



**HEDWIG ET LE POUCE EN FURIE**  
LES BOTTES  
(À TALONS HAUTS)  
DE LA LIBERTÉ

ARTS

CINÉMA

BIÈRES

VINS

VOYAGES

PLEIN AIR

**MUSIQUE**

**Alex Nevsky**

RETOUR  
INSTRUMENTAL



**CINÉMA**

**Rose-Marie  
Perreault**

FEMMES  
COURAGES



**SOUS UN  
AUTRE ANGLE**

**Poterie**

LE PUR  
BONHEUR  
DE L'ARGILE



**PLEIN AIR**

**Sortie  
prendre l'air**

L'IMMENSITÉ  
DU PARC  
RÉGIONAL DE  
LA MONTAGNE  
DU DIABLE

Benoît McGinnis

# PlacART



Ingrid St-Pierre — PHOTO LA PRESSE, ARCHIVES, MARCO CAMPANOZZI

## Palmarès des ventes

### › FRANCOPHONE

- 1 *Reines*, Ingrid St-Pierre
- 2 *Jazz futon*, Valaire
- 3 *Aubades*, Jean-Michel Blais
- 4 *Les liens, les lieux*, Richard Séguin
- 5 *Gin à l'eau salée*, Salebarbes
- 6 *Aime-toi comme ça*, Mélissa Bédard
- 6 *Albatross*, Simon Leoza
- 8 *Live au Pas Perdu*, Salebarbes
- 9 *Mercure en mai*, Daniel Bélanger
- 10 *Volume 1*, Flore Laurentienne

### › NON FRANCOPHONE

- 1 *Cracker Island*, Gorillaz
- 2 *Trustfall*, P!nk
- 3 *Lighting Up the Sky*, Godsmack
- 4 *The Dark Side of the Moon*, Pink Floyd
- 5 *On the Prowl*, Steel Panther
- 6 *Anno 1696*, Insomnium
- 7 *High Drama*, Adam Lambert
- 8 *Midnights*, Taylor Swift
- 9 *The Name Chapter : Temptation*, Tomorrow X Together
- 10 *Jolene and the Gambler*, Maxime Landry et Annie Blanchard

## RETAILLE D'ENTREVUE



Jeanne Côté — PHOTO LA PRESSE, SARAH MONGEAU-BIRKETT

**SHERBROOKE** — Parmi les femmes qui l'ont influencée, Jeanne Côté cite des autrices-compositrices-interprètes comme Kate Bush et Marie-Jo Thério. Pas seulement en tant que musiciennes, mais aussi à cause du sentiment de force tranquille et d'indépendance qu'elles lui inspirent. Elle ajoute d'ailleurs à ces quelques égéries sa propre grand-mère, celle qui s'occupait de l'auberge Lebreux (malheureusement détruite par un incendie en 2018), juste à côté de la salle de spectacles de Petite-Vallée.

Denise Lebreux est également la fondatrice du Festival de la parenté, lequel a été fusionné au Festival en chanson de Petite-Vallée à la fin des années 1990.

« Ma grand-mère est aussi la première divorcée du village, et il y a quelque

chose dans le fait qu'elle soit ensuite restée toute seule, qu'elle ait continué sa vie sans rechercher de relation amoureuse. Pour moi, c'est un monument impressionnant », raconte Jeanne en riant.

« Ma grand-mère est née dans une famille de onze filles. Ils étaient dix-sept enfants, mais ses six frères sont décédés assez jeunes. Les filles sont vraiment soudées entre elles, dont quatre en particulier. Elles ont toutes une épouvantable tête dure et une façon de dire ce qu'elles pensent sans trop se gêner. Ce sont des fonceuses qui ont su passer par-dessus énormément d'épreuves. Elles se disent que demain, il va faire beau pareil. »

STEVE BERGERON

Coupée au montage de l'entrevue du 4 mars 2023.

