne reste qu'à signer l'œuvre en appliquant vos initiales sous votre crayonnage. Au dos, inscrivez votre nom, la date et toute idée, astuce et observation que vous jugerez pertinentes.

## TRUCS

- > Pour dessiner une forme précise (un visage, un triangle ou un cheval, par exemple), sautez les étapes 1 et 2. Tracez la silhouette de votre choix, puis reprenez à l'étape 3 en divisant votre esquisse en sections.
- > Laissez votre œuvre en noir et blanc ou coloriez-la à votre goût.
- > N'effacez jamais. «On ne fait pas d'erreur, juste de joyeux petits accidents», disait le peintre américain Bob Ross.
- > Une silhouette à la mode est le «Zentangle Mano», où l'on trace le contour de sa main, on la divise en sections et on la remplit de motifs.



#### DE GAUCHE À DROITE

Un éléphant par Céline Émond

Un coquillage dessiné par Claire Bourassa

Un «Zentangle Mano»  
— PHOTOS  
123RF/DANIIL  
PESHKOV

Des tangles de Claire Bourassa

Des séries de motifs  
— PHOTO  
123RF/VOLHA  
KAVALENKAVA

# le petit P MAG.

Je veux tout savoir!



Les sciences t'intéressent? Tu te poses des questions sur les animaux, les plantes, l'espace ou n'importe quelle autre partie du monde qui t'entoure? C'est bien normal : les sciences, ce n'est pas que pour les adultes! Alors, envoie-les-moi à [jfcliche@lesoleil.com](mailto:jfcliche@lesoleil.com). Une fois par mois, je répondrai à une ou deux questions que tu m'envoies.



PHOTO 123RF/SCYTHERS

## UTILES, LES NUAGES?

**Q** À quoi servent les nuages?  
**Elissa**

**R** Les nuages ne «servent» à rien de particulier, ils sont juste de la vapeur d'eau qui se «condense», qui cesse d'être de la vapeur et qui retourne à l'état liquide (en fines gouttelettes). Comme nous vivons sur une planète où il y a beaucoup d'eau (et c'est tant mieux!), il y a toujours de la vapeur d'eau dans l'air. Cela varie pas mal selon l'endroit et le moment, mais jusqu'à 4 % de l'air que nous respirons est composé de vapeur d'eau! Mais pour être et rester à l'état de vapeur, l'eau a besoin d'énergie. Et plus on monte

en altitude, plus il fait froid, et plus la vapeur d'eau perd de l'énergie — jusqu'à ce qu'elle redevienne liquide. Les nuages, c'est juste ça : c'est de la vapeur qui est montée «trop haut» pour rester de la vapeur et qui s'est transformée en gouttelettes liquides. D'ailleurs, si on regarde bien les nuages, on peut souvent voir qu'ils commencent tous à peu près à la même hauteur : habituellement, il n'y en a pas qui sont plus bas que les autres, ils recouvrent tous le ciel à partir de la même altitude. Et ça, ça indique l'altitude à partir de laquelle il fait trop froid pour que la vapeur d'eau reste de la vapeur. **RUBRIQUE PRÉPARÉE PAR JEAN-FRANÇOIS CLICHE**

## LE JEU DES 7 ERREURS

CES DEUX CARICATURES D'ANDRÉ-PHILIPPE CÔTÉ SONT EN APPARENCE IDENTIQUES. EN RÉALITÉ, IL Y A 7 ERREURS. **ES-TU OBSERVATEUR?**



- ① Une goutte d'eau en haut à gauche ② La fillette ③ Le tronc en bas à gauche  
④ La cheminée de la maison dans la rivière ⑤ L'arbre sur la colline du centre  
⑥ L'écoulement d'eau dans le bas de la montagne de droite ⑦ Le bras de l'homme habillé en noir

NOITUTOS

# AS-TULUÇA?!

Tu veux toujours en savoir plus sur le monde qui t'entoure? *Le P'tit Mag* a un nouveau rendez-vous parfait pour toi! Chaque samedi, nous te présentons les nouvelles les plus intéressantes de la semaine, publiées par notre équipe sur le Canal Squat, un bulletin de nouvelles quotidien offert sur le site Web jeunesse de Télé-Québec. À lire et à voir dans le journal, dans l'appli et sur notre site Web!

