

MUSIQUE

LIVRES

VOYAGES

LES AS DE L'INFO

PLANÈTE VINS



MUSIQUE

**Le Grand
Dam**

DOUCEURS
AUTOMNALES

PAGE 5



LIVRES

**Mariana
Mazza**

ODE À UNE
ENFANCE
HEUREUSE

PAGE 8



SAVEURS

À l'affût

LA SAISON DE
LA STOUT?

PAGE 29



en vrai

PAGES 18-19

ARTS.



L'HISTOIRE D'AMOUR DE CATHERINE LARA ET DU QUÉBEC



VALÉRIE MARCOUX
vmarcoux@lesoleil.com

Le Québec détient une place privilégiée dans le cœur de la rockeuse et violoniste française Catherine Lara. «J'ai reçu plus d'amour chez vous que chez moi», affirme la chanteuse qui a connu un franc succès en interprétant les textes de Luc Plamondon.

La musicienne, dont le premier disque fête ses 50 ans cette année, sera de retour au Québec à la fin du mois d'octobre pour offrir trois concerts à Sherbrooke, à Montréal et à Québec.

Même si elle a une belle carrière en France, Catherine Lara assure que c'est avec le Québec

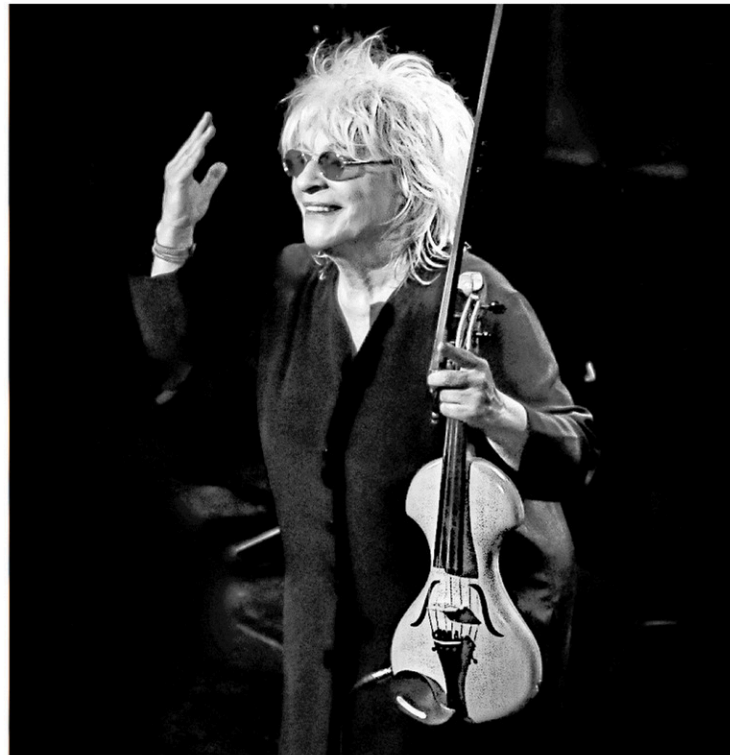


PHOTO ARCHIVES AFP, LIONEL BONAVENTURE

qu'elle entretient «une histoire d'amour» musicale et profonde. Dès ses débuts, elle a été attirée par la province et ses artistes qui l'ont accueillie à bras ouverts.

Grande admiratrice de Diane Dufresne, la violoniste désirait ardemment rencontrer son parolier. Elle aimait la poésie et la musicalité des textes de Luc Plamondon et elle espérait avoir la chance de collaborer avec ce grand auteur québécois.

«Les choses se sont faites naturellement. Je l'ai croisé un jour sur ma route et, tout de suite, on a eu très envie de travailler ensemble, raconte-t-elle. Je l'ai connu presque toute ma vie musicale et c'est quelqu'un qui m'a beaucoup inspiré.»

Luc Plamondon, avec qui la collaboration s'est transformée en amitié, laisse sa trace sur de nombreux succès de Catherine Lara. En plus de *Nuit magique*, il signe notamment les paroles de la chanson

avec laquelle l'artiste a affirmé son homosexualité, *Autonome*.

Audacieuse, elle fut l'une des premières vedettes françaises à assumer publiquement son orientation sexuelle. Plusieurs se souviennent d'ailleurs de son passage à l'émission *Mon zénith à moi* en 1986 et de sa réplique iconique à la question : «Qu'est-ce que vous regardez en premier chez un homme?»

Sa réponse : «Sa femme.»

«Je n'aime pas me cacher», commente la chanteuse amusée par le souvenir de cette entrevue et de l'impulsion à laquelle elle avait succombé.

«C'était ma façon de dire une vérité avec humour et légèreté pour continuer de parler, non pas de sexualité, mais de sensualité et d'amour», explique Catherine Lara.

Celle-ci considère qu'il est plus facile d'être une femme aujourd'hui qu'à son époque.

Même si elle a une belle carrière en France, Catherine Lara assure que c'est avec le Québec qu'elle entretient «une histoire d'amour» musicale et profonde.

«Il est plus facile aussi de vivre sa sensualité, même si ce n'est pas encore gagné», ajoute-t-elle.

LES ÉTERNELLES GAMINES

Catherine Lara parle avec autant de passion de ses amitiés que de ses amours. Les rencontres qu'elle a faites au Québec continuent d'influencer sa vie privée autant que professionnelle.

«Ma meilleure amie, c'est Édith Butler», lance joyeusement la musicienne.

Celle-ci dit entretenir une amitié intime et puissante avec la chanteuse acadienne ainsi qu'avec sa gérante et parolière Lise Aubut.

Les trois femmes se visitent fréquemment et ne manqueront pas l'occasion de se voir lors de son passage au Québec à la fin du mois d'octobre.

«Elles m'attendent. C'est des amies que j'aime profondément. C'est une très belle histoire d'amour entre nous», mentionne la rockeuse de diamant.

La célèbre Acadienne assistera assurément à l'un de ses trois concerts.

«Édith et moi, on se ressemble quelque part. On est comme des enfants toutes les deux : on n'aime pas les adultes. Édith, quand elle est sur scène, c'est une gamine et

on oublie complètement qu'elle vient de fêter ses 80 ans. Elle respire la jeunesse, la force, l'énergie... la beauté du monde quoi!» déclare avec passion la septuagénaire.

«JE FINIRAI MES JOURS SUR SCÈNE»

À 77 ans, Catherine Lara n'a rien perdu de sa fougue et ne pense décidément pas à prendre sa retraite.

«Je n'ai pas envie de m'arrêter, ça, c'est sûr! J'aime être sur scène : c'est ma vie, c'est mon oxygène», affirme celle qui s'est brillamment illustrée autant comme violoniste et compositrice qu'en tant qu'interprète et rockeuse.

Le spectacle qu'elle vient présenter au Québec, Catherine Lara et deux pianos, marie ses différentes affinités musicales.

«C'est un spectacle qui me ressemble énormément», annonce-t-elle.

Accompagnée de Cyrille Leyhn et Charlotte Gautier, la violoniste compte interpréter des pièces de compositeurs classiques, dont Schubert, mais aussi des morceaux aux sonorités plus exotiques et, bien sûr, ses chansons populaires.

«On a des arrangements un peu particuliers», dévoile l'autrice-compositrice-interprète inspirée par la musique tzigane et yiddish.

En plus du violon, Catherine Lara jouera de son fameux baryton, un «violon basse» qu'elle a imaginé il y a une quinzaine d'années et que le luthier Hervé Prudence a fabriqué spécialement pour elle.

«C'est un violon qui a un son très grave, très beau. Il est accordé une octave en dessous d'un violon normal, ce qui fait qu'il est entre le violoncelle et l'alto. Il fait un son qui rentre dans le cœur», précise la Française.

Comme elle, son instrument de prédilection a deux personnalités, sinon plus. Le violon peut faire vibrer le public, lui faire monter les larmes aux yeux, mais il peut aussi le faire danser.

«C'est le Yin et le Yang», observe l'artiste qui aime les contrastes autant en musique que dans sa vie privée.

«C'est formidable les mélanges! Je vis avec une personne qui est à l'opposé de moi et je n'aurais jamais supporté de vivre avec quelqu'un comme moi; ça aurait été horrible. J'ai la chance d'être avec quelqu'un de différent», se réjouit Catherine Lara.

Le spectacle Catherine Lara et deux pianos sera présenté au Centre culturel de l'Université de Sherbrooke le 27 octobre, puis à La Maison symphonique à Montréal le 29 octobre et le lendemain au Palais Montcalm à Québec.

JONATHAN BÉLANGER

EN PINCER
POUR LA MANDOLINE

ISABEL AUTHIER

La Voix de l'Est

Pour le commun des mortels, la mandoline évoque la chaleur, le soleil et la Méditerranée. Pourtant, le Québécois Jonathan Bélanger l'a faite sienne au point d'en faire son instrument de prédilection et d'enregistrer un premier microalbum pour mettre en valeur ses sonorités lumineuses.

Cinq pièces composent le *Passe-temps*, intitulé ainsi en hommage au périodique du même nom publié de 1895 à 1949 à Montréal. « Il parlait des artistes en général, des musiciens... et de mandoline. Chaque numéro contenait même des partitions de mandoline. J'ai créé des arrangements originaux pour mandoline et guitare à partir de compositions parues dans le *Passe-temps* », explique Jonathan Bélanger.

« Je me suis inspiré de ma formation en France et en Italie pour que ces arrangements soient assez authentiques par rapport à ce qui se faisait dans le style de la Belle Époque. »

En fermant les yeux, l'écoute de *La belle de l'aéroplane*, *Clara valse*, *L'adieu de Pierrot*, *Julia* et *Gigue* nous transporte en effet ailleurs et bien loin dans le temps.

En entrevue, le musicien résidant à Frelighsburg pourrait facilement passer pour un historien. Il pimente ses réponses de faits d'époque et de dates, tout en relatant avec passion les origines de son instrument datant d'aussi loin que le 17^e siècle. L'homme a visiblement fait ses recherches...

MANDOLINE ET VOYAGES

Jonathan Bélanger a commencé à jouer de la musique il y a 25 ans, d'abord en maniant la guitare, puis la mandoline. C'est au Cégep de Saint-Laurent dans les années 90 qu'il a été initié au petit instrument à cordes pincées. « J'ai eu la piqure et j'ai voulu en savoir plus. C'est à travers le voyage que j'ai découvert ses origines. Je suis allé en Italie et en Grèce, avant de me perfectionner en France dans un style de mandoline classique que je ne pouvais pas apprendre au Canada », ajoute l'artiste.

Car le jeu de mandoline — bien qu'à la mode entre 1880 et la Première Guerre mondiale

— a décliné au pays. Quand on lui demande pourquoi, il avance qu'une branche radicale du clergé pourrait être responsable de cette baisse de popularité, à une époque où la censure était bien présente dans les arts et la culture. La mandoline aurait alors pu être considérée comme trop « exotique », glisse-t-il.

Sans fausse modestie, Jonathan Bélanger affirme être le seul mandoliniste au Canada à interpréter le style de la Belle Époque. « Je dirais même que je suis un pionnier dans ce style inspiré par les vagues migratoires. Je parle de Québécois comme Calixa Lavallée ou Guillaume Couture, par exemple, qui ont séjourné en Europe et ont rapporté cette musique chez nous. »

Il vante les nombreux mérites de la mandoline, à commencer par son côté mélodique et « chantant », qui l'a tout de suite séduit. « Et c'est un instrument de voyage pour moi. À l'époque du cégep, j'ai réalisé que c'était petit et parfait pour voyager. C'était aussi très social comme instrument. La mandoline fait partie de toutes les cultures », dit-il, en rappelant qu'elle est la cousine du violon. Les deux partagent le même accordage et le même registre, selon lui. « Ses possibilités de virtuosité peuvent égaler celles du violon. En Europe, j'ai côtoyé des virtuoses de mandoline. C'est une petite communauté que je connais bien. »

Désireux de partager ses connaissances au Québec, Jonathan Bélanger a d'ailleurs fondé, en 2014, l'école de musique Mando Montréal, puis formé un orchestre de mandoline. « C'était un de mes rêves de longue date non seulement d'enseigner, mais aussi de procurer du travail à d'autres mandolinistes. C'est assez exceptionnel, car on est peu nombreux! »

Pour en savoir davantage sur Jonathan Bélanger et sa musique,



Sans fausse modestie, Jonathan Bélanger affirme être le seul mandoliniste au Canada à interpréter le style de la Belle Époque. — MIKAEL THEIMER

LE GRAND DAM

Les contrées du désarroi

YVES BERGERAS
ybergeras@ledroit.com

Après avoir roulé sa bosse au sein de formations anglophones pendant une douzaine d'années, le chanteur montréalais – et enseignant en histoire à l'Université d'Ottawa et Concordia – Simon-Pierre Lacasse s'est reconverti dans une carrière en solo et en français, sous le nom de plume Le Grand Dam.

C'est sous ce pseudonyme qu'il signe des compositions poétiques plus intimistes, baignées de sonorités folk synthétiques, mais délicates et berçantes, aux douceurs très automnales.

Un nom évoquant tant le désarroi (la locution 'au grand dam', du latin «damnum», préjudice) que les barrages retenant les eaux ou laissant déverser des torrents, et peut-être aussi l'image homophonique d'une grande dame ou d'un bolide (la Grand AM), suggère l'artiste.

Le Grand Dam vient de lancer le mini-album *Château de mémoire*, un second opus faisant suite à l'album *Après Midi* passé sous le radar à sa sortie, en 2020, juste avant la pandémie.

De ce *Château*, deux moellons, les forts jolis extraits *Un désir mène à l'autre* et la pièce-titre, promettent leurs langueurs sur la Toile.

Les amateurs de la poésie (et non la voix) de Tire le Coyote, ainsi que ceux qui se sont délectés des ambiances de *Piano Mal*, crépusculaire premier opus solo de Julien Sagot (ex-Karkwa), devraient être séduits par la proposition artistique du Grand Dam.

CHANSONS CHUCHOTÉES

Parvenu à 35 ans, Simon-Pierre Lacasse ne ressent plus besoin de vociférer sur scène pour exister en tant qu'artiste, lui qui a frotté ses cordes vocales — ou celles de sa guitare — au sein des groupes Talk Nice, Endrick & The Sandwiches et au côté de Greg McEvoy.

«Avant, j'étais un musicien qui s'époumonait à vouloir chanter très haut, qui recherchait l'impact avec sa voix», confie Le Grand Dam. Avec ce projet, l'approche est inverse : le chanteur s'efforce

d'évacuer toute trace de «frictions vocales». Sa voix, légèrement tremblotante, lyrée, mais à peine, chuinte ses paroles comme on susurre un poème à l'oreille.

«Je suis moins dans la performance théâtrale, ça peut presque paraître austère» tant la poésie semble parlée. «Je veux qu'il n'y ait plus aucune distinction entre moi la personne-qui-parle et moi le performeur. Je voulais du confort. C'est quand elle est dénuée d'artifices et de prétentions que la musique la plus sincère émerge...»

Ses lignes de guitare et ses voix, il a tenu à les enregistrer dans son sous-sol, plutôt que dans un studio professionnel. «Je vis dans un vieil immeuble pas fini ; certains pourraient trouver l'ambiance un peu glauque, mais j'ai réussi à me faire une bulle, un cocon protecteur où je suis à l'aise de travailler», après avoir «emmitoufflé» les murs «dans de vieilles couvertes, pour étouffer les sons».

DOUCEUR ET RÉCONFORT

Non, son *Château* n'est pas nébuleux. Ce n'est pas un temple de sérénité non plus, notez. Mais si Le Grand Dam fait de la musique, c'est pour y «trouver du réconfort». Et c'est précisément ce qui se dégage de ce disque coréalisé par Lacasse et un autre multi-instrumentiste, Owen D. Edwards.

Son premier album francophone, *Après Midi*, explorait les contrées de l'enfance et le royaume des souvenirs. Celui-ci, lancinant, mais moins nostalgique, explore le présent.

«Je suis encore dans la construction mémorielle, mais pour parler de ce qui m'habite présentement. La pièce-titre est une chanson sur la vie de couple. Il y a l'idée de retrouver cette vie de famille que j'ai eu enfant et

que je cherche à reconstruire.»

Le second extrait, *Un désir mène à l'autre*, évoque cette course à la «recherche de satisfaction». «C'est difficile de ne pas toujours courir pour essayer d'assouvir des besoins qui sont très éphémères, au final.»

Le Grand Dam chante qu'il chemine «sur le sentier de l'ennui» ou celui des amoureux, jamais loin du «mal du transport». Ou, en veilleur de ronde solitaire, il «garde le fort», toujours soucieux de ne pas succomber à l'envie de «presser la détente». Bref, ses paysages folk sont plutôt tapissés aux couleurs des bleus de l'automne.

EMBRASSER LA TRISTESSE

Simon-Pierre Lacasse ne s'estime pas particulièrement

dépressif, mais la musique le remue et lui remonte les émotions à fleur de peau. «*California Dreaming*, la chanson de The Mamas & The Papas, m'a fait pleurer de tristesse quand je l'ai entendue pour la première fois, à 8 ans. Mais la peine, ça fait du bien, c'est un sentiment très réconfortant.»

Dans la vie, je suis une personne très productive, qui apporte beaucoup de joie de vivre aux autres, mais il y a aussi ce regard sur la vie qui fait partie de moi. Et je cherche cette mélancolie, dans la musique que j'écoute et celle que je fais.»

Le poète-musicien aime se laisser bercer non pas d'illusions, mais de désillusions.

On ne s'étonnera pas d'appréhender que Radiohead, avec

ses mélodies texturées-torturées, figure parmi ses groupes fétiches. Pour la matrice folk, il cite Neil Young – passablement plus ensoleillé, mais pas toujours – comme influence la plus marquante de Grand Dam.

«Quand on est artiste, on est souvent hypersensible. Ça n'est donc pas difficile d'ouvrir cette vanne-là. Grand Dam, c'est un personnage que j'exacerbe un peu.»