## • EXPOSITIONS

## VOUS VOULEZ VOIR?

### EXPO

*Les Aquarellistes du lundi*

Les Aquarellistes du lundi réunissent une quinzaine d'artistes issus de divers milieux des arts, tous et toutes passionnés d'aquarelle. Ces peintres privilégient cette technique pour son effet de transparence sur différents supports et pour le défi qu'elle représente. Le regroupement a été fondé pour permettre aux membres de créer dans un climat amical, de partager leurs connaissances et d'en acquérir de nouvelles par la tenue de cours et d'ateliers. Ils et elles souhaitent ainsi faire évoluer leur art. Le visiteur pourra néanmoins découvrir une grande diversité de styles.



*Rayons d'espoir*, de Claudelle Gosselin.

— PHOTO LES AQUARELLISTES DU LUNDI

Au Centre culturel et du patrimoine Uplands, jusqu'au 26 mars. STEVE BERGERON



## CHANSON DE CIRCONSTANCE

### START ME UP

The Rolling Stones  
*Tattoo You* (1981)



Le plus étonnant, ce n'est pas tant le fait qu'il y ait, le 11 mars, une Journée mondiale des «jeunes pousses» (traduction de *start-up* suggérée par l'Office québécois de la langue française) : c'est plutôt que cette journée ait émergé en Afrique (plus précisément en Côte-d'Ivoire), un rappel que ce continent, d'après certains observateurs, est en train de préparer sa revanche économique. L'objectif, depuis 2017, est d'encourager les décideurs socio-économiques d'Afrique et du monde entier à célébrer ces microentreprises naissantes (la plupart liées aux nouvelles technologies) avec un fort potentiel de croissance mais aussi de grands besoins d'investissements. Évidemment, le *Start Me Up* de Rolling Stones n'a rien à voir avec ça, mais associer cette chanson à l'innovation ne serait pas une première, Microsoft l'ayant utilisée pour le lancement de Windows 95. Balayez le code QR pour réécouter cet incontournable succès des Stones qui avait pourtant été écarté de leur album précédent.

STEVE BERGERON



CHRISTINE BEAULIEU

# LA FILLE DU MILIEU

JACINTHE LAFRANCE

Le Nouvelliste

**TROIS-RIVIÈRES — Étant elle-même la cadette d'une famille de filles, en sandwich entre l'aînée et ses benjamines jumelles, Christine Beaulieu n'est pas allée chercher bien loin la composition de son personnage de *Frontières*, le plus récent long métrage de Guy Édoin à l'affiche depuis le 3 mars : sa Carmen est aussi la fille du milieu, entre les personnages de Pascale Bussières (Diane) et de Marilyn Castonguay (Julie).**

« Toutes les familles sont différentes, mais Carmen, c'est comme Christine dans sa famille », décrit la comédienne.

Mais dans cette famille, c'est l'aînée qui se retrouve dans une situation de fragilité et qui inquiète ses deux plus jeunes sœurs.

« Normalement, la grande sœur, c'est elle qui est le pilier. Quand c'est l'aînée qui est chambranlante, tout un déséquilibre arrive dans la famille et c'est ce qui se passe dans *Frontières* », raconte celle qui se reconnaît un rôle de rassembleuse au sein de sa propre famille.

« Je suis assez proche de Carmen. Ce n'est pas compliqué pour moi de la jouer, du tout, du tout », dira-t-elle.

Quelques minutes plus tard, elle en dira autant d'Isabelle, la mère-de-famille-cool-séparée-en-bons-termes-avec-son-ex qu'elle incarne avec bonheur dans *L'œil du cyclone*.

## ISABELLE, LA MAMAN QU'ELLE SERAIT

« Moi, c'est un de mes plus beaux cadeaux professionnels. C'est de la grosse, grosse joie. Grand bonheur! Quelle équipe! » affirme celle qui se sent, sur ce plateau, comme au sein d'une deuxième famille. Une famille qui continuera vraisemblablement d'évoluer à l'écran puisqu'une quatrième saison serait déjà sur la planche à dessin. Tournage prévu en août prochain.

À 41 ans, Christine Beaulieu s'explique mal comment il se fait que la vie ne l'ait pas dotée d'enfants, elle qui se dit pourtant d'un naturel très maternel.

« J'adore les enfants, les enfants m'aiment aussi, ils se collent à moi... Pour moi, c'est très facile depuis toujours », raconte la comédienne, qui a commencé à garder

des enfants très jeune et qui chérit ses relations avec ses neveux, nièces et filleuls.

