

# ACTUEL



JE T'AIME MOI NON PLUS :  
ON EST TOUS UN PEU GRINCH PAGE 4

DU VIN : MONTRÉAL PASSION VIN, ÉBLOUISSANT PAGE 5

# GUIDE \* COMMENT SE RENDRE À NOËL SANS SE RUINER (LA SANTÉ) DE SURVIE

LILIANNE LACROIX

Vendredi 24 décembre, 18h. La dinde qui cuit tranquillement, les derniers cadeaux emballés en vitesse, la bûche ainsi que les hors-d'oeuvre au frigo et le mousseux qui rafraîchit... vous voilà fin prête. Une douche, un petit coup de maquillage et ça y est ! Mais où est donc l'esprit des Fêtes, qui doit vous récompenser de votre labeur ? Épuisée par des semaines de magasinage effréné, le compte en banque à sec mais la grille au max, vous auriez juste envie de vous glisser entre les couvertures et de sombrer dans le coma... jusqu'aux Rois ou même à Pâques.

Cette image sonne une cloche ? Vous n'êtes pas seul (e).

L'an dernier, en contemplant les cadeaux que ses enfants venaient de lui offrir, Jacques Larose a constaté qu'il avait dépassé les bornes depuis très longtemps : «J'ai réalisé que, même s'ils ont maintenant atteint la trentaine, mes enfants n'ont vraiment pas les moyens d'acheter tout ça. Et c'est alors que j'ai réalisé qu'avec mes cadeaux extravagants, j'avais créé des obligations pour tous mes proches et que personne n'osait me le dire...»

Contrairement à bien des gens, Jacques Larose, lui, a les moyens de ses folies. Associé et vice-président d'une agence de publicité, il avait l'habitude de donner plus de 700% de présents à chacun à Noël. Quand ce n'était pas des billets d'avion pour aller dans le Sud. La façon de procéder était toujours la même : il demandait à ses proches de lui faire une liste. «Ensuite, je courais partout pour acheter systématiquement tout ce qu'il y avait dessus alors qu'il ne s'agissait que de suggestions, dit-il. S'il n'y en avait pas assez, je me creusais la tête pour trouver quelque chose que la personne ne porterait ou n'utiliserait peut-être jamais. Car il n'y avait rien d'essentiel là-dedans ! Mais ça me faisait tellement plaisir. Le problème, c'est que, ce faisant, je forçais tout le monde à exagérer aussi.»

## Planifier et respecter ses limites

Porte-parole de la Fédération des médecins omnipraticiens, le Dr Jean Rodrigue est toujours sidéré par ces comportements excessifs qu'on lui demande quasiment de normaliser. «Ce qui me frappe, dit-il, c'est qu'on me demande, sous toutes sortes de formes, la question suivante: «Comment peut-on vivre en fou sans se rendre malade ? Les centres commerciaux sont pleins de gens anxieux, stressés, qui se créent des obligations inutiles. A-t-on vraiment besoin de faire tout ça ?»

La réponse tient en peu de mots : pour survivre à la période pré-Noël, sachez respecter vos limites. Qu'elles soient physiques, psychologiques ou financières...

D'abord, il faut savoir se garder en forme, souligne Paul Castonguay, de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec : étaler le plus possible les séances de magasinage, apporter un sac à dos si on prévoit que les paquets seront un peu lourds, distribuer les charges quand on transporte de gros paquets, utiliser les paniers offerts dans les centres commerciaux, faire quelques détours vers le stationnement pour apporter des colis à l'auto, effectuer certains achats par la poste ou profiter des services de livraison offerts. Surtout, éviter de magasiner les jours de verglas ou de tempête et porter des chaussures confortables. «Les risques de blessures se conjuguent souvent avec deux mots : climat et charges. Il faut donc savoir composer avec cette double réalité.»

Pour Sylvain Desrochers, directeur du certificat de publicité à l'Université de Montréal, le guide de survie se résume à un mot : PLANIFIÉ. Fixer d'abord ses limites financières, profiter des moments plus creux pour magasiner, faire une liste et s'y tenir. Si vous recevez, préparer le menu et faites les achats à l'avance. «En tout temps, il faut se rappeler qu'on demeure libre de nos choix et de nos décisions et que rien ne nous force à magasiner le 23 décembre au soir, dit-il.

» Voir GUIDE en page 2



\* RESPECTER SON BUDGET

\* APPORTER UN SAC À DOS SI NÉCESSAIRE

\* ATTENTION AUX PAQUETS TROP LOURDS

\* CHAUSSURES CONFORTABLES

PHOTO : FRANK POLICH. BLOOMBERG NEWS



À VOS AFFAIRES  
LE DIMANCHE

CE DIMANCHE DANS LA PRESSE

Aide aux familles :  
QU'Y GAGNEREZ-VOUS ?

# ACTUEL



PHOTO RÉMI LEMÉE, LA PRESSE ©

Planifier ses achats pour Noël? Pas évident. Faire ses emplettes? Encore moins, à l'image ici de Bruno Blanchet qui en a peut-être un peu trop... sur les bras.

## Guide de survie

**GUIDE** suite de la page 1

« Si on s'y prend à l'avance, on a plus le temps de regarder et de comparer. »

Isabelle Durand, porte-parole d'Option consommateurs, abonde tout à fait dans son sens : « Idéalement, il faut planifier le magasinage de Noël pendant toute l'année pour éviter les achats impulsifs. Et surtout, dresser un budget des Fêtes sans rien oublier. Le budget de Noël ne comprend pas seulement les cadeaux, mais aussi la nourriture, les dépenses de réceptions et d'alcool, les vêtements, les déplacements... »

Si notre budget est vraiment limité et que notre capacité à nous contrôler connaît des ratés, il faut prendre les grands moyens : laisser les cartes de crédit ou de débit à la maison. « Il faut à tout prix éviter de se trouver dans un cul-de-sac où il ne reste que quelques heures pour trouver un cadeau. On achètera alors n'importe quoi et à n'importe quel prix. » Pour les plus raisonnables, une liste et un calepin où figure la moindre dépense peuvent suffire à nous rappeler à l'ordre.

Psychologue, Martin Courcy ad-

met que certains comportements sont difficilement contrôlables : « Certains jouent au jeu du plus généreux. Dans le fond, c'est comme s'ils se faisaient des cadeaux à eux-mêmes, souvent des cadeaux qu'ils n'ont pas. Si on a l'obsession de vouloir que tout soit parfait, un certain contrôle cognitif peut fonctionner. Il faut se répéter que rien n'est parfait, qu'on ne peut pas faire plaisir à tout le monde, qu'on peut se tromper. On se parle alors comme si on essayait de raisonner quelqu'un d'autre. »

Certains acheteurs, incontrôlables, devraient éviter les magasins pendant les Fêtes. « Plusieurs magasinent à l'année et deviennent complètement surexcités avant Noël. Pour eux, il n'y a qu'une solution pour ne pas perdre le Nord : ne pas mettre les pieds dans un magasin. S'il le faut absolument, on peut dresser une liste et s'y tenir strictement ou même se faire accompagner par une personne de confiance à qui on confie argent ou cartes et avec qui on devra négocier le moindre achat. Et si on pense que les achats compulsifs, c'est une affaire de femmes, qu'on se détrompe. Les Réno-Dépôt et Futu-

re Shop sont souvent pleins de gars accros. »

Attention, il faut se méfier des rabais, conseille Isabelle Durand. « Les ménages dépensent en moyenne 628 \$ pour Noël. Souvent à crédit. À 18 % d'intérêt, si on ne débourse que le minimum (environ 20 \$ par mois), on mettra trois ans et demi et 860 \$ à tout rembourser. La bonne affaire ne l'est plus autant au bout du compte. »

### Des solutions de rechange

Des sorties peu coûteuses, comme aller glisser ou patiner, ou des activités familiales telles que les jeux de société, le bricolage ou le visionnement d'un film, peuvent souvent combler les enfants autant qu'un cadeau cher. Aux adultes, on peut offrir le secret de quelques recettes ou un produit fabriqué maison. « Ce n'est pas toujours facile d'aller à contre-courant, admet M<sup>me</sup> Durand, mais si vous vous mettez toujours de la pression pour que tout soit parfait, rappelez-vous que les gens qui vous aiment ne voudraient jamais que vous vous endettiez pour leur offrir des cadeaux. »

Depuis longtemps, la famille de Nadine Beloin a trouvé une solution pour plonger dans l'esprit des Fêtes sans se ruiner. « Pendant quatre jours, autour du jour de l'An, on loue une immense maison en Estrie et on s'y réunit, petits et grands. Ceux qui doivent visiter leur belle-famille réduisent un peu le séjour. Chacun apporte des mets qu'il a préparés, on joue à des jeux de société, on va glisser, faire de la raquette, du ski de fond. On a le temps de jaser et pas à s'inquiéter de l'heure, du climat ou du fait qu'on a peut-être un petit verre dans le nez. Pour nous, les Fêtes, c'est de se retrouver tous ensemble. »

Jacques Larose lui, a fait un virage à 180 degrés. Cette année, les cadeaux de chacun devront se limiter à 35 \$ maximum : « Je suis toujours un peu excessif, c'est tout ou rien avec moi », lance-t-il en précisant que ce sont les bonnes oeuvres qui profiteront maintenant de sa générosité.

Son fils, qui travaille dans le domaine de l'automobile, et sa fille, informaticienne, sont ravis de sa conversion inattendue. Tout comme la mère de ses enfants dont il est séparé et surtout sa nouvelle conjointe qui, depuis 15 ans, avait dû entrer dans le moule et se plier à des débordements auxquels elle n'était pas habituée. « Ils m'ont juste dit qu'il était à peu près temps que je me réveille », admet-il.

Est-il complètement guéri? Probablement pas. « Ça va sûrement me manquer un peu mais je me fais à l'idée. Cela dit, si j'ai un jour des petits-enfants, je crois que je ne pourrai pas résister et que je retomberai sûrement dans mes vieux vices... »



**MAINTENANT EN VENTE AU CANADA**

Faites-en l'essai au rayon des cosmétiques de votre pharmacie.\*



**Cet hiver, dites adieu à la peau sèche.**

La rigueur du froid peut rendre votre peau tendue, squameuse et sujette aux démangeaisons. Mis au point par des dermatologues allemands, les produits Eucerin soignent tous les symptômes de la peau sèche. La formule unique à base d'urée (un hydratant naturellement présent dans la peau saine) des produits Eucerin pour la peau sèche améliore la capacité de l'épiderme à retenir l'humidité. Hypoallergéniques et non comédogènes, ces produits ne contiennent aucun parfum ni colorant. Ils soulagent efficacement votre peau sèche sans l'irriter\*\*.