Simon-Pierre Lacasse prépare déjà le troisième volet des complaints de Grand Dam. Cette fois, il plantera son regard mélancolique dans l'avenir, lui qui est père une fillette d'un an et demi. «Voilà ma nouvelle réalité et voilà le nouveau thème. Un autre cycle s'en vient. Les chansons sont déjà en chantier», laisse-t-il entendre.



Simon-Pierre Lacasse, alias Le Grand Dam.
— COURTOISIE GREG MCEVOY

LES POLYPHONIES HÉROÏQUES DE QW4RTZ



YVES BERGERAS
ybergeras@ledroit.com

Et si le chant a cappella était la clé du multivers? Telle est la proposition insolite développée par QW4RTZ, dans son nouveau spectacle, intitulé *A cappella Héros*, dont le quatuor vocal a récemment amorcé la tournée.

Avec ce spectacle mis en scène par serge postigo — qui avait déjà supervisé les trois précédents — le baryton de la bande, Philippe Courchesne-Leboeuf, promet «un niveau de difficulté et de virtuosité inégalés».

La prémisse du spectacle, c'est l'hypothèse «et si?», à laquelle a souvent eu recours l'éditeur de *comics* Marvel, pour amuser à pousser ses superhéros dans des retranchements inattendus et dans des recoins inexplorés.

Assumant pleinement cette clé de voûte en forme de «*what if...?*», les Trifluviens se présentent sur scène tels un gang de superhéros du chant vocal.

L'idée alimente un numéro au fil duquel chaque membre va explorer la vie parallèle qui aurait pu être la sienne s'il n'était pas venu se greffer au sein de QW4RTZ. Cela permet au quatuor vocal d'explorer quatre genres musicaux franchement différents — le heavy metal, le country, la *synth-wave* et la musique du monde — au fil de quatre chapitres qui jalonnent le spectacle. Et ce faisant, de faire découvrir quatre compositions originales et les vidéoclips qui accompagnent chacune d'entre elles.

Jusqu'ici, QW4RTZ n'avait osé offrir sur scène que des reprises de mélodies archi-connues, même si le groupe s'était autorisé à endisquer quelques chansons originales sur le double album *Ça goûte Noël*, paru en 2020.

Chacun des membres se retrouve ainsi au cœur d'un style musical en particulier. «En visitant cet univers parallèle virtuel, je vais découvrir qu'après avoir terminé mes études en chant classique à l'Université d'Ottawa (NDLR: où il a décroché une maîtrise), je serais devenu un chanteur country», rigole Philippe Courchesne-Leboeuf.

Si, au lieu d'intégrer QW4RTZ,



Serge Postigo signe pour une 4^e fois consécutive la mise en scène du spectacle de QW4RTZ. Il fait d'ailleurs une apparition surprise en vidéo, pour présenter les quatre comparses du groupe vocal trifluvien. — COURTOISIE

«Fa2 (surnom de François Dubé, la voix de basse du quatuor) était allé dans la grande université américaine qui avait accepté sa candidature, ou s'il avait eu des cheveux, il aurait fait du métal», poursuit son acolyte.

Le baryton continue de tirer sur le fil des possibles: l'orchestrateur en chef de la bande, François Pothier-Bouchard, «aurait parti une secte». On lui a donc attribué une partition New Age.

Quant au dernier des mousquetaires, le ténor et *beatboxer* Louis Alexandre Beauchemin, il aurait été contraint de «rester chez ses parents, comme un 'Tanguy', et il serait [musicalement] resté figé dans le temps».

Bref, le nouveau spectacle de QW4RTZ est très ludique. «On ne se prend pas au sérieux. Même si on est très sérieux dans notre démarche».

VIRTUOSITÉ

«Serge Postigo nous a dit : 'Si on fait un nouveau [le quatrième] spectacle ensemble, ce n'est pas pour se contenter du même niveau que le dernier; il faut montrer votre constante progression'. On a eu peur, parce que Serge nous poussait déjà beaucoup, dans le passé. [...] Mais, vocalement,

techniquement et au plan des chorégraphies, force est d'admettre que c'est le plus virtuose» des quatre *shows*.

François Pothier-Bouchard, «notre cerveau musical», est titulaire d'une maîtrise en contrepoint, l'écriture de lignes mélodiques superposées. «Ses arrangements nous tiennent bien réveillés!», chacun des membres du quatuor polyphonique se retrouvant «constamment dans les extrêmes aigus ou graves, au paroxysme» de ce que son registre vocal lui permet.

«Les gens vont retrouver cette sensation un peu circassienne, comme quand on regarde un funambule marcher sans filet de sécurité», estime Philippe Courchesne-Leboeuf.

Le concept héroïque se décline aussi le temps d'un clin d'oeil au jeu vidéo *Guitar Hero* que Philippe Courchesne-Leboeuf estime être le numéro «le plus ambitieux» que QW4RTZ ait jamais présenté sur scène.

Ceux qui, dans le passé, ont vu QW4RTZ sur scène reprendre à l'endroit comme à l'envers la célèbre *Marche Turque* de Mozart, sont en droit de douter qu'un numéro puisse être plus complexe ou épique.

PRISONNIERS D'UN JEU VIDÉO

Mais M. Courchesne-Leboeuf n'en démord pas: un défi chorégraphique s'est ajouté à ce nouveau numéro dans lequel les quatre amis se retrouvent prisonniers d'un jeu vidéo, qui [leur] dicte quoi faire, en les bombardant de notes projetées sur un écran géant.

«On ne l'a encore jamais fait sur scène. On espère qu'il sera prêt vendredi», le soir où le quatuor visitera la Salle Odyssee de la Maison de Gatineau. «Les chanteurs sont prêts, mais les programmeurs doivent encore figoler des choses. Il nous manque une petite semaine pour que ce soit parfait.» À défaut de quoi, il faudra revenir à la salle Odyssee lors de la supplémentaire prévue le 15 juin 2023.

Le nouveau spectacle permet aussi «aux gens de comprendre un peu plus comment on monte un spectacle a cappella», car les héroïques interprètes — et la technologie — transporteront le public dans les coulisses du *show*.

NOUVEL ALBUM... AVEC NATHALIE SIMARD

Entre-temps, le quatuor aura fait paraître un mini-album éponyme, où l'on pourra entendre les quatre compositions originales, ainsi que leur toute récente reprise de

Tourne la page, vieux succès de Nathalie et René Simard... que QW4RTZ entonne... au côté de Nathalie Simard elle-même.

Ce type de collaborations n'est pas une simple astuce de *marketing*, mais une véritable occasion de renouveler les plaisirs polyphoniques, partage le baryton.

«Avec seulement quatre voix, on est limités: il faut être extrêmement créatif pour ne pas être forcé de laisser tomber des éléments mélodiques importants d'une chanson. Le simple fait d'ajouter une cinquième voix nous ouvre des portes. Ça devient exponentiel, surtout au niveau des possibilités harmoniques.»

CHORALE D'ENFANTS

Ce mini-album, dont la sortie est prévue pour le 18 novembre, contiendra aussi une version revisitée de *Tous les cris les SOS* de Daniel Balavoine. Cette chanson constitue d'ailleurs un autre «moment fort du nouveau spectacle».

«On la reprend avec une chorale d'enfants [préenregistrée]. Des images sont projetées, et nous on se met en retrait. C'est un moment extrêmement fort, très touchant, [qui donne l'occasion] aux gens de réfléchir sur ce qui se passe dans le monde», laisse entendre Philippe Courchesne-Leboeuf.

La dernière piste du futur disque est un *mash-up* de chansons de Miro et d'Eddy de Pretto.

PENTATONIX

«Pour le disque, on a fait affaire avec Ed Boyer, un ingénieur du son basé aux États-Unis. C'est lui qui a fait tous les albums de Pentatonix. Et il a mixé la musique des films *Pitch Perfect*. [...] Ça fait une grosse différence dans les sonorités: on s'éloigne des sonorités traditionnelles et des standards que sont les Swingle Singers ou La Bande Magnetik, au Québec, pour [explorer] un *a cappella* très actuel. Ça sonne très pop. C'est du nouveau *a cappella*. Il est extraordinaire, Ed. C'est notre superhéros à nous!»

A cappella Héros a été présenté cette semaine à la Maison de la culture de Gatineau, mais QW4RTZ sera de retour à la Salle Odyssee jeudi 15 juin 2023, en supplémentaire.
Billets: salleodyssee.ca
Renseignements: qw4rtz.ca

NARRA, ACCÉDER À LA LITTÉRATURE AUTREMENT

CLAUDIA BLAIS-THOMPSON
cbthompson@ledroit.com

Narra, la première plateforme québécoise de livres audio, veut faire rayonner la culture francophone et «les livres d'ici» pour éviter que tout ce qui se fait de beau en français se noie dans la mer de contenus anglophone.

Cette nouvelle plateforme lancée il y a quelques jours sur le web et sous forme d'application comprend déjà 10 000 oeuvres dont 1500 titres québécois et canadiens comme ceux de Michel Jean, Patrick Sénécal, David Goudreault, India Desjardins et Kim Thúy.

Dans ce marché féroce dominé par les géants comme Amazon et Spotify, les deux fondatrices de Narra, Sandra Felteau et Joanie Tremblay, avaient en tête de devenir le plus vaste catalogue de livres audio francophone.

«On savait qu'il y avait un manque dans le marché au Québec pour que ça lève», confie Joanie Tremblay, cofondatrice et directrice des communications de Narra.

Et pour se démarquer de cette compétition, Narra a pensé entre autres un modèle de rétribution transparente et équitable aux maisons d'édition avec qui elle collabore en proposant un abonnement mensuel de 14,99\$ par mois ou en optant pour l'achat de livres audio à la carte.

«C'est certain qu'on ne peut pas compétitionner avec des actions marketing qui sont agressives que les grandes plateformes peuvent offrir comme les trois premiers gratuits d'abonnement, précise de son côté Sandra Felteau, directrice générale de Narra. L'aspect du premier livre gratuit, ce sont en partie les auteurs et les éditeurs qui sont perdants des initiatives comme ça.»

Narra se distingue particulièrement avec sa proposition de titres et ses suggestions de lecture qui défient les algorithmes. C'est plutôt un humain derrière un clavier, un spécialiste de la littérature, qui discute avec les auditeurs de Narra pour leur recommander et leur faire découvrir de nouvelles oeuvres.

«Je fais souvent la blague que c'est un algorithme nommé Sandra Felteau», lance Joanie Tremblay.

«Parfois les algorithmes sont dans le champ ou parfois ils réussissent tellement à te cerner que tu es toujours bombardé du même genre et ça ne te fait pas découvrir des nouveautés, des choses vers lesquelles tu n'irais pas naturellement, ajoute Sandra Felteau.»

Avec cet aspect plus personnel, les deux entrepreneures rêvent de recréer l'expérience de la librairie

tout en misant sur la nostalgie. Narra est d'ailleurs une véritable bibliothèque où il est facile de naviguer dans les rayons classés par genre littéraire, mais aussi par nouveautés ou meilleurs vendeurs par exemple.

«Il y a des gens qui vont toujours vers le même libraire parce qu'il commence à connaître leurs goûts. On fait confiance à un humain. Éventuellement, on aimerait aller plus loin pour calquer l'expérience de la librairie. Je pense qu'il y a une nostalgie de comment c'était avant.»

Leur amour pour le livre audio est grand et elles veulent le partager. Effets sonores, habillage, musique;

l'univers est tout autre, disent-elles. «C'est comme un film que tu peux écouter et réécouter.»

«Il y a un côté accessible et ludique qui donne un accès à la littérature. Même s'il y a un débat là-dessus, nous, on pense que le livre audio, c'est lire. C'est accéder à la littérature autrement. C'est lire avec tes oreilles, mais c'est accéder à des auteurs, à des mots, à des textes.»

«Ces histoires à vivre» sont pour le moment uniquement offertes en français et racontées par des comédiens et comédiennes connus. Pensons notamment à Dominique Pétin qui se glisse dans la peau de la narratrice du roman de Michel Jean,



Narra compte 10 000 oeuvres dont 1500 titres québécois et canadiens. — COURTOISIE, NARRA.

Kukum, ou à Émile Proulx-Cloutier qui devient la voix du narrateur de La bête de David Goudreault.

«J'ai une autrice qui m'a écrit pour me demander comment faire pour être sur Narra, mais son livre n'est pas encore disponible en audio. J'imagine qu'il y aura peut-être des demandes d'auteurs vers les

maisons d'édition.»

Sandra Felteau et Joanie Tremblay ne sont pas fermées à l'idée d'ouvrir la porte au monde anglophone canadien éventuellement. Mais pour le moment, elles savourent simplement l'engouement pour le livre audio qui semble sur le point de percer dans la province.

VOS PROCHAINS SPECTACLES

30 ANS

<p>JEAN-SÉBASTIEN GIRARD UN RODAGE PAS COMME LES AUTRES 22 OCTOBRE</p>	<p>MICHEL BARRETTE L'HUMOUR DE MA VIE 23 OCTOBRE</p>	<p>MARC MESSIER SEUL... EN SCÈNE! 24 OCTOBRE</p>	<p>LA GALERIE en piste MACHINE DE CIRQUE 25 OCTOBRE</p>	<p>RACHID BADOURI LES FLEURS DU TAPIS 27 OCTOBRE</p>
<p>ZACHARY RICHARD DANSER LE CIEL 1^{ER} NOVEMBRE</p>	<p>GUYLAINE TANGUAY À MA FAÇON 2 NOVEMBRE</p>	<p>VIRGINIE FORTIN MES SENTIMENTS 5 NOVEMBRE</p>	<p>LA ROUTE DU RIRE ALEXANDRE FOREST ET INVITÉS 7 NOVEMBRE ET 5 DÉCEMBRE</p>	<p>MARTIN LIZOTTE 8 NOVEMBRE</p>
<p>CHRISTIAN BÉGIN LES 8 PÉCHÉS CAPITAUX SELON CHRISTIAN BÉGIN 10 NOVEMBRE</p>	<p>MARIO PELCHAT COMME AU PREMIER RENDEZ-VOUS 13 NOVEMBRE</p>	<p>TOCADÉO RÊVE ENCORE 14 NOVEMBRE</p>	<p>MARJO J'LÂCHE PAS 18 NOVEMBRE</p>	<p>RÉVOLUTION EN TOURNÉE en collaboration avec VIDÉOTRON 26 MARS 2023, 15 H ET 20 H</p>

BILLETTERIE : 819 243-2525

SALLEODYSSEE.CA



Mariana Mazza plonge dans la mémoire de l'enfance pour rendre hommage à sa mère et à ses origines dans son nouveau spectacle intitulé *Montréal-Nord*. — COURTOISIE

MONTREAL-NORD

LES FRAGMENTS DE MÉMOIRE DE MARIANA MAZZA

CLAUDIA BLAIS-THOMPSON
cbthompson@ledroit.com

Mariana Mazza portait en elle un projet d'écriture depuis longtemps. En abordant l'enfance – la sienne – dans *Montréal-Nord*, elle offre avec toute l'authenticité qu'on lui connaît des fragments de sa mémoire, les souvenirs d'une enfant qui découvre la vie.

Présentées en courts récits morcelés, les 210 pages de ce premier effort littéraire transportent le lecteur dans la fierté et l'amour de l'artiste pour ce quartier montréalais qui l'a vue grandir.

À travers les yeux d'enfant de

Mariana Mazza, on découvre les odeurs de mets libanais et vénézuéliens qui parfument le petit quatre et demie de la rue Fleury, le Club social argentin de Montréal dont les membres faisaient la fête jusqu'aux petites heures du matin et surtout une mère bienveillante et «soucieuse du bien-être des autres» qui cumule les emplois et qui élève seule ses deux enfants.

Mariana Mazza plonge dans la mémoire de l'enfance pour rendre hommage à sa mère et à ses origines. Véritable chronique d'un quartier, le premier titre de ce qui s'annonce une trilogie est avant tout une ode à une jeunesse heureuse dans les années 1990.

Cette petite Mariana qui

parcourt les rues a soif d'apprentissage. Elle est émue, sensible et souvent gênée. Son regard tantôt émouvant tantôt comique rend compte non seulement d'un quartier, mais aussi de tous ceux qui sont partis et ceux qui sont arrivés pour former une grande famille.

«Les souvenirs très précis qui amènent des émotions je pense que c'est beaucoup plus intéressant que juste des souvenirs mis comme une espèce de biographie. Ce n'est pas juste factuel, c'est aussi très émotif et c'est pour ça qu'il est aussi attachant le livre.»

Et sa mère qu'on adopte sur-le-champ devient un personnage incontournable de Montréal-Nord. Devant ses grands drames,

jamais elle ne flanche. De savoureux tête-à-tête entre la mère et la fille se déposent tout naturellement et surtout brillamment entre chacun – ou presque – des souvenirs de l'enfant.

«Elle a adoré le livre. Ça l'a replongé dans quelque chose d'intense. Je pense que ma mère c'est aussi quelqu'un d'intense qui passe vite à autre chose et je pense qu'elle en est très fière. On peut tomber en amour avec des personnages, mais celui de ma mère beaucoup de gens me disent «je veux que ce soit ma mère, je veux prendre un verre avec elle». Ça veut dire que c'est mission accomplie, que j'ai été capable de vous montrer et de vous faire aimer ma

mère comme moi je l'aime.»

Dans *Montréal-Nord*, Mariana Mazza se livre avec une grande sensibilité et une profonde affection sur ce pan de sa vie. Elle y soulève l'entraide et la solidarité plutôt que de tomber dans l'image de ce quartier dont on parle rarement en bien. «Je voulais amener le côté lumineux de tout ça.»

L'écriture «plus réfléchie et littéraire» occupera un plus grand espace dans la vie de l'artiste, confie-t-elle. La rédaction de la deuxième partie de sa vie est déjà entamée et couvrira cette fois l'adolescence. L'imaginaire linéaire du temps la mettra également en scène dans un troisième volet où elle part découvrir le monde.