Christine Beaulieu s'imagine qu'elle serait un peu le genre de mère qu'est Isabelle avec Jade, Jules et Emma : « Je n'ai pas besoin d'en avoir moi-même pour savoir comment je serais, comment je ferais, comment j'aime... », explique la comédienne, qui trouve aussi de l'inspiration chez les mamans que sont ses sœurs.

« J'aime leur attitude avec leurs enfants. Elles ont du *fun* dans la vie avec eux, elles ne sont pas trop sérieuses. »

## LE THÉÂTRE : UN EXERCICE DE MISE EN FORME

À partir du 28 mars, Christine Beaulieu s'inscrira dans la création québécoise de la pièce *Insoutenable longues étreintes* au Théâtre Prospero. Le texte le plus difficile que la comédienne ait jamais eu à apprendre est signé par le dramaturge russe Ivan Viripaev, artiste exilé qui soutient ouvertement l'Ukraine. La mise en scène est de Philippe Cyr, son complice à la mise en scène de *J'aime Hydro*.

« C'est un projet pour stimuler la créativité et continuer d'entraîner son muscle d'actrice de théâtre », illustre l'actrice formée à l'école de théâtre du Cégep de Saint-Hyacinthe.

Pour elle, il y a sur scène quelque chose qui tient de la performance sportive. « C'est vraiment le théâtre, mon carré de sable, mais jouer au théâtre, c'est plus physique... On dirait qu'il ne faut pas que tu lâches ça pendant trop longtemps, sinon tu ne seras plus capable d'y retourner. C'est comme si ça me gardait en forme pour ce métier-là, qui est l'art de la scène. »

Un métier qui la garde bien occupée entre les plateaux de télé, ceux du cinéma et les planches.

Sans oublier cette corde bien tendue à son arc qu'est l'écriture particulièrement rompue au théâtre documentaire : après *J'aime Hydro*, qui l'a conduite jusqu'à la Manic, ce sont *Les saumons de la Mitisipu* qui lui ont fait descendre les rivières jusqu'aux Jardins de Métis l'été dernier.

Dans cette performance, Christine Beaulieu adopte le point de vue du saumon, de l'œuf à l'âge adulte. Elle y raconte tout le trajet qu'il doit faire dans la rivière Mitis (*Mitisipu* en mi'kmaq) et tous les obstacles qu'il doit franchir, avec



ou sans l'aide des humains que nous sommes.

## LE DÉPART DE SOPHIE BROCHU

Le départ de Sophie Brochu de la direction d'Hydro-Québec suscite de grandes questions chez la citoyenne et chez la dramaturge engagée qu'est Christine Beaulieu. La créatrice de *J'aime Hydro*, la pièce de théâtre documentaire à laquelle elle a consacré des années de sa vie, n'essaie même pas de cacher sa déception. Sa tristesse, même.

« C'est une grande rencontre dans ma vie. Je pense que c'est d'une grande tristesse qu'on la perde de la tête de notre société d'État », estime celle qui croyait avoir clos le dernier chapitre de sa pièce après y avoir intégré sa rencontre avec Sophie Brochu.

« C'est triste pour notre avenir

énergétique, pour toutes les décisions qui ne se prendront pas selon ce qu'elle croit être la bonne avenue. Moi, j'avais confiance en elle. Je me disais : Hydro-Québec est entre bonnes mains. Je l'avais ajoutée à mon spectacle depuis le mois d'août. Mon spectacle était fini avec elle, j'étais comme en paix », relate Christine Beaulieu.

Ce sentiment aura été de courte durée, ce qui place à présent la docuscénariste devant de grandes questions : est-ce qu'il faut ajouter un nouveau chapitre? Faudra-t-il suivre les développements de l'actualité énergétique à l'infini?

« Ça change tellement vite, le milieu de l'énergie, que je ne peux pas constamment m'ajuster à la vitesse de l'éclair », réfléchit-elle tout haut.

D'un autre côté, un tel projet porté pendant des années de recherche, de scénarisation et

Entre le film *Frontières*, la comédie *L'œil du cyclone* et le départ de Sophie Brochu de la direction d'Hydro-Québec, Christine Beaulieu vit de multiples émotions.

