

LA BELLE VIE DE FLORIE



ARTS

CINÉMA

GOURMAND

BIÈRES

VINS

VOYAGES

SORTIES

ARTS

Musique

LE RETOUR
DE BILLY TALENT



ARTS

Musique

LA VRAIE
NATURE
DE BRAD BARR



MAISON

Déco

UN COUSSIN
POUR TOUTOU



SOCIÉTÉ

Alimentation

SANTÉ,
LE JEÛNE?

LA NUIT DE LA LECTURE

POUR SE FAIRE CHUCHOTER
DES HISTOIRES À L'OREILLE

ISABEL AUTHIER

isabel.authier@lavoixdelest.ca

Quelle soirée ce sera. Ce samedi 22 janvier, blottis chez eux à l'abri de la froidure, les bouquineurs pourront égrener les heures en compagnie de dizaines d'écrivains québécois. Pour cette quatrième Nuit de la lecture, on se met à l'aise, on se branche gratuitement sur Zoom et on se laisse chuchoter mille et une histoires à l'oreille.

C'est probablement en pyjama, devant la cheminée, que la co-porte-parole de cette année, Francine Ruel, se branchera pour cette soirée virtuelle où plus de 70 écrivains et écrivaines du Québec feront la lecture en direct, seuls ou en tandem. Entre 18h et 23h, il sera ainsi possible de choisir parmi 25 duos littéraires (destinés aux enfants et aux adultes), mais aussi d'aller à la rencontre d'une vingtaine d'auteurs présents en ligne dans des librairies, des bibliothèques et des lieux culturels de la province.

«Il y en a pour tous les goûts. On peut enchaîner les lectures virtuelles une après l'autre. Et ça permet de belles trouvailles», s'enthousiasme Mme Ruel.

Celle-ci partage son rôle d'ambassadrice de la Nuit de la lecture avec le poète David Goudreault.

Qu'on leur ait demandé de devenir porte-paroles de cette Nuit de la lecture 2022 «tombait sous le sens», explique Mme Ruel, car elle et lui avaient déjà présenté une lecture en duo l'an dernier. «Il paraît que ça avait marché en tonnerre de Dieu», affirme la dame.

«Entre nous deux, ça avait été une très belle rencontre, fort



Les porte-paroles de La Nuit de la lecture 2022, Francine Ruel et David Goudreault. — FOURNIE PAR LA NUIT DE LA LECTURE

courue virtuellement, confirme David Goudreault, et ça a donné l'idée aux organisateurs de nous demander de promouvoir la bonne idée de la Nuit de la lecture».

L'AMOUR DE LIRE

Lire est une seconde nature pour David Goudreault et la tenue d'un tel événement le ravit. «Je suis d'abord un lecteur avant d'être un écrivain. C'est la lecture qui m'a donné le goût de l'écriture. Mais je crois surtout à la proximité entre les

écrivains et les lecteurs. Quand on a un contact, qu'on incarne le texte, ça crée un lien d'intimité. Je suis convaincu que des auditeurs pourraient avoir envie de lire certains auteurs après les avoir rencontrés virtuellement. C'est un outil de plus pour favoriser la lecture.»

Lectrice passionnée, Francine Ruel confie pour sa part que les livres ont eu un effet remarquable dans sa vie. «Je suis tombée dedans quand j'étais petite et je ne m'en suis jamais remise. C'est une façon

de vivre. À la maison, il y a des bibliothèques partout, sauf dans la salle de bain! C'est comme l'air et l'eau pour moi», dit-elle.

Elle lit partout : dans son bain, son fauteuil ou sur son récamier au soleil, entourée de ses chats. «Le temps est suspendu quand on lit. On a accès à la beauté et à l'invraisemblance du monde. C'est formidable. Et la littérature québécoise est tellement incroyable!»

Ce samedi, les participants pourront notamment voir et entendre

Claudia Larochelle, Fanny Britt, Patrick Sénécal, Dominique Demers, Anaïs Barbeau-Lavalette, Natasha Kanapé Fontaine lire des extraits de leurs ouvrages.

L'an dernier, près de 13 000 personnes avaient assisté à la Nuit de la lecture, organisée par la Fondation Lire pour réussir, l'Union des écrivaines et des écrivains québécois (UNEQ) et leurs partenaires.

On s'inscrit aux activités sur le site lire-reussir.org

Curiosités littéraires

QUE LISEZ-VOUS EN CE MOMENT?

«*L'âge des accidents* de Catherine Perrin, un livre fascinant, et *Mille secrets mille dangers* par Alain Farah.» — Francine Ruel

«Beaucoup de poésie... Présentement, je lis le nouveau recueil de Laure Morali. Je relis aussi *L'urine des forêts* de Denis Vanier et je suis plongé dans la bande dessinée *Quelque chose comme un grand homme* en hommage à René Lévesque.» — David Goudreault

QUEL LIVRE VOUS A MARQUÉS À JAMAIS?

«*Le Comte de Monte-Cristo* d'Alexandre Dumas, qui a changé ma vie. J'ai découvert ce que c'était d'être auteure tout à coup.» — Francine Ruel

«Je dirais *La vie devant soi* de Romain Gary, que je relis régulièrement. Et un autre que j'ai lu un peu tardivement : *Crime et châtiment* de Dostoïevski, qui est un grand chef-d'œuvre.» — David Goudreault

LEQUEL OFFRIRIEZ-VOUS À TOUT LE MONDE EN CADEAU?

«Je l'ai fait souvent! Je dirais *La détresse et l'enchantement* de Gabrielle Roy. Je l'aime tellement que je le relis aux deux étés!» — Francine Ruel

«Je pense que ce serait le nouveau recueil de mon amie Hélène Dorion, *Mes forêts*, qui nous permet de marcher en nature en restant dans son fauteuil, mais qui donne aussi envie d'aller faire une vraie marche dans le bois. On en a bien besoin ces temps-ci!» — David Goudreault

FLORIE VALIQUETTE

BONJOUR,
LA VIE FRANÇAISE!

ISABEL AUTHIER

isabel.authier@lavoixdelest.ca

Trois ans ont passé depuis notre dernière conversation avec Florie Valiquette. Il était grand temps de prendre des nouvelles de la soprano, qui vit en France et mène une carrière enviable en Europe.

Au bout du fil, la jeune femme dispose de quelques minutes pour une petite jasette en coulisses, en attendant le début de la répétition de la production *Werther*, qui sera présentée à la fin du mois à l'Opéra national de Bordeaux et dans lequel elle incarnera Sophie.

Ce rôle succède à celui de la belle Gabrielle dans une version inédite de *La vie parisienne*, qui a tenu l'affiche à Paris durant plusieurs soirs durant le temps des Fêtes. Là-bas, la pandémie n'a pas forcé la fermeture des salles, ce qui a permis à la chanteuse de travailler dans un semblant de normalité.

« C'était un spectacle festif qui a fait beaucoup de bien aux gens. C'était plein tout le temps. On est passé à travers et on touche du bois pour pouvoir continuer à jouer, malgré la contamination... », mentionne la Granbyenne d'origine.

Oui, les mesures sanitaires s'appliquent, mais la culture survit en France. Florie Valiquette a d'ailleurs une pensée pour ses collègues d'ici.

« Je me déssole de la situation des artistes au Québec. Je trouve qu'ils manquent de soutien financier. J'espère que les salles de concert pourront rouvrir bientôt. »

Jusqu'à l'été, son horaire à elle est bien rempli. Elle chantera principalement en France, mais aussi en Allemagne et en Suède. Un aller-retour est également prévu en mai à l'Opéra de Québec pour y interpréter Zerlina dans *Don Giovanni*.

La chanteuse lyrique lancera par ailleurs, en mars, son premier album solo composé d'extraits d'opéras comiques et enregistré en décembre 2020.

DE LA VILLE À LA CAMPAGNE

Celle qui partage sa vie avec un chanteur anglais a délaissé Paris

au profit de la campagne française dernièrement.

« J'ai toujours rêvé d'avoir une maison de campagne et avec la COVID, ça nous a incités à le faire. C'est extraordinaire d'avoir un petit coin de paix. Pour moi, c'est un retour à la source. Inconsciemment, j'avais peut-être envie de retrouver l'ambiance d'une petite ville et de me rapprocher de la nature. Ça me fait beaucoup de bien », dit-elle.

Elle ne regrette aucunement sa décision d'avoir quitté Montréal pour s'établir à temps plein en Europe en 2016. Pour les courtes distances entre les pays, pour les occasions d'auditions plus nombreuses, pour la présence des grandes maisons d'opéra et des orchestres, entre autres.

« Ça tout changé. J'aurais pu faire des allers-retours de Montréal, mais ça restait plus compliqué. En étant sur place, tout est plus facile. »

Et puis, aussi bien le dire, nos hivers ne lui manquent pas du tout. Contrairement à sa famille qu'elle vient visiter lorsqu'elle le peut.

« Je n'ai pas l'intention de retourner vivre au Québec, mais j'aimerais y chanter plus souvent. J'envoie le message dans l'univers. »

RÉPERTOIRE VARIÉ

Malgré ses 35 ans, Florie Valiquette affiche un air juvénile qui lui permet de nombreux rôles intéressants. Son répertoire, assure-t-elle, est néanmoins varié. Elle explore avec bonheur différents styles, de la période baroque à l'ère contemporaine.