«Je voulais que ce soit un livre qui donne l'eau à la bouche pour la suite. Je ne voulais pas mettre tout dans le même panier. [...] Mon deuxième livre, ça va être les yeux d'une adolescente et ça sera autre chose parce qu'il y a une espèce de rébellion, tu veux te faire une famille, t'essaies de comprendre les choses.»

Mais comme ce qu'elle aime le plus est de divertir les foules, Mariana Mazza se définira toujours et avant tout comme une humoriste ou plutôt une artiste multidisciplinaire qui est aussi peintre à ses temps perdus et comédienne «une fois de temps en temps. Je suis une fille de scène».

MARC-ANTOINE CÔTÉ

macote@lequotidien.com

Avec leur plus récent album, les membres de Simple plan avaient envie de puiser à même « l'essence » du groupe, tout en y ajoutant un « son 2022 ». C'est peut-être cette philosophie qui explique pourquoi leurs spectacles, comme celui qui sera présenté le 2 novembre au Centre Georges-Vézina, attirent autant les ados d'hier, en quête de nostalgie, que ceux d'aujourd'hui, de plus en plus nombreux à prêter l'oreille au pop-punk.

Parmi les ados d'hier, qui suivent la formation depuis ses tout débuts, certains sont aujourd'hui dans la mit-trentaine (alerte au coup de vieux), met en relief Chuck Comeau. Car il y a très exactement deux décennies qui séparent le premier opus, *No Pads, No Helmets...Just Balls* (2002), du petit dernier, *Harder Than It Looks*, lancé au printemps.

Et preuve que la popularité du quintette – devenu quatuor en 2020 – ne s'est aucunement altérée entre temps, c'est depuis l'Allemagne que le batteur du groupe accorde une entrevue au *Quotidien*. Lui et ses partenaires de longue date y donnent leurs plus gros spectacles à ce jour sur le Vieux Continent, qu'ils sillonnent en compagnie de Sum 41. Il y a quelques jours encore, 13 000 personnes s'étaient déplacées à Paris pour profiter d'un tel programme double sur scène.

La tournée nord-américaine au préalable avait été tout aussi fructueuse, et celle à venir, cet automne, au Québec, en compagnie de The Offspring, devrait susciter le même genre d'engouement, le public de Simple plan n'ayant pas d'âge.

« Il y a des fans qui sont là depuis le début, et ça c'est le plus grand compliment pour un band, d'avoir des gens qui nous ont vus 10 fois, 15 fois, mais qui reviennent encore. Ensuite, tu as tous ceux qui étaient trop jeunes à l'époque où notre premier album est sorti, qui avaient 10-12 ans et ne pouvaient pas aller voir de shows. Là, ils ont 30-32 ans et ils ont le goût de revivre certaines de leurs années d'ados », explique Chuck Comeau au bout du fil.

DE NOUVELLES OREILLES

C'est un privilège, dit-il, d'avoir « la chance de faire une bonne première impression » sur scène, même 20 ans plus tard, tant auprès des fans de la première heure que des nouveaux venus. Ils sont plusieurs jeunes, par exemple, à avoir découvert le groupe par l'entremise de la plateforme Tik Tok, sur laquelle la chanson *I'm Just a Kid* a trouvé une seconde vie, enregistrant par la bande des milliards d'écoutes.

De nouvelles influences comme Machine Gun Kelly aident également à ramener le pop-punk à l'avant-scène, se réjouit le batteur, donnant envie aux



Simple plan a lancé l'album *Harder Than It Looks* au printemps dernier, 20 ans après la sortie de son premier opus. — COURTOISIE, ELLENOR ARGYROPOULOS

SIMPLE PLAN

POUR LES ADOS D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

nouveaux adeptes de tendre l'oreille aux groupes de la génération précédente.

« Ils décident d'aller voir d'où vient ce son-là, et on fait un peu partie des groupes qui ont façonné cette scène, à nos débuts. [...] Il y a toute une génération qui découvre les bands comme nous, Blink 182, Sum 41, Green Day. Pour eux, c'est drôle à dire, mais c'est presque comme du Classic rock. »

UNE SUITE PROMETTEUSE

C'est un peu dans l'idée de plaire à tout ce beau monde que le dernier album a été créé. *Harder Than*

It Looks, baptisé en référence à tous les sacrifices que demande une si longue carrière dans l'industrie – surtout lorsque tous les membres fondent leur propre famille au passage –, c'est à la fois un retour aux sources et un renouvellement, soutient Chuck Comeau. Le résumé d'une longue et prolifique carrière, mais aussi une fenêtre sur la suite. Suite qui s'annonce belle et longue, au grand bonheur du groupe.

« On réalise à quel point on est chanceux. Il y a tellement de gens talentueux, il y a des *drummers* tellement meilleurs que moi, mais qui n'ont pas la même chance. La

musique, ce n'est pas juste une question de talent. Des fois, c'est d'avoir la persévérance, la *drive*, l'ambition, c'est d'avoir de la chance, le bon *timing*, être à la bonne place, créer quelque chose qui connecte avec les gens à travers le monde. »

Après le départ du bassiste David Desrosiers, en 2020, à la suite de dénonciations pour des conduites sexuelles, les membres de Simple plan n'ont pas voulu mettre leur chimie à risque et imposer un remplaçant à leurs fans. Ni à eux-mêmes d'ailleurs.

Comme le font les Twenty One Pilots de ce monde en 2022, ils

utilisent maintenant une trame préenregistrée de basse durant leurs spectacles, explique Chuck Comeau. C'est donc un quatuor original qui sera de retour à la maison, cet automne, en compagnie de The Offspring. Et cette tournée, qui prévoit un arrêt au Centre Georges-Vézina le 2 novembre, risque de plaire à plusieurs.

« C'est un peu comme un *greatest hits*, un survol de notre carrière, les chansons les plus connues, un peu de nouveautés aussi, avec les six albums, on essaie de faire une rétrospective un peu de tout ce que les gens veulent entendre. »

LES TROIS ACCORDS LANCENT PRÉSENCE D'ESPRIT

RÉSOLUMENT FIDÈ



FRANÇOIS HOUDE

francois.houde@lenouvelliste.qc.ca

Les fans ont assez patienté: après quatre ans de sevrage à la suite de *Beaucoup de plaisir*, Les Trois Accords arrivent avec un nouvel album. L'oeuvre, septième du groupe, s'intitule *Présence d'esprit* et porte la signature du plus célèbre quatuor de Drummondville.

Quatre années, c'est le plus long délai que se soit accordé le groupe entre deux opus. Voilà qui témoigne d'un bel appétit de création. Malgré une certaine pandémie que Les Trois Accords ont subi comme tout le monde. «On était en pause sans savoir quand, ou même si, on allait reprendre les activités, dit Simon Proulx, chanteur et auteur. On n'avait pas l'impression que la tournée précédente était achevée et c'est ce qui a fait que tout s'est étiré dans notre processus créatif.»

«On n'a pas tout arrêté, précise Pierre-Luc Boisvert, puisqu'on a notamment enregistré un spectacle pendant ce temps.» Le bassiste fait référence à *Les Trois Accords*. Live dans le plaisir captation cinématographique d'abord diffusée dans les salles de cinéma au printemps 2021.

UN AN

La genèse de *Présence d'esprit* nous ramène à octobre 2021 alors que les quatre compères se sont réunis pour lancer officiellement la marche vers ce nouvel album et ses 10 titres. «Simon avait déjà des choses à proposer, se remémore le batteur Charles Dubreuil, mais c'est en février que les premières notes ont été enregistrées. Il faut savoir qu'il nous arrive toujours avec des maquettes, certaines assez achevées et d'autres très embryonnaires. Nous autres, on entre dans le processus pour amener chaque chanson à sa maturité.»

Bien sûr, une volonté d'innover, de s'ouvrir à l'inédit a motivé les quatre artistes. À quoi bon un nouvel album si c'est pour se répéter? «Au départ, c'est souvent les thèmes des chansons qui sont nouveaux, convient Simon. Après, pour la musique, l'idée, c'est d'y aller avec ce qui nous inspire, nous excite dans les trucs que chacun écoute



dans cette période-là. Instinctivement, on va vers des sonorités qu'on a moins explorées par le passé justement parce que c'est excitant. Ce n'est pas le fait d'un effort conscient et concerté d'aller forcément vers quelque chose de différent.»

On comprend que les dix chansons sont nées par voies naturelles, ce qui ne signifie pas que les musiciens n'ont pas exploré. «Notre univers est très clair je trouve, mais ça ne vient pas d'un désir conscient. J'écris comme ça, plaide simplement l'auteur. C'est vrai, par ailleurs, que nous demeurons cohérents

depuis nos débuts. On n'a connu aucun gain en maturité!»

À travers les éclats de rire, Charles reprend le fil. «Il y a un ton le fun dans ce qu'on fait. On est bien là-dedans et ce n'est pas limitatif. Si Simon a quelque chose de plus touchant à dire, le ton lui laisse cette latitude-là. On peut faire des chansons de rock progressif de dix minutes, des power ballads ou des tounes qui rockent; on a toute la liberté de faire ce qu'on aime. C'est simplement une question d'angle dans l'écriture et de ton général qui leur confère l'identité du groupe.»

Et celle, propre, de *Présence d'esprit* en rapport avec les précédents disques, où se trouve-t-elle? «Il y a une exploration plus poussée au niveau des tonalités musicales et c'est assurément un album qui est très dansant, plus que les précédents, indique Alexandre Parr, le guitariste. On a choisi des instruments qu'on n'avait pas sur les autres albums, également. D'habitude, on utilise un Mellotron alors qu'on a plutôt opté pour des claviers cette fois-ci.»

«On a même apporté un Moog en studio, ajoute Simon. On est

tombés dans des sonorités qui rappellent un peu les trucs des années 90. Cette famille de sons-là nous a inspirés. Ça ne se traduit parfois que par de petits clins d'oeil dans le produit final mais je trouve ça nous a amené plus loin. On sent une influence.»

VARIÉTÉ

Au style enjoué et dansant de *Piscine hors terre*, simple lancé cet été, *Costume de bain*, ou *Le matin, Pâté chinois* vient apporter un émouvant contraste avec sa

LES À EUX-MÊMES



tendresse à fleur de sillon. «Voilà un bel exemple de recherche de son, explique Simon. On avait envie que ce soit un objet unique qui s'intègre pourtant bien à l'album. Malgré la recherche sonore dont elle a fait l'objet, on ne voulait pas que ça devienne un trip de production.»

Si elle se démarque par l'émotion qu'elle dégage, elle a aussi fait l'objet d'un processus unique de réalisation. «On a commencé par l'enrober de plusieurs couches d'instrumentation avant de faire le processus inverse : on lui a enlevé

une couche après l'autre, précise Charles. On est arrivés à une version finale très dénudée.»

Elle n'en reste pas moins très Trois Accords et se glisse sans effort dans *Présence d'esprit*. «Cette identité tient à une combinaison d'éléments, je crois, dit l'auteur et interprète. Ma voix qui se combine à un certain champ lexical, une manière d'utiliser les mots font que ça sonne comme les Trois Accords. Tout ce que je peux dire, c'est que pour nous, la chanson fonctionnait.»

«Avec les années, on a élargi

notre liberté à travers aussi bien des chansons complètement absurdes que plus ou moins conceptuelles ou encore plus touchantes. *Pâté chinois* est pas mal à la limite de ce qu'on a fait dans le registre émouvant.» À classer avec *Les dauphins et les licornes* ou *Le bureau du médecin* tirés de précédents efforts.

«On aurait très bien pu trouver que le ton ne nous convenait pas mais on s'est unanimement sentis à l'aise d'aller là. On ne se le permet pas si souvent ce qui fait que ça percute peut-être un peu plus



Simon Proulx, Charles Dubreuil, Pierre-Luc Boisvert et Alexandre Parr — PHOTO LA PRESSE

place à l'interprétation des auditeurs dont certains y cherchent une forme de dénonciation. Ce n'est pas l'intention des musiciens qui se sentent pourtant à l'aise avec ce que chacun voudra bien lire entre les lignes musicales de la chanson Internet qui ouvre l'album, par exemple. «Tant mieux si les gens y voient une dénonciation, estime Simon. Si ça porte à interprétation, c'est qu'il y a de la matière.»

«J'avoue qu'on a essayé toutes sortes de choses au cours des années et même des expérimentations que je qualifierais de quasiment dadaïstes. Surtout dans les débuts. Ce que je peux en dire aujourd'hui, c'est qu'il y a toujours une intention derrière mes paroles, mais pas forcément celle qu'on me prête.»

Reste que le groupe conserve, encore et toujours, ce sens du hit qu'aime la radio commerciale. «On n'y a pas une place établie, tempère le batteur, mais on a été chanceux jusqu'ici d'avoir l'oreille des radios qui aiment assez notre musique pour la diffuser. On travaille vraiment très fort pour faire de bonnes chansons : on est contents qu'elles soient si largement diffusées.»

Ces bonnes chansons ne se confronteront aux scènes et au public vivant qu'à partir de la mi-janvier 2023, le temps qu'elles s'implantent dans les oreilles. Le lancement officiel de *Présence d'esprit* ne s'est fait que le 21 octobre, après tout.

«Il y a un ton le fun dans ce qu'on fait. On est bien là-dedans et ce n'est pas limitatif.»

— Charles Dubreuil

quand ça arrive», estime Simon.

Elle se démarque de la dérision candide et parfois absurde qui fait souvent Les Trois Accords. Candeur qui laisse grande la

Pour toi Flora remporte un prix à Cannes

YVES BERGERAS
ybergeras@ledroit.com

La télésérie *Pour toi Flora* a remporté cette semaine l'un des prix Diversify TV du MIPCOM de Cannes: le prix de la *Representation of Race and Ethnicity* [représentation de la race et de l'ethnicité]. Ces prix sont décernés à des productions télévisuelles ayant mis en valeur les communautés issues de la diversité.

L'autrice et réalisatrice Sonia Bonspille Boileau et le producteur Jason Brennan, à la tête de la société de production gatineoise Nish Media, ont remporté ce prix pour leur minisérie *Pour toi Flora*.

«Nous sommes extrêmement fiers de recevoir ce prix du MIPCOM qui vient

confirmer que l'histoire de *Pour toi Flora*, bien qu'elle soit ancrée au Québec, résonne avec le public international», ont réagi les deux lauréats, par voie de communiqué.

«Et ça nous confirme surtout, à Sonia et moi, qu'il y a une reconnaissance pour les histoires de nos aînés et des survivants. On les écoute, on comprend enfin leur vécu», s'est réjoui M. Brennan.

Grand rassemblement annuel de l'industrie de l'audiovisuel, le MIPCOM cannois, sorte de foire commerciale internationale autour des émissions et «formats» télé ou web, est devenu un rendez-vous incontournable en ce qui concerne la création, la co-production, l'achat, la vente, le financement et la distribution de contenus audiovisuels.

LALISTE

Cinq œuvres lendemain de veille

1 LEAVING LAS VEGAS (1995), MIKE FIGGIS

Un scénariste déchu s'installe à Las Vegas pour vivre un lendemain de veille permanent jusqu'à ce que mort s'en suive, tout cela sur une magnifique trame sonore. Le rôle donna à Nicolas Cage son moment de gloire avec une victoire à l'Oscar du meilleur acteur. **NORMAND PROVENCHER**

2 LE PARTY EST POGNÉ (2021), LENDEMAIN DE VEILLE

Ce quatuor de la Rive-Sud de Montréal a été sacré groupe de l'année au 9^e Gala country Québec le mois dernier. En 2020, leur chanson *Cowboy* était la chanson officielle du fameux Festival Western de Saint-Tite où a lieu ce gala. **VALÉRIE MARCOUX**

3 TSÉ QUAND ÇA VA BEN (2013), QUÉBEC REDNECK BLUEGRASS PROJECT

L'alcool et les «lendemains de brosse» coulent à flots sur les opus de Québec Redneck. Lauréat d'un prix GAMIQ 2021 pour l'album folk de l'année avec *J'ai bu*, le groupe indépendant est reconnu dans l'art de créer de grandes fêtes endiablées partout où il passe. **LÉA HARVEY**

4 DÉSOLÉ POUR HIER SOIR (2003), TRYO

Tryo, qui a célébré ses 25 ans en 2020, a connu un vent de succès au Québec au début des années 2000. Une popularité que la formation française doit notamment à ce morceau dédié à tous les fêtards qui font une panoplie de découvertes au réveil. **LÉA HARVEY**

5 LENDEMAIN DE VEILLE (2009), TODD PHILLIPS

Dans le premier film de cette trilogie, le réveil est rude pour des fêtards à Las Vegas. L'un d'eux manque à l'appel, il y a un bébé inconnu dans le placard et un tigre dans la salle de bains. Ne reste qu'à se souvenir de leur soirée de la veille... **GENEVIÈVE BOUCHARD**



ROMAIN DURIS FESTIVAL DE CANNES SELECTION OFFICIELLE LE 2022 FILM D'OUVERTURE **BÉRÉNICE BEJO**

★★★★★
« SANG POUR SANG DRÔLE. »
LE PARISIEN

★★★★★
« AUSSI ÉTONNANT QU'HILARANT. »
JOURNAL DU GEEK

★★★★★
« UNE COMÉDIE TELLEMENT BRILLANTE. »
LE PARIS MATCH

★★★★★
« HILARANT ET GÉNÉREUX. »
LE JDD

★★★★★
« QUI RESPIRE L'AMOUR DU 7È ART. »
LA VOIX DU NORD

COUPEZ!