— PHOTO LE NOUVELLISTE, OLIVIER CROTEAU

d'interprétation, c'est un investissement personnel qu'on n'abandonne pas si facilement.

« C'est comme si *J'aime Hydro* était devenu une grosse, grosse, grosse introduction à tout ce qui se passe maintenant. Mais est-ce que cette introduction est encore pertinente à présenter? Tout me dit que oui... » indique la créatrice, qui constate toujours l'engouement du public en salle.

# ARTS.

HEDWIG ET LE POUCE EN FURIE

# GRANDES QUESTIONS

YVES BERGERAS

Le Droit

**GATINEAU** — Juché sur ses talons compensés (plateformes), le visage encadré d'une perruque platine du plus imposant format qui soit, le comédien Benoît McGinnis fait tourner les têtes depuis qu'il a endossé le costume d'Hedwig.

Hedwig, c'est ce personnage iconique de la culture *queer* : un chanteur ni *drag queen* ni transgenre, à moitié émasculé mais pas suffisamment amputé de sa virilité, qui déverse ses émotions sur la foule tout au long de la comédie musicale *Hedwig et le pouce en furie*.

Ce spectacle fait du (hum, pardon!) pouce sur le succès d'*Hedwig and the Angry Inch*, un *musical* créé et interprété en 1998 par John Cameron Mitchell (le voisin Hal dans la série de Netflix *The Sandman*).

L'œuvre est devenue culte au tournant du millénaire, grâce à son adaptation au grand écran, dans un film que réalisait Mitchell, tout en reprenant son personnage. Broadway a fini par s'en emparer une dizaine d'années plus tard.

Le pouce du titre renvoie à la taille de l'appendice masculin, minuscule mais obsédant, qu'Hedwig, Berlinois(e) d'origine, a conservé entre les jambes après son opération chirurgicale ratée. S'il avait bravé le bistouri, c'était pour un changement de sexe qu'il avait décidé d'entreprendre... par amour pour un homme hétéro, un G.I. américain de passage en Allemagne.



## OBJET THÉÂTRAL NON IDENTIFIÉ (MAIS ACCESSIBLE)

**GATINEAU** — *Hedwig*, « c'est du théâtre musical, plus qu'une comédie musicale. C'est un spectacle un peu difficile à définir », convient Benoît McGinnis.

« Je m'adresse directement au public, il n'y a pas de quatrième

mur. On fait comme si Hedwig et ses musiciens étaient en train de donner un concert dans la ville qu'on visite. Il y a un peu de *stand up* au début. Mélangé à ça, on a dix chansons. Et puis c'est un monologue, [à travers lequel] je raconte mon histoire. En tombant dans

les *flashback*, on revit des scènes [du passé], et ça peut devenir plus émouvant. C'est un objet particulier, qu'on a rarement vu au Québec », résume l'interprète.

Le personnage lui-même, ni transgenre ni *drag queen*, mais fruit d'une opération de changement de

sexe ratée, échappe aux étiquettes.

« Hedwig parle d'elle au féminin, mais c'est un personnage non genré. On peut dire *queer*. Ce qui est le *fun*, c'est que le public assiste à tous ses questionnements », qu'ils concernent son passé, son sexe ou son avenir.

Car la question « qu'est-ce que je vais devenir? » est au centre des préoccupations d'Hedwig, qui est en train de perdre son (hum!) mécène / *sugar daddy*, le sergent Robertson, ce G.I. qu'elle a rencontré à Berlin.

### DÉSIR DE LIBERTÉ

Cet OTNI (objet théâtral non identifié) reste toutefois « accessible à pas mal de monde », du moins « aux gens ouverts », ajoute-t-il, eu égard aux thèmes sexuels et *queer* du spectacle.

Dans cette adaptation, « on n'a

# NON GENRÉES



rien changé de l'histoire» ni retouché la chronologie. Et surtout pas cherché à la moderniser. Pourquoi le faire? Même si la réalité est-berlinoise des années 1980 semble lointaine, «le désir de liberté, l'envie de fuir existent encore...» suggère Benoît McGinnis.

«Ce qui a changé, c'est la réception du public» envers ce personnage coloré, qui, s'il pouvait encore sembler interlope il y a 25 ans, ne fait aujourd'hui guère sourciller.