Recommandés par les dermatologues.

**Les produits Eucerin sont en vente chez Jean Coutu, Pharmaprix, Uniprix, Essaim, Familiprix et Brunet.**

[www.eucerin.ca](http://www.eucerin.ca)

**Eucerin®**

SOINS DERMATOLOGIQUES

## Blague pas gaie du tout

AGENCE FRANCE-PRESSE

MOSCOU – Un étudiant russe de Saransk (Volga), à qui deux policiers de la route avaient infligé une amende, s'est vengé d'eux en publiant sur Internet un récit pornographique de leurs ébats homosexuels imaginaires, rapporte le quotidien *Izvestia*.

Sergueï Matioutine, 20 ans, qui a dû payer 500 roubles (28 \$, une somme importante pour un jeune provincial) pour conduite sans permis, a poussé la vengeance jusqu'à prendre ensuite les policiers en photo (ils vivaient dans son quartier) et joindre les images à un texte pornographique, trouvé sur Internet et réécrit pour identifier nommément les deux hommes. Le récit a été placé à titre anonyme sur un site et les deux policiers ont bientôt remarqué que leurs collègues les « regardaient bizarrement ». Mais ils n'en ont découvert la raison que lorsqu'un collaborateur du parquet a décidé de s'enquérir officiellement de leurs moeurs.

Identifié grâce à un expert en informatique et poursuivi en justice, l'étudiant a reconnu les faits, affirmant qu'il s'agissait d'une « plaisanterie ». Prenant en compte ses aveux spontanés, le tribunal de Saransk lui a infligé la peine d'un an de prison avec sursis. Il devra aussi verser 10 000 roubles (435 \$ environ) à chacun des deux policiers à titre de dommages-intérêts.

Les deux fonctionnaires craignent que malgré la décision de justice « il restera toujours quelque chose » de la vengeance électronique de l'étudiant.

BDF ●●●●●  
Beiersdorf

\* Flacons d'essai disponibles dans les succursales participantes.

\*\* Source : BOHNSACK K., S. BALSER, A. SCHOLERMANN, A. FILBRY, C. TREDER-CONRAD, F. RIPPEKE et W. KUSTER. « Beneficial Effects of a Medical Face Care System in Subjects with Dry Skin ». Présentation par affiches au 30<sup>e</sup> Congrès nordique de dermatologie et de vénéréologie, 2004.

# ACTUALITÉS

Informations, observations et poésie chaque samedi

NICOLAS LANGELIER  
COLLABORATION SPÉCIALE

## GROSSE SEMAINE POUR...

### Le modèle irlandais

Le Québec, nous répète-t-on, doit se transformer. Le modèle québécois serait aux nations occidentales ce que le modèle T est à l'automobile : archaïque, inefficace, dépassé. Dans cette recherche frénétique d'un modèle plus dynamique, moins préhistorique, on a beaucoup parlé, ces derniers temps, de l'Irlande. On le sait, le vert pays de l'émigration et de la pauvreté chronique est devenu, depuis une décennie, le fameux « tigre celtique » : réduction impressionnante du taux de chômage et de la dette, croissance économique ininterrompue, etc. Le Québec, affirment plusieurs, aurait tout intérêt à s'inspirer de ce qui se fait là-bas.

Ce qu'on nous dit moins, cependant, c'est l'important coût social, environnemental et patrimonial de ce boom économique. L'été dernier, par exemple, on apprenait que, parmi les pays développés, seuls les États-Unis comptent une plus grande proportion de pauvres. Et samedi, le *Guardian* rapportait que l'Irlande est devenu l'un des pires pollueurs au monde, n'hésitant pas à sacrifier campagnes, tourbières et monuments historiques au nom du « progrès ». L'île d'Émeraude est en train de venir l'île de Béton.

Et c'est ce modèle qu'on voudrait appliquer ici ? Hmm. Ça dépend qui, vraiment.

# LE HAÏKU

L'actualité hebdomadaire sous la forme du poème classique japonais.

## Noël dans deux semaines Combien avant la prochaine pandémie de grippe ?

### LE TOP

5

Les pays dont le plus de ressortissants civils sont morts en Irak :

- 5) Canada (7)
- 4) Grande-Bretagne (10)
- 3) Népal (12)
- 2) Jordanie (19)
- 1) États-Unis (59)

(source : CBC News)

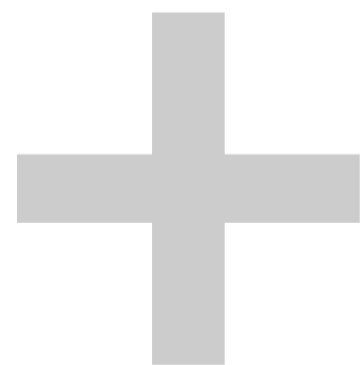
## LE MOT À SUPPRIMER

### People

Pffff... On peut bien se moquer des Français et de leur ridicule manie d'utiliser des mots « anglais » qui ne sont pas utilisés en anglais (footing pour course à pied, par exemple, ou shake-hand pour poignée de main), mais il ne manque jamais de journalistes/chroniqueurs/publicistes d'ici pour essayer de nous les refiler en douce. Pourquoi ? Par francophilie, peut-être, ou parce qu'ils sont très fiers de montrer qu'ils lisent *Libération* ou *Technikart*, ou tout simplement parce qu'ils sont des ex-Français (auquel cas c'est moins grave, mais pas beaucoup moins). Cette risible affectation mériterait d'être ignorée si elle restait sans conséquence, mais voilà, justement, elle n'est PAS sans conséquence. Ces mots utilisés en pure inconscience sont comme ces espèces exotiques introduites dans notre écosystème par des navires étrangers. Ne disposant pas de prédateurs autochtones, ils peuvent se répandre comme une traînée de poudre, créant des dommages irréversibles à notre vocabulaire et à notre belle jeunesse.

C'est le cas de *people*, utilisé depuis quelques temps en France pour dire célébrité, jet-set, populaire, presse à potins... un peu n'importe quoi, finalement. C'est très laid (« pii-peuhl »), mais, comme les tensions raciales et Lynda Lemay, c'était leur problème. Sauf que voilà, *people* a commencé à faire son apparition ici. C'est maintenant notre problème à nous aussi. Il faut donc agir. Promptement. Impitoyablement. *People* ? Supprimé.

## CE QU'ON AIME



**Une acre de forêt tropicale**  
Pour seulement 25£ (moins de 60\$), l'éco-cadeau parfait pour celui ou celle qui a tout : [www.worldlandtrust.org](http://www.worldlandtrust.org).

**Le Quartier international de Montréal**

Ou comment un peu de vision peut faire une grosse différence. C'est bien beau la nuit, en tout cas.

**iTunes Music Store**

Enfin au Canada.

## CE QU'ON AIME MOINS

**La ligne orange du métro**  
Les wagons débordent. La grande question toujours sans réponse : on va les mettre où, les passagers, une fois que les stations lavalloises vont être ouvertes ?

**Le débat sur la réforme de l'orthographe**  
Des lexicographes et des pédagogues qui s'obstinent : chaud...

**Le méthylisothiazolinone**  
Présent dans plusieurs shampoings et lotions, causerait des dommages cérébraux chez les rats, selon une étude. Lisez vos étiquettes.

# Génération C

NATHALIE COLLARD  
BILLET

Chaque dimanche soir, environ deux millions de Québécois regardent *Tout le monde en parle*. Si les sondages d'écoute peuvent nous dire l'âge ou le lieu de résidence des téléspectateurs, ils ne nous révèlent pas ce que les gens font en regardant leur émission préférée. Restent-ils sagement assis devant leur téléviseur durant deux heures ? Ou en profitent-ils pour parcourir les journaux de la fin de semaine, préparer le lunch des enfants ou plier une brassée de lavage ?

Nous vivons à l'époque multitâches et rares sont les gens qui ne font qu'une seule chose à la fois.

Ceux qui s'installent tous les jours devant un ordinateur en savent quelque chose : tout en travaillant, ils écrivent à leurs amis, lisent des jour-

Pour mieux les connaître, le Media Center de l'American Press Institute a effectué une vaste étude visant à cerner leurs habitudes. Première constatation : voilà une génération complexe, difficile à cerner ou à définir en deux traits de crayon.

Les membres de la génération C sont des branchés hyper-actifs : la télé demeure pour l'instant leur média préféré mais elle est combinée avec d'autres sources d'information. Les C la regardent en lisant leur courrier, ou encore, ils lisent un magazine tout en regardant le DVD de la dernière saison de leur série télé préférée tout en jetant un coup d'oeil sur leurs courriels. Bref, ce sont des boulimiques qui s'informent partout : Internet, radio, chaînes d'information continue, bouche à oreille...

Est-ce parce qu'ils ont vu leur mère pédaler toute leur vie en tentant de concilier vie familiale et vie professionnelle (blague) ? Toujours est-il que ce sont les enfants du *multitasking*.

LES MEMBRES DE LA GÉNÉRATION C SONT DES BRANCHÉS HYPER-ACTIFS: LA TÉLÉ DEMEURE LEUR MÉDIA PRÉFÉRÉ MAIS ELLE EST COMBINÉE AVEC D'AUTRES SOURCES D'INFORMATION. ILS LA REGARDENT EN LISANT LEUR COURRIER, OU ENCORE, ILS LISENT UN MAGAZINE TOUT EN REGARDANT LE DVD DE LA DERNIÈRE SAISON DE LEUR SÉRIE TÉLÉ PRÉFÉRÉE.

naux en ligne, paient leurs factures, consultent l'horaire de cinéma. Certains cherchent des recettes pour le souper du soir, d'autres magasinent leur prochaine auto...

Des études révèlent que les plus vieux éprouvent quelques scrupules à naviguer sur Internet durant les heures de travail mais ce genre de considérations n'embarrasse pas les plus jeunes, au contraire.

Pour les 18-34 ans, l'accès à Internet au boulot n'est même plus considéré comme un privilège, c'est un droit. Ils estiment tout à fait normal de lire le journal en ligne au travail et considèrent qu'Internet les rend plus productifs, pas moins.

Faites donc connaissance avec la génération C, la génération du contenu et de la créativité.

C'est ainsi que les publicitaires et autres sociologues de la consommation — qui aiment bien donner des étiquettes à tout le monde — ont baptisé cette cohorte qui ne se définit pas tellement par l'année de naissance (grosso modo, les C seraient âgés de 18 à 44 ans) mais plutôt par les habitudes de consommation des médias.