« Je suis très attirée par l'aspect théâtral de mon métier. J'ai même interprété une sorcière dans *Scylla et Glaucus* il y a quelques mois. C'est chouette de jouer des rôles un peu maléfiques avec des scènes très intenses. »

Son personnage de rêve ? « Je l'ai fait cet automne ! J'ai joué Suzanna dans *Les Noces de Figaro* au Luxembourg, puis à Versailles. C'est le plus beau rôle que j'ai chanté dans ma vie. Mais il y en aura d'autres. J'aimerais bien faire, par exemple, du bel canto ou jouer Manon dans l'opéra *Manon* de Massenet... »

Florie Valiquette a un petit je-ne-sais-quoi qui séduit tant le public que ses pairs du monde lyrique, où elle semble évoluer

comme un poisson dans l'eau. Son enthousiasme est palpable.

« Je suis comblée au plan personnel et professionnel. Chacun a son cheminement, car chaque personne est différente. J'ai travaillé très fort et j'ai fait tout en mon pouvoir pour bien m'entourer. Et je suis arrivée là où je suis. »

Un hiver fort occupé attend Florie Valiquette. — FRANÇOIS BERTHIER



Florie Valiquette a tout récemment joué dans l'opéra *La vie parisienne* au Théâtre des Champs-Élysées à Paris. — TIRÉE DE LA PAGE FACEBOOK DE L'ARTISTE



La soprano dans le rôle de Sophie dans la production *Werther* en 2019 à Toulouse — CAPITOLE DE TOULOUSE

ZEROS AND ONES

Un suspense singulier

ANDRÉ DUCHESNE

La Presse

CRITIQUE

Intégrer la pandémie dans une histoire portée au cinéma n'est pas une mince affaire. Or, le prolifique et toujours imprévisible Abel Ferrara (*Bad Lieutenant*, *The King of New York*) y parvient dans ce suspense de fin du monde porté par un Ethan Hawke en grande forme.

Ici, en fait, les objets de la pandémie (masques, bouteilles de gel désinfectant) ne sont pas des éléments obstruant l'histoire. Au contraire, ils font corps avec celle-ci et constituent la caisse de résonance d'une dystopie bien ancrée dans le XXI^e siècle. Les masques font parfaitement écho à cette histoire dans laquelle les bons sont difficiles à séparer des méchants. Le Purell a une fonction d'onction, de purification dans cette ville (Rome) abritant le Vatican, siège du catholicisme.

Les symboles, ainsi, se multiplient dans ce film tout à la fois beau et insaisissable. Insaisissable, car le réalisateur, qui campe l'action essentiellement au cœur de la nuit, a construit une intrigue destinée à laisser le spectateur avec plus de questions que de réponses. Brillant, le titre nous renvoie à un monde manichéen et binaire collant à une expression autrefois employée par le président américain George W. Bush : « Vous êtes avec nous ou contre nous. »

DES ALLURES D'ŒUVRE EXPÉRIMENTALE

Prix de la meilleure réalisation au Festival de Locarno en 2021, offert en vidéo sur demande, *Zeros and Ones* nous présente la capitale italienne meurtrie par un grave attentat terroriste. JJ, un soldat américain solitaire et énigmatique, tente de

prévenir d'autres attaques tout en essayant de retrouver la trace de son frère Justin, devenu un dangereux anarchiste.

Ethan Hawke, qui adore travailler dans des films indépendants et hors norme tels que *First Reformed* de Paul Schrader, incarne à la fois JJ et son frère Justin, en plus de faire une narration hors champ qui permet de trouver quelques points de repère.

La direction photo est ici comme un théâtre d'ombres. La pellicule est granuleuse, rugueuse, âpre. L'ensemble est si déconstruit qu'il a des allures d'œuvre expérimentale. La musique assourdissante se mélange à un cocktail de violence, de drogue, de sexe, de torture.

Quand le jour, enfin, se lève, à la toute fin, le spectateur, sonné, pousse pratiquement un soupir de soulagement. Il est venu pour voir un film. Il a vécu une expérience déstabilisante qui s'est beaucoup nourrie des divisions de la société occidentale dans laquelle nous vivons actuellement.

Le plus ironique est qu'Ethan Hawke apparaît au début comme à la fin du film pour nous dire que, oui, il est possible que vous n'avez pas tout compris même si vous avez aimé ce que vous avez vu. À cela, on ajoutera qu'il se peut que vous détestiez aussi ce suspense sans véritable héros. Chose certaine, *Zeros and Ones* est notoirement singulier.

Au générique

Cote : ★★½

Genre : Suspense

Réalisateur : Abel Ferrara

Acteurs : Ethan Hawke, Cristina Chiriac et Phil Neilson

Durée : 1 h 25



La prestation d'Amir Jadidi (à droite) dans *Un héros* se révèle formidable, tout comme ce nouveau jalon dans la filmographie du cinéaste iranien Ashgar Farhadi, lauréat du Grand Prix à Cannes. — AMIRHOSSEIN SHOJAEI, MEMENTO

UN HÉROS

Petit mensonge deviendra grand

MARC-ANDRÉ LUSSIER

La Presse

CRITIQUE

Lauréat du Grand Prix du Festival de Cannes l'an dernier, *Un héros*, nouvel opus du plus célèbre cinéaste iranien de notre époque, est sans contredit l'une des œuvres majeures auxquelles les cinéphiles ont accès en ce début d'année, sur Amazon Prime Video.

Quand il tourne dans son pays, Ashgar Farhadi propose régulièrement de grands films. *Le passé*, tourné en France, et *Everybody Knows*, tourné en Espagne, sont évidemment dignes d'intérêt, mais les longs métrages que le cinéaste a tournés à l'étranger n'ont jusqu'à maintenant pas atteint la grandeur d'*Une séparation* ni du *Client* (deux longs métrages lauréats de l'Oscar du meilleur film en langue étrangère). Grâce à *Un héros*, dont l'intrigue est campée à Shiraz, Ashgar Farhadi retrouve ses plus belles marques.

Le cinéaste, dont les scénarios sont souvent des merveilles d'écriture, part une fois de plus d'une situation en apparence banale pour construire une histoire complexe, à travers laquelle il peut explorer les petits et grands paradoxes de

la condition humaine. S'inspirant d'articles de journaux relatant des actions héroïques d'individus anonymes, qui atteignent ainsi soudainement une notoriété inattendue, Ashgar Farhadi décrit le parcours d'un homme dont les bonnes intentions se retournent rapidement contre lui. Et dresse du coup un portrait fascinant, dont les thèmes trouvent un écho universel.

UNE MÉCANIQUE IMPLACABLE

Homme sans histoires et bien sous tous rapports, Rahim (formidable Amir Jadidi) purge une peine de prison à cause d'une dette qu'il n'a pu rembourser auprès d'un prêteur. Profitant d'une permission de deux jours, il tente de trouver une solution afin que le créancier puisse retirer sa plainte.

Les choses se compliquent à partir du moment où sa conjointe lui propose de rembourser une partie de la dette avec des pièces d'or qu'elle a trouvées par hasard dans un sac à un arrêt de bus. Dilemme moral. Régler le problème avec une somme dont on ne connaît pas vraiment la provenance? Ou tenter de retrouver la propriétaire du sac pour lui rendre les pièces en se donnant la paternité de cet acte altruiste? Rahim choisit la deuxième option, d'où le titre de ce long métrage.

Cette décision, qui vaut à Rahim la grande sympathie de la population dès que les médias s'en emparent, cache pourtant des aspects plus sombres, au point où celui qu'on célèbre un jour devient rapidement celui qu'on fustige le lendemain.

À partir du premier mensonge de Rahim, anodin aux yeux du protagoniste, Ashgar Farhadi construit avec brio une mécanique implacable, nourrie notamment par les réseaux sociaux. Grâce à un récit où s'entrechoquent souvent les contradictions, tant du côté du héros que de celui de tous les gens impliqués dans cette histoire, le cinéaste orchestre un suspense passionnant, très révélateur de la société dans laquelle il vit, laquelle pourrait aussi être la nôtre. Ne vous étonnez pas si Farhadi se retrouve aux Oscars de nouveau.

Au générique

Cote : ★★★★★

Genre : Drame

Réalisateur : Ashgar Farhadi

Acteurs : Amir Jadidi, Mohsen Tanabandeh et Fereshteh Sadre Orafaiy

Durée : 2 h 7



Dans *Zeros and Ones* (*Frères mercenaires* en version française), Ethan Hawke incarne à la fois un soldat américain solitaire et son frère devenu un dangereux anarchiste. Le film est offert en vidéo sur demande. — LIONSGATE

BILLY TALENT

CRISE DE FOI

GENEVIÈVE BOUCHARD
gbouchard@lesoleil.com

Billy Talent, habitué à des agendas de tournée bien remplis et, de surcroît, avec un album prêt à rejoindre les oreilles des fans, a dû prendre son mal en patience pendant la pandémie. Les Ontariens n'en sont que plus gonflés à bloc au moment de lancer *Crisis of Faith* (qu'on traduirait par «crise de foi»), un sixième album en carrière et le premier depuis *Afraid of Heights* en 2016.