UNE COMÉDIE DE **MICHEL HAZANAVICIUS**

GAGNANT **Fantasia** FESTIVAL DU CINÉMA DE MONTRÉAL 2022 MEILLEUR SCÉNARIO (LE PAUL SANDRO FORTÉ)

ALBUM OFFICIELLE **FANTASTIC DE FESFI 2022**

PRÉSENTÉMENT AU CINÉMA

SK wild bunch Les Films Opale

MATHIEU DAVID GAGNON

L'INSTINCT DU CHASSEUR-COMPOSITEUR

VALÉRIE MARCOUX
vmarcoux@lesoleil.com

Le compositeur Mathieu David Gagnon poursuit son projet *Flore Laurentienne* avec *Volume II*, un nouvel opus de musique instrumentale. *Le Soleil* s'est entretenu avec lui juste avant qu'il ne s'enfonce dans la forêt gaspésienne pour s'adonner à la chasse. Entrevue.

Q Qu'est-ce qui vous plaît dans la chasse?

R C'est une raison de se perdre dans la forêt et de contempler la nature. C'est une pause de la vie moderne.

Q Par son titre, on comprend que *Volume II* s'inscrit dans la continuité de votre premier opus. Tout de même, qu'est-ce qui en fait sa particularité?

R J'ai poussé un peu plus loin l'intégration des synthétiseurs dans de l'instrumentation classique.

Volume I se penchait plus sur les grands espaces et *Volume II* est plus lié à l'eau, aux courants et au cycle de l'eau qui n'est jamais constant. C'est une suite, mais ça fait partie de la même œuvre.

Q Lors la parution de *Volume I*, on parlait beaucoup de votre utilisation des contrepoints, est-ce que cette forme d'écriture musicale est autant présente dans *Volume II*?

R Oui, absolument. Ça fait partie intégrante de ma façon de composer.

Sur tous les albums, je tente de me donner un défi lié au contrepoint. Les deux formes de contrepoints les plus avancés sont la fugue et le canon.

Sur le premier disque, il y avait ce qu'on appelle dans la musique baroque une fugue : c'est un peu l'apogée de l'art contrapuntique. C'est plusieurs lignes qui s'entremêlent et forment un tout.

Sur *Volume II*, il y a ce qu'on appelle un canon : une seule phrase musicale qui tourne. Si vous écoutez bien, la première phrase exprimée à l'orgue r-transistor va être reprise par un synthétiseur deux mesures plus tard et cette même ligne va être reprise par un autre instrument quatre mesures plus tard.

Q Parmi vos huit nouvelles compositions, on découvre notamment la pièce *Kamouraska*. Quelle facette cette municipalité du Bas-Saint-Laurent, dont vous êtes résident, vous a inspiré ce morceau?

R Les côtes. Et, en fait, [on peut entendre] l'orgue de l'église de Saint-Pacôme de Kamouraska. On lui a fait un traitement spécial...

Sur un orgue, on a plusieurs jeux — un jeu étant un tuyau pour chaque note. Le jeu que j'ai utilisé, c'est le jeu de montre. J'ai utilisé ce jeu, parce que c'est le jeu le plus pur selon moi. Ensuite, on l'a passé dans un Leslie — un amplificateur qui tourne —, donc on a comme un effet de trois dimensions. C'est des choses relativement simples, mais avec une recherche dans le timbre.

Q *Volume II* contient deux pièces qui ont pratiquement le même titre, *Fleuve V* et *Fleuve V (léger retour)*; quel est le lien entre ces deux compositions?

R *Fleuve V (léger retour)* devait s'appeler *Fleuve VI*. C'est un autre angle de *Fleuve V*. Le pont de *Fleuve V* devient la partie principale de *Fleuve V (léger retour)*. C'est la même musique, mais l'ordre est différent et le focus n'est pas mis sur la même partie.

«Léger retour» est un hommage à Jimi Hendrix. Il a une pièce qui s'appelle *Voodoo Child* et la version qu'on connaît le plus c'est *Voodoo Child (Slight Return)*.

Q Que pouvez-vous nous dire sur la pièce *Voiles* qui ouvre l'album?

R C'est un défi d'écriture pour moi. C'est rare qu'on entende huit clarinettes qui jouent en même temps — huit vraies personnes — et vingt musiciens à cordes. On a quand même une trentaine de musiciens sur cette pièce.

Q Dans une publication sur les réseaux sociaux, vous mentionnez aussi que *Voiles* est dédiée à votre père...

R Cette pièce me fait beaucoup penser à lui, parce que j'étais en train de l'écrire quand il est décédé. Un nouveau disque, c'est un peu comme un polaroid d'une période donnée. [*Volume II*], c'est la musique que j'ai imaginée entre décembre 2019 et juin 2020.

Q Lors de la parution de *Volume I* en 2019, vous vous réjouissiez de l'intérêt grandissant du public québécois pour la musique instrumentale. Est-ce que la tendance semble se maintenir?

R Oui, je pense qu'il y a vraiment un mouvement. Je trouve ça très intéressant.

[Il y a quelques semaines], j'étais un des projets les plus joués sur la première chaîne de Radio-Canada. Je me suis demandé si je chantais et



Mathieu David Gagnon vient de lancer *Flore Laurentienne Volume II*.

— ARCHIVES LA PRESSE, SARAH MONGEAU-BIRKETT

que je ne le savais pas. C'est très rare qu'il y ait de la musique instrumentale à la radio.

On le voit aussi dans mes concerts. On a fait un spectacle à Montréal au Théâtre de Verdure au parc La Fontaine et c'était plein, plein, plein! J'étais le premier surpris que ça fonctionne.

Q Pour l'instant, vous avez uniquement des concerts prévus en Europe suivant la sortie de *Volume II*. Les Européens sont-ils un meilleur public pour la musique instrumentale?

R Je ne sais pas, c'est la première fois qu'on va y aller. On est allé jouer dans le Canada anglais et on a joué beaucoup au Québec, mais il y a une forte demande là-bas pour ce style de musique.

On a été invité dès le début 2020. On devait aller jouer au Portugal et aux Pays-Bas, mais tout ça a été remis [en raison de la pandémie] et là on reprend.

Q Vous considérez *Volume I* et *Volume II* comme étant deux morceaux d'une même œuvre. Comptez-vous poursuivre celle-ci dans un troisième volume?

R Probablement, mais je suis conscient qu'il y a une limite. *Flore Laurentienne* ce n'est pas que Mathieu David Gagnon. *Flore Laurentienne*, c'est une chose, et Mathieu David Gagnon en est un autre. Je ne m'enferme pas dans ce projet, mais pour l'instant ça m'habite et ça m'inspire beaucoup. Quand je ne serai plus inspiré par ça, il va être temps que je change.

* Les réponses et les questions ont été éditées à des fins de clarté et de concision.

leDroit | CRISTAL FILMS PRODUCTIONS | 3FilmsOpale

GAGNEZ VOS PLACES POUR LA PREMIÈRE DU FILM

RÉMY GIRARD | JULIE LE BRETON | KARELLE TREMBLAY | FRANCE CASTEL | DAVID BOUTIN

FILM D'OUVERTURE FESTIVAL DU CINÉMA INTERNATIONAL EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE 2022 | CINE MANIA SELECTION OFFICIELLE 2022

TU TE SOUVIENDRAS DE MOI

UN FILM DE ERIC TESSIER | PRODUIT PAR CHRISTIAN LAROUCHE

SCÉNARISÉ PAR ERIC TESSIER | DIALOGUES ET COLLABORATION AU SCÉNARIO FRANÇOIS ARCHAMBAULT | D'APRÈS LA PIÈCE DE THÉÂTRE DE FRANÇOIS ARCHAMBAULT

LE JEUDI 3 NOVEMBRE À 19H AU CINÉMA 9

PARTICIPEZ AU : lesfilmsopale.com/concours

L'annonce promotionnelle paraîtra le 21-22-23 octobre. Le tirage aura lieu le 24 octobre. 50 gagnants se mériteront une entrée pour deux personnes. La valeur totale des prix est de 1 000 \$.

AU CINÉMA DÈS LE 4 NOVEMBRE

TUTESOUVIENDRASDEMOI.COM

Facebook | Instagram | YouTube | Twitter | LesFilmsOpale

VOYAGES.

STÉPHANIE MORIN

La Presse

La mémoire est une faculté qui oublie, dit l'adage populaire.

On pourrait donc croire qu'il ne me reste rien, ou presque, de la croisière autour des Galapagos occidentales effectuée avant que la pandémie ne paralyse la planète, il y a de cela une éternité.

Et pourtant... Certaines images restent très nettes. On ne visite pas ce coin du globe sans en revenir transformé par la beauté de la biodiversité, mais aussi par sa grande vulnérabilité. Dans cet archipel planté au cœur du Pacifique, la vie évolue à son propre rythme et selon ses propres règles.

C'est donc pour pouvoir admirer des espèces animales uniques aux Galapagos que je suis montée à bord du *Santa Cruz II* en février 2020 en compagnie de 56 autres passagers (sur une capacité de 90). Cinq guides naturalistes — tous d'origine équatorienne — étaient aussi à bord pour diriger les visites à pied dans l'île ou les excursions en bateau pneumatique. Pendant cinq jours, nous avons exploré les îles de l'Ouest à la recherche de cette faune étonnante. Et chaque excursion hors du navire a été riche en découvertes.



LE FORMIDABLE BESTIAIRE DES GALAPAGOS DE L'OUEST

De grands iguanes terrestres aux couleurs de Noël (vert et rouge), des cormorans qui ont perdu l'habileté de voler parce qu'il n'y a aucun prédateur pour les chasser, des fous à pieds bleus à l'étonnante danse nuptiale, différentes espèces de tortues terrestres vieilles de plusieurs centaines d'années, des

manchots qui ont évolué loin de leurs cousins de l'Antarctique, des otaries qui éructent sur notre passage... Et des pinsons tout petits, ceux-là mêmes qui ont permis à Charles Darwin d'élaborer sa théorie sur l'évolution et la sélection naturelle à partir des observations faites sur ces oiseaux dans l'archipel en 1835.





3

BIEN REGARDER OÙ L'ON POSE LE PIED

Aux Galapagos, l'absence de prédateurs rend les animaux peu farouches. Iguanes, otaries, tortues et compagnie jettent un regard curieux (ou indifférent) sur les humains qui passent, si bien qu'on ne sait plus trop qui observe qui. Seuls les poissons sont timides, eux qui servent de source alimentaire à plusieurs.

Dans l'île de Fernandina, des iguanes marins couleur de cendre se prélassent au soleil, et ce, en si grand nombre qu'il faut faire attention de ne pas poser le pied sur l'un d'eux. D'autant plus qu'ils se confondent avec le tapis de lave croûtée qui recouvre la plus jeune île de l'archipel, un bout de terre aride qui semble avoir été oublié des dieux.

Dans l'île de Floreana, ce sont les flamants roses (l'archipel en compte 350 spécimens) qui font

cliquer nos appareils avec leur vol gracieux.

Au large de l'île Isabela, les tortues vertes graciles, tranquilles et émouvantes se mêlent aux apnéistes tandis que des manchots passent comme des fusées et que les cormorans font sécher leurs ailes minuscules. Même les crabes rouges, présents partout, sont photogéniques...

De fait, l'ouest des Galapagos profite d'une faune marine particulièrement riche, car les îles se trouvent au confluent de deux courants marins, soit ceux de Humboldt et de Cromwell, qui charrient tous deux beaucoup de nutriments.

Entre juin et novembre, la vie sous-marine est à son apogée dans le secteur. C'est le moment parfait pour observer les requins-baleines, les requins-marteaux... De décembre à mai, toutefois, c'est la faune terrestre qui est à l'honneur, alors que les pluies font

verdir la végétation des îles occidentales. Les iguanes sont bien gras pendant cette période!

DES RÈGLES STRICTES

Peu importe la saison, visiter l'archipel reste un exercice délicat, car la soif de découvertes s'oppose sans cesse à la crainte de contribuer, par notre seule présence, à la détérioration d'un des lieux les plus fascinants sur Terre.

Il faut toutefois constater que le gouvernement équatorien, à qui appartient l'archipel, déploie des efforts considérables pour régler les visites dans l'archipel, en particulier pour les bateaux de croisière. En 1959, les îles Galapagos ont été déclarées parc national et 97 % du territoire actuel de l'archipel en fait partie.

Les itinéraires des bateaux de croisière et les activités pratiquées par les passagers (apnée,



4

randonnée, kayak de mer...) sont déterminés par la direction du parc pour éviter une trop forte présence humaine à un seul et même endroit.

Les groupes de touristes sont toujours accompagnés par un guide. Interdiction formelle de manger, de fumer, d'utiliser le flash ou de ramasser quoi que ce soit dans les îles. Les excursions sont limitées à des secteurs très précis. Et les humains doivent

avoir réintégré leur navire à 18h.

Déjà, certaines entreprises de croisière qui visitent ces eaux, dont Metropolitan Touring, sont carboneutres. D'autres suivront, on l'espère. Il est utopique de penser que ce coin de paradis se ferme totalement au tourisme, mais on peut espérer que les autorités sachent le préserver.

Les frais de ce reportage ont été payés par l'Office de tourisme de l'Équateur.

LES GALAPAGOS DE L'OUEST EN QUELQUES MOTS

ISLA SANTA CRUZ

À voir : tortues géantes, iguanes terrestres, pinsons de Darwin

À faire : visiter la station de recherche Charles Darwin

Particularité : abrite la plus grande ville des Galapagos, Puerto Ayora

ISLA FERNANDINA

À voir : iguanes marins, otaries, buse des Galapagos

À faire : randonnée dans des champs de lave

Particularité : la plus occidentale et la plus jeune des îles principales

ISLA FLOREANA

À voir : flamants roses, tortues vertes, otaries

À faire : apnée, randonnée, kayak

Particularité : sa boîte postale où on peut laisser une carte adressée à un parent ou à un ami (et en choisir une à livrer en mains propres)

1 Les iguanes terrestres constituent l'une des espèces emblématiques des Galapagos. — PHOTOS LA PRESSE, STÉPHANIE MORIN

2 De nombreux fous à pieds bleus nichent dans les îles occidentales des Galapagos.

3 Une tortue terrestre croquée au centre de recherche Charles Darwin dans l'île de Santa Cruz

4 L'île Fernandina est couverte d'un tapis de lave croûtée.

MODE.

GASPARD PREMIER

LA SAISON DU CHALET



CAROLINE GRÉGOIRE
carolinegregoire@lesoleil.com
Collaboration spéciale

«Le Québec a de bons produits pour la peau, il est temps d'avoir une belle proposition parfum!» lance Raphaël Gaspard. L'entrepreneur, basé à Montréal, a créé sa maison de parfums, Gaspard Premier, inspiré de notre environnement olfactif. Il propose une parfumerie de niche. Sa première fragrance, Chalet, a été lancée en août dernier.

Raphaël Gaspard est originaire d'Allemagne et a grandi dans la jungle. Il arrive à Montréal à l'âge de 9 ans. Rapidement, il s'ouvre aux cultures et est près de la nature. Il a un intérêt pour tout ce qui est «olfactif». Il raconte qu'il partait dans les bois avec un alambic pour dresser un portrait forestier de l'endroit.

Au fil de ses balades en nature, l'idée d'une parfumerie sauvage germe. Naturelle et unisexe, elle se voudrait l'expression de la sensualité d'une nature sauvage. Ultime, le créateur d'odeurs explique qu'il veut créer «une expérience qui bonifie la vie des gens et qui rend les gens heureux».

Pour Raphaël Gaspard, la parfumerie est un médium artistique à part entière. Il ambitionne de devenir un disrupteur de la parfumerie. «Un peu comme les nouveaux designers de mode repensent le vêtement, je veux apporter des produits qui ne sont pas chimiques, intimes, sensuels, unisexes. Je veux créer des expériences.»

CINQ ANS DE DÉVELOPPEMENT

Arriver avec une fragrance est le fruit d'une réflexion et de multiples

essais. Pour cette première eau de parfum, la réflexion aura duré cinq ans. «La composition de Chalet, il y a eu 25 versions, pour en sélectionner deux», indique l'entrepreneur. Il précise que Chalet est créé en collaboration avec la parfumeuse québécoise Isabelle Michaud de la maison Monsillage.

Ces deux versions finales deviendront l'eau de parfum, plus complexe et plus distincte, et la seconde servira aux produits dérivés comme une huile corps et cheveux et un vaporisateur d'ambiance.



HISTOIRE DE CHALET

Comment peut-on décrire cette fragrance? «Normalement, un parfum a des notes de tête, de cœur, de fond. Chalet a uniquement des notes de fond. Il est sans variation, très intime et confortable. Chalet, c'est la retraite dans la forêt, autour d'un feu de camp. Une fragrance qui représente l'univers joyeux, un gros «câlin» près d'un feu de camp.»

Les matières qui entrent dans la composition : le bois de cèdre, le vétiver d'Haïti avec sa note chaude, le bois de Cade (genévrier brûlé et distillé) et le tabac blond qui vient lier la fragrance.

Pour bonifier l'expérience de parfumerie, on mentionne que la bouteille d'eau de parfum est confectionnée à la main par un artiste verrier. L'application se fait avec un applicateur tige de verre pour bonifier le rituel qui vient avec le côté olfactif.



1 Raphaël Gaspard
— PHOTO FABIEN CAUDY

2 Huile pour le corps
et cheveux — PHOTO
GASPARD PREMIER

3 Flacon fabriqué par
un artiste verrier
— PHOTO ALEXANDRINE D. COUTURE

ET APRÈS?

L'ambition de Raphaël Gaspard est bien claire. «Je veux amener ma marque à travers le monde. Je débute ici [au Québec], ensuite Toronto, Vancouver et New York. Je veux me comparer aux marques de parfumerie de niche qui m'ont inspiré!» Pour ses prochaines créations, il envisage d'aller voir ailleurs, d'aller capturer l'essence d'un lieu en allant capturer des odeurs.

Les fragrances seront lancées au rythme des saisons chez Gaspard Premier. Une prochaine ode prépare son entrée cet hiver : Bestiare, un «électrique énervé, pour les bêtes nocturnes. Pour le côté ténébreux des gens». *Le Mag* ne manquera pas d'y mettre son nez.