Et tous les démographes nord-américains s'entendent pour dire que leur entrée dans le monde des adultes, et donc sur le marché du travail, est en train de modifier profondément l'univers médiatique et culturel dans lequel nous vivons. En 2012, les plus jeunes membres de la génération Y — qui composent le gros de la génération du contenu — auront 18 ans. Et que vous ayez 20, 30, 40 ou 50 ans aujourd'hui, ils auront obligatoirement une influence sur votre vie.

Pour avoir un aperçu du monde qui nous attend, il faut jeter un coup d'oeil du côté d'une étude effectuée récemment par Yahoo ! L'entreprise américaine a offert 950\$ US à 13 familles qui ont accepté de se passer d'Internet pendant deux semaines.

À eux seuls, les commentaires des participants valent le détour. Dans le journal de bord que les participants devaient remplir tous les jours, une femme écrit : « Aujourd'hui je suis allée au travail. J'ai été obligée d'acheter le journal pour avoir des nouvelles. Le journal était cher. J'ai été obligée de le transporter et il était encombrant et pas pratique à lire au travail. »

## QUESTIONS EXISTENTIELLES

L'éthique dans la vie de tous les jours.

# Un comptable problématique?

NICOLAS LANGELIER  
COLLABORATION SPÉCIALE

Je suis copropriétaire d'un immeuble de prestige. Or, depuis de nombreuses années, le vérificateur retenu par l'assemblée des copropriétaires pour dresser les états financiers de la copropriété est un comptable professionnel qui est aussi copropriétaire et occupant de l'immeuble. L'entreprise pour laquelle il est consultant reçoit une rémunération pour ce faire, alors que les administrateurs et tous les autres copropriétaires qui exercent des activités pour la copropriété le font à titre bénévole. Ne trouvez-vous pas que cette situation est problématique sur le plan éthique ?  
S.J.

Cela dépend d'abord de ses responsabilités exactes. S'il ne fait que préparer les états financiers, il est effectivement un peu étrange qu'il soit payé pour exécuter l'une des tâches qui incombent habituellement aux administrateurs bénévoles d'un syndicat de copropriétaires (avec l'organisation des assemblées, la préparation du budget et l'achat des petits biscuits). Mais s'il effectue un véritable travail de vérification, cela va au-delà des responsabilités normales des administrateurs, et il est normal qu'on le rémunère. Bien sûr, votre syndicat pourrait toujours tenter de trouver quelqu'un prêt à le faire gratuitement, mais, comme le dit un dicton

que je viens d'inventer, les vérificateurs, c'est comme les chaudrons : il faut y mettre le prix...

Vient ensuite la question du potentiel conflit d'intérêts ou manque d'indépendance. Ce comptable se trouve-t-il dans une position éthiquement douteuse, en étant à la fois copropriétaire et vérificateur ? Ici, il nous manque certains détails, nous explique Ginette Lussier-Price, syndic de l'Ordre des comptables agréés du Québec. Cet homme a-t-il un intérêt financier particulier dans l'affaire ? Si oui, il doit absolument céder ses tâches à quelqu'un d'autre. Mais s'il n'agit que par automatisme, en se contentant d'exécuter les décisions des administrateurs, la menace d'intérêt personnel est plutôt nulle. Une chose est sûre, cependant : s'il y a la moindre apparence de conflit d'intérêts, il doit se retirer du dossier.

Si cette situation vous met mal à l'aise, la meilleure chose à faire est sans doute de soulever la question à prochaine assemblée annuelle. Les copropriétaires pourront alors exprimer démocratiquement leur opinion à ce sujet.

Par un excès de confiance, j'avais donné mon mot de passe de courriel à ma blonde. Un jour, elle m'a soupçonné d'avoir menti en disant que je n'étais pas allé prendre un café avec une fille (ce que j'avais effectivement fait et qui était somme toute une de ces bana-



Un autre participant a écrit ceci : « Je me suis senti frustré de ne pas pouvoir aller sur Internet pour voir des reportages sur la mort de Reagan. Tous les réseaux de télé présentaient le même reportage, le seul même point de vue. »

Aïe ! Voilà le genre de commentaires qui fait (ou en tout cas qui devrait faire) mal à tous les dirigeants d'entreprise travaillant dans les médias. Non seulement les médias traditionnels semblent-ils de moins en moins correspondre aux modes de vie des gens mais en plus, ils ne comblent pas toujours la soif d'information d'un public de plus en plus raffiné.

Nous vivons dans un monde où les gens sont de plus en plus mobiles et toujours à la recherche d'un contenu extrêmement pointu. Et les médias doivent s'adapter.

Bien sûr, il y aura toujours des fidèles qui voudront manipuler les grandes feuilles de papier journal, mais les quotidiens n'auront pas le choix de se développer sur Internet. L'univers télévisuel aussi sera bouleversé, en partie à cause de la publicité. Pourquoi Toyota ou Volkswagen paieraient des milliers de dollars pour annoncer leur nouveau modèle à la télévision entre 19h et 21h quand leurs futurs acheteurs magasinent leur voiture durant la journée sur Internet ?

Bref, pendant que nous regardons *Tout le monde en parle* en parcourant notre journal de la veille et en pliant des chaussettes, la révolution du contenu se prépare.

Êtes-vous prêt ?

## GÉNÉRIQUE

- > The Media Center at the American Press Institute  
[www.mediacycenter.org](http://www.mediacycenter.org)
- > Disconnected : Life Without the Internet  
Étude effectuée par Yahoo ! et OMD

### MUSIQUE

Ce billet a été écrit au son de l'album *Let It Die* de Feist, une chanteuse originaire de Calgary qui reprend entre autres *Inside and Out* des Bee Gees. Ce qui devrait rassurer ceux qui se plaignent que tout fout le camp. Ben non, les classiques demeurent.

J.M.

Et si vous aviez tous les deux un peu tort ? Elle pour avoir fouiné dans vos courriels, et vous pour lui avoir menti et ainsi risqué de voir sa confiance en vous s'effriter, si elle venait à découvrir la vérité (ce qui, bien sûr, est arrivé ; 50 ans de téléromans ne vous ont donc rien appris ?).

Allez, faites la paix, maintenant. Embrassez-vous et jurez-vous confiance, fidélité et respect de la boîte de réception de l'autre...

Vous avez des interrogations éthiques, des dilemmes moraux déchirants et autres questionnements existentiels ? Écrivez-nous à Questions existentielles, à [ethique@lapresse.ca](mailto:ethique@lapresse.ca) ou au 7, rue Saint-Jacques, Montréal H2Y 1K9.

## ACTUEL

## Le Grinch en nous



RAFAËLE GERMAIN  
JE T'AIME  
MOI NON PLUS  
COLLABORATION SPÉCIALE

« En tout cas, a dit la dame, on dirait que l'hiver est arrivé, vous trouvez pas ? » C'était une question purement rhétorique. Enfin, c'est ce que je me suis dit, vu la neige dehors, ma toue et mon rhume, le fait qu'il était 16h20 et qu'il faisait déjà noir et que nous étions juste en dessous d'un élégant découpage de plastique représentant un jovial renne au nez rouge entraînant dans son sillon d'autre rennes joviaux et un non moins jovial père Noël.

Et puis il y avait une petite musique dans l'air, une sémillante version mi-cacanne mi-musique des îles de *Vive le vent d'hiver*. J'ai donc lâché un « ben oui » de circonstance. La dame a enchaîné avec un « dans l'fond y'était temps » tout à fait approprié, j'ai répliqué par le « aussi bien avoir de la neige pour Noël » d'usage et elle m'a quittée avec un « ah, ça c'est sûr ! » tout ce qu'il y a de plus idoine. Satisfaite, j'ai embarqué une boîte supplémentaire de Neocitran en me demandant si une mère vraiment bien intentionnée recommanderait à sa fille de le boire avec du gin, et je suis allée rejoindre Mignon dans la voiture.

Il regardait les passants par la fenêtre, des gens affairés qui sortaient de la pharmacie en se mouchant ou alors en essayant de n'échapper aucun de leurs 16 rouleaux de papier d'emballage aux surprenants motifs de sapins verts et rouges.

« J'ai compté cinq couples qui s'engueulaient, pendant que tu étais dans la pharmacie. Ce n'est pas croyable comment les couples se chicane à cause de Noël. » J'ai souri béatement. Nous nous apprêtons à traverser ensemble notre quatrième Noël, et jamais l'événement n'avait été pour nous source de discorde (à part, peut-être, la première année, où nous avions failli friser la catastrophe et la visite aux urgences pour quadruple pontage quand j'avais demandé à Mignon s'il voulait venir dans ma famille. Rien qu'une légère surconsommation d'alcool ne sut régler).

« N'empêche, a dit Mignon, c'est vrai que ce n'est pas évident, le temps des Fêtes. Pour tout le monde. C'est de la marde si t'es seul, c'est stressant de toute façon, et ce n'est pas loin d'être invivable si tu es en couple et que tu as à gérer deux familles. » J'ai pris un air compréhensif, ressentant comme toujours en ces moments-là une irrépressible bouffée d'affection pour mes parents, qui ont généralement l'heureuse idée de partir en voyage à Noël, nous évitant ainsi compromis, angoisses et culpabilité. Une famille de moins et tout est réglé.

« Le problème, poursuit Mignon, c'est que tout le monde est à boutte et fatigué quand vient le temps des Fêtes. Donc stress, pression, mèche courte. Alors on se chicane, et doublement parce qu'on sait très bien qu'on est coincés. Tu ne peux pas annuler Noël. Tu peux pas dire à ta blonde : regarde, moi, cette année, j'embarque pas. Et tu ne peux surtout, surtout pas, laisser quelqu'un. »

Non, paraît-il. C'est une de ces lois implicites qui oscillent entre l'absurdité totale et le gros bon sens : on ne peut pas laisser quelqu'un avant Noël (certaines de mes amies de filles prétendent même que l'interdit s'étend du 15 novembre au 14 février. Ça me semble un peu inique. Et plutôt

farfelu — je n'ai jamais entendu quelqu'un dire : « En tout cas, Martin a été super correct, il a attendu le 15 février pour me laisser. C'est comme super délicat, tsé ? »).

« C'est une idée un peu naïve, ai-je dit. Penses-tu sincèrement que c'est plus agréable de se faire laisser en plein mois d'août ? Il n'y a pas vraiment de temps idéal pour laisser quelqu'un. »

— T'es certaine ? Peut-être. Mais moi des fois je me demande s'il y a pas une liste de conditions gagnantes pour réussir sa rupture.

— Tu te demandes ça ? »

Mignon, à n'en pas douter, est un être d'un romantisme effarant.

« Le problème, souligne Mignon, c'est que tout le monde est à boutte et fatigué quand vient le temps des Fêtes. Donc stress, pression, mèche courte. Alors on se chicane, et doublement parce qu'on sait très bien qu'on est coincés. Tu ne peux pas annuler Noël. »

Un couple de jeunes gais passait devant la voiture, s'engueulant avec véhémence, les mitaines en l'air et les mâchoires serrées. Je les ai regardés entrer dans la pharmacie et me demandant si Mignon n'avait pas raison, et quelles seraient-elles, ces conditions gagnantes.

Il ne m'a pas fallu beaucoup de temps (environ quatre coins de rue, pour être exacte), pour constater que lorsque soumise à une brève mais scrupuleuse inspection, la théorie de Mignon ne tenait pas la route très très longtemps.

Pour être honnête, il émergeait de tout ce futile questionnaire certaines évidences : on ne laisse pas quelqu'un au téléphone (ou sur un *Post It*), on ne fait pas marcher quelqu'un et si on est un tant soit peu correct et courageux,

on laisse l'autre quand on cesse de l'aimer, même si ça doit être le 20 décembre ou le 15 février (sinon on se retrouve avec un « Noël de pitié » sur les bras. Très peu reluisant du point de vue moral, et franchement déprimant pour celui ou celle qui inspire ladite pitié, et qui après tout ne demande qu'à s'en sortir avec une estime personnelle encore viable).

Des évidences, donc, mais pas de « conditions gagnantes » — les ruptures ne sont pas souvent des victoires. La plupart du temps, elles sont de tristes affaires auxquelles s'accrochent encore de pitieux résidus d'amour — celui qui part est perdant lui aussi.

La seule condition gagnante qui me venait à l'esprit, en fait,

était la décence. Pour qu'une rupture soit réussie, si on peut dire, il faut qu'elle soit décente. Pas de déchirements inutiles, pas de ces coups bas qui sont tentants lors des ultimes paroles, comme si la séparation allait être plus complète parce que des choses terribles se sont dites, comme si en criant « moi aussi je t'ai trompé de toute façon » ou « ça fait un an que j'ai arrêté de t'aimer » on réglait le problème plus vite — un pansement retiré d'un grand coup sec plutôt qu'avec douceur.

La rupture idéale, elle, serait parfaitement simultanée, et elle mettrait déjà la table pour une future réconciliation, cette chose si rare et si fragile qui fait que deux personnes s'étaient autrefois aimées se quittent, mais restent amis, et pas par obligation ou par devoir.

Non, vraiment, la théorie de Mignon ne tenait pas la route — cette idée de « conditions gagnantes » n'était en fait pas loin d'être déplacée, impliquant qu'on puisse mettre le point final à un amour de façon plus ou moins agréable, en choisissant une date relativement correcte (« Le 15 juillet, ça te va ? », une saine sincérité (« Désolée, Sylvain, mais je pars. Non, je n'ai pas d'amant. En fait pas depuis un petit bout de temps ») et, pourquoi pas, un costume très à propos (« J'ai pensé qu'en lutin au moins je te ferais rire »).

« Ça ne tient pas la route, ton affaire », ai-je donc dit à Mignon, qui a d'abord pensé que je parlais de sa voiture. « Ta théorie, ai-je précisé. Et en plus, c'est un peu cynique sur les bords, si tu veux mon avis. »

— Ouais, je sais, a-t-il répondu. C'est Noël qui me fait ça. C'est un des effets pernicieux d'une surdose de *Jingle Bells* : le développement d'une espèce de cynisme qui nous fait souvent dire avec une fierté un peu ridicule « moi, en tout cas, j'haïss ça Noël ! ». Un réflexe naturel du corps et de l'esprit pour survivre à cette dose massive, soudaine et concentrée de bons sentiments et de cantiques : une fois par année, le Grinch en nous se réveille.

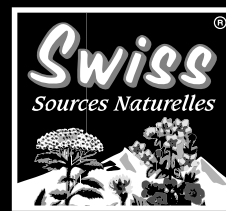
Et en 2004, plutôt que de voler Noël (un projet vraiment trop ambitieux, et à bien y penser difficilement réalisable), le Grinch échafaude des théories bidon, s'insurge avec véhémence contre le concept des échanges de cadeaux, peste contre les obligations familiales, maudit toutes les dindes de la planète et, s'il lui reste un peu de temps, pique une petite chicane avec l'être aimé.

Questions ? Commentaires ? On peut écrire à Rafaële Germain à [actuel@lapresse.ca](mailto:actuel@lapresse.ca) ou au 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9.

## FAITES LE BILAN

LA PRESSE AFFAIRES.com

## Un chef de file innovateur du Canada offre des traitements naturels révolutionnaires

Swiss MicroLactin<sup>MC</sup> soulage la douleur articulaire et la raideur articulaire. Satisfaction garantie à 100 %\*.

Il a été démontré en clinique que Swiss MicroLactin<sup>MC</sup> réduit significativement la douleur articulaire et la raideur articulaire, ce qui facilite les mouvements. Vous vous sentirez mieux et aurez une meilleure mobilité après seulement quatre semaines si vous suivez le mode d'emploi. C'est garanti\*!

De fait, une amélioration devrait apparaître en moins de deux semaines et augmenter avec la poursuite du traitement quotidien par MicroLactin<sup>MC</sup>. Mieux encore, Swiss MicroLactin<sup>MC</sup> est sûr, contrairement à certains médicaments anti-inflammatoires, comme Vioxx, qui sont connus pour leurs effets secondaires indésirables.

Prenez Swiss MicroLactin<sup>MC</sup> et retrouvez votre mobilité.



## Diminuez votre risque de maladies cardiaques de 25 % en réduisant votre cholestérol naturellement.



Swiss Vegapure<sup>®</sup> est un premier choix idéal pour les personnes soucieuses de réduire leur cholestérol avant de prendre un hypocholestérolémiant d'ordonnance, comme une statine ou un fibraté. Swiss Vegapure<sup>®</sup> est aussi un adjuvant sûr et efficace à ce genre de médicaments, étant donné son effet additif prouvé sur le cholestérol.

Swiss Vegapure<sup>®</sup> contrôle le cholestérol grâce à des stérols végétaux, une arme puissante contre les maladies cardiovasculaires. Des études réalisées sur des aliments enrichis de stérols et des essais cliniques en cours ont démontré que les stérols végétaux, comme Swiss Vegapure<sup>®</sup>, peuvent réduire le cholestérol total de 6 à 10 % et le cholestérol-LDL de 8 à 15 % en moyenne. Avec une telle réduction du LDL, on peut s'attendre à une réduction du risque de maladies cardiaques de 25 %.



\*Pour en savoir plus sur Swiss Vegapure<sup>®</sup>, Swiss MicroLactin<sup>MC</sup> et notre garantie, visitez notre site Web : [www.swissherbal.ca](http://www.swissherbal.ca).

Swiss Sources Naturelles est un usager inscrit de la marque de commerce MicroLactin. <sup>®</sup> Marque déposée de Swiss Herbal Remedies Limitée. <sup>MC</sup> Marque(s) de commerce de Swiss Herbal Remedies Limitée. Tous droits réservés. Fabriqué en vertu du brevet américain no 5,650,175.

En vente dans les pharmacies et les magasins d'aliments naturels

COLLÈGE M<sup>C</sup> technique d'architecture (AEC)  
UNE CARRIÈRE À BÂTIR AVEC  
**LE COLLÈGE D'ARCHITECTURE**  
Depuis 1967

- Reconnu comme meilleur collège dans sa discipline
- Formation sur mesure - Autocad • Aide financière
- Cours en français et en anglais (petits groupes)

www.mtccollege.com (514) 932-6444

Rafaële Germain

« Rafaële est douée et dotée d'une plume aussi élégante que drôle »  
Nathalie Petrowski – La Presse

« Un premier roman à son image : pétillant, frais, léger, punché. L'amour est son sujet de prédilection. »  
Danielle Laurin – Elle Québec

**Soutien-gorge rose et veston noir**  
de Rafaële Germain  
454 pages – 27,95 \$

Libre Expression

# SAVEURS

# ACTUEL

# Montréal Passion Vin: éblouissant!



**JACQUES BENOIT**  
DU VIN

« Il y a 250 millions de bulles dans une bouteille de champagne », disait vendredi dernier le sommelier — très respecté — Don Jean Léandri à l'ouverture de la troisième édition de Montréal Passion Vin.

Quelques instants plus tard, Pierre-Emmanuel Taittinger ouvrait... le bal, si je puis dire, avec trois millésimes (1995, 1990 et 1985) des Comtes de Champagne, qui est la cuvée prestige de ce producteur champenois.

Suivirent les trois mêmes millésimes d'une autre cuvée prestige, la Cuvée Louise, de Pommery, qui furent présentés cette fois par Thierry Gasco, oenologue et chef de cave de cette maison.

De style très différent, les deux vins eurent chacun leurs partisans ! Autrement dit, et comme toujours, il y en avait pour tous les goûts. Heureusement.

Champagne qui est élaboré avec uniquement du Chardonnay, délicat, subtil, le Comtes de Champagne brillait tout particulièrement dans le millésime 1985, qui avait, à mon sens, et sans doute à cause de son âge, une ampleur et une complexité plus marquées que les deux autres millésimes.

La Cuvée Louise, élaborée avec à la fois du Chardonnay (60 %) et du Pinot noir (40 %) est tout au contraire un champagne plus volumineux, plus corsé, aux notes bien rancio (des arômes de lies, de noix un peu rances, etc.).

Dans ce cas, c'était, m'a-t-il semblé, le 1990, moelleux et aux saveurs relevées, qui tenait le haut du pavé.

« Ça peut très bien accompagner un carré d'agneau », disait même au sujet de la Cuvée Louise Thierry Gasco.

Bref, aux yeux de certains, le Comtes de Champagne éclipsait par sa finesse la Cuvée Louise, alors que pour d'autres la générosité de cette dernière la situait nettement au premier rang.

C'était parti...  
Volontairement, et comme c'est dé-



Don Jean Léandri (à gauche) et Pierre-Emmanuel Taittinger, de la maison de Champagne Taittinger.

sormais la règle pour cet événement prestigieux, le nombre de participants avait été limité à 300.

Ne serait-ce que parce que les producteurs donnent leurs vins (soit 36 bouteilles de chaque millésime), lesquels valent souvent une fortune sur le marché...

Ainsi, le comte Alexandre de Lur-Saluces, du Sauternes Château d'Yquem, considéré comme l'un des plus grands vins sur terre, avait expédié six millésimes de son vin (1999, 1998, 1996, 1982, 1990 et 1988).

Au total, 46 vins furent dégustés au cours des deux journées (vendredi et samedi derniers) que dure cet événement sans pareil.

Et selon la formule adoptée depuis le départ, chacune des huit dégustations fut animée soit par le propriétaire, soit par le directeur général ou l'oenologue du domaine concerné.

Les moments forts de l'événement ? En voici un aperçu...

Les vins du Château d'Yquem, entre autres, resteront sans doute très longtemps gravés dans la mémoire des participants.

Les 1999 et 1998 sont encore dans leur toute première jeunesse, le 1990 a commencé à s'enrichir de nuances qu'il n'avait sans doute pas dans sa jeunesse, alors que le 1982, très nuancé, a énormément de charme.

D'un très grand millésime, le 1988, au merveilleux bouquet et dont les

saveurs persistent très longtemps une fois le vin bu, est de son côté un vin parfait... glorieux, peut-on dire.

Curieusement, mais sans doute s'agissait-il d'une bouteille défectueuse, le 1996 avait quelque chose d'un peu végétal, au nez et en bouche.

La vallée du Rhône était représentée par trois millésimes (2000, 1998 et 1995) de la cuvée prestige Hommage à Jacques Perrin du Château-neuf-du-Pape Château de Beaucastel, et par trois vins du Domaine Jean-Louis Chave, dans l'appellation Hermitage.

On put déguster ainsi l'Hermitage blanc 1995 Domaine Jean-Louis Chave, très jeune, au bouquet de fruits confits et rappelant un peu les jeunes vins blancs de Chenin blanc de la Loire, tel le Vouvray. Ce vin blanc du Domaine Chave ira de toute évidence très loin, les Hermitages blancs possédant un potentiel de garde considérable.

Deux jours plus tard, et comme pour le prouver, Jean-Louis Chave, qui est un descendant du fondateur de ce domaine célèbre, faisait goûter à la presse spécialisée son Hermitage blanc 1972, onctueux, aux odeurs et aux saveurs comme de fruits confits très mûrs, complexe, et qui a très bien tenu la route. Incroyable, quand on sait, comme il le disait ce jour-là aux 300 dégustateurs, que l'Hermitage blanc est un vin très peu acide.

« L'Hermitage blanc est tout sauf de l'acidité. C'est du gras, du glycérol, qui donne de l'onctuosité. Le vin va vieillir sur ce profil. Plus il est vieux, plus il sera intéressant », notait-il.

Suivirent l'Hermitage rouge 1990, très Syrah au nez, moyennement corsé comme Hermitage et dont l'après-goût persistait un très long moment, et puis la cuvée prestige, à savoir l'Ermitage 1998 Cuvée Cathelin, bien en chair, corsé, aux tannins sans dureté, mais qui, malgré tout, m'a semblé avoir quelque chose d'un peu austère, du moins en ce moment.

Très iodé au nez et en bouche, le Château-neuf-du-Pape 2000 Hommage à Jacques Perrin, dense et compact, avait néanmoins quelque chose de rebutant à cause de cet arôme. Des trois millésimes, le plus attachant était à mon avis le 1998, légèrement iodé lui aussi (ce qu'on trouve souvent dans les vins élaborés, comme ce Château-neuf-du-Pape, avec un pourcentage important de Mourvèdre), mais plus nuancé que le 2000 et le 1995.

Comme par les années passées, l'équipe de 22 sommeliers, que dirigeait Sylvain Denis, s'acquitta brillamment du service.

Et les vins, chose rare, les blancs comme les rouges, étaient servis à la température adéquate.

Les animateurs étaient, en alternance, Don Jean Léandri et l'au-

teur du Guide du vin, Michel Phaneuf.

Les profits de l'événement, comme par les années passées, soit 400 000 \$ cette année — un record — seront entièrement versés à la Fondation de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont.

Événement très couru malgré le tarif élevé (près de 1500 \$ par personne), Montréal Passion Vin s'est tenu encore cette année à guichet fermé, mais on peut s'inscrire dès maintenant ([www.montrealpassionvin.ca](http://www.montrealpassionvin.ca)) sur la liste d'attente pour l'an prochain, les 28 et 29 octobre.

On verra la semaine prochaine, alors que la grève à la SAQ semble vouloir s'éterniser, quels ont été les autres vins de l'événement.

## Un Cahors

D'une superbe couleur violacée, quasi opaque, le Cahors 2001 Cuvée Particulière Château Lamartine, au généreux bouquet dominé par des notes de fruits noirs, avec aussi des notes d'encre et de truffes noires, bien en chair, corsé, tannique, brille davantage par sa générosité que sa finesse. N'empêche, il est savoureux.

**\$, 862904. 22.50 \$,**  
**★★★ \$ \$( \$),**  
**à boire, 3-4 ans au moins.**

À retenir, pour le jour où le conflit aura pris fin à la SAQ...

### La notation

- ★ - Vin correct
- ★★ - Bon
- ★★★ - Très bon
- ★★★★ - Excellent
- ★★★★★ - Exceptionnel
- (★) - Égale une demi-étoile

### La règle

- > Plus d'étoiles que de \$, le vin vaut largement son prix.
- > Autant d'étoiles que de \$, il vaut son prix.
- > Moins d'étoiles que de \$, il est cher ou même très cher.
- > C indique qu'il s'agit d'un vin «courant», vendu dans la plupart des succursales.
- > S désigne les vins de «spécialité», en vente uniquement dans un nombre limité de succursales.
- > Le nombre d'années figurant après la note indique le potentiel de garde approximatif à partir de maintenant.



## le premier livre de recettes de Ricardo

Tout pour recevoir mollo, bruncher en famille et faire que la cuisine soit une détente méritée le week-end.



Les Éditions  
**LA PRESSE**

EN LIBRAIRIE DÈS MAINTENANT



**La Maree**  
Poisson frais et grillades  
Cuisine française  
Menu gastronomique  
6 services  
Depuis 1974

Réservez vos soirées de réveillons du 24 et 31 déc.

Tél. : (514) 861-8126 • Téléc. : (514) 393-8958  
404, Place Jacques-Cartier  
www.st-amable.com

**CONFUSION**  
Tapas du Monde

Fêtez avec nous les réveillons de Noël et de la Nouvelle Année!

SPÉCIALITÉS :  
• FOIE GRAS • POISSONS ENTIERS AU SON DE BLÉ  
• CALMARS • TRILOGIE DE TARTARES

1635, rue St-Denis • 288-2225  
(face au Théâtre St-Denis)

**Casa Galicia**  
de Montréal  
Gastronomie espagnole depuis 1977

Spectacle de flamenco  
Tapas avec festival de la paella  
Table d'hôte

MENU SPÉCIAL POUR RÉVEILLON

Réservation : (514) 843-6698  
Web : [www.casagaliciamontreal.com](http://www.casagaliciamontreal.com)  
2087, rue Saint-Denis Métro Sherbrooke

**Lanni Restaurant**  
Fondée en 1960

Menu table d'hôte, souper dansant avec Aldo  
- Vendredi, samedi et dimanche

Terrasse  
Service de valet

Gastronomie italienne

3132, rue Sherbrooke Est, Montréal  
Réservation : 527-8313 • 521-0194

**Homard Ton Restaurant**  
Grillades - Fruits de mer

Vous choisissez votre homard vivant et votre recette.

Réservez vos soirées de réveillons du 24 et 31 déc.  
Ouvert les 25, 26 déc. et 1er, 2 janv.

403, Pl. Jacques-Cartier, Montréal  
Tél. : (514) 398-9090  
www.st-amable.com  
Téléc. : (514) 393-8958  
Magnifique vue de la Place Jacques-Cartier

**L'Armoricain**  
FINE CUISINE FRANÇAISE

LE CÉLEBRE BRETON  
VOUS PROPOSE UNE FÊTE DE COULEURS.  
LE 24 AU SOIR, SON SUPERBE RÉVEILLON 7 SERVICES À 45 \$  
LE 31 AU SOIR, SON SOMPTUEUX RÉVEILLON 9 SERVICES À 85 \$ AVEC ORCHESTRE ET PISTE DE DANSE

Il serait prudent de réserver dès maintenant.  
Pour vos parties, encore quelques places disponibles

1550, RUE FULLUM (COIN MAISONNEUVE)  
(514) 523-2551 • [WWW.ARMORICAIN.COM](http://WWW.ARMORICAIN.COM)

**Le fripon**  
Cuisine française et fruits de mer

SUPERS RÉVEILLONS  
24 DÉC. ET JOUR DE L'AN  
9 SERVICES

Salles disponibles pour partie de Noël  
436, Place Jacques-Cartier, Vieux-Montréal  
(514) 861-1386  
Voir nos menus : [www.lefripon.com](http://www.lefripon.com)

**Le St-Amable**

Fine cuisine française  
Depuis 1967  
410, Place Jacques-Cartier  
Tél. : (514) 866-3471  
Montréal  
Téléc. : (514) 393-8958  
www.st-amable.com

Réservez vos soirées de réveillons du 24 et 31 décembre.  
Ouvert les 25, 26 déc. et 1er, 2 jan.

Venez souligner le temps des fêtes de façon mémorable au

**S Le Restaurant!**

Réveillon de Noël 65 \$  
Brunch de Noël 35 \$  
Réveillon du 31 décembre 125 \$  
Brunch du 1er janvier 35 \$  
(prix par personne, taxes et service en plus)

Venez découvrir nos savoureux menus, en famille ou entre amis, au restaurant ou dans un salon privé.

Une atmosphère détendue et agréable, un service soigné et discret, une cuisine réconfortante et une sélection internationale de vins fins, voilà la recette du

**S Le Restaurant!**

Réservez tôt au (514) 350-1155  
125, rue Saint-Paul Ouest, Vieux-Montréal

## Saisissez le présent à votre porte tous les matins!

Abonnez-vous dès maintenant  
**(514) 285-6911**  
1 800 361-7453  
INTERURBAIN SANS FRAIS  
[cyberpresse.ca/abonnement](http://cyberpresse.ca/abonnement)

**LA PRESSE**



**SLA**  
SOCIÉTÉ DE LUTTE CONTRE LA MALADIE AMYOTROPHIQUE DU QUÉBEC

UNE BATAILLE POUR LA VIE

LA MALADIE DE LOU GEHRIG

(514) 725-2653 • 1 877 725-7725  
[www.sla-quebec.ca](http://www.sla-quebec.ca) • [info@sla-quebec.ca](mailto:info@sla-quebec.ca)

ACTUEL

# Le bonheur d'être à table

FRANÇOISE KAYLER  
RESTAURANTS

Quand le temps passe à table sans que l'on s'en aperçoive, quand on sort de table le cœur léger, c'est qu'il s'est passé quelque chose d'heureux. Rien de spectaculaire, rien pour en mettre plein la vue pourtant au Cube. Mais une belle cuisine et la bonne façon de la présenter et de la servir. Une simplicité qui sous-entend une grande préparation. Avec, en plus, de la générosité.

L'amuse-bouche, que l'on place devant les convives souvent aussi machinalement que le beurrier où la corbeille de pain, a droit dans ce restaurant à une présentation. C'était une petite quenelle de brandade blanche et fine accompagnée d'une minuscule tartelette. Avant cette entrée en matière, le moment de l'apéritif est intelligemment accompagné d'un biscuit aux herbes et d'une tranche de pain à texture de gâteau pointillé de dés de jambon. Le dessert sera précédé d'une crème-mousse légère et la sortie de table ne se fera pas sans une friandise.

Le menu du Cube sacrifie à cette mode qui veut que l'on énumère toutes les composantes d'un plat. Cette nomenclature préparatoire ne gêne rien. Les assiettes sont belles, surprenantes pour certaines. Elles font oublier ce que l'on a lu.

C'est sur un bâton de réglisse que le ris de veau était « piqué », bâton d'ailleurs que l'on vous invite à « mâchouiller » quand le plat est fini (c'est classique de le faire, plus surprenant dans un restaurant) et cela n'est pas anodin, le souvenir de la dégustation en est prolongé. C'est un plat qui joue dans les notes hautes en maîtrisant parfaitement l'équilibre entre l'abat et le légume, ce ris puissant et fin en même temps et ces asperges revigorées par une légère sen-



PHOTO RÉMI LEMÉE, LA PRESSE ©

sation de fumée reprise, en bordure d'assiette, dans un nuage de mousse aérienne.

Le velouté de crustacé amorce le repas sur une note aussi élégante et aussi soutenue. La présentation est faite en deux temps, la garniture de homard et de crevettes seule et sous cloche, puis l'ajout du velouté. Elle est fine et délicate. Il est chaud et sûr de lui avec raison.

Le pigeonneau n'est pas un familier de nos tables et le restaurant appuie ce choix en prenant la peine de nommer le producteur. C'est un plat étonnant qui réussit,

visuellement, à mettre en valeur cette viande d'un rouge sombre et qu'il faut servir saignante pour qu'elle soit tendre. Elle était tendre, particulièrement goûteuse, réjouissante avec ce bonheur qu'apporte l'inédit réussi. La présentation des cuisses (la partie la moins importante du plat) était moins convaincante. Judicieuse, la garniture rafraîchissait la bouche en jouant sur des sensations de textures et de saveurs.

Le plat de légumes n'entre pas, logiquement, dans la composition de ce menu. Il est là pour le béné-

ficie des végétariens. C'est presque une dissertation sur la carotte qui montre à quel point ce légume a des saveurs intéressantes, nature ou confite, avec ou sans parfum de cumin. L'équilibre de l'assiette était assuré par un ravioli parfait et parfaitement savoureux, par deux fromages introduits subtilement dans l'équilibre du plat.

On se souvient des desserts, comme on se souvient des plats. Autant pour l'ananas confit que pour la poire pochée au thé, des préparations aussi réjouissantes pour l'œil que pour les papilles, parfumées, peu sucrées, avec des mariages de saveurs subtiles qui invitent à terminer le repas en les accompagnant d'un verre de vin.

Le service des vins, même au verre, est assuré par un sommelier, professionnellement et courtoisement.

**CUBE**  
355, rue McGill  
Montréal  
(514) 876-2823

Ouverture : du lundi au vendredi, de 11h30 à 14h. Tous les soirs, à partir de 18h.  
Fermeture : du 24 décembre et 3 janvier.  
Fumée : Non.

Velouté de crustacés, nems de homard et crevettes, crème de cèpes et cerfeuil. Ris de veau piqué de réglisse, asperges rôties au lard et d'autres natures, échalotes confites.

Pigeon de la ferme Miboulay, les cuisses confites, marmelade de figues et d'autres crues, navets confits au lait et à l'hydromel, sauce foie gras. Raviolis de carottes au chèvre, d'autres caramélisés au citron confit, olives vertes, copeaux de pécorino. Ananas confit au four, crème légère, crème glacée. Poire pochée au thé relevé de cannelle, sorbet gingembre. Café.

Menu pour deux, avant vin, taxes et service : 120 \$.

## RESTAURANTS - VINS en vente en librairie

**Guide DEBEUR 2005**  
Revue gourmande annuelle  
Restaurants, traiteurs, vins, gastronomie, gourmandises, tourisme, événements, adresses gourmandes, etc.  
14,95 \$  
Liste officielle des restaurants étoilés du Québec  
20<sup>e</sup> édition  
Editions Debeur • Prix : 14,95 \$

**Les Vins**  
Sélection 2005  
Le guide de poche des amateurs de vins, bières, cidres et spiritueux.  
267 produits en vente au Québec dont 83 à moins de 12 \$  
Editions Debeur  
MEILLEUR CHOIX 2005  
20 ans Guide DEBEUR

**Le plus grand magasin spécialisé au service du vin au Québec**

- Celliers
- Carafes
- Tire-bouchons
- Verres
- Casiers bouteilles
- Ensembles-cadeaux
- Appareils de réfrigération
- Accessoires pour sommeliers

Livres spécialisés sur le vin  
Financement disponible\*

\* Détails en magasin

*Vaste choix d'idées-cadeaux pour un être cher*

**Vin & Passion**  
celliers et accessoires au service du vin

CENTR POLIS Laval (angle Saint-Martin et autoroute 15) 1910, av. Pierre-Péladeau, Laval  
(450) 781-8467 Téléc. : (450) 781-8468 vinetpassion.com

**Mettez un peu Debeur dans votre quotidien !**

**LA SÉLECTION CHARTIER 2005**

## CONCOURS Partez au Portugal

AVEC LA SÉLECTION CHARTIER 2005  
LE NOUVEAU GUIDE D'ACHAT DES VINS ET D'HARMONISATION AVEC LES METS

Courez la chance de gagner un séjour d'une semaine pour deux personnes dans la région viticole du Douro, au Portugal.

**1<sup>er</sup> PRIX**  
Un voyage pour deux personnes dans la région viticole du Douro, au Portugal, pour un séjour d'une semaine, gracieuseté de l'Institut des vins du Douro et de Porto, d'une valeur de 5 300 \$. Le forfait comprend un vol aller-retour Montréal-Paris-Porto/Lisbonne-Paris-Montréal pour deux en classe économique, une voiture de location de catégorie B pour 7 jours, 7 nuits d'hébergement, taxes et frais de service.

**2<sup>e</sup> PRIX**  
Un cellier d'appartement de couleur acajou à porte vitrée d'une capacité de 100 bouteilles, gracieuseté de la boutique Vinum design, d'une valeur de 1 395 \$.

**3<sup>e</sup> PRIX**  
Un ensemble de 8 verres Riedel, une carafe et un entonnoir pour décanter, gracieuseté de la boutique Vinum design, d'une valeur de 270 \$.

**4<sup>e</sup> PRIX**  
Une sélection de vins de prestige choisis par François Chartier, gracieuseté de la Société des alcools du Québec, d'une valeur de 2 000 \$.

**5<sup>e</sup> PRIX**  
Un séjour de deux nuitées pour deux personnes à l'Auberge Hatley incluant deux repas du soir et les petits déjeuners, gracieuseté du Groupe Germain Villégiature, d'une valeur de 1 500 \$.

Pour participer, remplissez et envoyez à :  
**Les Éditions La Presse**  
C. P. 11618, Succursale Centre-ville Montréal (Québec) H3C 5W5

**Question :** Dans quelle vallée sont cultivées les vignes servant à l'élaboration du porto?  
**A) Vallée du Douro B) Vallée du Rhône**

**Réponse :** \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_ App. : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_  
Tél. bur. : ( ) rés. : ( )  
Adresse électronique : \_\_\_\_\_

Le concours commence le 6 novembre 2004 et se termine le 31 décembre 2004 à minuit.  
Les concours s'adressent aux personnes âgées de 18 ans et plus.  
Les fac-similés ne sont pas acceptés.  
Valeur totale des prix : 10 465 \$.  
Règlements disponibles aux Éditions La Presse.  
Le tirage aura lieu le 4 janvier 2005.  
Ce concours est organisé avec la participation de nos commanditaires.

icep|portugal  
INSTITUT DES VINS DU DOURO ET DE PORTO

SAO  
HOTELS

Vinum design

AUBERGE HATLEY

LA PRESSE cyberpresse.ca

## Livres pour rêver

FRANÇOISE KAYLER  
LIVRES

Ce n'est pas le premier livre que l'on publie sur l'art de préparer des cocktails. Les éditions Larousse remettent ça avec un ouvrage qui en fera rêver plus d'un. Et ce n'est pas à cause de l'alcool. *Le Larousse des cocktails* est un beau livre. On n'hésitera pas à le laisser traîner, fermé ou ouvert n'importe où dans la maison, de préférence là où la soif attend son heure. Il est beau et cela ne l'empêche pas d'être pratique et très instructif. C'est un livre qui empêchera de boire idiot.

Le corps du livre, c'est, évidemment, les recettes. Elles sont innombrables. Le livre en propose 550. Pour chacune, la présentation est claire appuyée par une photo qui donne la forme du verre à employer et la couleur précise du cocktail obtenu. Des pictogrammes indiquent la méthode du mélange et le degré d'alcool. Les ingrédients sont dosés pour un verre. La marche à suivre est nette. Dans certains cas, des variantes sont signalées. Souvent, des encadrés sur les cocktails emblématiques racontent l'histoire de ces boissons, de leurs auteurs et des amateurs célèbres.

L'alcool de base détermine le découpage des chapitres de recettes : vodka, tequila, gin, etc. Après une courte description de cet alcool, « 10 classiques incontournables » sont mentionnés. Pour chaque groupe de cocktails, des amuse-gueule sont suggérés et les recettes sont données dans un chapitre autonome. Un chapitre fait le tour de tout ce qu'il faut savoir et prévoir pour réussir la préparation des cocktails.

Ce livre ne se limite pas à la partie liquide de son propos. L'histoire du cocktail, même écrite en raccourci est intéressante. Les professionnels apprécieront certainement « l'aperçu chronologique » qui donne la date de naissance des familles et de plusieurs cocktails. La carte d'identité des alcools, liqueurs, etc. et les tableaux qui donnent les modes d'élaboration des boissons alcoolisées ainsi qu'une bibliographie du cocktail intéressera autant les amateurs que les professionnels, les professeurs et leurs élèves.