**ÈVE TESSIER-BOUCHARD**

Coopérative nationale de l'information indépendante

## UN PRODUIT CONTRE LES POUX POUR LUTTER CONTRE LE CORONAVIRUS?

As-tu déjà eu des poux plein la tête? C'est vraiment très désagréable et on veut vite s'en débarrasser! Et bien, des chercheurs australiens ont découvert qu'un médicament qui ne coûte pas très cher, utilisé pour lutter contre les poux pourrait aussi servir contre le coronavirus! Il s'agit de l'ivermectine, un médicament utilisé contre les infections causées par des parasites. En mettant une dose d'ivermectine sur des cellules touchées par le coronavirus, les chercheurs ont ainsi réussi à tuer le virus en moins de 48 heures! Ce ne sont que des premiers tests, et il en faudra encore de nombreux autres pour s'assurer que le produit est vraiment efficace. Il faudra faire des tests «in vivo». C'est un terme scientifique qui veut dire «un test sur un humain». Mais toutes les pistes sont bonnes n'est-ce pas? Et la recherche explore plein d'autres pistes pour lutter contre ce méchant virus. Bientôt on trouvera des solutions pour combattre ce vilain virus. **SELON UN TEXTE DE JEAN-BENOIT LEGAULT, LA PRESSE CANADIENNE**

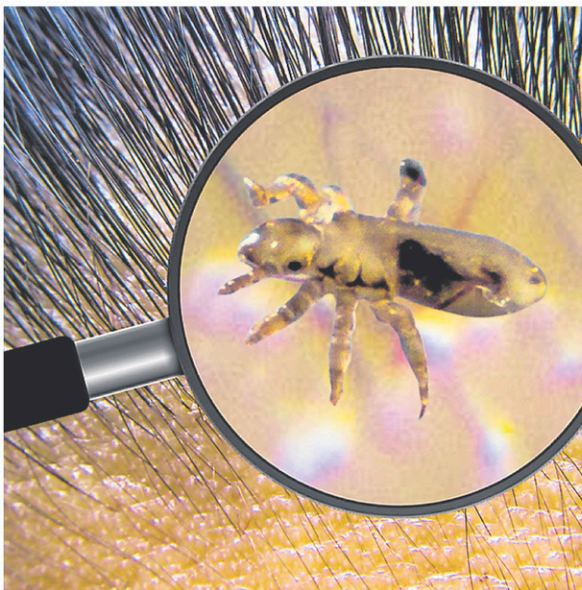


PHOTO GETTY IMAGES



PHOTO GETTY IMAGES

## Un jeune fabrique 250 masques de protection

Roméo, un jeune parisien de 14 ans passionné d'impression 3D a décidé d'apporter son aide à un hôpital proche de chez lui en fabriquant des masques de protection pour les soignants. Grâce à son imprimante 3D, celle de son école, et celle d'un ami, Roméo est capable de fabriquer environ 200 masques par semaine. Il s'agit de masques de protection comprenant une visière transparente en plastique et une sorte de serre-tête qui permet de les faire tenir devant le visage. Une fois les visières et serre-tête imprimés, Roméo et sa maman les assemblent puis les livrent à l'hôpital. Roméo souhaite maintenant en distribuer aussi aux centres pour personnes âgées, aux médecins généralistes et aux employés de supermarchés de son quartier. Bien sûr, les imprimantes de ce genre coûtent très cher et on ne peut pas tous s'en procurer, mais Roméo avait la chance d'en posséder une et il en a fait profiter les autres. Bravo Roméo!

## Un joueur de basket-ball désobéissant!

Il y a deux semaines, le québécois Chris Boucher, joueur de basket-ball pour les Raptors de Toronto, est sorti de chez lui pour s'acheter de la nourriture. Comme il revenait de voyage, on l'avait bien avisé qu'il devait rester en quarantaine deux semaines, sans aucune sortie. Un internaute qui l'a vu, en a profité pour photographier le populaire athlète et partager ses photos sur les réseaux sociaux. Évidemment, le joueur des Raptors n'avait pas du tout l'intention de mettre qui que ce soit en danger et il a demandé pardon pour son geste. Chris Boucher a même décidé de se servir de cet incident pour sensibiliser les jeunes de Montréal-Nord, là où il a grandi, aux dangers de ce virus. Par une vidéo, il leur demande d'être prudents, car cette maladie peut atteindre n'importe qui, peu importe l'âge. Et en attendant de recommencer à jouer avec son équipe, il s'entraîne chez lui pour garder la forme!