Les vétérans punk-rockers, qui roulent leur bosse depuis près de 30 ans, s'apprêtent maintenant à reprendre la route et une escale est prévue à Québec et Laval en avril.

Le Soleil a fait le point avec Ian D'Sa, guitariste et principal auteur-compositeur de Billy Talent, également réalisateur de cette nouvelle offrande du groupe.

Q En temps normal, cet album aurait vu le jour il y a un bon moment. As-tu l'impression qu'il a traversé la pandémie au même rythme que nous?

R Oui, nous étions dus depuis longtemps! Nous sommes contents que les fans puissent enfin l'entendre au complet. Pendant la pandémie, nous avons sorti à peu près la moitié de l'album en simples. Au moins, nous avions de quoi passer les deux dernières années. Mais nous avions hâte que le reste de l'album sorte enfin.

Q Dévoilé en 2019, le premier extrait, *Forgiveness I + II* avait de quoi surprendre les admirateurs de la première heure avec ses accents progressifs et son instrumentation (des cuivres!) peu commune dans l'univers de Billy Talent. Était-ce l'objectif de les décontenancer un peu?

R Nous avons voulu sortir cette chanson en premier parce qu'elle est tellement différente du reste de l'album. Nous avions envie de nous mettre au défi musicalement comme nos groupes préférés l'ont fait. Jon [Gallant] et moi, particulièrement, sommes de grands admirateurs de rock progressif comme Rush, King Crimson ou Yes.

C'était en fait deux chansons qui se fondaient l'une dans



Aaron Solowoniuk, Ian D'Sa, Ben Kowalewicz, Jonathan Gallant et Jordan Hastings — DUSTIN RABIN

l'autre. Nous avons décidé de les jumeler tout simplement et d'en faire une chanson de sept minutes. Les fans ont été pris par surprise! Ils se demandaient un peu ce que c'était!

Je savais qu'il y aurait des chansons sur cet album qui sonnèrent davantage comme le Billy Talent de la vieille école et que les fans qui nous suivent depuis longtemps allaient apprécier. Mais c'était bien aussi d'essayer des choses qui stimuleraient notre créativité. Au point où nous en sommes dans notre carrière, c'est important de préserver ce côté.

Q Le titre de l'album suggère l'idée d'une foi qui vacille. Qu'est-ce qui vous a inspiré ce concept?

R L'expression m'est venue quand ma mère est décédée du cancer, en 2020. C'était une femme très religieuse. Dans les derniers mois, nous avons entre nous vécu cette remise en question de la foi. En écrivant l'album, nous avons senti que le même genre de sentiment pouvait s'appliquer à plusieurs sujets. Nous l'avions collectivement ressenti

à propos du système, des gouvernements et même de nos concitoyens.

Pour moi, les dernières années ont été un grand point d'interrogation. Pourquoi un homme comme Donald Trump réussit-il presque à se faire réélire? Ça me semble dangereux et effrayant de voir le monde s'en aller dans cette direction. Pourquoi la crise climatique n'est-elle pas prise plus au sérieux?

Nous sentions que le titre *Crisis of Faith* décrivait bien l'humeur de toutes les chansons. Elles confrontent ces questions, même si le thème de l'espoir demeure sous-jacent.

Q En gros, nous pensions que les choses allaient mal et puis la pandémie a frappé...

R Totalement. En plus, la pandémie a encore davantage divisé les gens. Il y en a qui sont contre le vaccin, il y a ces débats autour de la science... Je pense que la pandémie a rendu ces divisions encore plus évidentes.

Plusieurs chansons étaient écrites avant la pandémie, mais Ben [Kowalewicz] et moi

écrivions toujours des paroles en 2020. Notre écriture était déjà partie vers ce sentiment d'anxiété ou de division dans la société. Mais c'est vraiment encore plus ressorti en 2020 quand nous effectuions le travail.

Q Pourtant, comme tu le mentionnais plus tôt, l'espoir demeure un thème important dans les chansons de Billy Talent. On songe à la pièce *I Beg to Differ*, qui arrive comme une main tendue vers ceux qui traversent une mauvaise passe. Quelle a été votre inspiration?

R Nous avons écrit une chanson il y a longtemps qui s'intitule *Nothing to Lose* et qui parle de suicide. Elle était plus axée sur la maladie mentale, l'anxiété et le fait de souffrir de dépression. Nous souhaitions revenir sur ces enjeux et réitérer le message qu'il y aura toujours de la lumière derrière le rideau. Il faut seulement la trouver, il faut demander de l'aide.

Nous connaissons tant de gens qui ont traversé ces épreuves, qui ne nous sont pas étrangers non

plus. C'est tellement important d'aller chercher de l'aide. Quand on ne voit que la noirceur, ça peut nous mener à des endroits encore plus sombres.

Nous tenions à avoir cette chanson qui rappelle que c'est correct d'en parler quand ça ne va pas. C'est comme ça que les choses vont s'améliorer.

Q Comment cette collaboration avec le chanteur de Weezer, Rivers Cuomo, s'est-elle concrétisée?

R Nous ne le connaissons pas personnellement. J'avais ce démo de chanson avec un riff à la Jimi Hendrix et une autre partie plus lourde qui sonnait comme du Weezer. J'ai longtemps appelé cette chanson *Hendrix+Weezer!*

Ben trouvait que ça serait très cool d'avoir Rivers Cuomo comme chanteur invité sur cette pièce. Moi, je me disais : "Ça n'arrivera pas, même dans un million d'années. Il est trop occupé et il est Rivers Cuomo!"

On a fini la chanson et peut-être un an après, on a décidé de demander. Qu'est-ce qu'on avait à perdre? Notre gérance a écrit à sa gérance. Il nous a répondu quelques jours plus tard!

On a reçu sa piste de voix et c'était absolument incroyable. Nous étions et nous sommes toujours de gros fans de Weezer. Dans les années 90, nous faisons des reprises de *El Scorcho*, *The Sweater Song* et d'un tas de chansons de Weezer. Ça vraiment fait partie de notre jeunesse. Nous avons bouclé une boucle avec cet album.

Q Qu'est-ce que ça vous fait de reprendre la route après la longue pause forcée par la COVID-19?

R Nous n'en pouvions plus d'attendre! Ça fait tellement longtemps... Nous avons pu donner deux spectacles en 2021. C'est complètement fou, parce qu'en temps normal, ça tourne plus autour de 200 par année. C'est tellement excitant de reprendre la route, de jouer devant des gens et de les rendre heureux. C'est peut-être quelque chose qui a été sous-estimé pendant la pandémie. Les arts vivants, nous avons besoin de ça dans nos vies.

Billy Talent et Rise Against sont attendus au Centre Vidéotron de Québec le 1^{er} avril et à la Place Bell de Laval le 3 avril.

DAHEALA

DE GATINEAU AUX OSCARS

CHARLES FONTAINE

cfontaine@ledroit.com

Massari, Rick Ross, Lil Uzi Vert, Future, Halsey et The Weeknd; voilà tous des artistes avec qui le *beatmaker* originaire de Gatineau, DaHeala, a travaillé. Le réalisateur aux multiples facettes est maintenant très proche du chanteur torontois de renommée mondiale, The Weeknd. Il a collaboré dans chacun de ses albums depuis *Kiss Land* en 2013. Son parcours l'a même mené aux American Music Award, au prix Grammy et même aux Oscars.

DaHeala, Jason Quenneville de son vrai nom, a été passionné par la musique très tôt dans sa jeunesse.

«Grâce à Pointe Aux Jeunes à Pointe-Gatineau, j'ai eu accès à des ordinateurs, à des systèmes de son et à des équipements de DJ. Je m'y intéressais déjà. Je me suis mis à apprendre à utiliser des programmes de musique et éventuellement j'ai commencé à faire des *beats*. J'ai demandé à un de mes proches amis, maintenant un de mes meilleurs amis, ce qu'il pensait de mes *beats*. Il m'a donné son avis et j'ai travaillé sur mon son. Par la suite, c'est du bouche-à-oreille un peu et beaucoup de passion. C'est un peu différent pour tout le monde, mais pour moi, je suis juste tombé dedans et je n'ai pas lâché.»

Ce bouche-à-oreille l'a mené à plusieurs collaborations et à une *superstar* qui est maintenant un de ses amis proches, Abel Tesfaye, alias The Weeknd.

«Au départ j'ai commencé à travailler avec Kareem, il m'a présenté à D-Track [rappeur originaire de Gatineau] et qui m'a présenté à d'autres gens. On a fait des sons pour Massari, Belly, on s'est établi au Canada et puis éventuellement il y avait des gens qu'on avait en commun dans notre groupe et ceux qui travaillaient avec The Weeknd. On s'est présenté et par la suite on a fait de la musique ensemble.»

Jason s'est plongé à fond dans la musique à 17 ans et c'est à 21 ans qu'il a entendu sa première chanson à la radio, *Smile For Me* du chanteur R&B, Massari. «S'il n'avait pas eu cette chanson à la radio, je ne me serais jamais senti comme si je pouvais faire de la musique pour vivre.»