Après la *Cuisine des fées*, voici *Merveilles*. Et comme pour le premier, ce livre qui est, tout de même un livre de recettes, ne doit pas aller à la cuisine. Sa place est au salon, sur la table de chevet, partout où l'on peut s'émerveiller en suivant Alice. C'est le livre des *Délicieuses Recettes au pays d'Alice*.

Inutile de dire que c'est un très beau livre, un enchantement pour les yeux. Lewis Carroll reconnaîtrait certainement son Alice dans ces pages extravagantes qui servent pourtant très bien le propos de base. Celui de nous proposer des « merveilles » à déguster. C'est Christine Ferber, la célèbre pâtissière-confiseuse-chocolatière alsacienne qui est responsable du « comestible ». Elle a inscrit dans le rêve de ses coauteurs des recettes sucrées et salées. Elles sont belles, nombreuses et bien expliquées. Mais il faudra les recopier avant de les emporter à la cuisine !

Si c'est un livre de recettes, c'est aussi un livre de contes. En suivant cette petite fille vêtue de blanc qui apparaît, disparaît et revient avec un chat, un lapin, une fleur, un miroir, on pourra réinventer une histoire sans trahir la « vraie » Alice. Et ces nouvelles aventures seront sans doute délicieuses à entendre.

Pratico-pratique, mais certainement chargé d'émerveillements futurs, le nouveau guide des *Quartiers gourmands* est un outil indispensable pour tous ceux qui cherchent l'adresse des commerces et des boutiques qui se spécialisent dans la vente de produits de belle qualité. C'est un guide beau et sérieux. Ce qui ne l'empêche pas d'être pratique.

**LAROUSSE DES COCKTAILS** — Fernando Catellon Larousse.  
**MERVEILLES** — Délicieuses recettes au pays d'Alice — Christine Ferber. Philippe Model. Bernard Winkelmann — Éditions du Chêne.  
**QUARTIERS GOURMANDS** — Montréal et Rive-Sud — René Soudre, Éditeur.

# Les vœux de Tony Blair raillés

AGENCE FRANCE-PRESSE

LONDRES – La presse britannique ironisait cette semaine sur les cartes de vœux des principaux responsables politiques du pays, dont celle de Tony Blair, où le premier ministre et sa femme posent résolument décontractés. La carte de vœux de Tony Blair et de sa femme Cherie le montre dans leur résidence de campagne. M. Blair a troqué la cravate contre un pull à fermeture éclair très tendance porté sur un jean. La main droite est négligemment

enfoncée dans une poche. Son épouse se tient à son bras, arborant une tunique couleur aubergine.

« Les Blair renvoient une image de sérénité informelle mais étudiée, note le *Guardian*. La seule fausse note est le pull-over du premier ministre, si catastrophique qu'il est peut-être une allusion cryptée à l'existence de conflits sanglants en cette époque de paix et de bonne volonté. À moins que cela ne prouve que M<sup>me</sup> Blair disait vrai quand elle prétendait qu'elle adorait tricoter. »

■ VEUILLEZ JOINDRE ET EXPÉDIER AVEC VOTRE DON DÈS MAINTENANT

## Repas complet pour Noël - 2,29 \$



Nous avons besoin de votre aide pour servir des repas chauds ou procurer d'autres services essentiels, en cette période de Noël, aux personnes démunies, sans-abri et qui souffrent dans la région de Montréal.

Pour seulement 2,29 \$, vous pouvez procurer un repas chaud ou un abri sécuritaire et une aide qui pourraient être le point de départ pour une nouvelle vie.

S'il vous plaît, aidez-nous à donner de la nourriture et des soins à ceux qui ont faim, aux sans-abri et à ceux qui souffrent en postant votre don dès maintenant.

- 22,90 \$ pour aider 10 pers.     57,25 \$ pour aider 25 pers.
- 114,50 \$ pour aider 50 pers.     229,00 \$ pour aider 100 pers.
- \_\_\_\_\_ \$ pour aider autant de personnes que possible

Pour porter votre don sur votre carte de crédit, veuillez composer le (514) 523-5288.

Nom \_\_\_\_\_  
 Adresse \_\_\_\_\_  
 Ville/Prov./Code postal \_\_\_\_\_  
 Téléphone ( ) \_\_\_\_\_  
 Courriel \_\_\_\_\_

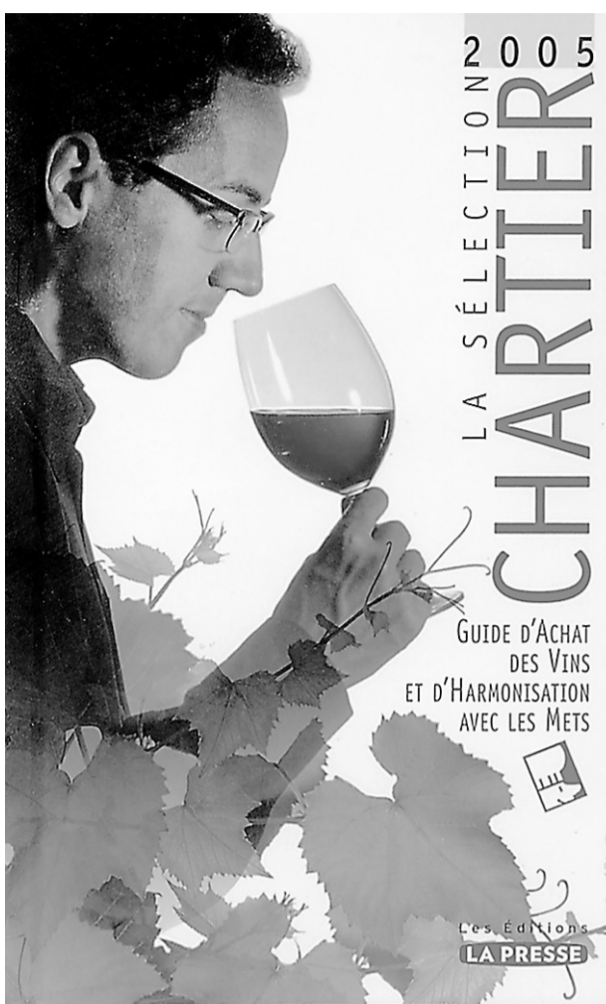


Veillez faire votre chèque payable à :  
**LA MISSION BON ACCUEIL**  
 C.P. 894, succursale St-Jacques, dép. 404111  
 Montréal QC H3C 2V8  
 Situé au : 1490, rue Saint-Antoine Ouest  
 www.missionbonaccueil.com

Les montants mentionnés sont des coûts moyens et comprennent les frais de préparation et de service des repas. Un reçu d'impôt sera remis pour tout don de 10 \$ et plus. Le numéro d'enregistrement de la Mission Bon Accueil, un organisme de charité, est le BN10819 5215 RR0001

NOTRE 113<sup>e</sup> ANNÉE AU SERVICE DES DÉMUNIS

# L'harmonie, selon François Chartier



Sylvie St-Jacques

La grève des employés de la SAQ est sur le point d'assécher votre cave et de saper votre légendaire humeur festive? Pour fantasmer un peu, en ces durs moments de quasi-prohibition, la *Sélection Chartier 2005* ne manquera pas de vous mettre l'eau à la bouche en prévision des Fêtes. Mieux, le guide annuel du sommelier offre quelques tuyaux pour prendre son pied même quand la SAQ est fermée. Rencontre.

**Q** Quelles sont les principales nouveautés de l'édition 2005 de *La Sélection Chartier* ?

**R** François Chartier Chaque exemplaire comporte une carte d'accès personnalisée dotée d'un code permettant d'accéder gratuitement à un site Internet qui effectue une mise à jour mensuelle, à partir du 1<sup>er</sup> avril et jusqu'au 1<sup>er</sup> septembre 2005. Comme chaque année, le guide comporte 1000 nouveaux vins, mais il n'y a rien de plus moche que de ne pas trouver le vin que l'on cherche. C'est qu'après trois, quatre mois, certains vins ne sont plus disponibles. Ou encore, un vin qui a obtenu un coup de coeur pour sa cuvée 2001 ne sera pas nécessairement aussi réussi en 2002.

**Q** Dans l'introduction de votre guide, vous dites que le vin « se cherche un goût ». Peut-on parler d'une crise existentielle ?

**R** Oui, il est en crise existentielle. Jusqu'au début des années 2000, ce que les Américains appellent la « Vieille Europe » dominait le marché du vin. Mais depuis trois ou quatre ans, l'Australie est une tête d'affiche et dépasse la France sur de nombreux marchés. En Grande-Bretagne, par exemple, on boit désormais davantage de vins australiens que de vins français.

Pendant ce temps, de nouveaux consommateurs sont arrivés dans le paysage. Ces jeunes, contrairement aux Français, n'ont pas été éduqués au vin à 12, 13, 14 ans. Ils ont plutôt été habitués au Coca-Cola et au goût sucré omniprésent dans l'alimentation. Les vins de tradition européenne avaient une bonne structure tannique alors qu'aujourd'hui, les vins du Nouveau Monde sont beaucoup plus ronds, enveloppants. Plusieurs nouveaux consommateurs se retrouvent dans ces vins « de l'immédiat ». Mais la question est de savoir s'il faut retourner à un plus grand respect des origines ou plutôt répondre à la demande des consommateurs. Nous sommes en période de transition.

**Q** Comment survivre à la grève à la SAQ ?

**R** Il existe 400 agences au Québec, qui sont des genres de petites SAQ sans bannière qui vendent des vins québécois et ne sont pas touchées par la grève. La grève peut être l'occasion de découvrir des liqueurs ou des vins de glace intéressants.

**Q** Parlez-nous des bières, auxquelles vous consacrez un chapitre entier...

**R** C'est la bière qui m'a amené au vin, alors que j'étais propriétaire d'un bistrot de bières importées à Saint-Jovite. Au Québec, nous avons la chance d'avoir de superbes bières, (parfumées au gingembre, au miel, des Porter) fabriquées par des petites brasseries artisanales. Ce sont des produits très intéressants, surtout lorsqu'on les sert à 10, 12, 14 degrés. Servie à cette température, dans un verre de dégustation, la bière révèle son complexe aromatique, sa richesse et son amplitude. Cet été, j'ai goûté 300 bières sur lesquelles j'en ai sélectionné une cinquantaine qui peuvent être harmonisées avec des mets. D'ailleurs, la grève de la SAQ est un bon moment pour se tourner vers des bières locales ou importées qui sont vendues en épicerie.

**Q** La qualité des vins de glace est-elle sur la pente ascendante ?

**R** Oui, absolument, c'est pour quoi j'y ai consacré tout un chapitre. En juillet-août, j'ai dégusté une centaine d'échantillons provenant de quatre provinces productrices, et j'ai été vraiment étonné par la qualité de ces vins. Les mauvais icewines sont rares et l'on produit ici des choses extraordinaires, parfumées, harmonieuses, qui se comparent à certains des meilleurs vins liquoreux et parfois les dépassent même. À la SAQ, on en trouve bon an mal en une trentaine. Sinon, on peut toujours visiter des succursales LCBO en Ontario ou se les faire livrer à la maison en commandant sur Internet.

## LA GRÈVE À LA SAQ PERSISTE

# Des formats économiques testés pour vous par Gaston L'Heureux

Avec l'approche de la période des Fêtes, les formats économiques sont de plus en plus en demande.



Gaston L'Heureux s'est prêté à une dégustation des vins de formats 3 litres et 4 litres disponibles en épicerie et dépanneur.

« Pour la période des Fêtes, parmi tous les vins dégustés, voici ceux que je vous suggère. »

### VINS IMPORTÉS FORMAT 3 LITRES



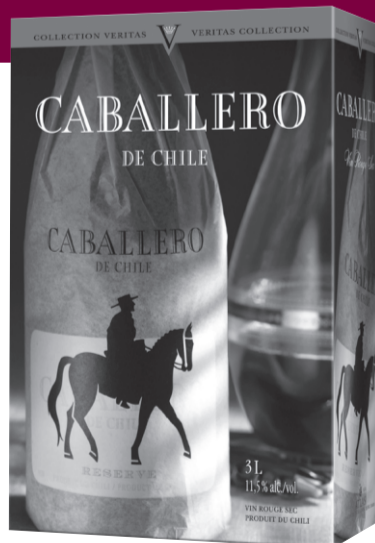
AUSTRALIE  
 CHAPMAN BIN 35, rouge

« Son nez intense est axé autour de notes de fruits rouges. Excellent rapport qualité/prix. »



FRANCE  
 LES TRUFFES, blanc

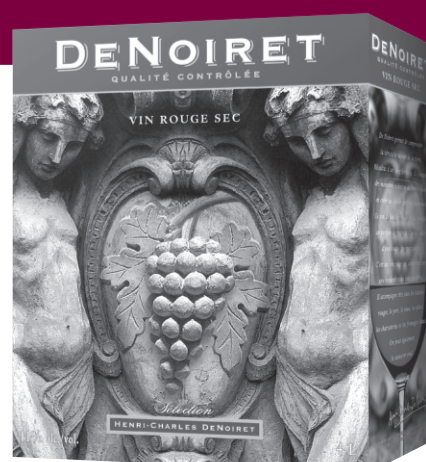
« Vif à souhait au nez fruité, Les Truffes se dessine dans la fraîcheur et l'équilibre. »



CHILI  
 CABALLERO, rouge

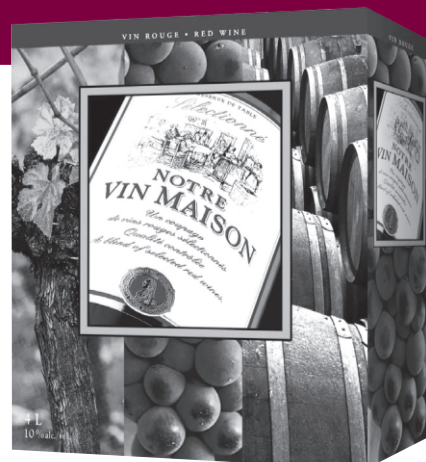
« Fruits rouges et tanins harmonieux. Excellent rapport qualité/prix. »

### VINS FORMAT ÉCONOMIQUE 4 LITRES



DENOIRET, rouge et blanc

Également disponible en format 1 litre et 500 ml.



VIN MAISON, rouge et blanc

Également disponible en format 2 litres, 1 litre et 500 ml.



ROSSINI, rouge et blanc

Également disponible en format 1 litre.

## ACTUEL

## TECHNO

## Noël sera numérique

AGENCE FRANCE PRESSE

WASHINGTON — Le iPod, célèbre baladeur d'Apple, doit affronter une forte concurrence pour ce Noël 2004 avec la multiplication des gadgets musicaux numériques allant du pull avec radio incorporée au couteau suisse à carte mémoire, sans parler des animaux en peluche version MP3, entre autres.

Loïn d'atteindre la capacité de chargement du dernier-né d'Apple, ses concurrents dans le domaine de la musique numérique préfèrent donner dans l'originalité.

Le marché des cartes flash, permettant de stocker des données variées allant de la musique à la photo en passant par le texte, n'a jamais été aussi florissant, les inventeurs ont redoublé d'imagination pour tenter de percer.

Ainsi le célèbre couteau suisse, dont le fabricant Victorienne, allié à Swissbit AG, vient de sortir une version numérique.

« Tradition et modernité made in Switzerland », affirment ses concepteurs sur leur site Internet. Le nou-

veau gadget associe en effet la lame de couteau, la lime à ongles, les ciseaux, le tournevis, la lampe LED rouge et... une carte mémoire Swissmemory USB de 64Mb.

À partir d'un PC ou d'un portable non seulement de la musique peut y être stockée mais aussi des vidéos, des photos, du texte. La carte est effaçable et réenregistrable à volonté.

L'utilisateur branché peut ensuite écouter sa musique sur n'importe quel lecteur numérique acceptant ce type de carte mémoire.

Dans un autre registre, le Joyeux de Bq peut se porter autour du cou comme un bijou, les écouteurs se dégageant d'une chaînette fine et discrète. D'un diamètre de 4,1 cm, ce lecteur de musique en trois versions couleurs fruitées (orange, vert ou pourpre) permet de charger seulement 30 chansons.

Plus luxueux et en version or de 24 carats, le lecteur MP-400 de Jens of Sweden ressemble, lui, à un petit lingot qu'on porte aussi en pendentif, un bijou de plus de 1000 dollars avec un gigabyte de musique, autrement dit plus de 200 chansons.

Le britannique Gadgets.co.uk se targue de vendre le plus petit et le plus léger gadget du genre (4,2 cm de diamètre pour 15 grammes), son Disc-O Music Player de 128 Mb sous forme de montre à gousset de couleur, noire, blanche ou rose, portable également en pendentif.

Les joggeurs ont eux le choix entre plusieurs versions de baladeurs numériques, le Nike Philips Mp3Run, avec fonction de podomètre, dispose d'une capacité de 256 Mb et permet de stocker suffisamment de musique pour faire plusieurs fois le tour du pâté de maisons.

Pour ceux qui courent au soleil, le *must* sera le MP3 intégré dans des lunettes de soleil Oakley Thump en 2 versions, 128 ou 256 Mb, et le choix entre 7 couleurs différentes. Les écouteurs mobiles sont fixés aux branches des lunettes.

Mais que les nageurs ne désespèrent pas, leur solution s'appelle SwiMP3, de chez Finis. Les 128 Mb de musique sont transmis par des ondes répercutées par les os de la mâchoire directement à l'oreille interne.

Quant aux amateurs de peluches et



PHOTO BEN MARGOT, ASSOCIATED PRESS

Le petit Oliver Kettner, 3 ans, veut lui aussi écouter la musique à partir d'un iPod. En matière de gadget, Apple doit affronter une rude concurrence pour Noël.

mascottes en tous genres, la musique passe aussi par les figurines comme le chat Garfield dont la version MP3 remporte un franc succès aux États-Unis. Les boutons de mise en marche sont cachés dans les coussinets de ses pattes,

les écouteurs se branchent dans son dos.

Enfin, le fabricant de vêtements Gap propose un pull polaire avec radio à piles placée dans la poche poitrine et écouteurs incorporés dans le capuchon.

## PHOBIE DES GLUCIDES?



**VOUS AVEZ MAINTENANT DES OPTIONS.** Si vous portez une attention particulière à ce que vous mangez, vous savez à quelle vitesse les glucides peuvent s'accumuler. D'autant qu'on les retrouve dans les aliments de tous les jours, comme les pommes de terre, les pâtes, les marinades ou le beurre d'arachide. C'est pourquoi les produits Carb Options vous donnent toutes sortes d'astuces pour respecter votre régime alimentaire sans vous priver de ce que vous aimez. Ils contiennent entre 0,1 et 12 gr. de glucides par portion, et parce qu'ils vous sont offerts par des marques de confiance telles que Knorr, Hellmann's et Lipton, le goût est toujours au rendez-vous. C'est garanti ou vous serez remboursé. N'ayez plus peur des glucides. Et mangez sans vous priver. **Carb Options™ POURQUOI SE PRIVER?**

87408443

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT CARB OPTIONS® SÉLECTIONNÉ, OBTENEZ GRATUITEMENT UN PLAT D'ACCOMPAGNEMENT CARB OPTIONS!

**AU DÉTAILLANT :** Unilever Canada vous remboursera la valeur nominale de ce bon-rabais plus nos frais de manutention spécifiés à la condition que vous l'acceptez de votre client à l'achat du produit précis. Une demande de remboursement pour toute autre raison pourrait constituer une fraude. Des factures prouvant l'achat, dans les 90 jours précédents, d'une quantité de marchandise suffisante pour couvrir tous les bons-rabais à rembourser devront être fournies sur demande. À défaut, nous nous réservons le droit d'annuler ces bons-rabais. Tous les bons-rabais présentés deviennent notre propriété. Il est strictement interdit de reproduire le présent bon. Pour remboursement, postez à : Unilever Canada, P.O. Box 1600, Pickering, Ontario L1V 7C1.

**AU CLIENT :** Il est possible que le détaillant vous fasse payer la taxe sur le prix total de l'article et déduise ensuite la valeur du bon, conformément à la loi provinciale en vigueur. Le cas échéant, le crédit de TPS/TVQ/TVH est compris dans la valeur nominale du bon.

Limite d'un bon par achat. Offre valable uniquement au Canada. Date d'expiration : le 31 mars 2005

\*Comprend les vinaigrettes, les tartinaux aux arachides, les sauces barbecue, les marinades, la sauce à bifteck, le mélange à thé glacé, les cristaux pour boissons, le condiment de style ketchup, la sauce Jardinière ou la sauce Alfredo Carb Options.



Visitez le [www.carboptions.ca](http://www.carboptions.ca) pour plus de détails sur notre garantie-savoir, ou pour obtenir de délicieuses recettes faibles en glucides pour le temps des fêtes.