Info : gaspardpremier.com et
[@gaspardpremier.wildperfumes](https://www.instagram.com/gaspardpremier.wildperfumes)
sur Instagram

L'AUTOMNE TOUT DOUX, AU CHAUD

Nos plus beaux choix pour profiter de la transition de saison en tout confort avec cette douce laine molletonnée. CAROLINE GRÉGOIRE, COLLABORATION SPÉCIALE



1



2



3



4



5



6



7

- ❶ Sac fourre-tout Reitmans, 59,90 \$
— PHOTO REITMANS
- ❷ Mitaines chez Simons, 39 \$
— PHOTO SIMONS
- ❸ Veste pour enfant North Face, 74,99 \$
— PHOTO NORTH FACE
- ❹ Veste Moose Knuckles, 895 \$
— PHOTO MOOSE KNUCKLES
- ❺ Veste pour homme Patagonia, 180 \$
— PHOTO PATAGONIA
- ❻ Chapeau Outdoor Research, 50 \$
— PHOTO OUTDOOR RESEARCH
- ❼ Mule Lilianna de Cougar, 100 \$
— PHOTO COUGAR

COULEURS!

ET OUI, VIVE L'HALLOWEEN!

KRISTINE BÉLANGER
COLLABORATION SPÉCIALE

Je pensais que je n'aimais pas vraiment l'Halloween avant d'écrire cette chronique. Comme si ce n'était pas si spécial pour moi... et pourtant!

Je suis née le 3 novembre. Pendant plusieurs années,

mon party de fête c'était un party d'Halloween. Tous mes amis étaient déguisés pour l'occasion. Et c'était tellement chouette de souligner cette journée deux fois plutôt qu'une.

Au primaire, j'ai fait la récolte des bonbons à chaque année. Plus le temps avançait, moins je voulais que mes parents me suivent. Mettons que c'était «

full pas cool » de passer avec eux. Ils me suivaient en voiture dans chaque rue que je parcourais pour sonner aux portes avec l'espoir d'avoir des p'tites barres de chocolat toutes plus délicieuses les unes que les autres. Seigneur! J'ai des vrais parents dévoués!... qui adoraient aussi les dites tablettes de chocolat. Allez les parents... Avouez que vous êtes pareils

(clin d'œil, clin d'œil).

À l'adolescence, j'ai eu la chance d'étudier avec des gens aussi crinqués (ou cinglés?) que moi. Je me suis déguisée à chaque année pour aller à l'école le 31 octobre. Même qu'une année, la fête tombait un week-end, et j'ai vu ça comme une occasion de me peindre le corps au complet en bleu deux fois plutôt qu'une

pour être une Schtroumpfette crédible à mon travail et à l'école. Est-ce que j'ai mentionné que je suis crinquée? Bon, pas seulement cette journée-là, mais dans la vie en général.

Dès que j'ai eu mon appartement dans un quartier familial, j'ai décoré pour l'Halloween pour donner des délicieuses Kit Kat aux petits vampires de mon quartier. Et même si

Voyages
traditours
circuits et croisières

DESTINATION

CARTE
BLANCHE



CONCOURS
2022/2023

Avec le concours « **Destination carte blanche** », courez la chance de **gagner 5000\$ en crédit voyage** valable sur les circuits et croisières **Traditours** et envollez-vous vers l'endroit de votre choix. **Pour participer, il suffit de compléter le formulaire et confirmer votre inscription à l'infolettre** de Voyages Traditours et ce, d'ici au **16 novembre** prochain. Ensuite, vous n'aurez qu'à imaginer un monde de possibilités parmi plus de **150 circuits** organisés un peu partout sur la planète. Vous pouvez aussi joindre un conseiller qui se fera un plaisir de répondre à vos questions en composant le 1 888 907-7712.

En collaboration avec :

LES COOPS DE L'INFORMATION leDroit leNouvelliste leQuotidien leSoleil laTribune laVoixdelEst

001

002

5000\$

EN CRÉDIT
VOYAGE
À GAGNER

POUR PARTICIPER!



Traditours.com/DestinationCarteBlanche

en 2020 les jeunes passaient moins, on a distribué des bonbons avec une perche pour la piscine. Imaginez à quel point je tiens à donner du bonheur : on a même passé la soirée sur le balcon parce que les enfants n'osaient pas sonner. Et OUI, je me suis encore maquillée cette année-là pour la soirée.

Je l'ai fait pour faire vivre à mon enfant de 4 ans intérieur toute la frénésie autour de cette soirée. Pour me permettre de faire vivre à mon tour la fébrilité d'un petit bout qui soupe à toute vitesse pour aller faire la plus grosse récolte du monde. Mais maintenant c'est différent. C'est moi qui permet à des jeunes de remplir un sac qui vaut de l'or.

Je serai sans doute toujours excitée par des soirées spéciales comme l'Halloween. Même si (soyons honnête) les soirées d'épouvante ce n'est pas du tout mon truc. Je n'aime pas les maisons hantées, les films d'horreur ou les zombies.

J'aime la magie. J'aime voir des jeunes qui vivent la plus belle soirée de leur vie (jusqu'à maintenant). J'aime donner au suivant. Et jamais vous ne me verrez dire que les ados sont trop vieux pour sonner à ma porte. Ils sont les bienvenus. Je leur souhaite tellement d'avoir autant de plaisir que j'en ai eu avec ma gang de crinqués (cinglés) du secondaire. On était tellement mal déguisés. Et pourtant, je me souviens être entrée dans plusieurs maisons. Avoir été accueillie comme une enfant de 5 ans alors que je portais seulement un chapeau en sonnant à toutes les portes du quartier cool dans ma ville natale.

Ce sont des souvenirs qui seront toujours là, et j'espère que les jeunes vivront d'aussi belles soirées d'Halloween que les miennes. J'espère qu'ils seront 10 à demander des petites tablettes de chocolats toutes plus délicieuses les unes que les autres. J'espère qu'ils en profiteront pour faire des Tik Tok (je l'aurais fait si ça avait existé quand j'étais en secondaire 5), et qu'à leur tour, lorsqu'ils seront en appartement pour la première fois dans un quartier familial, ils feront comme moi et continuerons la chaîne du bonheur de l'Halloween.

Chers ados, venez sonner à ma porte !

Mais pas trop tard. Matante va se coucher tôt. L'Halloween, c'est un lundi cette année.



En tant qu'éternelle fan des couleurs, l'Halloween n'y échappe pas. À chaque année, j'aime changer les cadres pour mettre une ambiance automnale par excellence. J'adore les cadres de iamfy.com. Tous ceux que vous voyez sur cette image viennent de ce site. J'ai utilisé une Cricut, un appareil de découpage maison, pour faire les chauve-souris que vous voyez. D'ailleurs, c'est une machine essentielle pour les adeptes de bricolage! Elle découpe le papier, le vinyle, la feutrine et plein d'autres matériaux. Je vous la recommande vraiment!

— COURTOISIE, KRISTINE BÉLANGER

HORTICULTURE

BIENVENUE À LA PLANTOMANIE DES ANNÉES 2020!



LARRY HODGSON
Collaboration spéciale

Vous avez sûrement remarqué que les plantes d'intérieur sont très à la mode. Elles sont présentes dans tous les décors modernes et les influenceurs sur les réseaux sociaux en font une grande promotion. Elles sont bonnes pour la santé physique, bonnes pour la santé mentale, embellissent nos maisons, rendent viable notre lieu de travail, etc. Elles sont tellement populaires d'ailleurs qu'on commence à parler d'une «plantomanie»... ce qui me rappelle une période pas si lointaine où la même chose est arrivée. Durant la plantomanie des années 1970-80.

À cette période, il y a une première vague de passion pour les plantes de maison. C'était l'époque des jeunes boomers qui quittaient la maison familiale pour un premier appart et qui, faute de pouvoir se payer des meubles, se contentaient de décorer avec les plantes. Le macramé était à la mode et servait souvent de support pour les suspensions. Beaucoup des plantes couramment à la mode l'étaient alors aussi : succulentes, orchidées, tillandsias, etc.

Je suis assez vieux pour m'en souvenir. D'ailleurs, j'ai lancé mon premier magazine, *À fleur de pot* (1985-1990), entièrement consacré aux plantes d'intérieur, à l'époque... mais un peu trop tard. 1985 signalait environ la fin de la plantomanie, pas le début. Ainsi, la revue n'a jamais connu un grand succès.

Mais nous ne sommes qu'au début de celle des années 2020, qui a commencé tout juste avant le confinement de la COVID pour, par la suite, y prendre son essor. Donc, profitez-en pour découvrir d'extraordinaires

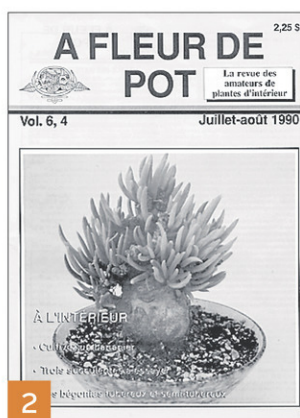
plantes d'intérieur nouvelles, encore faciles à trouver, car les magasins de plantes ont poussé comme des champignons partout... et qu'il y a désormais des sources de végétaux disponibles sur Internet aussi. On peut même commander des boutures de cette façon!

UN CERTAIN APPRENTISSAGE

Malgré la popularité des plantes d'intérieur, elles ne sont pas nécessairement si faciles que cela à réussir. Après tout, il y a plusieurs éléments dont il faut tenir compte. Voici les plus importants :

➤ **Éclairage** : Toute l'énergie des plantes vient de la lumière. En plein air, la lumière est abondante et les plantes poussent bien. À l'intérieur, moins.

Normalement, il faut placer les plantes devant une grande fenêtre faisant face à l'est, au sud ou à l'ouest. Plus vous reculez la plante de la fenêtre, moins elle reçoit de soleil. On peut toutefois facilement compenser un manque de lumière naturelle avec un éclairage artificiel



aux lampes DEL. Pas les lampes qui donnent un éclairage rose pourpre, mais celles qui dégagent une lumière blanche à grand spectre.

Il suffit de les placer entre 30 et 75 cm au-dessus des plantes. Visez 12 à 16 heures totales d'éclairage par jour pour contenter les plantes. Donc, peut-être 9 à 10 heures de lumière naturelle complétée, en matinée ou en soirée, par cet éclairage artificiel. Cet apport supplémentaire de lumière est surtout important l'automne et l'hiver, quand les jours sont naturellement courts.

➤ **Arrosage** : Quand vous aurez trouvé l'éclairage nécessaire, l'arrosage devient plus facile. Car, contrairement à la croyance populaire, la pourriture — qui tue tant de plantes — n'est pas causée par trop d'eau, mais par un manque de lumière qui fait que la plante n'est pas capable d'absorber un surplus d'eau.

Notez que, de nos jours, la plupart des plantes d'une certaine valeur sont vendues dans un empotage double : on les a plantées dans un pot de culture muni de trous de drainage, souvent un pot noir ou transparent. Puis, la pépinière a inséré ce pot de culture drainant dans un cache-pot très serré qui ne draine pas du tout. Cet empotage double est très chic, mais très embêtant quand vient le temps d'arroser.

Voici alors comment faire pour bien arroser une plante en cache-pot :

- Vérifiez que la plante a besoin d'eau (le terreau sera alors sec lorsqu'on y enfonce un doigt).
- Enlevez du cache-pot le pot de culture (avec la plante dedans).
- Placez le pot de culture dans un

plateau et remplissez jusqu'à sa mi-hauteur avec de l'eau tiède.

➤ Laissez la plante y tremper pendant 10 à 30 minutes. Surtout jamais plus de 24 heures.

➤ Videz le plateau.

➤ Laissez le pot se drainer au moins 5 minutes.

➤ Remettez la plante dans son cache-pot.

Voilà! Votre plante est maintenant bien arrosée!

➤ **Humidité** : L'humidité relative baisse sérieusement lors de la saison de chauffage. Souvent, l'humidité relative est inférieure à 40 %, ce qui est insuffisant pour les plantes, exception faite des succulentes (cactées, echevérias, aloès, etc.). Elles ont évolué dans des régions arides où l'air est naturellement très sec et peuvent tolérer un air aussi sec dans nos maisons. Pour les autres plantes (philodendrons, fougères, palmiers, etc.), il faut viser une humidité relative de 60 % si possible. À cette fin, il peut être nécessaire d'utiliser un humidificateur portable pour améliorer l'humidité ambiante.

RÉPONSES À VOS QUESTIONS



Faites sécher les racines tubéreuses de dahlia avant de les conserver à l'intérieur pour l'hiver. — PHOTO 123RF/ANDRII ZHEZHERA

ENTRETIEN DU LAURIER-ROSE L'HIVER

Q J'ai deux lauriers-roses en pot que je rentre l'automne. Ils se sont beaucoup développés durant ces deux derniers étés et semblent très heureux. Dans mon enfance, ma grand-mère cultivait un laurier-rose dans sa platebande. Il était aussi beau, grand et rempli de fleurs qu'en Méditerranée. Mais cet arbuste était dans une platebande en Gaspésie. Alors en région de Montréal, pourrais-je les mettre en terre? Sinon, quoi faire si je les rentre dans la maison? Taille légère ou drastique?

— **Manon**

R D'accord, le climat montréalais est plus doux que celui de la Gaspésie, mais quand même très éloigné du climat subtropical ou tropical du pourtour de la Méditerranée, d'où vient le laurier-rose (*Nerium oleander*). Donc, non, vous ne pouvez pas laisser vos plantes en plein air à Montréal, même emmitoufflées comme une momie. Il faudrait les rentrer à l'abri. Idéalement, elles ne devraient subir aucune touche de gel. Quand la température la nuit baisse à 5°C, placez les plantes dans un sous-sol frais ou dans un garage à peine chauffé, avec ou sans lumière, en réduisant les arrosages au maximum. Malgré cette dormance, elles conserveront la plupart de leurs feuilles. Ou encore, cultivez-les comme plantes de maison, en leur offrant un éclairage intense et des arrosages réguliers. Et pour garder un certain contrôle, taillez-les d'un tiers en les rentrant pour l'hiver. Notez que le laurier-rose est très toxique. Placez-le toujours hors de la portée des enfants et des petits animaux.

HIVERNER LES DAHLIAS EN PLEINE TERRE

Q Je me demandais si je peux laisser en terre les bulbes de mes dahlias. Sinon, quoi faire si je veux les replanter l'été prochain?

— **Michèle Tardif**

R Les bulbes de dahlias (en fait, il s'agit de racines tubéreuses) ne tolèrent pas le gel et, de ce fait, ne peuvent pas passer l'hiver en pleine terre au Québec. Quand le gel a tué le feuillage, déterrez-les et faites-les sécher à l'abri du gel, peut-être dans un cabanon ou dans un garage. Après une semaine ou deux, brossez-les doucement pour enlever le gros de la terre (mais sans les humidifier) et coupez aussi ce qui reste du feuillage. Conservez les bulbes dans une boîte ajourée, les recouvrant d'un paillis protecteur quelconque : papier journal, papier déchiqueté, mousse horticoles, vermiculite, etc. Placez-les au frais, si possible : entre 8 et 12°C. Si vous les conservez à la température de la pièce, par contre, ils risquent de s'assécher. Dans ce cas, prenez l'habitude de vérifier leur état mensuellement et de les vaporiser d'eau pour les faire regonfler si jamais ils commencent à se ratatiner.

Au printemps, il suffira de les replanter en pleine terre (certains jardiniers préfèrent les démarrer l'intérieur en mars/avril) pour obtenir une deuxième saison de floraison.

Des questions svp!

Vous pouvez nous joindre par courriel à courrierjardinier.paresseux@yahoo.com

Par courrier à

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



Le laurier-rose est une plante de terrasse et de balcon. — PHOTO 123RF/BOTOND HORVATH

LES AUTRES SECRETS DU SUCCÈS

Voilà pour les complications. Le reste est facile :

➤ Une température normale d'intérieur convient à la plupart des plantes d'intérieur.

➤ Utilisez peu d'engrais : seulement un quart de la dose recommandée et seulement au printemps et en été. Donc... pas d'engrais pendant les mois à venir!

Voilà votre clé d'entrée dans la plantomanie des années 2020! Amusez-vous!

1 Ces plantes ont subi un double empotage : chacune est cultivée dans un pot de culture muni de trous de drainage et ce pot est placé à son tour dans un cache-pot sans trous de drainage. — PHOTO 123RF/DIDECS

2 Pendant six ans, j'ai publié une revue pour les amateurs de plantes d'intérieur : *À fleur de pot*.

— PHOTO JARDINIERPARESSEUX.COM

ENTRETIEN HORTICOLE

À FAIRE CETTE SEMAINE



➤ Faites une tournée en jardinerie pour ajouter à votre aménagement des plantes aux attraits automnaux : floraison tardive, feuillage coloré ou fruits persistants.

➤ Avant de rentrer une potée de ciboulette pour l'hiver, laissez-la geler au moins une fois, car la ciboulette a besoin de froid pour bien pousser.

➤ Vous pouvez conserver le terreau de vos bacs et balconnières pendant de nombreuses années. Au printemps, ameublissez-le de compost, tout simplement.

➤ Semez en pleine terre des marrons d'Inde, des noix, des samares d'érable et des glands de chêne. Elles germeront au printemps prochain.

LESCOULISSES DU ZOO



DAVID PAGÉ

Collaboration spéciale

UNE HALLOWEEN ENRICHISSANTE

Chaque année, l'équipe du Zoo sauvage est heureuse d'organiser des activités spéciales pour célébrer l'Halloween. Le site s'anime alors de personnages et de décorations. Même Gobi, notre chameau de Bactriane, prend part aux festivités et enfle ses plus beaux déguisements. Cette année, nous fêtons l'Halloween en gros. Toutes les fins de semaine d'octobre, les visiteurs peuvent venir découvrir nos rallyes, notre labyrinthe ensorcelé et nos étranges personnages. Il y a même un concours pour ceux qui viennent costumés!