C'EST LA PASSION QUI MÈNE

Les parcours d'artistes sont la



Réalisateur, ingénieur de son et même écrivain improvisé, DaHeala souligne qu'il faut beaucoup de persévérance et sortir des sentiers battus pour se rendre loin dans ce milieu. — TIRÉE D'INSTAGRAM

plupart du temps dictés par la passion et le travail acharné par les études. Réalisateur, ingénieur de son et même écrivain improvisé, Jason souligne qu'il faut beaucoup de persévérance et sortir des sentiers battus pour se rendre loin dans ce milieu.

«Tu peux faire des études, mais la majorité du temps avec les études que tu vas faire, tu vas tomber dans le milieu très spécifique, comme ingénieur de son. Mais pour être réalisateur, je crois personnellement que c'est plus personnel. Soit tu es mordu ou que tu ne l'es pas, un peu comme les grands.»

Ce travail acharné lui a permis de remporter un prix aux American Music Awards et aux Grammy Awards pour l'album *Beauty Behind the Madness* de The Weeknd. Dans cet album paru en 2015, on retrouve le

single *Earned It* qui figure sur la trame sonore du film *Fifty Shades of Grey* et qui a été en nomination aux Oscars.

«Il faut vraiment faire le métier parce que tu aimes le faire et pour rien d'autre. Si tu cherches à le faire pour l'argent ou pour être une personne de renommée, tu te trompes. Il faut vraiment le faire pour les bonnes raisons et éventuellement le succès te trouve, ce n'est pas toi qui trouves le succès.»

AUTEUR SPONTANÉ

Même si l'ancien élève de la polyvalente Le Carrefour à Gatineau s'est fait connaître grâce à ses *beats*, il collabore maintenant sur l'écriture de plusieurs chansons de son complice canadien. Notons sa participation à la chanson *Blinding Lights*, qui

est la pièce la plus populaire du *top 100* de tous les temps selon *Billboard*.

«On est très proche lui et moi, alors on travaille à deux sur beaucoup de projets. Alors sur certains projets, au lieu d'être réalisateur ou ingénieur de son, je vais balancer des idées pour les paroles ou peu importe et puis des fois ça colle comme pour *Blinding Light*. Pour Dawn FM, et la chanson *Best Friends*, il m'a appelé: «Hey qu'est-ce que tu fais, j'ai presque fini mon album, on devrait faire un son ensemble avant que je lance l'album». Alors je suis allé au studio avec lui, ça nous a pris une trentaine de minutes et voilà on avait *Best Friends*.»

Après l'énorme succès de *After Hours*, Jason prend un peu de recul pour se ressourcer. Mais ses projets avec la *star* du R&B sont

loin d'être un feu de paille. «Ce sont des années de travail pour créer un album. Pour que ça soit excellent, des fois ça prend deux, trois ans. D'habitude après un album qui a beaucoup de succès, tu prends un peu de recul juste pour te ressourcer. Dans le futur on va 100% retravailler ensemble, c'est inévitable, c'est juste une question de temps.»

GATINEAU POUR LA VIE

Même s'il est maintenant établi à Los Angeles, Jason Quenneville n'a pas oublié son patelin, où il se sent comme chez lui.

«Malgré tous les pays et toutes les villes que j'ai visités, Gatineau c'est chez nous. Gatineau m'a permis de devenir qui je suis. Si je n'avais pas eu Gatineau dans ma vie, je ne crois pas que je serais là où je suis.»



Brad Barr,
dans son studio
— PHOTO LA RESSE,
ALAIN ROBERGE

BRAD BARR

GUIDÉ PAR LA VIE

VALÉRIE MARCOUX
vmarcoux@lesoleil.com

Près de 14 années séparent le premier album solo de Brad Barr de son deuxième, *The Winter Mission*, sorti le 21 janvier. Le chanteur et guitariste de la formation musicale The Barr Brothers se concentre sur son instrument. «Écrire des chansons avec les paroles ou sans, les deux sont nécessaires pour moi», partage le Montréalais d'adoption.

Ce nouvel opus existe en partie grâce à Michael Wolk, directeur artistique de la compagnie de théâtre new-yorkaise All For One (AFO) qui se spécialise dans les productions solos.

Wolk, qui était déjà familier avec *The Fall Apartement* (2008), a proposé à Brad Barr de créer un second album instrumental qui pourrait notamment être utilisé par AFO.

«Jouer de la musique instrumentale est vraiment naturel pour moi», affirme l'auteur-compositeur-interprète, pour qui

cette commande est arrivée au bon moment, soit quelque temps avant la pandémie. Ce projet était idéal pour l'occuper durant cette période d'isolement. «[Michael Wolk] m'a donné l'opportunité de faire de nouvelles créations», souligne Brad Barr.

Au départ, il a tenté de concevoir de la musique selon ce qu'il pensait qu'on attendait de lui. Après avoir partagé quelques démos avec Michael Wolk, ce dernier l'a encouragé à composer plus librement. «C'était une sorte de révélation pour moi. Tout à coup, ma mentalité est passée de "je suis engagé pour faire cette musique" à "je suis engagé pour m'investir de manière créative dans quelque chose". [...] J'ai dû passer à un autre niveau de créativité», raconte le musicien qui est reparti de zéro après cette conversation avec le directeur artistique d'AFO.

En harmonie avec la mission de cette compagnie de théâtre de mettre en valeur une performance solo d'un artiste, Brad Barr joue ses nouvelles pièces sans accompagnement et sans retouche en postproduction.

«Ça prend beaucoup de concentration, insiste Brad Barr. Ça me prend autant d'énergie de réaliser un album seul comme celui-ci que de réaliser un album avec The Barr Brothers.»

Les 12 morceaux enregistrés mélangent improvisation et composition. La part d'improvisation est d'ailleurs plus grande dans ce projet que dans *The Fall Apartement*.

Dans *Ancient Calendars*, le guitariste crée un motif qu'il explore ensuite en improvisant. «Je l'ai joué sur une guitare acoustique 12 cordes, amplifiée, mais sans

overdub, précise Brad Barr. Les chansons sont vraiment basées sur les instruments eux-mêmes; les instruments ont dicté les chansons.»

Du ukulélé à la guitare électrique, le musicien s'est amusé à expérimenter plusieurs types d'instruments qui ne sont pas tous acoustiques.

UN NOMBRE MAGIQUE

Chacune des 12 compositions fait référence de près ou de loin à un nombre mystérieux qui suit Brad Barr depuis l'adolescence :

L'ENTRACTE

Comme c'est le cas pour le titre de son premier album, *The Winter Mission* contient un jeu de mots incluant une des quatre saisons. «La musique a été créée pour une compagnie de théâtre et, je ne sais pas, j'ai toujours associé

intermission [entracte] avec le théâtre. Puis, il y a le fait que tout le monde était dans une grosse *intermission* [entracte] de leur vie normale durant la réalisation de ce disque», explique Brad Barr.
VALÉRIE MARCOUX

216. Au fil des nombreuses apparitions de cette séquence de chiffres dans sa vie, l'artiste en est venu à connaître plusieurs faits à son sujet.

Indicatif régional de la région de Cleveland, 216 est également le nombre de coutures sur une balle de baseball officielle de la ligue majeure. D'un côté un peu plus ésotérique, 216 a un statut spécial dans le calendrier maya, dans la prière hindoue et dans la tradition kabbalistique.

«La première chanson de l'album s'appelle 3,4,5...6 parce que 216, c'est 6^3 ($6 \times 6 \times 6$) et c'est aussi la somme de $3^3 + 4^3 + 5^3$. C'est la seule fois où cela arrive avant d'atteindre les centaines de millions. Il s'agit d'une symétrie unique et étrange», partage le musicien qui s'empresse d'ajouter qu'il n'est pas un mathématicien malgré cet intérêt particulier.

LE SCEAU DE L'AMITIÉ

Intitulée *Your Dad's Awake*, la deuxième pièce de l'album fait référence à la nuit où Brad Barr a remarqué pour la première fois le nombre 216. Avec des amis, il avait consommé de l'acide dans le sous-sol de la maison des parents d'un des membres de leur groupe.

«À 2h16 du matin, quelque chose s'est produit et nous nous sommes tous souvenus de ce nombre, 216. Nous avions 16 ans et nous étions sous l'influence de psychédéliques, donc je ne me souviens pas de grand-chose, mais, depuis ce jour, ce nombre est apparu de toutes sortes de manières étranges», explique-t-il.

Le chiffre apparaît parfois sur une plaque d'immatriculation ou au bas d'un reçu et il est très souvent suivi d'un appel ou d'une manifestation quelconque d'un de ses amis qui étaient justement présents lors de ce *trip* d'acide. «C'est le même groupe d'amis auquel je fais référence dans *Queens of the Breakers* [le troisième album des Barr Brothers]», souligne le musicien.

Sans vénérer d'entité toute-puissante, Brad Barr se considère tout de même comme une personne spirituelle. Son expérience avec le nombre 216 l'a amené à porter attention aux signes que la vie lui envoie.

«J'ai l'impression qu'il y a ces guides qui, si nous savons écouter et suivre, peuvent nous faire prendre, nous et l'humanité, une direction merveilleuse et magnifique», partage l'artiste.

LAURIE WIELAND
lwieland@lesoleil.com

Inspirés par l'effervescence de leur quartier de Québec, ainsi que par leur mini goldendoodle Margot, Karine et Maxim se sont lancés dans la conception de coussins et surmatelas pour animaux. Faits main au Québec, les produits uniques de Margot Home suivent les tendances et s'agencent à tout décor.

La petite entreprise familiale a vu le jour en avril 2021, née d'un besoin d'accessoires suite à l'acquisition de leur chien Margot, mascotte de la famille et maintenant de l'entreprise.

«Le manque de choix de beaux coussins pour chiens et chats fabriqués au Québec est d'une évidence frappante», explique Karine Ménard, «c'est bien rare que l'on trouve un coussin qui est tendance et qui s'agence à notre décor. On a donc voulu créer un produit qui est à la fois pratique et décoratif.»

Nutritionniste clinicienne à temps plein et mère de trois enfants, l'entrepreneure fait de Margot Home son projet personnel familial qui en plus de répondre à un besoin, alimente sa passion pour le design.

L'objectif de l'entreprise? Concevoir un produit qui, tout en répondant aux critères et aux exigences, s'harmonise et change selon le décor.

Margot Home offre des coussins pour animaux de compagnie avec des sous-housses selon le besoin, des surmatelas, des «coussins câlins» ainsi que des coussins décoratifs, tous faits entièrement de polyester et pouvant être utilisés tout autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

«Après de nombreuses heures de développement et d'essais, on est vraiment heureux de pouvoir offrir une gamme de produits qui se démarque.»

COUSSINS DÉCORATIFS, MAIS SURTOUT PRATIQUES

Alors que Karine et Maxim s'occupent de la gestion, du marketing, du choix des matières et de la coupe des tissus, c'est l'Atelier de couture Culottées situé à Limoilou qui s'occupe de la confection. «Ce sont eux les doigts de fée!», lance Karine.

Tout est conçu dans une logique pratique : les housses décoratives des coussins sont munies d'une fermeture éclair pour permettre le lavage à la machine, des sous-housses hydrofuges sont disponibles pour une meilleure étanchéité et une meilleure protection, puis les clients sont libres d'utiliser de simples oreillers de lits en guise de rembourrage ou

encore d'acheter une «bourrure» faite de polyester.

«On a des clients qui ont des chiens assez destructeurs, si je peux dire... et on n'a encore jamais eu de retour pour un tissu déchiré. On a d'excellents commentaires comme quoi nos tissus sont extrêmement résistants!», exprime l'entrepreneure.

Au gré des saisons et selon les décors, les clients peuvent acheter différentes housses décoratives pour s'agencer au reste de la pièce.

L'ensemble des dimensions des produits est indiqué sur le site Web de l'entreprise ainsi qu'une vidéo explicative du concept des coussins. Bien que des formats prédéfinis existent, Karine affirme qu'il est toujours possible de commander du sur-mesure. «Nos produits sont toujours faits au fur et à mesure que nous avons des commandes, il est toujours possible de s'ajuster au besoin du client selon ses goûts et ses besoins.»

EN EXPANSION

La famille a tout récemment fait l'acquisition d'une propriété bicentenaire à l'île d'Orléans, «La Forge», comme l'appelle Karine, et souhaite éventuellement y faire grandir leur projet familial.

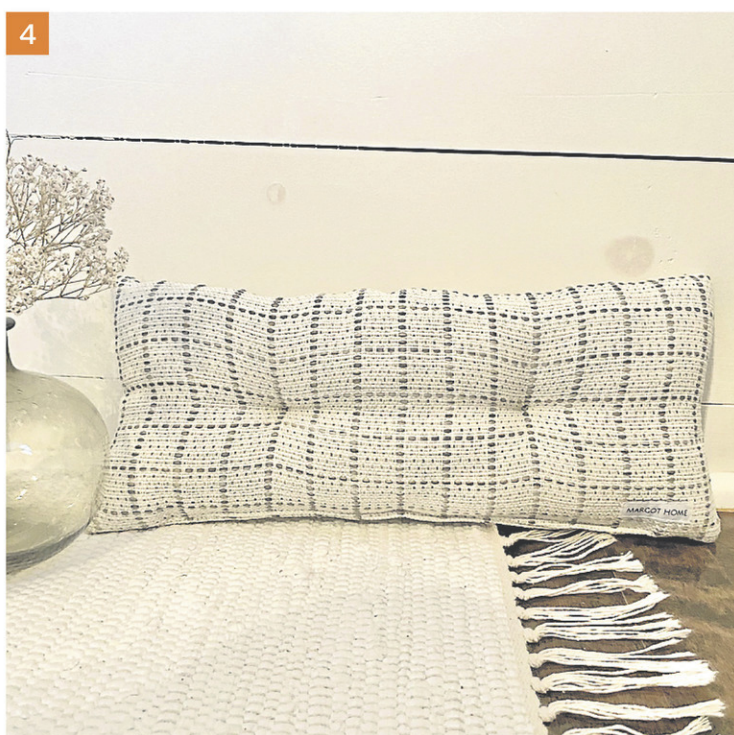
«C'est certain qu'on souhaite demeurer dans la proximité humaine, on ne souhaite pas nécessairement agrandir la *business* et en faire une boutique permanente, mais on aimerait créer un endroit où les gens pourraient venir nous visiter et avoir accès à différentes exclusivités québécoises tout en découvrant nos collections.»

Pour ce projet, Karine et Maxim sont en discussions avec des artisans d'ici pour développer des produits exclusifs, tant pour les petits amis poilus que pour la maison et la famille.



MARGOT HOME

L'ART DES COUSSINS SUR MESURE POUR ANIMAUX



La «Collection La Forge» verra éventuellement le jour en ligne ainsi qu'à l'île d'Orléans dans la prochaine année. «Il s'agit d'une ancienne propriété habitée par un forgeron», explique-t-elle, «d'où le choix du nom».

Pour l'instant, les acheteurs peuvent aller récupérer leurs articles à un point de chute à Québec. La livraison à domicile est également possible.

Rappelons également que Margot Home est associée à la cause Les Chiens Togo, qui entraîne des chiens orphelins à devenir des chiens d'assistance psychologique. «Pour chaque photo d'un animal de compagnie avec l'un de nos produits partagée sur les réseaux sociaux, on s'est engagé à remettre 2 \$ à la fondation», expliquent les entrepreneurs. Cette fondation dépend uniquement des dons offerts pour exister.

Pour info, visitez margot-home.com ou @margot_home_ sur Instagram.

Vidéo explicative : <https://bit.ly/3fxZBSP>



«On a des clients qui ont des chiens assez destructeurs, si je peux dire... et on n'a encore jamais eu de retour pour un tissu déchiré. On a d'excellents commentaires comme quoi nos tissus sont extrêmement résistants!»

— Karine Ménard, fondatrice de Margot Home

1 et 3 Les surmatelas peuvent être utilisés pour ajouter un élément de confort ou de protection aux causeuses, fauteuils, lits ou tout autre endroit dans la maison.

— PHOTOS MARGOT HOME

2 Karine Ménard, fondatrice de Margot Home et son chien «Margot», mascotte de l'entreprise.

4 Le modèle coussin câlins

5 Les tissus utilisés par Margot Home sont très résistants et s'agencent à tous les décors.

6 Des sous-housses hydrofuges sont disponibles pour une meilleure étanchéité et une meilleure protection. La bourrure est faite de polyester à 100 %.

7 et 8 L'entreprise conçoit aussi des coussins décoratifs.



Jackalhop est une nouvelle microbrasserie installée à Plessisville. — TIRÉE DU SITE WEB DE LA BRASSERIE

À la découverte de Jackalhop

PHILIPPE WOUTERS

CHRONIQUE

philippe.wouters@lescoops.ca



C'est dans les allées de mon détaillant spécialisé favori que je suis tombé sur quelques canettes de Jackalhop, nouvelle microbrasserie de Plessisville. J'achète une NEIPA, une Double Kveik NEIPA et une Saison Brett. Décapsulons.

Je ne connais pas la microbrasserie Jackalhop. Même si mon emploi du temps est entièrement consacré à la bière, il m'arrive parfois de découvrir, au gré des allées et venues chez les détaillants, des bières brassées par des maisons qui me sont inconnues. Ma dégustation s'est donc déroulée sans aucune attente; de toute façon, je n'en ai que très rarement.

MR JACK – NEIPA

Je suis difficile avec les IPA contemporaines, car elles tombent souvent dans la caricature du sucre, de la douceur et des notes trop fruitées du houblon, ou pire, d'un excès de houblonnage à cru offrant principalement des notes trop herbacées sur un corps... grisâtre. Me voilà

agréablement surpris devant cette magnifique couleur pâle, légèrement blonde, sur un corps voilé. C'est ce qu'il faut attendre d'une NEIPA. Au nez, les notes fruitées du houblon — j'y détecte un peu de manguo, me laissant croire qu'il y a du Citra — composent très bien avec l'amertume discrète et l'équilibre de cette bière.

C'est franchement un coup de cœur. Et que dire de la seconde gorgée qui vient supplanter la très légère amertume de fin de bouche et relancer les sucres de la bière. Un délice.

SKVADER – DOUBLE KVEIK NEIPA

Le terme double, dans la culture brassicole contemporaine, est utilisé pour définir le « plus » dans la bière. Soit plus d'alcool, soit plus de sucre, soit plus de houblon. Le contexte actuel applique au terme « double » l'antithèse du terme « session ». On a un peu raccourci l'histoire, mais l'histoire de demain se crée aujourd'hui. Oui, la dégustation me rend un peu philosophe.

Du côté de la levure, c'est à la Kveik que la brasserie a confié ce bonbon houblonné afin d'offrir des notes fruitées, chaleureuses et rondes. La bière est heureuse et moi aussi. On a affaire à l'une des rares bières fermentées à la levure Kveik qui ne tombent pas trop dans la caricature. Du côté des houblons, le choix du Simcoe est judicieux, car c'est un houblon qui a toujours apprécié cette levure. Encore une fois, une très agréable dégustation.

APPALOOZA - SAISON BRETT

Les levures de « saison » nord-américaines sont souvent très phénoliques, surtout si le brasseur a fermenté sa bière à des températures assez élevées. Les levures de type Brett sont plutôt sur des notes plus fermières et un corps sec, la levure ayant mangé les sucres. Cette Saison Brett nous présente les deux levures, dans la même bière. Un concept intéressant, car ni l'une ni l'autre ne veut céder sa place. Un concept qui permet de mieux comprendre le rôle des esters et des phénols dans une bière. Par contre, sur un plan plus personnel, j'ai été moins charmé par cette rivalité entre les levures.

Bienvenue donc à Jackalhop. J'ai hâte de découvrir d'autres produits et d'aller faire un tour sur place, dès que possible.

BONNE ANNÉE! (UN DIGESTIF AVEC ÇA?)

MONSIEUR COCKTAIL

PATRICE PLANTE

Collaboration spéciale

Je suis de retour! Un peu en retard pour les vœux de nouvelle année, il va sans dire, mais j'en profite tout de même pour vous en souhaiter une douce, pleine de rêves tous plus fous les uns que les autres.

J'imagine que, dans les dernières semaines, vous en avez profité pour jouer dehors et, assurément, manger un petit peu trop gras? Ayant moi aussi abusé des bonnes choses (et aussi parce que j'ai réécouté pour la 749^e fois le film *The Big Lebowski*), je vous propose pour débiter l'année un digestif incroyablement délicieux inspiré de l'espresso martini et — vous l'aurez deviné, pour les adeptes du film — du white russian.

L'espresso martini a été inventé dans les années 1980 et a comblé une génération d'indécis qui ne voulaient pas avoir à choisir entre un café gourmand et un dessert. Puisque ce genre de cocktail est souvent dégusté en fin de repas, j'ai eu l'idée d'y ajouter du chocolat et de la menthe en m'inspirant des cafés mokas. Pas assez gourmand? Ajoutez-y de la crème fouettée en garniture, je vous en prie.

MMM (Moka Menthe Martini)

INGRÉDIENTS

- 1,5 oz de vodka
- 0,5 oz de sirop Choco Menthe



— MAËLLA LEPAGE

Monsieur Cocktail (ou 0,5 oz de liqueur de chocolat et 0,25 oz de crème de menthe blanche)

- 1 oz de café espresso double
- Grains de café (pour décorer)

PRÉPARATION

- 1** Dans un *shaker*, ajouter les ingrédients et mélanger avec de la glace.
- 2** Filtrer au tamis fin dans une coupe ou un verre à martini préalablement refroidi.
- 3** Décorer de grains de café.

Santé!



LE TOUR DU MONDE EN SIX VINS

PLANÈTE VINS

NATALIE RICHARD
Collaboration spéciale
natalierichardmedia@gmail.com

Le vin fait voyager, alors profitons-en pour faire un petit tour de la planète vin... Histoire de changer d'air, de vivre un peu d'évasion et surtout de ne pas perdre le goût de l'aventure et de la découverte. Un petit voyage gustatif autour du monde dans le contexte actuel de cette nouvelle année, voilà qui est plus que bienvenu!

1 SANTA JULIA EL BURRO 2021

20,65 \$ • 14764925 • 13,5 %
• 1,9 g/L

Un vin rouge opaque et violacé au nez sanguin, à la fois concentré et gourmand en bouche, simple et très satisfaisant, avec une bonne fraîcheur pour un malbec argentin. Un beau millésime. Je l'ai adoré à table avec un poulet rôti accompagné d'une salade de chou crémeuse aux pacanes grillées. **B**

2 DOUROS DOURO 2018

20,50 \$ • 12640232
• 13,5 % • 3,3 g/L

Un nez complexe et épicé avec des notes de chocolat noir, de tabac et de cassis. Du velours en bouche, un fruit généreux balancé par des tannins fins et super élégants qui laissent une texture sensuellement

crayeuse en finale. Un immense coup de cœur pour ce vin que j'ai dégusté avec des côtes levées au bourbon et sirop d'érable. Prêt à boire ou à garder au moins cinq ans suivant le millésime. Quinta de la Rosa est située à proximité de Pinhão sur des terroirs classés A et bien qu'elle soit renommée pour ses portos, elle est une des premières quintas de la région à produire des vins secs, qui constituent aujourd'hui la majeure partie de sa production.

3 YALUMBA ORGANIC SHIRAZ

17,35 \$ • 12990531 • 14 %
• 1,6 g/L

Toujours d'une constance irrapprochable, ce shiraz australien demeure un de mes choix préférés du Barossa, du moins parmi les vins disponibles. C'est un rouge juteux et gouleyant, plein de soleil, de bleuets et de fleurs mauves comme la violette et la lavande. Les tannins sont souples et la finale assez persistante pour faire passer la chaleur de l'Australie. Excellent avec un couscous ou des *pastas* à la tapenade d'olives noires. **B V**

4 BUDUREASCA PREMIUM FETEASCA NEAGRA 2018

21,65 \$ • Importation privée
• 14,5 % • 2,4 g/L

Si vous avez envie de vraiment vous dépayser, c'est le vin qu'il vous faut. Le feteasca neagra est un des cépages-roi de la Roumanie, ici vinifié de main de maître par le vigneron Stephen Donnelly. Élaboré à partir de raisins qui

proviennent de vignes de 30 ans et vieilli partiellement en fûts de chêne français pendant cinq mois, le feteasca neagra s'exprime dans un vin unique, capiteux et envoûtant. Élégamment concentrée et légèrement fumée en finale, la cuvée premium est parfaite pour les grillades et les viandes braisées. Le fait qu'elle continuera à se bonifier pendant de nombreuses années est un autre atout considérable. Offert en caisse de six via le site de ro-wine.com.

5 KEN FORRESTER CHENIN BLANC OLD VINE RESERVE STELLENBOSCH 2020

18,05 \$ • 11093126 • 14 %
• 2,6 g/L

L'Afrique du Sud est un des plus beaux pays à visiter pour ses

routes des vins et le vignoble de Ken Forrester à Stellenbosch est un des incontournables. Visionnaire passionné, le vigneron fut un des premiers à mettre le chenin blanc en barriques. C'était en 1993 et bien qu'on le traitât de fou à l'époque, sa vision était juste. Cette technique procure beaucoup de souplesse et du caractère au chenin comme on peut le constater dans cette cuvée issue de ses vieilles vignes qui a reçu plusieurs accolades. Les premiers arômes offrent des notes de tilleul et de fleur d'orange que l'on retrouve au palais, en plus de la mandarine et la goyave. Une trame zestée et empreinte de minéralité perdue au palais. Un blanc gastronomique à servir avec des crevettes d'Argentine poêlées, à la plancha.

6 KIR-YIANNI ASSYRTIKO 2020

18,05 \$ • 13990592 • 13 %
• 1,5 g/L

Un grand classique de la Grèce, l'assyrtiko est un de mes cépages préférés, surtout avec une salade grecque ou des calmars grillés en été et assurément en toutes saisons avec un poulet sauce tzatziki, des courgettes braisées ou un filet de poisson à la grecque. Un cépage à découvrir absolument si vous aimez les vins blancs vifs et croquants, avec des notes de lime, de citron et de silex qui marquent une vive expression minérale.

B BIO **V** VÉGANE



Quinta de la Rosa est un vignoble familial qui s'étend sur les rives du Douro et en altitude jusqu'à 350 mètres, sur des sols de schistes et de granites. Un terroir diversifié de classe A, c'est-à-dire parmi les meilleurs.

— COLLABORATION SPÉCIALE NATALIE RICHARD

JEÛNER, SANTÉ?

Cesser de s'alimenter pendant une période de temps précise, est-ce une bonne idée? Alors que le jeûne intermittent a gagné de nombreux adeptes dans les dernières années, il est normal de se questionner sur les bienfaits réels d'une telle pratique. Jeûner, est-ce santé?

RAPHAËLLE PLANTE
rplante@lesoleil.com

Selon le bon vieux dictionnaire *Larousse*, le jeûne représente un arrêt total de l'alimentation, avec maintien ou non de la consommation d'eau. Il est synonyme de diète. On y précise que le jeûne est aussi une pratique religieuse : en effet, il est ancré dans de nombreuses religions depuis des millénaires.

Mais si le jeûne est populaire aujourd'hui, ce n'est pas tant pour des raisons spirituelles que pour les bienfaits santé qu'on lui attribue : perte de poids, contrôle du diabète, baisse des risques de maladies cardio-vasculaires, et même augmentation de l'espérance de vie.

Attention ici : on ne parle pas d'un jeûne de plusieurs jours aussi drastique qu'une grève de la faim, mais plutôt d'un jeûne intermittent qui doit en principe être adopté sur le long terme. Il se décline de plusieurs façons (voir encadré), dont la plus populaire est le jeûne avec alimentation limitée dans le temps de type 16:8.

En jeûnant 16 heures par jour, on limite notre période d'alimentation à une fenêtre de 8 heures — par exemple de 12h à 20h — ce qui contribuerait à restreindre l'ingestion de calories. En dehors de cette période, on peut consommer de l'eau et, règle générale, thé/tisane, café noir ou bouillon.

En théorie, on peut manger ce qui nous plaît à l'intérieur de la

fenêtre d'alimentation. «Je pense que c'est un des principes qui attire le plus de gens, le fait de ne pas avoir à couper des aliments, de pouvoir continuer à manger ce que je veux... mais pas quand je veux. Ça fait moins peur aux gens, ça donne l'impression que c'est moins difficile à maintenir», indique la nutritionniste et communicatrice scientifique Cynthia Marcotte.

Le jeûne de type 16:8 «est le plus pratiqué sans doute parce qu'il est le plus pratique aussi : on continue à s'asseoir pour souper, pour manger avec la famille, c'est ce qui revient comme raison souvent évoquée», ajoute la nutritionniste Stéphanie Côté, qui est aussi autrice, conférencière et créatrice de contenus.

M^{me} Côté précise que, pour bien des adeptes, ça signifie «grosso modo de ne pas déjeuner», bien que le jeûne soit plus restrictif que cela (pas de jus d'orange le matin, pas de grignotage en soirée).

LA RECHERCHE

Plusieurs études scientifiques se sont penchées sur le jeûne dans les dernières années et



«Tout ce qui est une règle externe à nous, tout ce qui nous dit quoi manger, quand manger, combien en manger, qui nous demande de calculer, c'est un régime»

— Stéphanie Côté, nutritionniste

elles tendent à démontrer divers bienfaits sur la santé. Signalons toutefois que la majorité de ces études ont été réalisées sur des rongeurs et autres animaux.

Lors d'une entrevue publiée dans le magazine *L'Actualité* en octobre dernier, le D^r Martin Juneau, directeur de la prévention à l'Institut de cardiologie de Montréal, soulignait que «les études sur les animaux ont démontré l'efficacité du jeûne intermittent pour prévenir presque toutes les maladies chroniques (diabète, maladies cardio-vasculaires) et neuro-dégénératives (Alzheimer et Parkinson). Chez l'humain, les études commencent à s'accumuler depuis cinq ou six ans et les résultats vont dans la même direction». Le cardiologue recommande d'ailleurs le jeûne intermittent à certains de ses patients à risque.

Les nutritionnistes interrogées sur la question demeurent prudentes. «Du point de vue de la recherche, il y a quand même de nouveaux projets qui sont sortis, dont une méta-analyse en 2021, mais ce n'est pas super clair encore dans les résultats. Ça fait état de petits gains, de petits avantages mais limités à telle population... Les bénéfices sont très modérés, par exemple une perte de poids peu importante. Et plus ça s'échelonne sur une longue période, moins les résultats sont intéressants», observe Cynthia Marcotte, qui a consulté les données les plus à jour.

Stéphanie Côté estime également qu'il manque encore d'informations sur la question. «C'est sûr qu'il continue à y avoir des études sur le jeûne et les différentes façons de s'alimenter, mais je trouve un peu risqué de s'approprier même les plus récentes données parce que ça reste des études scientifiques qui sont faites dans un cadre précis. Ça prend des années pour avoir des conclusions vraiment probantes», souligne-t-elle.

DIÈTE OU MODE DE VIE?

Le jeûne, mode de vie ou autre diète? «Tout ce qui est une règle externe à nous, tout ce qui nous dit quoi manger, quand manger, combien en manger, qui nous



1

demande de calculer, c'est un régime. Quand ce n'est pas un régime, c'est quand on écoute notre corps, qu'on écoute nos signaux, qu'on mange en fonction de notre faim, de nos envies aussi, c'est ça qui est naturel», indique M^{me} Côté, pour qui il est clair que le jeûne s'inscrit dans la «culture des diètes» en raison d'une restriction dans le temps.

Un avis que partage Cynthia Marcotte, qui signale que le jeûne intermittent occasionne une perte de poids très semblable à celle obtenue par d'autres diètes à restriction calorique.

Si le fait de manger seulement à l'intérieur d'une période de 8 heures permet généralement de diminuer sa consommation globale — et donc les calories ingérées —, ce n'est pas le cas pour tous. «Certains au contraire vont avoir tellement faim quand la fenêtre d'alimentation s'ouvre qu'ils vont manger en très grosses quantités, en écoutant peut-être moins leurs signaux de satiété. À long terme, ça fait en sorte qu'on déconnecte et qu'on ne sait plus c'est quoi la vraie faim, la vraie satiété», mentionne M^{me} Marcotte.

ADAPTÉ À SA ROUTINE?

La nutritionniste, très présente sur les réseaux sociaux, a essayé le jeûne intermittent pendant une semaine et rendu compte de son expérience. «Je suis une couche-tard, alors arrêter de manger à 20h c'est sûr que je risque de me réveiller affamée!

Comment je peux faire pour ne pas ressentir ça? Je mangeais jusqu'à la seconde près. La notion de temps ajoute une certaine préoccupation. Qu'est-ce qui arrive si j'ai un rendez-vous, un imprévu, et que je n'ai pas pu manger avant 20h? Ou si j'ai un brunch le matin plus tôt que d'habitude? Ça amène beaucoup de questions qui d'après moi peuvent aller à l'obsession», indique Cynthia Marcotte, soulevant des défis sur le plan social.

«Dès qu'on a un souci avec l'alimentation, pas nécessairement un trouble alimentaire, mais déjà une relation malsaine avec les aliments, on aggrave notre problème. Que ce soit avec le jeûne intermittent ou n'importe quel régime, on risque d'alimenter cette roue infernale», prévient Stéphanie Côté.

Si une personne est déjà habituée de ne pas déjeuner le matin et de manger deux repas par jour, il est probable qu'elle adoptera assez facilement le jeûne intermittent. Mais une autre qui mange normalement trois repas par jour, en plus de collations, risque de trouver ça pas mal plus ardu.

«Quand elle va commencer, elle va avoir faim, sentir une baisse d'énergie, voir des points noirs, faire de l'hypoglycémie, être fatiguée, énumère M^{me} Côté. Un autre aspect souvent sous-estimé, c'est la mauvaise haleine. Pour les mêmes raisons qu'avec la diète cétogène, durant le jeûne, le corps est forcé à trouver d'autres mécanismes pour lui fournir de l'énergie et produit des corps cétoniques. Notre haleine prend alors une odeur de cétone, un peu comme du décapant. Ce n'est pas trop agréable.»

Pour Cynthia Marcotte et Stéphanie Côté, le jeûne intermittent n'est pas la solution idéale aux problèmes d'alimentation moderne.

Les nutritionnistes misent davantage sur une alimentation intuitive, prônée par de plus en plus d'experts, en incitant les gens à mieux se connaître comme mangeur.

«Ce qui est idéal à faire, c'est de trouver une façon de s'alimenter qui nous convient, qui est compatible avec le plaisir, avec

TYPES DE JEÛNE INTERMITTENT

Les divers articles et documentation consultés font généralement état de trois types de jeûne intermittent.

Jeûne alternatif

Consiste à ne rien manger pendant 24h à 36h, une ou plusieurs fois par semaine. Par exemple : alimentation normale le lundi, jeûne le mardi, retour à une alimentation sans restriction le mercredi et le jeudi, jeûne le vendredi, etc.

Jeûne modifié (5:2 ou 4:3)

Consiste à manger normalement 4 ou 5 jours par semaine, puis à manger très peu les 2 ou 3 journées restantes (environ 25 % des calories habituelles). Par exemple, une personne qui mange 2000 calories par jour en moyenne devra se limiter à un maximum de 500 calories lors des jours de jeûne.

Jeûne avec alimentation limitée dans le temps (16:8 ou 20:4)

Consiste à ne rien manger pendant une période allant de 16 heures à 20 heures, puis à manger normalement dans la fenêtre de temps allouée (allant de 4 à 8 heures). Par exemple, pour le jeûne 16:8 qui est le plus fréquemment observé, une personne pourra manger seulement entre 10h et 18h, ou entre 12h et 20h.

RAPHAËLLE PLANTE, LE SOLEIL

Note : le jeûne est déconseillé à certaines catégories de personnes, dont les enfants et les femmes enceintes.



1
Pour Stéphanie Côté, nutritionniste, auteure, conférencière et créatrice de contenus, dès que l'on a un souci avec l'alimentation, que ce soit avec le jeûne intermittent ou n'importe quel régime, on aggrave notre problème.

— KARINE MALTAIS

2

notre vie sociale et familiale. Apprendre à manger quand on a faim, à arrêter quand on n'a plus faim, se réapproprié les signaux de notre corps», résume M^{me} Côté.

2
Du point de vue de la recherche, il y a quand même de nouveaux projets qui sont sortis, dont une méta-analyse en 2021, mais ce n'est pas super clair encore dans les résultats, observe Cynthia Marcotte, nutritionniste et communicatrice scientifique.

— WILLIAM G. TREMBLAY



La Pourvoirie du Cap au Leste, à Sainte-Rose-du-Nord, est l'un de six lieux partenaires de Plenitude Travel pour l'accueil de séjours de ressourcement.

— POURVOIRIE DU CAP AU LESTE

OPTER POUR LE VOYAGE... INTÉRIEUR

**JONATHAN
CUSTEAU**

CHRONIQUE

jonathan.custeau@latribune.qc.ca



Habitué de recevoir des touristes étrangers et à leur proposer des expériences partout au Canada avec son entreprise Toundrigo, Jean-Christophe Viard a saisi l'occasion présentée par la pandémie pour se renouveler. Alors qu'il devient plus ardu d'arpenter le globe, les voyages en nature gagnent en popularité. Et pourquoi pas proposer un «voyage intérieur» par la même occasion? Ainsi naissait Plenitude Travel... à peu près en même temps qu'apparaissait le variant Omicron.

Jean-Christophe Viard a déjà annulé toutes les visites hivernales prévues en 2022 avec son entreprise Toundrigo. Les risques d'une quarantaine trop longue après un test PCR à la frontière rendaient impossible l'accueil des étrangers.

«Je connais très bien les plus beaux coins du Canada et j'arrive à les proposer aux Américains et aux Européens. J'ai toujours été fasciné par les voyages de ressourcement, le voyage intérieur. Je me suis dit qu'il était possible d'offrir ce concept à la clientèle locale et de l'élargir à l'international quand les frontières rouvriront», explique-t-il.

Le ressourcement, mais aussi le dépaysement et la déconnexion, c'est tantôt le yoga, tantôt les promenades en forêt, tantôt une initiation à l'aromathérapie.

«C'est une nouvelle thématique qui correspond à l'époque actuelle, où on veut voyager plus lentement et se sentir bien. Souvent, ce sont des professeurs de yoga qui offrent des séjours par-ci par-là. Ma démarche, c'est plutôt de partir de beaux sites et de m'associer avec des professionnels de la santé alternative pour permettre à la clientèle de prendre du temps pour elle. On crée donc une espèce d'agence qui offre des forfaits autour de ce thème dans plusieurs régions du Québec, notamment au Saguenay-Lac-Saint-Jean, à Québec et en Estrie.»

L'objectif d'associer la découverte de paysages avec le bien-être pour l'instant campé dans six destinations partenaires.

À la Pourvoirie du Cap au Leste, à Sainte-Rose-du-Nord, dans les fjords du Saguenay, Plenitude Travel prévoit du yoga à proximité d'un vieux phare, une séance d'apiculture, une soirée contes et légendes amérindiennes et une

randonnée dans la forêt boréale.

Une deuxième option est offerte à l'auberge Couleurs de France, en bordure du lac Preston à Duhamel. Randonnée guidée, yoga, méditation et bols tibétains sont à l'honneur.

Les autres sites sont le Centre de ressourcement Kio-o, dans les Laurentides, le Gîte Aventures-Québec, à Sainte-Brigitte-de-Laval, le Baluchon-Éco-villégiature, à Saint-Paulin et La Colline aux herbes, à Dunham.

DU SÉRIEUX

Pour élaborer son concept, Jean-Christophe Viard s'est tourné vers des spécialistes qu'il jugeait sérieux, qui se montrent forts d'une formation reconnue dans leur domaine. Pas question de faire confiance à des charlatans. «Il ne fallait pas tomber dans des délires. Mes partenaires ont des diplômes en naturopathie ou sont des professeurs de yoga certifiés. Je veux que les gens apprennent des choses...»

Ainsi s'est-il tourné vers Claire Péneau, membre de la Guilde des

herboristes du Québec, Claudia Dubé, naturopathe diplômée, et Maurice Nicole, fondateur de l'Institut d'aromathérapie scientifique.

«Tous les forfaits sont montés d'avance et pensés pour des petits groupes. Le but est d'offrir des expériences, mais aussi des conférences, par exemple sur l'alimentation, pour qu'on en ressorte grandi, pour qu'on se reconnecte. Les expériences sont prévues à des dates précises où les lieux sont réservés exclusivement pour nos petits groupes. Sinon, un coin sera réservé pour nos clients.»

Mais il y a toujours le risque de la COVID. «C'est certain que l'idéal, c'est un petit groupe de gens qui se connaissent déjà, qui forment déjà une bulle. Mais avec des petits groupes, c'est assez facile de respecter les gestes barrières. Si on ne peut pas se regrouper, on repousse les dates. Pour le moment, l'essentiel des expériences est prévu de mars à octobre. J'ai espoir que certaines contraintes seront levées d'ici là.»

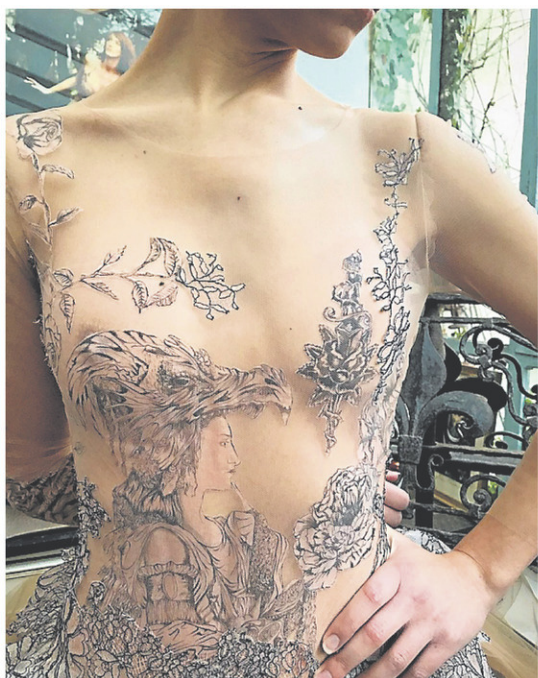
Dans le concept de Jean-Christophe Viard, on trouve aussi une forme d'exclusivité, de rareté, un autre concept qui séduit les touristes par les temps qui courent. Il faut alors savoir saisir l'occasion au passage ou attendre qu'elle se présente de nouveau. «Il y a une demande pour le *slow travel*. C'est quelque chose auquel je crois beaucoup : aller dans de beaux endroits pour se ressourcer. J'ai espoir en cette marque et je suis impatient de voir l'intérêt qu'elle va générer.»

N'y a-t-il pas un peu de découragement dans tous ces rebondissements pandémiques? «Nous sommes résilients depuis deux ans. Je ne baisse pas les bras. Il faut toujours du temps pour bâtir un nouveau produit de toute façon.»

Les neuf séjours offerts sur le site Internet de Plenitude Travel varient entre 580 \$ et 1430 \$.

En ces temps étranges pour partir à l'aventure, à défaut de voyager loin, il semble qu'on puisse réinventer les façons de voyager différemment.

AS-TUVUÇA

POÉSIE
SUR ROBE

De la peinture à la littérature, des paysages à l'architecture, les créations de Sylvie Facon représentent divers univers tout en poésie. Les robes uniques ainsi réalisées sont le reflet des multiples talents de la créatrice textile, qui explore entre autres la broderie et la peinture sur soie. Son étoffe de prédilection, la dentelle, est travaillée aux côtés de guipures, tulles et mousselines qu'elle juxtapose. Pour ses robes livre qui se déclinent en plusieurs « chapitres », M^{me} Facon offre une seconde vie à des livres anciens sans valeur en associant le cuir et le papier aux textiles. D'autres robes sont un hommage à l'histoire et à l'architecture de la ville française d'Arras, où œuvre la créatrice. Ses robes tableau représentent tantôt le temps, tantôt les richesses agricoles, un paysage d'inspiration asiatique ou celui d'un conte de fées. Pour en voir davantage : sylviefacon-creatrice.fr et @sylviefaconcreatricefrance sur Instagram **RAPHAËLLE PLANTE, LE SOLEIL**

— PHOTOS SYLVIE FACON



OPÉRATIONS DE DÉNEIGEMENT

STATIONNEMENT DE NUIT SUR RUE PERMIS L'HIVER

Les automobilistes peuvent stationner leur véhicule dans les rues l'hiver lorsqu'il n'y a aucune opération de déneigement et d'entretien de planifiée.

Cependant, les automobilistes sont responsables de vérifier les interdictions de stationnement qui seront publiées au plus tard à 17 h, par l'un des moyens suivants :

SUIVI DES OPÉRATIONS DE DÉNEIGEMENT

Durant la période du 15 novembre au 1^{er} avril

1. Site Web de la Ville : granby.ca
2. Alerte citoyenne : vous pouvez vous inscrire à alerte.granby.ca
3. Panneaux d'affichage numérique
4. Par téléphone au 450 776-8366



SOUFFLAGE DE LA NEIGE SUR LES TERRAINS

Pour maximiser l'efficacité des opérations de déneigement et diminuer les impacts sur l'environnement, certains tronçons de rues ont été déterminés pour souffler la neige sur les terrains des résidentes et des résidents.

Vous pouvez consulter la carte au granby.ca/deneigement pour vérifier si votre rue est ciblée.



RENSEIGNEZ-VOUS !

granby.ca/deneigement