**SELON UN TEXTE DE IAN BUSSIÈRES, LE SOLEIL**



PHOTO THÉO LE SOLEIL, PASCAL RATTHE



CARICATURE ANDRÉ-PHILIPPE CÔTÉ

## Une caricature pour les jeunes

Le caricaturiste du *Soleil*, André-Philippe Côté a fait cette caricature spécialement pour les jeunes. Dans le cadre des nouvelles publiées sur le Squat de Télé-Québec, un appel avait été lancé pour trouver un nom au chien que le caricaturiste dessine à l'occasion. Le nom qui a été retenu est 2mètres, en l'honneur des fameux deux mètres de distance que l'on doit garder entre les personnes depuis la crise du coronavirus! Cette caricature est un clin d'œil du dessinateur et illustre bien notre peur de la COVID-19.

Le nouveau canal de nouvelles pour les jeunes

squat.telequebec.tv



Une initiative



cn2i COOPÉRATIVE NATIONALE DE L'INFORMATION INDÉPENDANTE

leSoleil leDroit leNouveliste

Québec Ottawa/Gatineau Trois-Rivières

laTribune leQuotidien leProgrès laVoixdel'Est

Shawinigan Saguenay-Lac-Saint-Jean Granby



## MESSAGE IMPORTANT À NOS ABONNÉS

**Vous connaissez bien le contexte dans lequel toutes les organisations évoluent présentement. Nous n'y échappons pas, évidemment, et nous voulons vous remercier de tout cœur de continuer de nous appuyer, et particulièrement à la suite de la suspension des éditions imprimées pendant la semaine. Ce geste était incontournable pour assurer la poursuite de nos activités, alors que nos revenus publicitaires ont chuté de façon drastique.**

Nous sommes conscients que cette décision a chamboulé certaines habitudes. La croissance phénoménale de l'achalandage sur nos plateformes numériques indique toutefois que vous êtes très nombreux à continuer de nous fréquenter jour après jour, et peut-être plus que jamais.

Les médias d'information sont un service essentiel et nos équipes assument avec fierté notre mission de fournir une information rigoureuse, pertinente, sur le monde qui nous entoure. Cette édition du samedi en témoigne de façon éloquent. Notre rendez-vous du weekend prend des allures de magazine d'actualité et d'art de vivre. Vos réactions à cette nouvelle formule, unique dans le marché, sont tout simplement emballantes.

### **UNE CONTRIBUTION INESTIMABLE**

Afin de refléter la nouvelle situation, nous ajustons nos tarifs d'abonnement.

Si vous avez payé à l'avance, la durée

**CHOISIR DE RESTER  
ABONNÉ À NOTRE  
ÉDITION IMPRIMÉE  
DU SAMEDI, C'EST  
LA MEILLEURE FAÇON  
DE CONTRIBUER AU  
MAINTIEN DE VOTRE  
MÉDIA DE PROXIMITÉ.**

de votre abonnement sera allongée en conséquence. Cet ajustement sera fait rétroactivement, à la date de fin de la publication imprimée pendant la semaine, soit le 25 mars dernier.

Si vous êtes comme la vaste majorité de nos abonnés et que vous payez par prélèvement automatique mensuel, votre nouveau prix sera de 15,65\$ plus taxes. Nous allons ajuster votre prochain paiement en fonction du montant payé en trop récemment.

Choisir de rester abonné à notre édition imprimée du samedi, c'est la

meilleure façon de contribuer au maintien de votre média de proximité. C'est la manière la plus concrète de favoriser la poursuite d'un journalisme de qualité qui s'intéresse à vos préoccupations, un travail essentiel en tout temps, et encore plus en ces temps de confinement.

### **NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS**

Notre service à la clientèle n'a jamais complètement cessé ses activités ces dernières semaines, mais nous avons dû réduire nos heures de fonctionnement. Or, nos conseillers seront de retour du lundi au vendredi, de 7 h à 16 h 30, et le samedi de 7 h à 11 h. Ils sont là pour répondre à vos questions.

Sachez toutefois que vous n'avez aucun geste à poser si vous désirez poursuivre votre abonnement, si précieux pour nous. L'ajustement de tarif et l'allongement de votre période d'abonnement seront effectués automatiquement.

Merci encore de votre appui, au nom de toute notre équipe.

***Parce que vous aimez votre communauté, vous choisissez de contribuer à votre média de proximité.***

**leSoleil**  
Québec

**leDroit**  
Ottawa/Gatineau

**leNouvelliste**  
Trois-Rivières

**laTribune**  
Sherbrooke

**leQuotidien  
leProgrès**  
Saguenay-Lac-Saint-Jean

**laVoixdel'Est**  
Granby