«En 2023, Hedwig peut s'habiller comme elle veut. C'est sûr que ça

devait plus "rentrer dans la face du monde" en 1998, [lorsque] John Cameron Mitchell a écrit cette histoire — d'abord pour lui, car il ne trouvait personne pour l'engager», sourit le comédien. Hier comme aujourd'hui, «tu peux la juger, mais ça ne change rien : elle est à prendre ou à laisser».

Cela dit, malgré l'esprit libre et irrévérencieux d'Hedwig, «c'était important pour nous de faire un *show* accessible à tout le monde, on n'est pas là pour leur rentrer dans la face». **YVES BERGERAS, LE DROIT**

Lorsqu'il a découvert *Hedwig* sur les planches — c'était à New York, en 2014 —, Benoît McGinnis est instantanément tombé sous le charme de ce «personnage irrévérencieux et très drôle». Il s'est alors fait un devoir de le faire découvrir au Québec, en ressuscitant la production théâtrale.

**« J'aime beaucoup m'engager de façon concrète dans les œuvres auxquelles je participe. »**

— Benoît McGinnis

Même si la mise en scène d'*Hedwig et le pouce en furie* n'est pas de lui — elle est plutôt signée René-Richard Cyr, de qui McGinnis se fait complice depuis au moins 2001 (l'époque de *Titanica*) —, le comédien en a fait une mission personnelle. Il a notamment retouché les chansons réécrites en français par René-Richard Cyr, modifiant ici et là le piétage, afin que ça sonne mieux dans sa bouche.

«J'aime beaucoup m'engager de façon concrète dans les œuvres auxquelles je participe», dit-il.

En lien ténu avec l'équipe de conception et la production, il s'est énormément investi pour les costumes, en leur fournissant des photos de références. «Les costumes, les perruques, les bottes... Tout a été créé pour moi.»

## COMME À UN CONCERT

Dans cette mouture francophone d'*Hedwig*, McGinnis partage la scène avec Élisabeth Gauthier-Pelletier (qui personnifie Yitzhak, le mari d'Hedwig, et qui est aussi choriste des Angry Inch, le groupe de musique au centre duquel brille Hedwig) et quatre musiciens (sous la direction du guitariste André Papanicolaou).

Le spectacle prend en effet l'apparence d'un concert punk rock, au fil duquel Hedwig ne résiste pas à prendre des pauses, entre les chansons, pour raconter sa vie mouvementée.

Ses acolytes musiciens aussi sont «maquillés et en costumes» et font sentir leur présence galvanisante.

«Ils sont rentrés dans le jeu : ils réagissent [théâtralement] tout au long du spectacle. Et ils sont tous formidables. Surtout Amélie Mandeville, notre bassiste. Elle n'a pas beaucoup de texte, mais elle tient un rôle très important, et elle brille. Je suis content, parce qu'elle est merveilleuse, et ça rend notre tournée encore plus heureuse», confie au passage Benoît McGinnis (les deux autres musiciens sont Guillaume Lecompte aux claviers et Marc Chartrain derrière la batterie).

**1** «Les costumes, les perruques, les bottes... Tout a été créé pour moi», révèle Benoît McGinnis.

— PHOTO LA PRESSE, JOSIE DESMARAIS

**2** Le metteur en scène René-Richard Cyr (au centre), en compagnie de Benoît McGinnis et d'Élisabeth Gauthier-Pelletier. — PHOTO LA PRESSE, ROBERT SKINNER

**3** «Hedwig parle d'elle au féminin, mais c'est un personnage non genré, dit Benoît McGinnis. On peut dire *queer*. Ce qui est le *fun*, c'est que le public assiste à tous ses questionnements.» — PHOTO LA PRESSE, JOSIE DESMARAIS

## Vous voulez y aller?

*Hedwig et le pouce en furie*

Mardi 14 mars, 20 h

Salle Maurice-O'Bready

Entrée : 48 \$ (étudiants : 38 \$)

## HEDWIG, LA REINE DE LA DÉBROUILLE

**GATINEAU** — Le spectacle *Hedwig et le pouce en furie* n'est pas tapageur, bien au contraire, à en croire Benoît McGinnis : René-Richard Cyr, ce «spécialiste du travail minimaliste», maîtrise l'art de faire naître l'émotion «sans que ça coûte les yeux de la tête». Or, ce qui touche les gens, «l'essentiel, c'est le travail d'interprète», pas le décor ni les fioritures.

«Hedwig le dit elle-même, qu'elle n'a pas une *cenne* et qu'elle se débrouille!»

À New York, illustre-t-il, il y avait sur scène une voiture dont le comédien faisait un usage très polyvalent. Tout en cherchant à aller ailleurs, la mise en scène québécoise a repris à son compte l'idée qu'il est naturel pour un *band* punk rock tel que The Angry Inch de recourir au «système D».

«Nous, on utilise un *road-case* de tournée. [Ce gros caisson] nous sert à plein de choses. Nous utilisons notre créativité...»

D'après Benoît McGinnis, John Cameron Mitchell n'est pas très regardant sur les libertés que pourraient prendre tous ceux qui se lancent dans un projet d'adaptation.

«C'est souvent monté dans de petits bars» et le milieu des *drag queens*, par des équipes sans grands moyens financiers, témoigne le comédien en évoquant «une version sans musiciens» qui a vu le jour au Cabaret Mado, il y a de cela environ huit ans.

Les personnes responsables de gérer en son nom «les droits d'adaptation, ils les donnent, parce qu'ils veulent que le *show* continue d'exister. Ils nous ont dit: "Pas de problème, traduisez-la!" Ça en dit beaucoup sur le créateur», conclut-il.

**YVES BERGERAS, LE DROIT**



Le matériel utilisé et les disciplines élaborées dans *Camping* sont pensés en fonction de l'histoire et ont tous leur utilité. — PHOTO EMMANUEL BURRIEL

## CAMPING

# UN MÉLANGE DE JEU ET DE CLOWNERIES

**SARAH GENDREAU-SIMONEAU**  
sgendreau@latribune.qc.ca

**SHERBROOKE** — Accompagnée de sa troupe, Geneviève Kérouac, artiste multidisciplinaire faisant partie des fondateurs du Théâtre À Tempo, vient présenter *Camping* à Sherbrooke, le 15 mars prochain.

Idee originale de cette native de Sherbrooke, l'histoire de *Camping*

est basée sur ce que Geneviève Kérouac observait lorsqu'elle résidait tout près d'un camping.

« Il y a quelque chose d'étrange, mais, en même temps, c'est passionnant, ce qui se passe dans un camping. On est en vacances dans le bois, pour relaxer, mais on est tous collés les uns sur les autres. »

Selon elle, c'est un endroit où plusieurs comportements se mélangent, ce qui lui a inspiré des personnages et des situations

clownesques. « J'ai créé une histoire autour de ça. On est témoins, dans un lieu, de différents rapports spéciaux entre les gens. »

Metteuse en scène et conceptrice du spectacle, Geneviève Kérouac élabore les contextes et le scénario en premier lieu. Ensuite, selon ses commandes et ses justifications des numéros, les artistes développent le travail technique et acrobatique.

« S'il y a un numéro avec un vélo

acrobatique, je veux que ce soit justifié, qu'il y ait une raison valable, que ce ne soit pas seulement un vélo acrobatique pour qu'il y ait un numéro avec cet appareil. »

### DE L'ALLEMAGNE À SHERBROOKE

D'abord conçu pour être joué principalement en Allemagne, *Camping* y a été proposé pas moins de 300 fois.

En fait, il était prévu pour 600 à 700 représentations, mais la pandémie a coupé l'herbe sous le pied de la troupe.

« Le spectacle a beaucoup de vécu. On l'a remanié à plusieurs occasions pour l'adapter à la situation pandémique », précise Geneviève Kérouac.

Des changements ont également été faits selon les réactions du public. Comme le scénario a été écrit en 2018, la compagnie a gardé certaines modifications qui ont bien fonctionné dans la salle.

« On a créé *Camping* pour mettre en scène des personnages. On est dans du très concret pour toute la famille. »

Geneviève Kérouac insiste sur le côté clownesque de *Camping*. « C'est un spectacle multidisciplinaire avec du cirque, du jeu physique et beaucoup de musique jouée en direct par les artistes, qui sont aussi musiciens. »

La version présentée au Québec est plus courte que celle de l'Allemagne, avec moins d'artistes. « C'était la demande du diffuseur en Allemagne de faire deux parties de 50 minutes avec un entracte. Ici, on veut que ça soit plus propice aux représentations scolaires et familiales. »

Les artistes du Théâtre À Tempo viennent de partout dans le monde, bien que la plupart soient issus du Québec.

« Par contre, je ne pense pas que le spectacle va se promener à nouveau à l'extérieur du Québec, explique Geneviève Kérouac. Il a quand même un bon vécu de quatre ans. Les comédiens ont voyagé pendant une longue période. »

Aux yeux de la scénariste, présenter *Camping* avec de nouveaux artistes serait compliqué parce qu'il est difficile de faire interpréter un clown à quelqu'un d'autre que celui ou celle qui a créé ce clown-là.

« Ça ne fonctionnerait pas. Chaque personnage est différent selon le clown de l'artiste qu'on a devant nous. » La metteuse en scène envisage plutôt une nouvelle création éventuellement.

### MUSIQUE, GYMNASTIQUE ET CIRQUE!

Geneviève Kérouac a tourné longtemps dans plusieurs spectacles comme clown, danseuse, artiste de cirque, mais depuis quelques années, elle est davantage dans la



Geneviève Kérouac, de la compagnie de cirque de Québec Théâtre À Tempo, a conçu et mis en scène le spectacle *Camping*. — PHOTO ARCHIVES LA TRIBUNE, FRÉDÉRIC CÔTÉ

salle pour diriger les artistes, moins sur scène.

Inspirée par ses études primaires et secondaires dans un programme de musique, mais aussi par son parcours de gymnaste, elle a plus tard découvert que le cirque était tout indiqué pour mettre à profit tout ce qu'elle a pu développer comme techniques.

« Quand je suis arrivée à Québec pour mes études universitaires en éducation physique, je suis tombée en amour avec le cirque. Il n'y avait pas ça à Sherbrooke, donc j'ai fait l'école de cirque en même temps que mon baccalauréat. »

En plus d'être artiste dans des troupes, elle agissait à titre d'entraîneuse. Au début des années 2000, elle a mis cette discipline de côté pour se consacrer au swing acrobatique à temps plein.

« C'est un peu comme les Olympiques : si tu veux être reconnu en tant que professionnel, tu dois faire des compétitions et gagner des médailles. » C'est ce qu'elle a fait pour pouvoir faire des présentations publiques.

Après quelques années, elle a retrouvé son amour pour le cirque, qui ne l'avait jamais vraiment quittée, et a commencé à monter la compagnie À Tempo avec son équipe, vers 2008.

« On a mis sur pied des spectacles où chaque personne de la troupe pouvait intégrer sa discipline. Notre point commun, ce qui nous rassemblait toute la *gang*, c'était le clown. Les clowneries sont devenues prioritaires dans notre façon de présenter. »

### Vous voulez y aller?

**Camping**

**Théâtre À Tempo**

Mercredi 15 mars, 19 h

Salle Maurice-O'Bready

Entrée : 42 \$ (étudiants : 32 \$)



Hakim Nbigui s'est fait connaître pour sa voix semblable à celle d'Elvis. Il a participé à quelques concours et se produit régulièrement dans sa ville natale, Windsor. — PHOTO LA TRIBUNE, JEAN ROY

**ARIANE AUBERT BONN**  
aabonn@latribune.qc.ca  
Initiative de journalisme local

**WINDSOR — Créer du bonheur, voilà le premier objectif d'Hakim Nbigui, de Windsor, qui amorce sa carrière en tant que chanteur en Estrie.**

C'est sa voix, qui ressemble à s'y méprendre à celle d'Elvis, qui l'a fait connaître. « J'ai commencé à chanter à 16 ans, en fredonnant comme ça. Ma voix, naturellement, les gens l'associaient à celle d'Elvis. Alors je me suis mis à chanter ses chansons, mais je leur ai donné ma couleur, et je chante autre chose aussi », dit l'artiste de tout juste 25 ans, qui se produit sous son prénom, Hakim.

« J'ai participé à quelques concours amateurs. Ça ne fait pas très longtemps que j'ai commencé à faire ça sérieusement (bientôt un an), mais je suis très satisfait de la façon dont ça se passe », raconte Hakim.

S'il cumule déjà bon nombre de prestations locales, son agenda commence à se garnir pour les prochains mois.

« On va faire le spécial fête des Mères à la Poudrière de Windsor le 13 mai. Et l'été prochain, je vais chanter au théâtre The Piggery à Sainte-Catherine-de-Hatley. »

« J'ai toujours aimé la musique, j'aime le public aussi. J'ai été élevé dans un salon de coiffure, alors je rencontrais plein de gens. Mon but ultime, dans la vie, c'est de rendre les gens heureux le temps d'un spectacle », dit Hakim.

D'ailleurs, pour lui, la musique est un moteur pour faire des rencontres.

« Les gens se parlent, on crée des liens par la musique. J'ai trouvé plusieurs musiciens, ils sont spécialisés dans le blues. J'ai été chanceux de les rencontrer. »

S'il étudie présentement afin de devenir agent immobilier, Hakim rêve de vivre de sa musique un jour.

« J'aimerais faire de belles scènes

**Pavillon**  
des arts et de la culture  
de Coaticook

|  |  |                                    |
|--|--|------------------------------------|
| <b>IZABELLE</b><br>1 <sup>ER</sup> AVRIL | <b>ARIANE GAGNON</b><br>19 MARS<br>PIANO + FLUTE | <b>M. GAZON</b><br>25 MARS         |
| <b>CAROLINE SAVOIE</b><br>31 MARS        | <b>MARIMBA + CELLO</b>                           | <b>STICK &amp; BOW</b><br>16 AVRIL |

116 RUE WELLINGTON, COATICOOK  
BILLETS AU 819-849-6371 OU PAVILLONCOATICOOK.COM

Merci à nos partenaires



# Chanter pour rendre les gens heureux

comme celle de la salle Maurice-O'Bready à Sherbrooke. »

## TOUCHER À TOUT

Il ressemble à Elvis aussi bien dans sa voix que dans ses choix de coiffure et de vêtements. Toutefois, Hakim Nbigui mise sur ses propres atouts pour se tailler une place sur scène.

« C'est sûr que je vais toujours garder quelque chose en lien avec

Elvis, mais je veux développer d'autres aspects que les gens vont toujours apprécier. La musique a toujours été importante pour moi. J'écoute tous les genres, de l'opéra au blues, au jazz à la chanson française », précise-il, conscient qu'il n'en tient qu'à lui d'explorer un univers de possibilités qui s'offre à lui.

Hakim Nbigui souhaite développer les styles crooner, blues et jazz, entre autres.

**LE VIEUX CLOCHER**  
Magog  
vieuxclocher.com

|   |   |
|---|---|
| <b>ÉMILE BILODEAU</b><br>11 MARS<br>CE SOIR                           | <b>VIRGINIE FORTIN</b><br>15 AVRIL                        |
| <b>MARTINE ST-CLAIR</b><br>12 MARS 15 H                               | <b>LUCE DUFAULT</b><br>21 AVRIL                           |
| <b>MATHIEU PEPPER</b><br>17-18 MARS                                   | <b>JÉRÉMY DEMAY</b><br>22 AVRIL                           |
| <b>BREL ET BARBARA</b><br>19 MARS 15 H                                | <b>BOBBY BAZINI</b><br>28-29 AVRIL                        |
| <b>SÉBASTIEN GIRARD</b><br>24 MARS                                    | <b>CHRISTIAN MARC GENDRON</b><br>PIANO MAN 2<br>12-13 MAI |
| <b>MIREBELLE</b><br>26 MARS 15 H<br>Les grands succès virent country! | <b>P-A METHOT</b><br>26 MAI                               |
| <b>DANIEL LEMIRE</b><br>7-8 AVRIL                                     | <b>MARIO TESSIER</b><br>27 MAI<br>SUPPLÉMENTAIRE          |
| <b>2FRÈRES</b><br>14 AVRIL  | <b>BILLY TELLIER</b><br>2 JUIN                            |
|   | <b>MÉLISSA BÉDARD</b><br>3 JUIN                           |
|   | <b>EVE CