

FAMILLE
Dans son récit *Mère épuisée*, une jeune femme témoigne du burn-out maternel. À lire sur cyberpresse.ca/burnout



EN FORME
Découvrez quelques conseils pratiques pour passer du tapis de course au jogging en plein air sur cyberpresse.ca/jogging

VIVRE

MODE,
SANTÉ
ET SOCIÉTÉ



ALIMENTATION
DANS L'ASSIETTE
DE LAURE WARIDEL
PAGE 7



MODE
CINQ COURANTS
POUR LE PRINTEMPS
PAGE 5

PROSTITUTION

UN CHOIX OU PAS?

La prostitution est-elle, ou non, un véritable choix de vie? Faut-il défendre le droit des femmes de disposer de leur corps, ou au contraire chercher à les en dissuader? Décidément, le plus vieux métier du monde n'a pas fini de susciter le débat. Deux groupes de femmes, féministes «abolitionnistes» d'un côté, et féministes «solidaires» et partisans d'une décriminalisation de l'autre, se déchirent sur la question ces jours-ci: d'un côté, les «abolitionnistes» rêvent d'un monde égalitaire sans prostitution; de l'autre, les «solidaires» prônent le droit au libre choix.

Un reportage de Silvia Galipeau, à lire en pages 2 et 3.



ILLUSTRATION JOCELYNE POTELLE, LA PRESSE

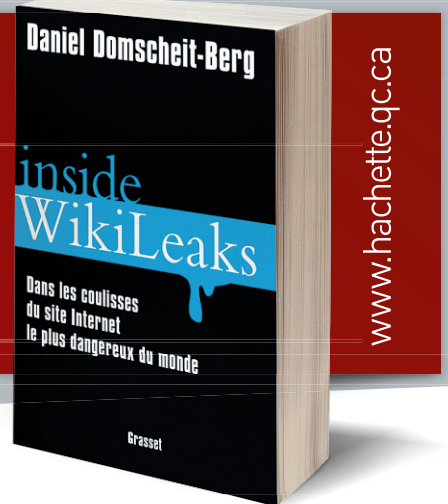
Laissez-vous surprendre.

Découvrez comment fonctionne le site qui a dévoilé de nombreux scoops et fait trembler les gouvernements...

Disponible maintenant en français dans toutes les librairies !

Inside WikiLeaks

Dans les coulisses du site Internet le plus dangereux du monde.



VIVRE SOCIÉTÉ

TRAVAIL

La prostitution est-elle, ou non, un travail comme un autre? Plusieurs femmes disent que oui. C'est leur corps, qu'on les laisse en disposer comme bon leur semble, plaident-elles. Mais toutes les femmes ne sont pas de cet avis. Un groupe de féministes dites «abolitionnistes» organise à cet effet un événement inusité, tout le week-end à Montréal. Au programme: un tribunal populaire. Au banc des accusés: l'industrie du sexe au grand complet.



SILVIA GALIPEAU

L'objectif de ces trois jours de «plaidoyers» est simple: donner la parole aux femmes qui veulent en finir avec la prostitution, synonyme, disent-elles, d'exploitation sexuelle.

Au menu de ces trois journées de discussions: des témoignages d'ex-prostituées, dites « survivantes », des analyses d'expertes (féministes, professeures de sciences politiques, juristes) et d'intervenantes du milieu (notamment du groupe EVE, jadis Exploited Voices now Educating, de Vancouver).

L'idée de ce «tribunal» vient de l'organisme CLES, la Concertation des luttes contre l'exploitation sexuelle.

«La CLES a été fondée pour faire face à un manque important, explique la porte-parole Axelle Beniey. Nous pensons qu'il y a actuellement une vision idéalisée de l'industrie du sexe, une vision glamourisée. Or, il n'y avait pas (avant nous) de mouvement critique de cette industrie.»

La CLES vise donc à «palier ce manque». «Ce qu'on

observe dans le discours, poursuit-elle, c'est qu'on dit toujours que la prostitution est un travail comme un autre. Or, on a tendance, avec la prolifération des services d'escortes, à occulter toute la violence qui existe aussi dans l'industrie.»

D'un côté, résume la CLES, il y a donc ce «discours glamourisé de l'industrie», et de l'autre, celui des femmes, «très différent».

«Ces femmes qui nous racontent leur vécu ne connaissent pas d'égalité, elles ne sont pas considérées comme des êtres humains, mais au contraire au service des autres.»

D'où l'idée du «tribunal populaire», donc, histoire d'écouter ces « survivantes », s'appropriant leur discours, et surtout voir «ce qu'on peut faire pour changer les choses».

Comment? Ultimement, la CLES rêve d'un monde sans prostitution. Pour y arriver, l'organisme prône différentes mesures de prévention, s'inspirant, entre autres, de l'exemple suédois (voir capsule).

«Pour nous, il ne s'agit pas de défendre les libertés individuelles ou économiques. Cela va au-delà de ça. Nous, on dit que la prostitution a un impact sur la société. Si c'était un métier normal, pourquoi est-ce que ça aurait tellement

d'impacts sur la santé mentale et physique des gens? Il faut se demander si la société ne pousse pas certaines femmes vers la prostitution. On a besoin d'une analyse sociale plus poussée.»

Et les droits des femmes?

Pour l'Alliance féministe solidaire pour les droits des travailleuses et travailleurs du sexe, un groupe d'universitaires et d'intervenantes communautaires du milieu (parmi lesquels figurent Stella, le Passage et l'Institut Simone de Beauvoir) lancé aujourd'hui même, cette philosophie abolitionniste rejoint beaucoup celle de la «droite au pouvoir et du discours religieux», fait valoir Marie-Ève Gauvin, étudiante à la maîtrise en travail social et porte-parole de l'Alliance.

Contrairement à la CLES, l'Alliance défend plutôt le «libre choix de celles qui oeuvrent dans cette industrie, résume la porte-parole. Celles qui s'engagent dans ce type de relations sexuelles consenties tarifées ont le droit de le faire, sans être criminalisées. Elles ont surtout le droit de voir leur dignité, leur autonomie et leurs libertés respectées», plaide-t-elle.

Du coup, l'Alliance, loin de rêver d'un monde sans prostitution, milite plutôt pour une industrie du sexe sans violence. La nuance est de taille. Une industrie où les filles seraient non pas réprimées par la police, mais bien protégées. Pour ce faire, on prône ici une décriminalisation non seulement des travailleuses, mais aussi de leurs clients. Objectif? «Que les travailleuses soient traitées et protégées comme des membres de la société à part entière. Sans être discriminées.»

L'EXEMPLE SUÉDOIS

Depuis 1999, la prostitution est décriminalisée en Suède. À un détail près: son achat ne l'est pas. Résultat: les clients et proxénètes sont là-bas des criminels, ciblés par la police, alors que les femmes prostituées, elles, n'en sont pas. Mais la politique va encore plus loin, raconte Gunilla Ekberg, avocate canadienne, anciennement conseillère spéciale du gouvernement suédois, en entrevue dans un quotidien de Vancouver. Les services sociaux rendus aux femmes prostituées, notamment pour sortir de la prostitution, ont aussi été multipliés. Résultat? Le nombre de prostituées a sensiblement chuté, passant de 3000 en 1995 à 600 en 2008. Ce succès a inspiré des lois semblables en Norvège, puis en Islande. La CLES espère que le Canada emboîtera aussi le pas.

L'Alliance féministe solidaire pour les droits des travailleurs du sexe, de son côté, voit de nombreux ratés à ce modèle. Comme les clients sont là-bas des criminels, cela force les travailleuses de rue à se montrer plus discrètes, donc à se désolidariser, et du coup à se mettre en position de vulnérabilité. «En criminalisant les clients, on oblige les femmes à solliciter dans des endroits isolés, où elles sont en danger», fait valoir la porte-parole, Marie-Ève Gauvin.

— Silvia Galipeau

Faire l'amour c'est une des plus belles choses
qui soit? Non-? Ridiculiser, mépriser, mauvaise presse.
on essaie d'avoir du respect et des droits.
On vous accuse de banalisation. Non mais
on existe... Belle et bien. On est des
personnes!

vous ont est des professionnels.
Être en couple avec une TDS. Facile
pas facile.
Besoins essentiels. d'être touché. d'être aimé?
vous êtes

OU PRISON?

TÉMOIGNAGE

AMÉLIE: COURTISANE ET FIÈRE DE L'ÊTRE

Elle se fait appeler Amélie. Amélie Jolie. Elle a 36 ans et pratique le « métier » de « courtisane, fille de joie ou partenaire de remplacement » depuis maintenant cinq ans. Prostituée? « Je déteste ce mot, c'est un mot qu'on utilise pour discréditer les filles, comme si on ne faisait ça que pour l'argent, sans aimer notre travail. » Or elle, revendique-t-elle haut, fort, et surtout sans se faire prier, elle l'aime. « J'en avais, des choix! Plein de choix. Mais moi, c'est ce choix-là que j'ai fait. Et le pire, c'est que j'aime mon travail, et je le défends. »

Petite, discrète, mais déterminée, Amélie. Pas prête à se faire marcher sur les pieds, encore moins se laisser considérer comme victime. Rencontrée cette semaine dans un café rue Saint-Denis, elle semblait en avoir lourd sur le cœur. C'est d'une voix douce, mais décidée, quoique parfois tremblante, armée de quatre pages de réflexions écrites à gros traits rouges, qu'elle a raconté son histoire.

Pourquoi? Pour qu'on arrête, enfin, de dépeindre les filles comme elle comme des paumées. Des victimes (« Est-ce que j'ai l'air d'une victime? »). Des droguées (« Je ne bois même pas de café! »). Qu'au lieu de chercher à abolir la prostitution (« Je peux-tu en sortir quand moi, je vais le décider? Non, mais mêlez-vous donc de vos affaires! »), on la décriminalise (« J'ai jamais demandé à être criminelle, moi! »). Et puis surtout, surtout, qu'on aide les filles à se défendre (« et (l'organisme) Stella le fait déjà »), à imposer leurs limites, bref, à se faire respecter (« Parce que ça s'apprend »). Et que tous, on les respecte enfin. « Parce qu'on nous discrédite, on nous déshumanise, dit-elle, les yeux s'embaillant. Comme si on était une sous-race... » Avant d'être « courtisane », Amélie a travaillé 14 ans dans le milieu de

l'édition. Puis elle a voulu changer. Elle a d'abord pensé lancer une entreprise, dans le monde de l'édition toujours, mais c'est vers l'industrie du sexe qu'elle s'est finalement tournée. « Parce que c'est payant. Si je ne faisais pas ça pour l'argent, je ferais du bénévolat! » Elle a aussi un loisir de riche qui coûte cher. « Moi, j'ai une passion qui coûte cher, dit-elle, mystérieuse, sans en révéler davantage. Mais si je te dis ça, c'est pour que tu saches que j'ai des valeurs, je suis quelqu'un... »

Mais il y a plus. Elle fait aussi ce « travail », à son compte, en sollicitant ses clients au moyen de son site web, parce que ça lui ressemble. « Non, c'est pas fait pour tout le monde, reconnaît-elle. Mais moi, je sais que je fais du bien aux gens. Un peu comme un massage. Les clients arrivent stressés, tendus, et ils repartent en se sentant bien. Et puis c'est-tu pas la plus belle chose de la vie, l'amour? »

Vrai, reconnaît-elle, toutes les filles de l'industrie ne sont pas faites comme elles. Oui, certaines, malheureusement, en arrachent, sont maltraitées, exploitées. Mais toutes? « Moi, je n'ai jamais été agressée par un homme. Je tiens à le dire. Adolescente, ce sont plutôt trois femmes qui l'ont agressée. Alors peut-on arrêter, une fois pour toutes, demande-t-elle, de mettre toutes les filles dans le même panier? »

Son rêve? « Qu'on fasse enfin la différence entre les clients et les agresseurs, les employeurs et les proxénètes, les filles qui ont choisi d'être là et les victimes », conclut-elle de sa même voix, toujours douce, quoique ferme, le poing sur la table.

— Silvia Galipeau

TÉMOIGNAGE

CINDY: « LES FILLES, ON VAUT MIEUX QUE ÇA! »

« J'ai été là-dedans quelques années, raconte Cindy au bout du fil. Je suis tombée en amour avec un gars. Le mauvais numéro. La mauvaise personne... »

Cindy a 25 ans. Elle nous appelle pendant sa pause du midi, le premier jour de sa rentrée à l'école. Son but? Obtenir son diplôme. Trouver un bon emploi. Un vrai. Et gagner de l'argent. Pour vrai.

Parce que les quatre années où elle a dansé, où elle s'est prostituée, elle n'a jamais vu la couleur de ce qu'elle gagnait. Elle ne le faisait d'ailleurs même pas pour l'argent, en fait. Mais pour lui. Son amoureux. Le « mauvais numéro », comme elle dit, en pompant sur sa cigarette. Le gars en qui elle a « trop cru ».