Une autre tradition de l'Halloween est celle de concevoir des enrichissements thématiques pour les animaux. Il s'agit d'une façon de stimuler les animaux, de les encourager à explorer leur habitat et d'adopter des comportements naturels. Par exemple, les enrichissements que nous offrons peuvent solliciter les sens ou l'instinct de prédation de certaines espèces.

Au Zoo sauvage, c'est Christine qui est responsable de l'entraînement et de l'enrichissement. Elle fait preuve de créativité dans son emploi, et chaque Halloween, on peut observer d'intrigantes créations dans les habitats. Ces enrichissements particuliers jouent le même rôle que ceux qu'elle prépare tout au long de l'année; ils prennent toutefois une thématique particulière, pour le plaisir de nos visiteurs, de nos animaux, et bien sûr de Christine!

Quels genres d'enrichissements organise-t-elle pour l'Halloween? La variété en impressionnera plus d'un! D'abord, il faut savoir que ceux-ci peuvent prendre bien des formes dans la vie quotidienne du Zoo. Les enrichissements alimentaires sont les plus connus du public, et on peut souvent observer nos gardiens en distribuer à nos animaux. Il s'agit d'aliments qui sortent de la routine. Dans le cadre d'Halloween, on a pu voir des glaçons de sang qui avaient la forme de pieds ou de mains et de très nombreuses citrouilles, ainsi que d'autres enrichissements bien plus imposants.

Pour stimuler nos félins, on a aussi vu de petits et de grands fantômes, conçus par Christine pour les amuser. À voir comment les cougars sautaient pour les attraper, on se doute très bien que cela a été un véritable succès. Un autre enrichissement qui a fait beaucoup parler de lui est la gigantesque araignée qu'elle a conçue pour nos trois jeunes grizzlis, l'an dernier. Composée d'une



PHOTOS ZOO SAUVAGE DE SAINT-FÉLICIEN

SAVIEZ-VOUS QUE?

L'enrichissement, ce n'est pas seulement de la nourriture! En fait, tout ce qui peut stimuler l'animal et apporter du nouveau dans son environnement est une forme d'enrichissement. Dans le cadre de son travail, Christine va explorer plusieurs facettes lui permettant d'intéresser nos animaux de bien des manières. Comme elle connaît bien le comportement de nos espèces, et même de nos individus, elle peut prévoir ce qui risque d'avoir plus de succès avec certains de nos pensionnaires. Par exemple, pour une espèce qui a un bon odorat, les nouvelles odeurs peuvent être très intéressantes, alors que d'autres animaux vont préférer les textures ou même les boîtes de carton dans lesquelles ils peuvent se cacher — un peu comme nos chats à la maison!

EN VEDETTE

NOM: Sultan**ESPÈCE:** Cougar**NOM BINOMINAL:**

Puma concolor

ORDRE: Carnivores**FAMILLE:** Félidés**SEXE:** Mâle**ÂGE:** 7 ans**TEMPÉRAMENT:**

Espiegle

ALIMENT PRÉFÉRÉ:

La viande

ACTIVITÉ PRÉFÉRÉE:

Chasser les piñatas

fantômes

SECTEUR AU ZOO:

Montagnes Rocheuses



Tous les ans, pour l'Halloween, les animaux du Zoo reçoivent de belles citrouilles en guise d'enrichissement. Ici, l'une de nos loutres de rivière a découvert de délicieux morceaux de poisson dans la sienne.

grosse boîte et de tuyaux, elle avait été décorée à l'aide de poils de chameau et de laine de mouton, deux produits très intéressants pour les ours en raison de leur odeur. La belle araignée avait également été remplie de croquettes, de fruits et de gras que nos grizzlis devaient trouver.

Cette année, la tradition se poursuit, et Christine a préparé diverses surprises pour nos pensionnaires. Entre autres, elle a fait un mignon petit sorcier en blé d'Inde pour nos porcs-épics. Les chiens de prairie ont quant à eux eu droit à des balais de sorcière en légumes!

Du côté des primates aussi, l'Halloween apporte son lot de gâteries.

Alors que l'an dernier, les géladas avaient reçu une amusante maison hantée remplie de surprise, ils ont eu droit cette année à un paquet de décorations dans leur habitat. Fantômes et chauve-souris de carton les y attendaient au matin, à l'intérieur desquels les géladas pouvaient trouver des morceaux de légumes. C'est cependant les épouvantails en blé d'Inde qui ont eu le plus de succès auprès d'eux cette année! Quant aux macaques, c'est une belle guirlande d'Halloween, elle aussi remplie de gâteries, qui les attendait pour l'occasion.

On peut donc dire que si l'Halloween apporte de beaux souvenirs à nos visiteurs, c'est aussi une fête dont profitent nos animaux. C'est un rendez-vous à ne pas manquer toutes les fins de semaine d'octobre, que ce soit pour participer aux activités ou simplement pour admirer les fabuleux enrichissements qui font le plaisir de nos animaux.

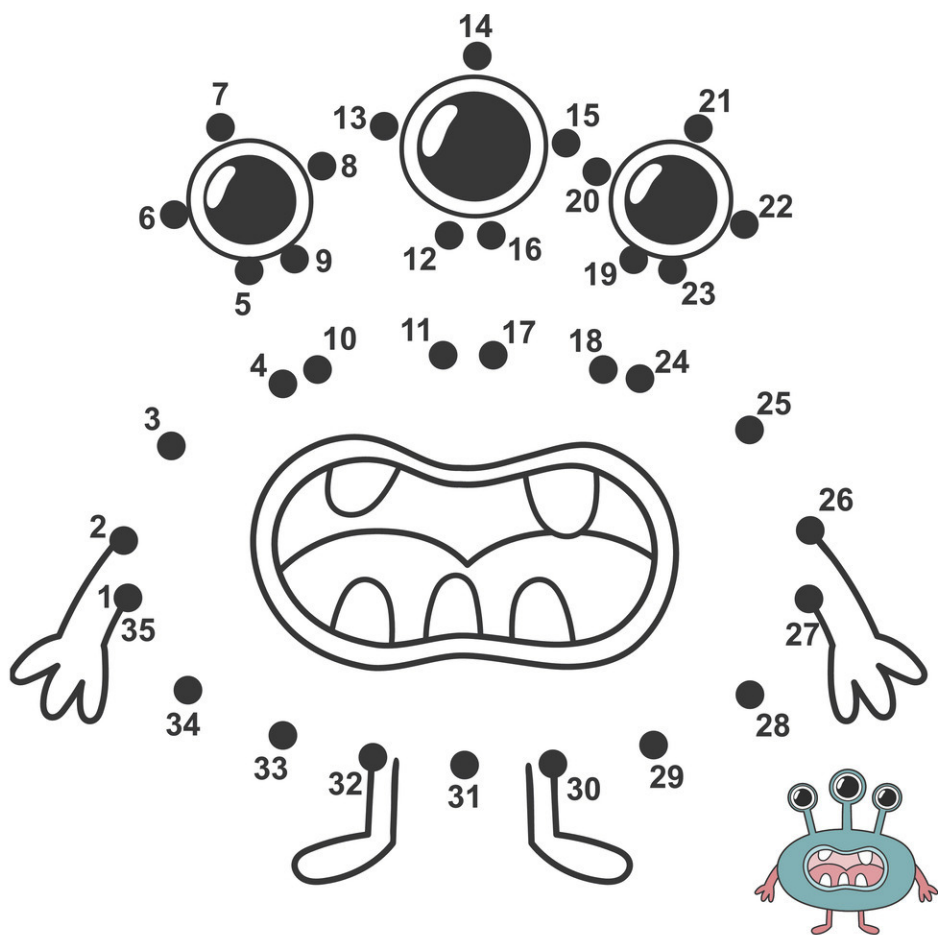
David Pagé est directeur conservation et éducation au Zoo sauvage de Saint-Félicien.

le petit PMAG.

Dessine-moi...



Relie les points numérotés dans l'ordre pour dessiner un monstre! Tu pourras ensuite le colorier et le découper pour en faire une déco d'Halloween.



Mots d'enfants

En vacances à l'Île-du-Prince-Édouard, où on a apporté l'équipement de pêche :

« Est-ce qu'on peut aller canapêcher? »

— Romy, 4 ans et demi

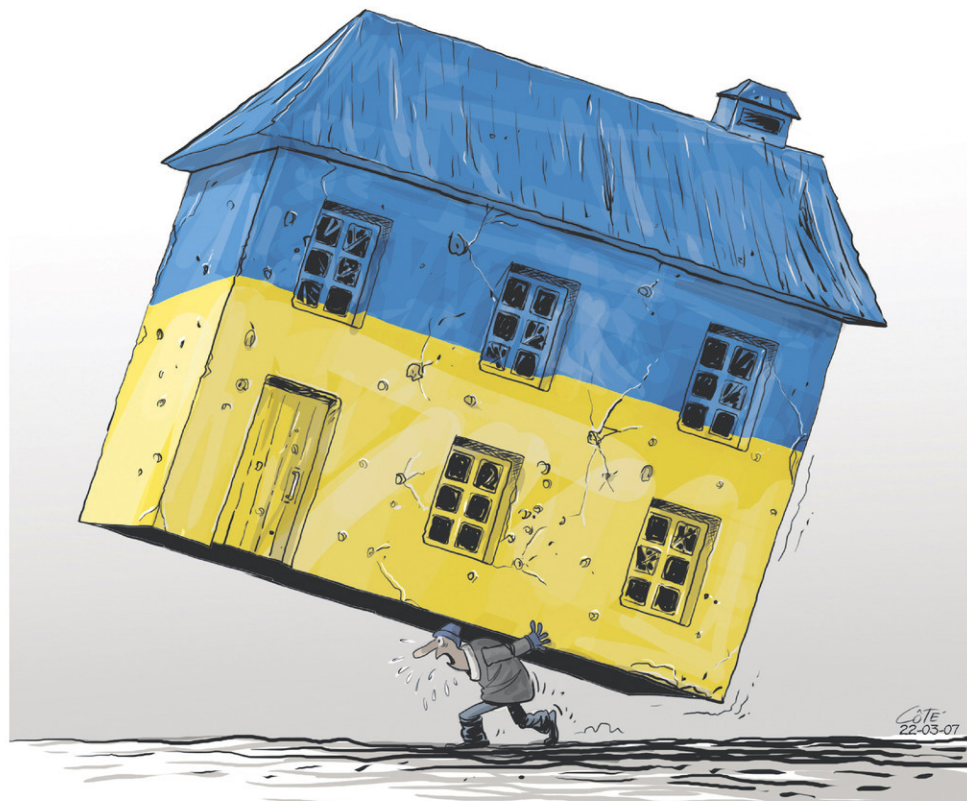


FAITES-NOUS RIRE

Partagez les blagues et les phrases craquantes de vos enfants, en indiquant leur nom et leur âge, à lemag@lesoleil.com

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 La poignée de la porte
- ② L'ajout d'un trou sur la façade en bas, à gauche
- ③ Une partie de la tuque de l'homme
- ④ La position de la petite lucarne sur le toit
- ⑤ La forme d'un des carreaux de la fenêtre du bas à gauche
- ⑥ Détails en moins au milieu de la toiture
- ⑦ Des boutons sur le manteau

NOIUTOS

LES AS DE L'INFO



Ces pages des As de l'info t'expliquent l'actualité de la semaine afin que tu sois au courant de ce qui se passe autour de toi et sur ta planète bien-aimée!

Être bien informé.e te permettra de participer aux conversations au sujet des nouvelles, de t'engager comme jeune citoyen.ne et surtout... d'en apprendre aux adultes autour de toi! Et puis, quand on comprend, on vit souvent moins d'anxiété et on peut participer à la solution! Tu vois, il n'y a que de bonnes raisons pour lire ces pages!



Une tarte à la citrouille avec une touche d'érable! Pour éviter de jeter à la poubelle un aliment parfaitement comestible.

Nature

Une recette pour ne pas gaspiller l'intérieur de tes citrouilles!



Halloween approche à grands pas. Tu veux décorer des citrouilles ce week-end, mais tu ne sais jamais quoi faire de l'intérieur? Et bien pour l'occasion, je te présente une recette typique pour cette fête : une tarte à la citrouille avec une touche d'érable! Pour éviter de jeter à la poubelle un aliment parfaitement comestible.

POURQUOI DES CITROUILLES À HALLOWEEN?

La citrouille est un fruit de la famille des courges, originaire du Mexique. Elle est très connue pour sa forme bien ronde et sa couleur orange vif. Elle est depuis presque une centaine d'années l'emblème de la fête d'Halloween. La légende remonte à l'arrivée des Irlandais en Amérique, qui creusaient dans les citrouilles pour y mettre des lanternes afin de repousser les mauvais esprits.

UNE TARTE POUR NE PAS PERDRE LA CHAIR

Pendant la période d'Halloween, la vente de citrouilles bat des records, avec environ 80 000 tonnes vendues au Canada! Afin de décorer les maisons, il arrive souvent qu'on jette la purée contenue à l'intérieur de la citrouille. Mais savais-tu que la citrouille est un fruit plein de bienfaits pour l'organisme?

Riche en nutriments et bonne pour le cœur, les yeux et même pour prévenir le cancer, manger de la citrouille est excellent pour ta santé!

Et c'est donc dans un but anti-gaspillage que je te propose aujourd'hui une recette simple à faire et qui te permettra de ne pas gâcher la chair après avoir décoré ta citrouille.

Alors à tes fourneaux! **ALEXANE BOIS, JOURNALISTE STAGIAIRE**



PHOTO 123RF/JENIFOTO

Tarte à la citrouille et au sirop d'érable

INGRÉDIENTS

Pour la pâte sablée :

- 250 g de farine
- 125 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre non salé
- Zeste de 1 citron
- 1 pincée de sel
- 1 œuf

Pour la garniture :

- 2 œufs
- 50 g de farine
- 430 ml de purée (chair) de citrouille
- 250 ml de sirop d'érable
- 125 ml de crème fouettée (35 %)

PRÉPARATION

1^{er} étape : la pâte sablée

1 Dans un bol, verser l'œuf, le sucre et la pincée de sel. Mélanger à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette.

2 Faire fondre le beurre au micro-ondes (environ 30 secondes).
3 Étaler la farine sur le plan de travail, faire un puits au milieu et verser la préparation précédente. Ajouter le beurre fondu.

4 Malaxer jusqu'à obtenir une pâte.

5 Former une boule avec la pâte. Munis-toi d'un rouleau à pâtisserie et étale la pâte.

6 Enfin, disposer la pâte dans un moule à tarte et piquer avec une fourchette pour que la pâte ne gonfle pas

2^e étape : la garniture

7 Dans un bol, verser les œufs, la farine et le sirop d'érable. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

8 Ajouter la purée de citrouille et la crème fouettée. Mélanger à nouveau.

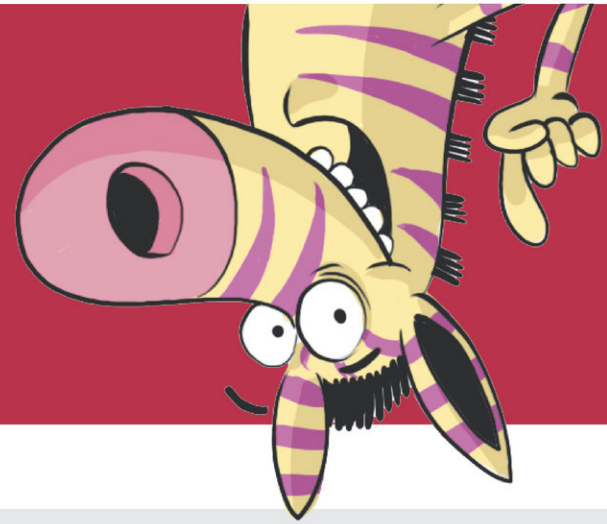
9 Verser le mélange sur la pâte et mettre au four 35 minutes à 375°F.

10 Laisser refroidir un peu. Pour les gourmands, vous pouvez ajouter de la crème fouettée ou du sirop d'érable par-dessus.



➔ Si tu veux en savoir plus, commenter les articles, participer à nos concours et sondages, tu peux te rendre sur le site de ton média d'information

lesasdelinfo.com



Éphéméride

22

OCTOBRE
1797

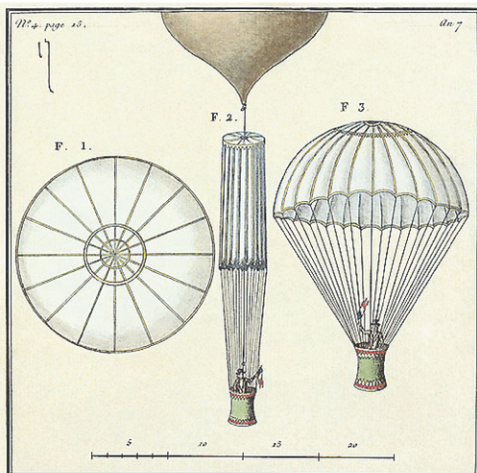


PHOTO WIKIMEDIA COMMONS

Premier saut en parachute

Le 22 octobre 1797, le Français André-Jacques Garnerin est devenu le premier homme à avoir sauté en parachute. Il a sauté d'une hauteur de plus de 800 mètres d'altitude, au parc Monceau, à Paris. Huit cents mètres, c'est presque trois fois la hauteur de la tour Eiffel! Lors de son saut, André-Jacques Garnerin avait un parachute attaché à un ballon à hydrogène. Le ballon lui permettait de monter dans les airs, et lorsque le ballon éclatait, le parachute permettait à André-Jacques Garnerin de descendre doucement. Cet inventeur a survécu à son saut, mais s'est fait très mal à la cheville lors de l'atterrissage.

Vers 1802, Jeanne-Geneviève, la femme de André-Jacques Garnerin, dépose le brevet du parachute, au nom de son mari. Par la suite, l'armée a repris cette invention et a commencé à utiliser le parachute comme un moyen de sauver le personnel à bord d'un avion. Le parachute a continué de se développer, et est aujourd'hui beaucoup plus sécuritaire qu'au début de sa création.

sports

La Coupe Québec de karaté déclarée... illégale!?

Les organisateurs se sont rendu compte qu'ils désobéiraient à la loi s'ils allaient de l'avant avec la compétition. Ils ont donc décidé de l'annuler

Cette fin de semaine, la Coupe Québec de karaté, un tournoi préparatoire aux Jeux du Canada, devait avoir lieu à Montréal. Cependant, peu avant la tenue de l'événement, les organisateurs se sont rendu compte qu'ils désobéiraient à la loi s'ils allaient de l'avant avec la compétition. Ils ont donc décidé de l'annuler. Mais comment tout cela est-il arrivé? On t'explique.

PHOTO 123RF/
DIDESIGN021



LA FAUTE AUX JEUX OLYMPIQUES?

Toute cette histoire remonte à un article bien précis du Code criminel du Canada. Le Code criminel est l'ensemble des lois qui définissent ce qu'il est illégal de faire au pays.

Dans cet article, il est écrit qu'au Canada, il est interdit d'organiser des combats, sauf si le sport en question est une discipline olympique. Cette loi existe pour empêcher les gens de se battre de façon dangereuse. Or, le karaté était bel et bien reconnu comme une discipline olympique... jusqu'à tout récemment. En effet, des compétitions de karaté ont eu lieu aux Jeux de Tokyo 2020, mais le Comité international olympique a décidé qu'il n'y en aurait pas aux prochains Jeux, en 2024, à Paris.

Le karaté n'étant maintenant plus un sport olympique, les compétitions au Canada sont donc malheureusement devenues illégales... incluant la Coupe Québec. Évidemment, la police ne s'en serait probablement

pas mêlée si l'événement avait eu lieu, mais les organisateurs ont préféré ne pas prendre de chance et le reporter.

UNE GRANDE DÉCEPTION POUR LES FANS

Même s'il est toujours légal de pratiquer le karaté pour le plaisir, la situation n'a pas manqué de semer la colère chez les fans. Ça faisait longtemps qu'ils attendaient le retour des compétitions, notamment à cause de la pandémie qui avait mis un frein aux activités. La discipline en général a souffert pendant les deux dernières années : presque la moitié de ceux qui pratiquent le karaté ont arrêté d'en faire, et près d'un dojo sur trois a dû fermer ses portes.

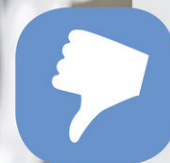
En réponse à cela, des manifestations sportives seront organisées cet automne au Québec pour convaincre le gouvernement de faire changer les choses.

BIENTÔT UNE SOLUTION?

Malgré son mécontentement, le président de Karaté Québec, Stéphane Rivest, dit avoir bon espoir que la situation se rétablisse rapidement. En effet, d'autres provinces canadiennes comme la Colombie-Britannique, l'Île-du-Prince-Édouard et l'Ontario ont déjà réglé le problème en émettant un décret.

Le seul hic, en ce moment, c'est qu'à la suite des élections du 3 octobre, le gouvernement québécois n'est pas encore en poste.

Aucun dossier n'est donc en train d'être traité. Cependant, François Legault, le premier ministre du Québec, a dévoilé la composition de son conseil des ministres le jeudi 20 octobre. Peut-être que la personne nommée responsable des sports s'attaquera rapidement au dossier! **LAURENT CÔTÉ**



ALIMENTATION

VOTRE MICROBIOTE PRÉFÈRE LA VARIÉTÉ



RICHARD BOISVERT
rboisvert@lesoleil.com

On en apprend chaque jour un peu plus sur le microbiote, cette flore composée des milliards de bactéries, de virus et de champignons qui peuplent le gros intestin. Et si le rôle qu'il joue dans la santé de l'individu est de mieux en mieux compris, la recherche tend désormais à montrer que plus vous ajoutez de variété dans votre alimentation, mieux votre microbiote se porte.

C'est comme une sorte d'effet d'entraînement. Une alimentation saine et variée favorise la santé du microbiote, laquelle entraîne une meilleure assimilation des nutriments, laquelle procure à l'individu une meilleure santé.



«La plupart des gens s'accordent à dire que les microbiotes sains sont les microbiotes avec un haut degré de variété»

— D^r Vincenzo Di Marzo

«La plupart des gens s'accordent à dire que les microbiotes sains sont les microbiotes avec un haut degré de variété», signale Vincenzo Di Marzo, titulaire de la Chaire d'excellence en recherche du Canada sur l'axe microbiome-endocannabinoïdome en santé métabolique à l'Université Laval, dans un échange de courriels.

Or, «plus l'alimentation est variée, plus la composition du microbiote intestinal sera elle aussi variée», poursuit le D^r Di Marzo.

Une de façons d'assurer la santé du microbiote sera donc de multiplier les types d'aliments que nous consommons.

«L'une des fonctions les plus importantes du microbiote intestinal est de nous aider à traiter certains macro et micronutriments que nous ne pouvons pas traiter [autrement], comme les fibres complexes insolubles, et de produire certaines vitamines et autres signaux chimiques qui régulent plusieurs fonctions, y compris l'assimilation et la transformation des aliments que nous devons traiter», explique le chercheur.

En d'autres mots, un microbiote sain permet à l'organisme de mieux assimiler les aliments.

LES BONNES CATÉGORIES D'ALIMENTS

Il ne s'agit pas de manger n'importe quoi, mais de favoriser certaines catégories d'aliments. «Il y en a plusieurs, rappelle le D^r Di Marzo. Les fibres alimentaires complexes, les acides gras polyinsaturés oméga-3, les polyphénols, la capsaïcine sont seulement les exemples plus connus. Nous avons, avec d'autres, effectué des travaux sur [ces aliments] tant in vivo qu'ex vivo, et ceux-ci semblent favoriser la prévalence des espèces bénéfiques [sur le microbiote].»

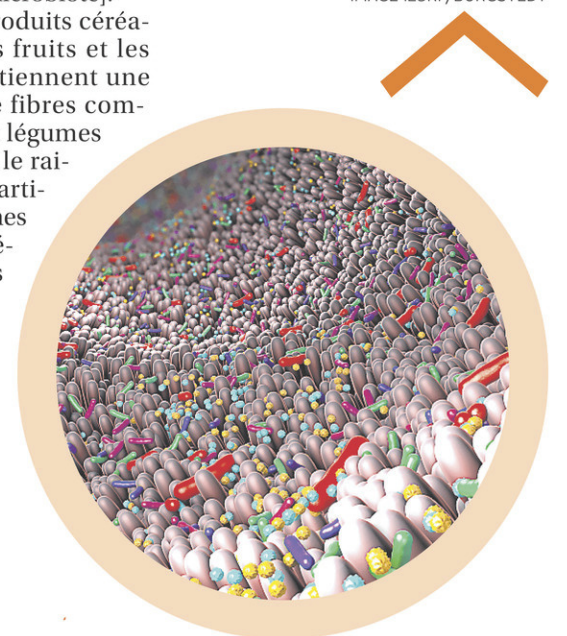
On sait que les produits céréaliers complets, les fruits et les légumineuses contiennent une bonne quantité de fibres complexes. Les fruits et légumes comme les fraises, le raisin, le persil et les artichauts sont de bonnes sources de polyphénols. Les aliments comme l'huile de lin ou les graines de chia sont riches en oméga-3. Quant

à ceux qui renferment de la capsaïcine, notons entre autres le piment rouge et le poivre de cayenne.

Le simple fait d'ajouter des herbes et des épices dans une recette serait apparemment bon pour le microbiote. «Cela ne dépend que de la capacité des herbes et des épices à agir sur le microbiote intestinal de manière à amplifier les espèces qui jouent un rôle bénéfique, et donc en favorisant la production de métabolites bénéfiques par le microbiote», confirme le D^r Di Marzo.

Le microbiote est cette flore composée de milliards de bactéries, de virus et de champignons qui peuplent le gros intestin.

— IMAGE 123RF/BURGSTEDT





Le D^r Vincenzo Di Marzo, titulaire de la Chaire d'excellence en recherche du Canada sur l'axe microbiome-endocannabinoïdome en santé métabolique à l'Université Laval

LA POINTE DE L'ICEBERG

Si un microbiote sain favorise la santé, inversement, on peut croire qu'un «mauvais» microbiote entraîne une détérioration

de l'état de santé. Le D^r Di Marzo apporte ici des nuances. «Nous ignorons encore beaucoup de choses, mais nous savons qu'il n'existe pas un microbiome «sain», mais probablement de nombreuses communautés de microbiomes sains différents, et que la composition du microbiote intestinal est perturbée au cours de plusieurs troubles, de même que sa capacité à produire des signaux chimiques bénéfiques. Certaines espèces du microbiote peuvent alors être enrichies et commencer à produire des molécules qui peuvent contribuer à la maladie ou à ses conséquences.

«Mais s'il est difficile de définir un microbiome sain, il est également difficile de définir un mauvais microbiote. De plus, il arrive qu'un microbiote intestinal perturbé, que l'on définit comme une «dysbiose intestinale», soit la conséquence et non la cause d'une maladie, même s'il peut contribuer négativement à notre adaptation à cette maladie.»

Chose certaine, le microbiote n'a pas fini de livrer ses secrets. Selon le D^r Di Marzo, il faut toutefois s'armer de patience et ne pas nourrir des attentes irréalistes quant au résultat des recherches actuelles. «Jusqu'à présent, seule

la pointe de l'iceberg a été découverte concernant les modalités à travers lesquelles le microbiote communique avec, et régule, nos fonctions physiologiques. Oui, il faudra beaucoup de patience et encore beaucoup d'études et d'esprit critique, car il ne faut pas tomber dans la tentation de croire que le microbiote intestinal peut tout expliquer.»

QUAND LE «DEUXIÈME CERVEAU» VA, TOUT VA

Pour la diététiste et nutritionniste Andréanne Martin, le microbiote intestinal est la pierre angulaire de la santé globale. Le garder en bonne santé permettrait non seulement de se sentir mieux, mais également de prévenir nombre de maladies chroniques. On pense aux maladies cardio-vasculaires, au diabète de type 2, à l'obésité, au cancer, à l'asthme ou aux problèmes pulmonaires chroniques.

Toutes ces maladies sont associées, dans plusieurs études, à une dysbiose intestinale, une perturbation au sein du microbiote. Est-ce la maladie qui entraîne cet état ou la perturbation en elle-même qui favorise le développement des problèmes chroniques? La science n'est pas encore rendue assez loin pour le déterminer avec certitude.

«On parle aussi de plus en plus de dépression, d'anxiété, note aussi Andréanne Martin. On sait que le microbiote a un rôle à jouer dans tout ça. Évidemment, il s'agit d'un des morceaux du casse-tête, mais un morceau que l'on néglige beaucoup trop.»

«Quand le microbiote intestinal se porte bien, habituellement ça a un impact positif sur tous les systèmes

de corps humain, autant sur les volets humeur, concentration, énergie, que sur la diminution de l'inflammation, continue la nutritionniste. On se sent mieux au niveau des articulations, on a une meilleure mobilité, de meilleures performances sportives; on va se sentir mieux également au niveau digestif, [on éprouve] moins de ballonnement, moins de constipation, moins de diarrhée.»

On entend souvent parler du microbiote intestinal comme du «deuxième cerveau». C'est qu'il est directement impliqué dans la formation des neurotransmetteurs, explique M^{me} Martin. «Tous les messages qui sont synthétisés dans notre cerveau, le message du bien-être, les messages qui nous permettent de bien gérer le stress, de mémoriser les choses, de travailler au quotidien, d'être concentré, tout ça se fait grâce à des messagers chimiques appelés neurotransmetteurs. Pour les fabriquer, on a besoin d'un groupe de vitamines qu'on appelle le complexe B. Et pour activer ou pour synthétiser ces vitamines, on a besoin de nos bactéries intestinales.»

On comprend du coup l'importance que revêt le maintien d'un

microbiote intestinal sain. Pour Andréanne Martin, la clé du succès réside dans la variété de l'alimentation. Le principe est simple : «Plus on mange varié, plus on diversifie l'expertise à l'intérieur de son microbiote intestinal.»

UN PAS À LA FOIS

Et comment mettre de la variété dans son alimentation? D'abord, en faisant un peu d'introspection. «Souvent, on réalise que notre liste d'épicerie est la même de semaine en semaine, parce qu'on reste dans ce qu'on connaît. Je dis que les petits pas mènent vers les plus hauts sommets. Je propose aux gens d'essayer une à deux nouvelles recettes par semaine. On garde celles qu'on aime, on met les autres de côté. De cette façon, on enrichit peu à peu son catalogue de recettes.»

«Travailler» les produits céréaliers est par exemple une bonne façon de varier son alimentation. Au lieu des pâtes de blé, pourquoi ne pas choisir des pâtes de sarrasin, de soya, de légumineuses, etc. À la place du riz, opter à l'occasion pour du quinoa ou du millet. Au lieu d'un pain de blé entier, choisir un pain multicéréales. Variété assurée.

Ajouter de la couleur est un autre moyen de faire plaisir à son microbiote. «La couleur, c'est le pigment, et le pigment, c'est l'antioxydant, c'est ce dont raffolent vos bactéries intestinales. On peut substituer, et on peut ajouter. Quand on ajoute du basilic dans notre pizza, ou des herbes dans notre soupe aux légumes, c'est super simple, mais ça nous permet d'aller chercher cette variété-là.»

Chaque petit ajout contribue à faire la différence. «Chaque changement que vous faites est une réelle victoire, insiste M^{me} Martin. Il faut la savourer et être en mesure d'en apprécier l'impact, parce que c'est la somme de toutes ces petites victoires qui va nous mener vers la grande victoire qui est la santé globale.» **RICHARD BOISVERT**

Info : facebook.com/andreannemartinnutritionniste



La diététiste et nutritionniste Andréanne Martin est notamment l'auteur du livre *Pandémies et maladies : se défendre en nourrissant son microbiote*, paru en 2020.

RÉGAL.

LES SÉLECTIONS MONDIALES DES VINS CANADA



Un concours comme les Sélections mondiales des vins Canada nécessite une organisation colossale à l'arrière-scène. — PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE, NATALIE RICHARD

PLANÈTE VINS



NATALIE RICHARD
Collaboration spéciale
natalierichardmedia@gmail.com

Pour sa 29^e édition qui avait lieu à la mi-octobre à l'ITHQ de Montréal, le concours Sélections mondiales des vins Canada a pu compter sur la participation de 65 membres d'un jury professionnel, originaire du Canada et de différents pays européens, qui a dégusté un total de 1705 vins en provenance de 29 pays. Je vous ai fait une sélection parmi les meilleurs vins sélectionnés et offerts présentement à la SAQ.

À titre d'information, voici les grandes lignes du déroulement du concours. D'abord, les juges sont divisés en 13 commissions de cinq personnes représentant divers pays, qui dégustent à l'aveugle 45 produits sur une durée de trois jours. Les sessions débutent à 8h et se terminent vers midi. Les vins sont notés sur leur qualité visuelle, olfactive et gustative, selon les critères habituels de dégustation, soit la franchise

(évaluation de défauts s'il y a lieu), l'intensité positive, la persistance et la qualité, pour un total de 100 points. Les lauréats sont répartis en trois catégories et doivent mériter 85 points pour la médaille d'argent, 89 pour la médaille d'or et 93 pour le Grand or.

Il faut aussi mentionner l'organisation colossale qu'un concours comme celui-ci nécessite à l'arrière-scène. Les 1705 produits sont classés et numérotés, puis mis au frais pour assurer la température de service idéale de chacun des vins. Par la suite, les vins sont servis de façon anonyme, selon l'ordre de la feuille de route de chacune des commissions. Comme le concours a lieu à l'ITHQ, l'organisation peut compter sur la participation de plusieurs étudiants en sommellerie, sous la direction de leurs professeurs qui supervisent l'ensemble des opérations. Cela représente une brigade d'une quinzaine de personnes au service, sans compter une vingtaine de membres de l'équipe des Sélections Mondiales, présidée par Réal Wolfe, un professionnel de l'industrie, idéateur du concours dans les années 1990.

LAURÉATS GRAND OR

1 V8+ VINEYARDS SIOR CARLO BRUT MILLESIMATO PROSECCO 2021
18,55 \$ • 13734177 • 11 % • 8,1 g/L
V8+ est une abréviation pour

Ottopiu Vineyards, en Vénétie — un concept basé sur le chiffre 8, symbole de l'infinité et de la jeunesse éternelle. Un prosecco bien festif et bien équilibré, qui se boit tout seul ou en spritz, avec une petite touche d'Apérol. À table, il accompagnera tout ce qui vient de la mer et même un saumon grillé «umami» mariné à la sauce soya et au sirop d'érable.

2 DOMAINE LA HITAIRE CÔTES DE GASCOGNE CHARDONNAY
12,30 \$ • 12699031 • 12,5 % • 1,7 g/L

Un chardonnay des Côtes de Gascogne à propos duquel on ne tarit pas d'éloges depuis plusieurs millésimes. Le Domaine La Hitaire appartient à la famille Grassa, vigneron de père en fils, aussi propriétaire du Domaine Tariquet. Il est bon de constater que ce ne sont pas toujours les vins les plus chers qui sont parmi les plus appréciés. Une pépite!

3 DONA MARIA AMANTIS ALENTEJO RESERVA 2017
26,40 \$ • 14504947 • 14 % • 3 g/L
Il en reste seulement quelques bouteilles dans le réseau, mais il y en aura

d'autres. Voici un vin qui témoigne du potentiel extraordinaire de la région de l'Alentejo au Portugal, que l'on découvre de plus en plus chaque année, grâce à des vins hautement qualitatifs comme celui-ci.

4 DOMAINE DE LA BORIE BLANCHE MINERVOIS LA LIVINIÈRE TERROIRS D'ALTITUDE 2019

22,35 \$ • 14453191 • 14 % • 2,1 g/L
Un assemblage de 70 % syrah, 20 % mourvèdre et 10 % grenache qui poussent sur un terroir de 14 hectares de vignes, plantées sur un sol de calcaire et de schistes à 350 mètres d'altitude sur l'appellation Minervois La Livinière. Influence méditerranéenne et fraîcheur du Causse, tout y est pour produire des vins spectaculaires.

5 CHÂTEAU ST-THOMAS LES ÉMIRS VALLÉE DE BEKAA 2015

18,40 \$ • 927822 • 13,5 % • 3,4 g/L
Un vin à découvrir, si ce n'est déjà fait. Un classique du Liban, médaillé or en 2015, et qui a mérité à nouveau une médaille d'or pour son millésime 2016, qui sera offert

prochainement. Un rouge concentré et ensoleillé aux tannins élégants, du cabernet sauvignon bien mûr, assemblé avec juste assez de syrah et de grenache.

MENTION SPÉCIALE GRAND OR

6 VIGNOBLE DE L'ORPAILLEUR CUVÉE SIGNATURE CHARDONNAY 2020

30 \$ • 14788513 • 13,5 % • 2,7 g/L
À mettre sur votre liste et à surveiller, car c'est un vin qui ne reste pas longtemps sur les tablettes. Le millésime 2020 est présentement épuisé, mais ça vaut la peine d'attendre la cuvée 2021, un millésime qui, selon les vignerons, correspond à la meilleure année de production de vin au Québec, depuis les débuts il y a de cela une quarantaine d'années. Ce vin sera éventuellement offert à la SAQ ou directement au vignoble, pour achat sur place ou en ligne.

Pour des suggestions quotidiennes de vins, suivez-moi sur Instagram @nrartdevivre ou sur mon site natalierichard.com.



À L'AFFÛT

SAISON DE LA STOUT, VRAIMENT?



JEAN-FRANÇOIS DUGAS
jfdugas@ledroit.com

A lors que l'automne est reconnu pour ses couleurs vibrantes, cette même saison détient la (fausse) réputation du point de départ de la consommation de stouts noires chez plusieurs amateurs de bières.

Combien de fois ai-je entendu: «Je bois juste des stouts à l'automne et à l'hiver.»

Et pourtant...

Lorsqu'il s'agit d'un de vos styles de bières préférés, je vous assure que cette bière aux arômes de café, de cacao rôti ou même de chocolat est savourée à longueur d'année. Je vous le confirme dans mon cas.

Le problème, c'est qu'au fil des ans, un mauvais réflexe s'est développé en raison de la «lourdeur» perçue des stouts. On a l'impression que cette bière charnue et voluptueuse nous reconforte lorsque le mercure descend. Du moins, on effectue facilement cette corrélation. Et à l'inverse, on se convainc qu'elle n'est pas aussi désaltérante qu'une lager ou une IPA à l'été. C'est une perception erronée, dirais-je, surtout depuis l'apparition des stouts... blondes!

J'y reviendrai.

Donc à qui la faute? J'accuse! J'accuse, la Guinness!

Bon, j'exagère. Gens chez Guinness, prière de ne pas me poursuivre...

Et n'allez surtout pas croire que j'évite votre produit. Au contraire!

J'aime bien la siroter, au-delà des 17 mars, jour de la fête de la Saint-Patrick.

Mais voilà que cette bière irlandaise a longtemps dominé le marché nord-américain dans sa classe.

Nul doute qu'elle possède une certaine densité et un collet crémeux, mais elle n'est pas représentative de toutes les stouts. Pourtant, on dirait que cette notion – inconsciente ou non – s'est incrustée dans l'esprit de plusieurs.

Il y a certes des similitudes, comme on peut en trouver au sein des IPA de différentes brasseries, je vous rappelle. Alors, je me répète: on ne peut catégoriser un style après avoir goûté à une seule marque. Il faut explorer.

STOUT... BLONDE?

La preuve? Les stouts blondes viennent changer la donne, comme je mentionnais ci-dessus. Celles-ci ont vu le jour il y a quelques années et bouleversent les perceptions.

Lorsque je travaillais à la Brasserie Beau's, dans l'Est ontarien, la Tom Green stout d'été avait été créée, en partie, en guise de pied de nez à cette notion de saisons précises pour les stouts. Pas pour rien que le mot «été» figurait sur l'étiquette. C'était voulu pour casser le moule.

Je me rappelle aussi la réaction des gens après la première gorgée. Constats: même goût qu'une stout, mais incrédulité totale quant à son apparence. «Comment une stout peut-être blonde?», répétaient-ils.

Imaginez maintenant quand la dégustation s'effectuait à l'aveuglette... Étonnement complet.

Pour la petite histoire, le processus de brassage pour produire une stout blonde reste inchangé. On omet toutefois les malts foncés ou rôtis. Par contre, l'ajout de café et de cacao concassé permet de concrétiser l'illusion souhaitée.

En somme, une période de l'année ne définit pas un style de bière à tout prix à mon avis.

JOURNÉE PÉCHÉ

Par contre, si vous tenez absolument à limiter votre consommation de stouts à une saison, la brasserie



L'automne est reconnu pour ses couleurs vibrantes et elle détient la (fausse) réputation du point de départ de la consommation de stouts noires chez plusieurs amateurs de bières. — COURTOISIE

Dieu du Ciel! pourrait vous convaincre de les adopter à l'hiver en raison de leur «Journée Pêché», habituellement présentée au mois de mars avant la pandémie.

Établi depuis 1998 à Montréal, ce leader de la scène brassicole artisanale québécoise brasse la meilleure stout de toute la province. Ce n'est pas juste moi qui l'affirme.

Leur Pêché mortel, une stout impériale (haut en alcool) au café, se retrouve systématiquement dans les palmarès annuels des meilleures bières au monde. Il est généralement accepté que cette bière, créée une première fois en octobre 2001, a permis de mettre en valeur les talents des micro-brasseurs québécois sur la scène

internationale.

Depuis, cette renommée attire l'attention des amateurs de broues d'ici et d'ailleurs. Vous ne pourriez croire, par exemple, ce que des Américains sont prêts à payer ou à échanger pour mettre la main sur ce trésor noir, particulièrement sa version mythique vieillie en fût de bourbon.

Reconnaissant la popularité de leur produit, Dieu du Ciel! a lancé un événement mondial.

Ainsi, d'année en année, leurs artisans brassent diverses variétés de la Pêché mortel en fût. Elles sont offertes dans leur brouepub montréalais et leur usine de brassage de Saint-Jérôme, mais aussi dans une cinquantaine de bars à bières aux

quatre coins de la planète. Dans la région de la capitale nationale, le Bar Lupulus à Ottawa et le bistro l'Autre Oeil du secteur Aylmer y participent.

Des 4-pack ont également vu le jour dans certains détaillants spécialisés depuis 2017 pour permettre la dégustation à la maison.

Il est vrai qu'en général, le nombre de stouts disponibles sur le marché explose à l'automne et à l'hiver. Cependant, vous en trouverez d'excellentes à tout moment, dont la version traditionnelle de la Pêché mortel. Il faut simplement aller au-delà du blocage mental.

Laissez-vous donc tomber dans le pêché d'une stout, peu importe la saison.

RECETTES

SALADE
FATTOUSH

LES FILLES FATTOUSH
Adelle Tarzibachi
KO ÉDITIONS



Le mot fattoush proviendrait du terme arabe « fatafit », qui fait référence aux restants de pain pita rassis auxquels on donne une délicieuse deuxième vie en les faisant frire. Peu importe l'origine de son nom, une chose est certaine : cette salade d'une fraîcheur inouïe, légèrement acidulée, fait l'unanimité tant auprès des adultes que des enfants.

› De 4 à 6 portions



INGRÉDIENTS

- 1 laitue ou 1 cœur de laitue romaine, émincée
- 1 concombre libanais, émincé
- 1 grosse tomate, coupée en tranches
- 1 petit oignon, coupé en lanières
- 1 poivron jaune, coupé en cubes
- 2 radis, émincés
- Feuilles de persil frisé, hachées
- Feuilles de menthe fraîche, ciselées
- Grains de grenade

PITAS FRITS

- Huile végétale
- 1 petit pain pita frais, coupé en morceaux

VINAIGRETTE

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 c. à thé de mélasse de grenade
- 1/4 c. à soupe de sel
- 1/4 c. à soupe de sumac

PRÉPARATION

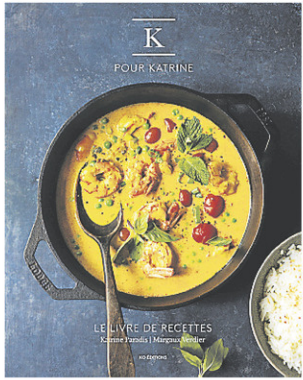
1 Préparer la vinaigrette. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'une fourchette. Réserver.

2 Préparer les pitas frits. Dans une poêle à feu moyen-élevé, faire chauffer l'huile végétale. Lorsqu'elle est bien chaude, ajouter les morceaux de pain pita et faire frire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Réserver.

3 Dans un saladier, mettre tous les ingrédients de la fattoush et les morceaux de pitas frits. Verser la vinaigrette et mélanger avec les mains. Garnir de grains de grenade.

➤ SOUPE RAMEN AUX BOULETTES ÉPICÉES

K POUR KATRINE
Katrine Paradis, Margaux Verdier
KO ÉDITIONS



Sans gluten

Qui n'aime pas les boulettes ? Et qui n'aime pas les ramens ? J'ai réuni les deux pour une double dose de bonheur ! Je me suis aussi gâtée en créant un bouillon super goûteux : harissa, miso, cannelle... tout plein de parfums qui font voyager. Au final, c'est savoureux, piquant et réconfortant. Je vous le dis, cette soupe, c'est un cadeau.

➤ 4 portions

INGRÉDIENTS

BOULETTES ÉPICÉES

- 450 g (1 lb) de porc haché (ou de poulet ou de dinde)
- 1/2 tasse (125 ml) de chapelure de céréales de type Rice Krispies sans gluten, obtenue au mélangeur
- 1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais râpé finement
- 1 petite gousse d'ail, hachée
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomates
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce piquante harissa
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue
- 1 œuf
- 1/2 tasse (125 ml) de basilic frais haché
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- Huile d'olive, pour badigeonner les boulettes

SOUPE

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon rouge, haché finement
- 1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais râpé finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce piquante harissa

- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomates
- 2 anis étoilés
- 1 bâton de cannelle
- 5 tasses (1,25 L) de bouillon de poulet
- 2 1/2 tasses (625 ml) d'eau
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- 1 c. à soupe (15 ml) de miso sans gluten
- 225 g de nouilles ramen sans gluten
- 1/2 tasse (125 ml) de basilic thai ou ordinaire frais, pour garnir

PRÉPARATION

BOULETTES ÉPICÉES

1 Préchauffer le four à 425 °F et placer la grille au centre. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.
2 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients des boulettes. Former des boulettes de la grosseur d'une balle de golf et les déposer sur la plaque à biscuits. À l'aide d'un pinceau, huiler le dessus des boulettes. Cuire au four 20 minutes. Réserver.

SOUPE

1 Dans un grand faitout, chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir l'oignon 5 minutes, en brassant souvent. Ajouter le gingembre, l'ail, la sauce piquante, la



— ARIEL TARR, KO ÉDITIONS

pâte de tomates, l'anis étoilé et le bâton de cannelle, et cuire 2 minutes, en brassant souvent. Ajouter le bouillon, l'eau et le sel, et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux 15 minutes.

2 Ajouter le miso et bien mélanger. Déposer les boulettes cuites dans le bouillon et poursuivre la cuisson encore 5 minutes.

3 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles

ramen selon le temps indiqué sur l'emballage. Égoutter les nouilles et les répartir dans des bols. Verser le bouillon et garnir des boulettes et du basilic.

Notes
Tant qu'à rouler des boulettes, aussi bien doubler la quantité et en congeler une fois qu'elles sont cuites. Vous en aurez en réserve pour la prochaine fois.

Le bouillon et les boulettes se congèlent sans les nouilles.

GÂTEAU AU CHOCOLAT ET AU CAFÉ SANS FARINE



— JENNY ZARINS, KO ÉDITIONS

FALASTIN
Sami Timimi, Tara Wigley
KO ÉDITIONS



Le café arabe a tendance à être très fort et très corsé. On le boit en petites quantités, généralement avec quelque chose de sucré comme une datte ou deux. Il joue ici un rôle important, rendant ce gâteau incroyablement riche et intense. Une fine tranche fait l'affaire, servie avec un peu de crème fraîche, de crème glacée à la vanille ou de yogourt nature. Pour l'accompagner, un espresso suffira !

Une longueur d'avance : le gâteau se conserve jusqu'à trois jours au réfrigérateur.

Le safran est facultatif ou peut être remplacé par une pincée de cannelle moulue, si vous préférez. De même, si vous n'appréciez pas le goût de l'eau de rose, omettez simplement celle-ci ou substituez-lui de l'eau de fleur d'oranger, par exemple, ou une cuillerée à thé de vanille.

➤ 10 à 12 portions

INGRÉDIENTS

- 220 g (environ 1 tasse) de beurre non salé, à la température ambiante, coupé en dés de 1 cm (1/2 po), et un peu plus pour beurrer le moule
- 250 g (9 oz) de chocolat noir brisé grossièrement en morceaux de 1 cm (1/2 po)
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de café espresso instantané, plus 2,5 ml (1/2 c. à thé) pour garnir
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de filaments de safran, broyés grossièrement au mortier (facultatif)
- 10 gousses de cardamome, écrasées et décortiquées (jeter les gousses), les graines finement moulues au mortier (ou 4 ml/3/4 c. à thé de cardamome moulue)
- 270 g (environ 1 1/4 tasse) de sucre granulé fin
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau de rose
- 5 œufs 1ml (1/4 c. à thé) de sel de Maldon
- 10ml (2 c. à thé) de poudre de cacao, pour garnir
- Crème glacée à la vanille, crème fraîche ou yogourt nature, pour servir

PRÉPARATION

1 Préchauffer le four à convection à 170 °C (340 °F) ou le four standard à 190 °C (375 °F). Beurrer un moule à charnière de 23 cm (9 po) et en tapisser le fond et la paroi de papier parchemin. Réserver.
2 Mettre le beurre et les deux chocolats dans un bol résistant à la chaleur. Dans une petite casserole, sur feu moyen-élevé, chauffer la poudre de café, le safran, si

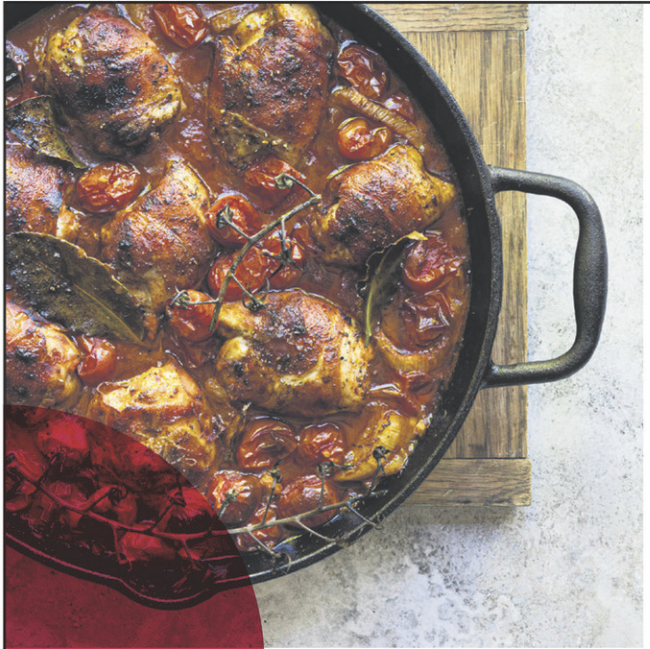
désiré, la cardamome, le sucre, l'eau de rose et 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Amener à ébullition en remuant sans arrêt – cela devrait prendre environ 5 minutes –, puis verser la préparation sur le beurre et le chocolat dans le bol. Bien mélanger le tout jusqu'à ce que le chocolat ait fondu et que la préparation soit épaisse mais coulante.

3 Séparer les blancs et les jaunes de 3 des œufs, en réservant les blancs dans un autre bol. Ajouter les jaunes d'œufs puis les 2 œufs qui restent, un à la fois, à la préparation de chocolat, en remuant après chaque addition pour les incorporer.

4 Mettre les blancs d'œufs réservés et le sel dans le bol d'un batteur sur socle muni d'un fouet à fils. Battre à vitesse moyenne environ 2 minutes ou jusqu'à l'obtention de pics mi-fermes. Incorporer les blancs d'œufs battus à la préparation au chocolat, en deux fois, en pliant délicatement jusqu'à ce que la pâte soit tout juste homogène et en prenant soin de ne pas trop mélanger.

5 Verser la pâte dans le moule réservé. Cuire au four 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau ressorte propre. Laisser refroidir le gâteau environ 1 heure, puis la réfrigérer au moins 2 heures, ou jusqu'au lendemain de préférence. Retirer le gâteau du réfrigérateur au moins 30 minutes avant de servir pour la laisser revenir à la température ambiante. Démouler le gâteau et le déposer sur une assiette de service.

6 Dans un petit bol, mélanger le cacao et le reste de la poudre d'espresso. À l'aide d'un petit tamis fin, saupoudrer généreusement et uniformément le gâteau de ce mélange pour bien la couvrir. Servir le gâteau en garnissant chaque portion d'une cuillerée de crème glacée, de crème fraîche ou de yogourt.



À lire dans le **LEMAG.**

**LES COOPS
DE L'INFORMATION**

Local. De calibre mondial.