« J'avais 17 ans. Je suis tombée en amour avec un gars endetté. Il avait besoin d'aide, et la seule façon qu'il voyait pour avoir de l'argent rapidement, c'était ça, raconte-t-elle. J'étais vraiment amoureuse. Pour moi, ce que je faisais, c'était de la gentillesse. Je voulais l'aider. On était un couple. Et puis c'est devenu une obligation... »

Une obligation? « Ça a dégingolé très vite, poursuit-elle. J'étais dans une relation violente. Elle n'en dit pas plus. Ou presque. « Au début, je me sentais vraiment, vraiment sale de faire ça. Et puis, plus le temps passe, moins t'y penses. Tu penses juste à ne pas manger une volée quand tu vas rentrer... »

Elle parle d'un ton ferme. Posée. L'air d'une fille sûre d'elle. Durant toute la conversation, elle ne laisse d'ailleurs pas filtrer la moindre émotion. « Oui, je suis sûre de moi, mais ça a pris du temps... »

C'est que son aventure a duré quatre ans. Quatre ans à jouer à l'escorte, à faire des « doubles »,

travailler de midi à minuit, de trois heures à trois heures, pour rapporter toujours plus de sous, au risque de manger quelques coups. Et puis un jour, elle en a eu assez. Assez de se prostituer. Assez des coups, surtout. « Une journée, il m'a battue, et ça a été la journée de trop, résume-t-elle. J'ai eu le déclic. Je ne peux pas vous expliquer pourquoi. Je suis partie. Et je ne suis jamais revenue. »

Elle s'est cachée un mois. Personne ne savait où elle était, ce qu'elle faisait. « J'ai touché le fond. » Elle est ensuite revenue chez ses parents. Pour repartir à neuf. Et aussi, courageusement, pour porter plainte. « Je voulais protéger les personnes qui pourraient le fréquenter », dit-elle.

C'est qu'elle a fini par « tomber de haut », comme on dit. « Moi, j'ai cru à l'amour, j'ai cru qu'il m'aimait (...) Mais plus la relation avançait, plus je mangeais des coups, plus mon estime de moi baissait (...) Et puis, quand j'ai réalisé que tout ce qu'il me disait n'était pas vrai, je suis tombée de haut. Je me suis sentie dégradée. Manipulée. Sale. Comme... »

Bien sûr, quand elle était « dans le milieu », elle ne voyait pas les choses ainsi. « Mais c'est quand tu sors. Tu vois comment cela détruit des gens. Et tu te dis que c'est une vie pour personne! »

C'est d'ailleurs pour cette raison que Cindy raconte aujourd'hui son histoire. « Je pense qu'à force d'en parler, les filles vont ouvrir les yeux. (...) Trop de filles sortent de ce milieu détruites. Les femmes doivent se valoriser autrement. Il y a d'autres façons de faire des sous. On vaut mieux que ça! L'amour, ça ne s'achète pas. C'est important de plasser le message. »

— Silvia Galipeau

De parler avec
solidaire et
expliquer les restes
Canada.

es protéger
Si jamais une
à l'encontre de
police devient
si ne parle pas

montrer comme
les clients qui
en veux.

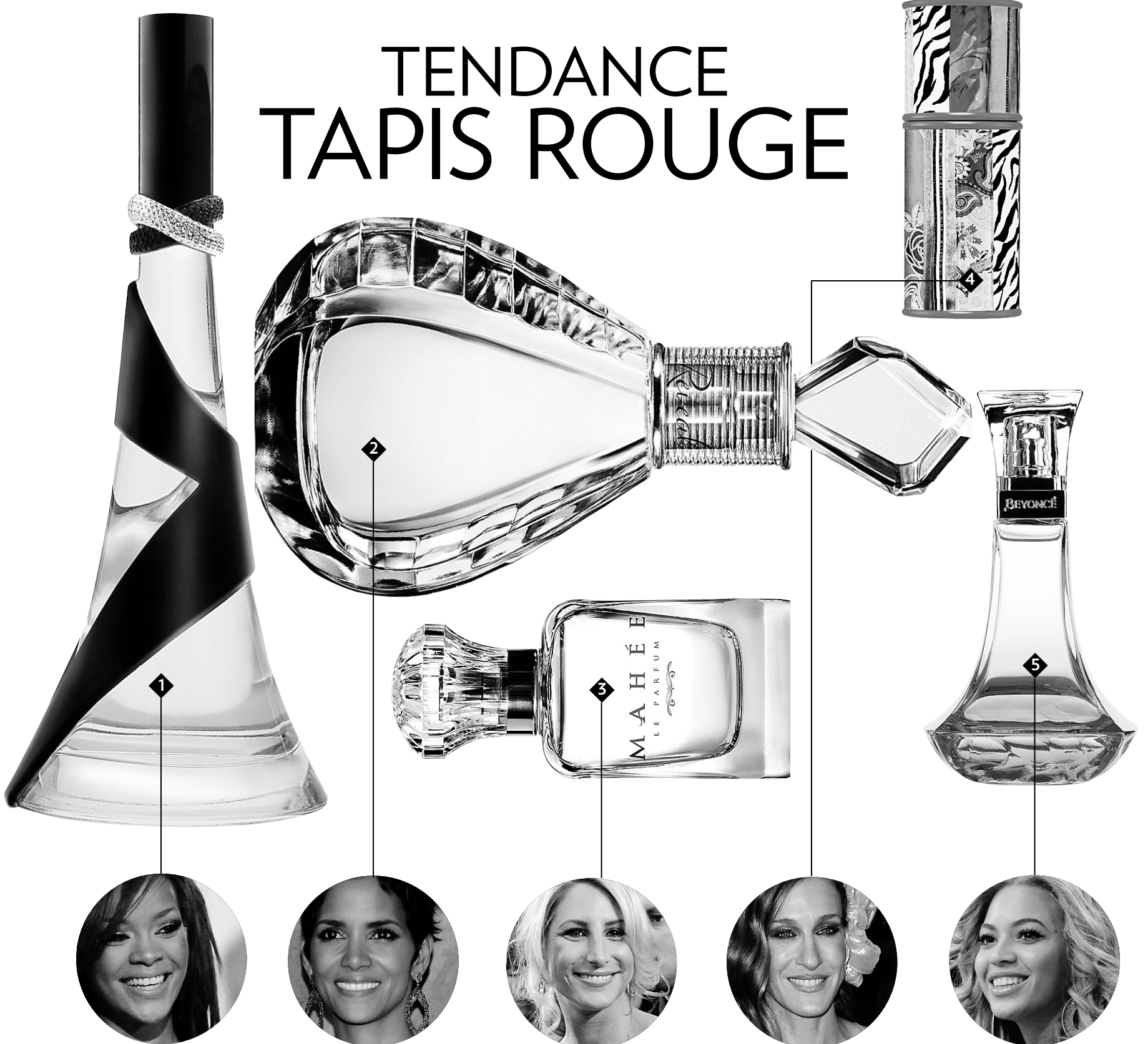
compris.
oit ~~pas~~ protéger
discrimination

sur Internet
on le beau rôle
c'est de nous accu
d'être superfici

on est pas toute les paumées
Faire l'amour ou l'argent?



VIVRE BEAUTÉ

TENDANCE
TAPIS ROUGE

Les vedettes n'étaient jadis que des faire-valoir: couturiers et maisons de beauté utilisaient leur image pour pousser la vente de leurs fragrances. Flairant la bonne affaire, les célébrités ont récemment décidé de se mettre elles-mêmes au parfum. Et depuis, les jus portant la griffe d'acteurs, de chanteurs ou de sportifs ne cessent de se multiplier. Décryptage du phénomène.

ANGÉLIQUE MARTEL
COLLABORATION SPÉCIALE

STAR SYSTÈME

On n'a jamais été aussi près de nos idoles qu'aujourd'hui! La télé-réalité, Twitter et Facebook ont contribué à ébranler leur tour d'ivoire. Ceux qui étaient jadis inaccessibles sont aujourd'hui à portée de clic ou de tweet. En temps réel (ou presque), on connaît les états d'âme et l'emploi du temps de nos artistes préférés. La tentation de les épier est donc grande. Et de les copier aussi! En commercialisant leur propre fragrance, les vedettes labellisent leur image et vendent, en somme, du rêve en bouteille. Elles font de nous des vedettes d'un soir. Coup d'éclat ou coup de génie? Coup de marketing, plutôt! Car des géants de l'industrie, tels les groupes Elizabeth Arden et Coty, font leurs choux gras en multipliant les contrats avec Britney Spears, J.Lo, Beyoncé ou Céline Dion. Mais les parfums de vedettes – qui s'adressent à un jeune auditoire – ont une viabilité limitée. Ils vont et viennent, au gré des modes et de la popularité des célébrités. Preuve que la gloire est bel et bien éphémère...

1. SIGNÉ RIHANNA

Reb'l Fleur (59\$ les 50 ml d'eau de parfum, chez Pharmaprix dès le mois d'avril). La chanteuse pop dit que sa création «à la fois expressive, intrigante et émotive, incarne sa passion pour l'individualité». D'où ce parfum singulier, mélange de baies, d'hibiscus et de patchouli, pour lequel elle a choisi un flacon en forme de talon aiguille. Séduisant comme une paire de Louboutin!

2. SIGNÉ HALLE BERRY

Reveal (49\$ les 50 ml, en pharmacie). Celui qui a orchestré cet opus est un nez de chez Firmenich, à qui on doit *Birmane* de Van Cleef & Arpels et *Splash Ivy* de Marc Jacobs. Car cette fragrance, Halle Berry l'a voulue plus intemporelle que les deux précédentes. Elle s'articule autour du mimosa – fleur fétiche de la vedette – de l'iris et du musc. Un parfum chic et mystérieux.

3. SIGNÉ MAHÉE PAIEMENT

Mahée (59\$ les 50 ml d'eau de parfum, en exclusivité chez Jean Coutu). C'est à 14 ans, après avoir lu *Le parfum*, de Patrick Süskind, que la comédienne québécoise s'est mis en tête de composer une fragrance à son image. Et il a fallu près de 20 ans pour que son rêve

devienne réalité. Au contact de pros tels que Claude-André Hébert – parfumeur québécois de renom –, Mahée a su modeler sa création. Très fin, son parfum jongle avec des accords masculins (mousse de chêne, cuir) et féminins (pamplemousse, jasmin).

4. SIGNÉ SARAH JESSICA PARKER

SJP NYC (59\$ les 60 ml d'eau de toilette, en pharmacie et dans les grands magasins). Son titre cadencé, son flacon coloré et son sillage désinvolte rappellent la folle allure de Carrie Bradshaw dans *Sex & The City*. C'est d'ailleurs en hommage aux multiples facettes de son célèbre personnage que l'actrice a conçu SJP NYC. Dans un écrin aux allures de kaléidoscope se cache un cocktail de mandarine, de mimosa et de rhum. Enivrant!

5. SIGNÉ BEYONCÉ

Heat Rush (59\$ les 50 ml d'eau de toilette, chez Sears et dans certaines pharmacies). La voluptueuse chanteuse souhaitait que son dernier jus transpire la chaleur, la féminité et la sensualité. Elle a donc revisité *Heat* pour le rendre plus appétissant, l'arrosant de quelques gouttes de fruit de la passion, d'orange sanguine et de cerise du Brésil. Les amateurs de sucré vont adorer!

EN BREF

DÉFILÉ POUR UNE BONNE CAUSE

Plusieurs designers montréalais, dont Mélissa Nepton, Marie Saint Pierre et Valérie Dumaine, défilent pour la cause de GRIS-Montréal, le 7 avril, à l'Espace Réunion, au 6610, rue Hutchison, à Montréal (entre Beaubien et Saint-Zotique). L'événement sera placé sous la direction artistique de Khoa Lê, qui a signé la réalisation du documentaire *Je m'appelle Denis Gagnon*. Tous les profits de la soirée seront versés à GRIS-Montréal (Groupe de recherche et d'intervention sociale), un organisme communautaire à but non lucratif dont la mission est

de favoriser une meilleure connaissance des réalités homosexuelles et de faciliter l'intégration des gais, lesbiennes et bisexuels dans la société. L'école est un milieu où les valeurs des jeunes prennent forme et où l'ignorance cède la place à la connaissance. C'est pourquoi le GRIS-Montréal a choisi de s'adresser principalement aux jeunes en milieu scolaire afin de leur offrir en priorité ses services de démystification de l'homosexualité. Macha Limonchik et Vincent Bolduc sont les porte-parole de l'organisme.

— La Presse

LA ROBE TRANSPARENTE
DE KATE MIDDLETON
VENDUE 125 000\$

Une petite robe en dentelle noire totalement transparente, qui avait permis à Kate Middleton de taper dans l'oeil du prince William, son futur mari, a atteint la coquette somme de 78 000 livres (125 000\$) lors d'enchères hier à Londres. William, deuxième dans l'ordre de succession sur le trône, avait payé 200 livres (230 euros) pour une place au premier rang du défilé où elle portait cette robe, et peu de temps après, l'amitié entre les deux jeunes gens s'était transformée en histoire d'amour. Selon certains journaux, le prince aurait même fait le premier pas lors d'une soirée organisée dans la foulée de ce défilé caritatif organisé à l'Université de St. Andrews (Écosse) en 2002. La photo de la jeune femme portant la fameuse robe, laissant largement voir ses sous-vêtements, est la seule photo un brin scandaleuse de Kate Middleton, dont les tenues très sages et la discrétion sont légendaires.

— Agence France-Press



SPÉCIALISTES DE MODE POUR
TAILLES FORTES DE 14 À 24

Le printemps est arrivé chez
OPPEN'S

Nouveaux arrivages 2011
chaque jour:
Kokomarina
Alain Weiz
Linda Lundström
Eileen Fisher Woman...
et plus.

Arrêtez, magasinez
et amusez-vous!

Nouvel horaire du printemps
MARDI ET MERCREDI DE 10 H À 18 H
JEUDI ET VENDREDI DE 10 H À 19 H
SAMEDI DE 10 H À 17 H
DIMANCHE DE MIDI À 17 H

4828, boul. St-Laurent
(angle Villeneuve)
514-844-9159
www.oppens.ca

B/A/S/L/E/R
et
plusieurs
autres

Tailles
36 à 48

Modes *MarieTiffany*

8245, boul. Taschereau, A-13, Brossard
450 656-3161



Le Centre de recherche sur le cancer Goodman est fier de vous annoncer la troisième édition de son Forum public sur le cancer intitulée :

«LES CELLULES SOUCHES ET LE CANCER : DES AMIS OU DES ENNEMIS ?»

Cette séance sera centrée sur :

la définition, l'isolation et les applications scientifiques et médicales ;
les récurrences et les traitements à long terme du cancer.

Le public est invité à venir participer aux discussions de cette recherche de fine pointe et novatrice réalisée au Centre de recherche sur le cancer Goodman.

Date : le jeudi 24 mars 2011
Heure : de 18 h 30 à 20 h 30

Lieu : au Centre de recherche sur le cancer Goodman
Salle de conférence Palmer (522),
Édifice des sciences médicales McIntyre, 6^e étage
1200, avenue des Pins Ouest, Montréal

Entrée gratuite – Places limitées

Renseignements et inscriptions, veuillez contacter :

Annette Novak au 514 398-4970 ou annette.novak@mcgill.ca

LES INCONTOURNABLES D'UN PRINTEMPS... ROMANTIQUE

CINQ COURANTS PRINTANIERS VUS PAR CINQ CRÉATEURS QUÉBÉCOIS

PHOTOS FOURNIES PAR VALÉRIE DUMAINE



Y a-t-il un exercice plus délicieux que de passer en revue les indispensables de la garde-robe printanière, et (enfin!) reléguer au registre des souvenirs hivernaux doudounes et grosses bottes? Franchement, non! Et pour ne rien gâcher, la mode de ce printemps est tout à fait réjouissante, dans la droite lignée de l'été dernier. Voici les cinq tendances à côté desquelles il ne faudra absolument pas passer.



ELSA VECCHI
COLLABORATION SPÉCIALE

«Couleurs pastel, imprimés floraux et graphiques, rayures, matières fluides et silhouettes minimalistes sont les incontournables de la saison», détaille Christiane Audet, directrice des achats au groupe mode chez Ogilvy. Ce sont autant de courants, parfois contradictoires, qui coexistent avec en toile de fond un vent d'optimisme qui semble souffler partout sur la mode. «À l'image de la robe longue et fluide aux imprimés floraux, symbole des années 70, qui s'annonce de nouveau comme l'un des succès des beaux jours», se réjouit Christine Tremblay, conseillère en magasinage personnalisé pour Holt Renfrew.

Revenons à ces grandes tendances avant de passer aux pièces majeures qu'il faudra absolument avoir à portée de main. En commençant par les teintes pastel; le rose tendre sera certainement l'un des grands gagnants de la palette printanière.

«Il se révèle dangereusement glamour et chic, et très flatteur pour le teint», dit Christiane Audet d'Ogilvy. On ne demande pas mieux!

Au rayon des imprimés, les fleurs auront cet effet «joie champêtre» qui ne manquera pas de raviver quelques souvenirs *seventies*, quand ils ne sont pas graphiques. Du côté des rayures, elles sont partout, déclinées dans tous les sens.

«J'adore, mais il faut être prudent avec les rayures. À la verticale, elles allongent une silhouette, mais à l'horizontale, c'est plus périlleux», met en garde Valérie Dumaine, designer montréalaise qui, pour la première fois, s'est lancée dans la création de modèles fluides et aériens.

Cinquième et dernière tendance forte relevée par nos spécialistes: le minimalisme, remis au goût du jour par la marque parisienne Céline et qui perdure depuis déjà trois saisons. Marie Saint Pierre pourrait se poser en chef de file de cette couture épurée avec ses modèles le plus souvent monochromes et particulièrement sobres.

À la question: «Quelles sont les pièces phares du printemps?», la réponse fuse: «Sans aucune hésitation, la robe longue fluide aux imprimés floraux, genre kaftan, la combinaison pantalon en deuxième position et, pour finir, la petite robe sexy et ajustée», indique Christine Tremblay de chez Holt. «Sans oublier le chemisier en soie, vu partout sur les stars, et le tailleur-jupe "crayon" aux genoux qui revient en force», ajoute Christiane Audet d'Ogilvy.

Quelques conseils de pro? «Contre toute attente, on porte les modèles longs le jour. On garde les shorts et autres jupes courtes pour le soir.» Tiens donc. «Et puis, on oublie absolument les talons avec les robes longues! De toute manière, ce printemps, les chaussures plates ont la cote», dit notre conseillère en magasinage de chez Holt Renfrew. Pour finir sur une note romantique, environs-nous du parfum de ces fleurs opulentes qui orneront nos hauts, robes et combipantalons... Après cet interminable hiver, nous l'avons bien mérité!

VALÉRIE DUMAINE Fluidité

Valérie Dumaine fait une incursion très réussie dans le monde des tissus ultra-aériens: «J'ai voulu des tuniques et des combishorts très légères et, finalement, assez simples, de cette simplicité qui reste intemporelle et portable», confie la designer. Elle alterne avec maîtrise drapés fluides et découpes angulaires, s'amusant d'une poche tombante ou d'empiecements géométriques. Rien à redire, tout y est très réussi et parfaitement dans le coup.

MARIE SAINT PIERRE Absolument minimaliste

«Je passe désormais la plupart de mon temps à simplifier ma couture, à rechercher la technique la plus ingénieuse pour cacher une couture ou assurer une jonction entre deux tissus», dit Marie Saint Pierre. Une robe bicolore aux manches «chauve-souris» ou ce tailleur-jupe couleur chair témoignent de cette recherche de lignes épurées. «Finalement, la simplicité, il n'y a rien de plus compliqué», conclut la créatrice.



PHOTO FOURNIE PAR MARIE SAINT PIERRE



PHOTOS FOURNIES PAR ÈVE GRAVEL

ÈVE GRAVEL Pastels

«La majeure partie de ma collection est pastel: rose pâle, crème, pêche», détaille Ève Gravel. Il y a indéniablement un côté jeune fille en fleur dans cette garde-robe printanière, infusée de romantisme. «Mes modèles sont à mon image. Il y a toujours le côté féminin illustré par les petites robes sexy, mais aussi les pièces plus garçonnnes.»

BARILÀ Vive les imprimés!

«Pour cet été, j'avais envie de fleurs et de couleurs, de ces imprimés qui font penser à Hawaï. Sans oublier les esquisses d'ananas de l'artiste Danny Lawless que je me suis amusée à superposer», explique Sabrina Barilà. Voilà un très joli clin d'œil à l'univers exotique, comme en témoignent ces versions revisitées des traditionnelles jupes de paille et chemises hawaïennes, ces petites robes fleuries et shorts aux imprimés *vintage*. Une délicieuse invitation au voyage.

PHOTO FOURNIE PAR BARILÀ



DENIS GAGNON Des rayures à tout prix!

«Plus de rayures, tu meurs!» lance Denis Gagnon en riant au vu de sa collection printanière, «sans oublier les franges, les chaînettes, les dévorés (ces tissus usés jusqu'à la corde) qui apportent la touche grunge». Le créateur montréalais s'amuse avec les rayures, dans tous les sens. Ajoutez à cela les jeux ingénieux de découpes, cela donne une garde-robe délicieusement graphique et génialement tendance.

PHOTO FOURNIE PAR DENIS GAGNON



VIVRE SANTÉ

Amour ou dépendance?



ROSE-MARIE CHAREST
COLLABORATION SPÉCIALE
QUESTION DE
PSYCHOLOGIE

L'amour s'inscrit nécessairement à l'intérieur d'une relation d'interdépendance. Il implique d'avoir besoin de l'autre et de lui permettre d'avoir besoin de soi. Or, la peur de la dépendance – de la sienne propre et de celle de l'autre – est souvent invoquée pour fuir une relation qui, en soi, n'a rien de pathologique. En conséquence, si certaines souffrances sont évitées, le bonheur est éloigné d'autant.

La frontière entre dépendance et amour

Le concept de dépendance affective est largement galvaudé. Ce n'est pas le fait de désirer la présence de l'autre, de ressentir le besoin d'être aimé par lui, de lui donner une place prépondérante dans nos projets qui, en soi, constitue de la dépendance. Comme dans toute dépendance, c'est l'aspect destructeur, parfois assez subtil, qui établit la différence entre une relation saine et la dépendance affective. En arriver à se nier, à ne plus tenir compte de ses propres valeurs ou aspirations, à s'isoler dans la relation, à souffrir en silence parce qu'on n'ose avouer à d'autres ni même s'avouer ce qui risquerait de remettre en question la relation, voilà des signes de dépendance à la relation. Par analogie, aimer le vin n'est pas une dépendance. En consommant au point d'en subir de graves conséquences et, malgré cela, ne pas pouvoir s'en passer est une dépendance.

Risquer d'aimer

Aimer comporte des risques. Se permettre de désirer l'autre, c'est aussi s'exposer à souffrir de son refus. Concevoir de



PHOTO ARCHIVES ASSOCIATED PRESS
Faire un projet de vie avec l'autre implique de devoir modifier certains de ses projets individuels. Mais aimer, c'est aussi se donner la chance d'enrichir sa vie de ce qui sera créé avec l'autre.

L'attachement, c'est être assuré d'être bouleversé par une rupture. Faire un projet de vie avec l'autre implique de devoir modifier certains de ses projets individuels. Mais aimer, c'est aussi se donner la chance d'enrichir sa vie de ce qui sera créé avec l'autre, ce troisième territoire qui emprunte une

d'établir et de quitter nos relations. Tant mieux! Profitions-en pour aller vers le bonheur et non seulement pour éviter le malheur.

Une relation qui nous ressemble

En qui peut-on avoir confiance pour risquer

demandeur un changement, définir un problème et en rechercher la solution. L'illusion la plus fréquente consiste à penser que le fait de trouver le bon partenaire permettra de faire l'économie de toute forme de négociation. Or, une relation est en constante évolution. Si on veut qu'elle nous ressemble

malheureux. Cela est à la fois rassurant et exigeant. Rassurant, car personne ne peut devenir propriétaire de notre vie. Exigeant, parce que nous demeurons responsables de notre bonheur, que nous soyons amoureux ou non. Toute relation a son histoire propre que chacun des partenaires a le pouvoir et le devoir d'influencer. C'est en aménageant à sa manière cet espace de liberté et de responsabilité que l'on peut se permettre d'aimer sans craindre la dépendance.

Rose-Marie Charest est présidente de l'Ordre des psychologues du Québec. Vous pouvez lui faire part de vos commentaires ou suggérer des thèmes de chroniques à vivre@lapresse.ca

Le concept de dépendance affective est largement galvaudé. Ce n'est pas le fait de désirer la présence de l'autre, de ressentir le besoin d'être aimé par lui, de lui donner une place prépondérante dans nos projets qui, en soi, constitue de la dépendance.

partie du territoire de chacun sans s'y substituer.

Nous vivons à l'ère de la valorisation de l'autonomie. Nous avons de plus en plus de prise sur notre environnement. Nous sommes libres comme jamais

d'aimer? En soi. C'est en soi qu'on trouvera les signaux permettant de juger si tel partenaire, telle relation, peut être bénéfique. C'est en soi qu'on trouvera la force de s'affirmer pour orienter la relation,

suffisamment, il faut la nourrir de notre propre évolution. Tout attendre de l'autre serait une autre forme de dépendance.

Ni l'autre ni la relation n'ont à eux seuls le pouvoir de nous rendre heureux ou

BULLETIN

MATHIEU PERREAULT



PHOTO KEVIN FRAYER, LA PRESSE CANADIENNE

LE CHIFFRE

50% C'est la diminution de la consommation de marijuana chez les personnes dépendantes de la drogue qui se livrent à un régime d'exercice physique. Ces résultats de chercheurs de l'Université Vanderbilt, au Tennessee, montrent que la marijuana et l'exercice partagent certains effets similaires sur le cerveau. Les 12 cobayes, qui fumaient six joints par jour avant l'expérience, ont fait chaque semaine cinq séances d'une demi-heure de course sur tapis roulant, pendant deux semaines. Leur envie de consommer de la marijuana diminuait après chaque séance.

LES EMPLOIS TOXIQUES

Avoir un emploi mal payé, mal supervisé ou à court terme peut être plus dommageable pour la santé mentale que de ne pas avoir d'emploi du tout, selon une étude australienne. Les chercheurs de l'Université nationale australienne, qui ont analysé les réponses à des sondages de 7000 personnes, montrent qu'obtenir un bon emploi après avoir été chômeur augmente la santé mentale de trois points, sur une échelle de 100, alors que passer du chômage à un mauvais emploi diminue la santé mentale de 5,6 points.



PHOTO ARCHIVES REUTERS

L'AUTOCOMPASSION

Faire preuve de compassion envers soi-même est bon pour la santé mentale et aide à perdre du poids, entre autres objectifs de santé personnelle. L'autocompassion n'équivaut pas à se plaindre de son sort: il s'agit de la même réaction qu'un parent aura s'il veut reconforter son enfant qui vient d'avoir une mauvaise note. Une psychologue de l'Université du Texas à Austin, Kristin Neff, vient de publier le livre *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*, où elle explique qu'une étude en 2007 a montré que des femmes recevant des conseils d'autocompassion après avoir mangé des bonbons et à qui on servait d'autres bonbons, en prenaient une plus petite quantité la seconde fois – les femmes qui ne recevaient pas ces conseils en mangeaient encore plus la seconde fois. Une psychologue de Harvard, Jean Fain, a pour sa part publié *The Self Compassion Diet*. Faites le test de l'autocompassion à cyberpresse.ca/compassion



GETTY IMAGES

UN PLATEAU D'OBÉSITÉ

De nouvelles données montrent que l'épidémie d'obésité se stabilise, sauf chez les garçons extrêmement obèses, selon une analyse de deux épidémiologistes du gouvernement américain. Les chercheurs, qui ont publié leurs résultats dans le *New England Journal of Medicine*, ont comparé deux types d'études longitudinales: celles où les participants rapportent eux-mêmes leur poids et leur grandeur et celles où les participants sont pesés et mesurés. Le taux d'obésité augmente selon les études avec auto-évaluation par les cobayes, mais est resté stable depuis huit à 10 ans selon les études avec mesures précises. Cela s'explique par un effritement de la tendance naturelle à sous-estimer son poids et surestimer sa grandeur: la multiplication des reportages et interventions de santé publique sur l'obésité amène la population à mieux évaluer son propre poids. « Il est possible que la plupart des gens qui ont une susceptibilité génétique forte à l'obésité sont déjà obèses », avancent les chercheurs. Les seules catégories à connaître une augmentation, selon les études avec mesures précises, sont celles des garçons de 2 à 19 ans ayant un indice de masse corporelle supérieure au 97^e percentile, ainsi que chez les garçons blancs non hispaniques. Cette dernière statistique signifie que l'épidémie d'obésité, qui a tout d'abord touché les minorités ethniques défavorisées, se répand maintenant chez la classe moyenne blanche.

ALIMENTATION



PHOTO FRANÇOIS ROY, ARCHIVES LA PRESSE

BOUGER DEVANT LA TÉLÉ

Les jeux vidéo sensibles aux mouvements sont une forme d'exercice comparable à la marche rapide, et les enfants obèses les apprécient tout particulièrement, selon une nouvelle étude américaine. Les chercheurs des universités du Massachusetts et Brigham Young ont évalué la consommation d'énergie pour six de ces jeux, dont la boxe et *Dance Dance Revolution* de Wii. La boxe brûlait légèrement moins d'énergie qu'une marche à 5 km/h, et la danse légèrement plus. Les enfants obèses aimaient plus ces jeux que les enfants de poids normal.

SOURCES: *The New York Times*, EurekAlert, Université Vanderbilt, *The New Scientist*, Medline, BMJ Group, Université du Texas à Austin



PHOTO ARCHIVES LA PRESSE CANADIENNE



PHOTO IVANOH DEMERS, LA PRESSE

« C'est facile et économique de réduire le gaspillage et de manger moins de viande, dit Laure Waridel, qui publie aujourd'hui une édition augmentée de *L'envers de l'assiette*. On peut aussi favoriser le commerce équitable, manger biologique, réduire les emballages et composter. »

L'ALIMENT SOUS LA LOUPE



Quoi : les nouvelles soupes St-Hubert Classiques (six variétés, dont Poulet et nouilles et Légumes) et Inspirations (cinq variétés, dont Florentine avec maïs et poulet et Récolte d'automne au poulet).

Prix payé : de 2,79 \$ à 2,99 \$ pour 540 ml

Ce que dit St-Hubert : « Des soupes faibles en sel prêtes à servir, bonnes pour la santé et inspirantes! »

La réalité : C'est un bel effort de la part de St-Hubert pour réduire le sel, mais il est insuffisant, selon Geneviève Nadeau, de Nadeau Nutrition. Surtout pour les soupes classiques. La Poulet et nouilles réduite en sel contient tout de même 580 mg de sodium par portion, le quart de la quantité maximale quotidienne dont a besoin un adulte. La soupe aux légumes en compte 710 mg par portion, le tiers des besoins quotidiens! La nouvelle gamme Inspirations fait mieux, avec au maximum 470 mg de sodium par 250 ml. « De plus, les soupes Inspirations contiennent généralement plus de fibres et d'ingrédients nutritifs comme de l'orge, des légumes et des légumineuses », note la nutritionniste. Avec au plus 6g de protéines par portion, ce ne sont toutefois pas des soupes-repas. Il faut les accompagner de fromage, yogourt, noix, légumes, voire de viande pour se sentir rassasié, suggère M^{me} Nadeau.

— Marie Allard

Redonner bon goût à notre assiette avec Laure Waridel

MARIE ALLARD

Les aliments parcourent en moyenne plus de 2500 km du champ jusqu'à l'assiette des Québécois. À peine le tiers de ce que nous mangeons provient de notre province, comparativement à 78 % il y a 25 ans.

Et beaucoup de nourriture est gaspillée: de 40 % à 50 % de ce qui est produit, transformé et distribué en Amérique du Nord se perd.

Ces données, à couper l'appétit, sont tirées de la nouvelle édition augmentée de *L'envers de l'assiette*, de Laure Waridel. L'essai, qui décortique nos habitudes alimentaires et nous en montre les conséquences, a d'abord paru en 1998.

« Beaucoup de choses ont changé depuis: les choix responsables sont aujourd'hui plus accessibles, se réjouit l'écosociologue, rencontrée dans un Presse Café. Je ne m'attendais pas à trouver du café équitable ici, mais ils en ont! »

Les marchés publics se multiplient, les produits du terroir ont la cote, plus de 30 000 Québécois ont un fermier de famille qui leur fournit des produits biologiques. « Mais

ce n'est pas suffisant, déplore M^{me} Waridel. Trop de produits nocifs pour la santé et l'environnement occupent des pans entiers des épiceries. »

Acheter des aliments locaux et biologiques

Sa recette: miser sur les « 3N-J » (nu, non loin, naturel et juste) quand on fait ses emplettes. « Nu », c'est-à-dire sans emballage, par exemple en vrac, sachant que l'on fabrique aujourd'hui 80 % plus d'emballages qu'en 1960. « Non loin », c'est favoriser l'achat local. Si, chaque semaine, chaque famille québécoise remplaçait pour 20 \$ de biens importés par des produits d'ici, plus de 100 000 emplois pourraient être créés, fait-elle valoir.

« Naturel », c'est sans pesticides, antibiotiques ni hormones, donc biologique. Ne serait-ce que pour le salut des fermiers. « Allez à la campagne, parlez aux agriculteurs, plusieurs ont le parkinson ou le cancer », dit M^{me} Waridel. Enfin, acheter « juste », c'est préférer les produits équitables, pour ne pas que « l'exploitation des travailleurs d'Amérique latine, d'Afrique et d'Asie subventionne notre

panier de provisions », lit-on dans l'essai.

« Presque une personne sur six a faim dans le monde, rappelle la jeune femme en écarquillant ses yeux bleus, émue. Il n'y a pas un manque de nourriture, mais un manque de justice. Il faut recréer un système alimentaire dont l'objectif premier est de nourrir les gens, pas le marché spéculatif. »

Laisser les vaches aller dehors

Un trop vaste menu? « Le message clé, c'est de réaliser à quel point on a plus de pouvoir qu'on le pense comme consommateur », souligne-t-elle. Ça commence avec un petit geste, comme prendre un sac réutilisable ou faire du recyclage. Une fois qu'on a changé nos habitudes, ça va de soi. »

Installée en Suisse avec sa famille pour faire un doctorat à l'Institut de hautes études internationales et du développement de Genève, M^{me} Waridel voit que des changements politiques sont aussi nécessaires. « En Suisse, les vaches laitières vont dehors même en hiver, indique-t-elle. Si le ministre de l'Agriculture du Québec (MAPAQ) disait que le bien-être des

animaux est important ici aussi, on changerait. »

Son propre père, Alexis Waridel, a dû vendre sa douzaine de vaches à la fin de l'automne. Il n'en avait pas assez, selon les nouveaux critères de la Financière agricole du Québec, mais n'en souhaitait pas plus. « Mon père faisait la vente directe de veaux, il nourrissait de manière saine les familles qu'il approvisionnait, dit sa fille. Beaucoup de gens seraient prêts à faire de l'agriculture à petite échelle, mais ils ne sont pas soutenus. »

Porte-parole scientifique de l'expo *Manger santé et vivre vert*, qui a lieu à compter d'aujourd'hui au Palais des congrès de Montréal, M^{me} Waridel y donnera d'autres pistes pour redonner bon goût à nos assiettes.

EN BREF

Le manque de sommeil rend trop optimiste

Les personnes qui manquent de sommeil ont tendance à être exagérément optimistes avant de prendre des décisions, et sont plus enclines que les autres à prendre des risques, selon une étude américaine publiée récemment. Cette étude, publiée dans *Neuroscience*, apporte des éléments de preuves scientifiques à ce que les propriétaires de casinos savent déjà: au bout d'un certain nombre d'heures, les joueurs continuent à parier jusqu'à ce qu'ils aient tout perdu.

— AFP

CONCOURS

EXPO manger santé et vivre vert

SPA EASTMAN
RELAIS SANTÉ

LA PRESSE
cyberpresse.ca

COUREZ LA CHANCE DE GAGNER

UN SÉJOUR DE 2 NUITS POUR 2 PERSONNES
Forfait Immersion Santé
Mieux-Être du Spa Eastman
Un court séjour déterminant pour adopter un nouveau style de vie

Valeur totale de 1435\$

OU UN ENSEMBLE-CADEAU
de nos partenaires majeurs
d'une valeur totale de 250\$

Bio-K **Claf**
Commensal **RACHELLE BERY** **NOU**
épicerie saine

Venez déposer votre coupon à l'**Expo Manger Santé et Vivre Vert de Montréal du 18 au 20 mars** au stand La Presse # 427 au Palais des Congrès de Montréal. Le tirage aura lieu le mercredi 23 mars 2011 à 15 h 30 au bureau de l'Association Manger Santé Bio.

Vous pouvez également retourner votre coupon avant le **mercredi 23 mars à 17 h 30** à l'adresse suivante: **Concours Expo Manger Santé et Vivre Vert** Bureau de l'Association Manger Santé Bio C.P. 325 succ. C Montréal H2L 4K3

CONCOURS EXPO MANGER SANTÉ et VIVRE VERT 2011

Nom: _____ Ville: _____ Code postal: _____
 Adresse: _____
 Courriel: _____ Téléphone: _____
 Question: Quelles dates aura lieu à Montréal l'Expo Manger Santé et Vivre Vert ?

Cochez ici si vous désirez recevoir des offres promotionnelles de La Presse
 Cochez ici si vous désirez recevoir des nouvelles de l'Expo

Le concours s'adresse aux 18 ans et plus. Un seul coupon par enveloppe. Les reproductions électroniques et la fac-similés ne seront pas acceptés. Les conditions et règlement du concours sont disponibles au bureau de l'Association.
Valeur totale des prix : 1685 \$

RONFLEMENT
CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL
514.327.5060
TRAITEMENT AU **LASER**
PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES
WWW.RONFLEMENT.QC.CA

UNE CUISINE VÉGÉTARIENNE



À L'EFFET BOEUF!

130 recettes de Vincent Graton et Jérôme Ferrer avec la participation de Isabelle Huot



LES ÉDITIONS **LA PRESSE**

En vente en librairie ou sur librairie.cyberpresse.ca

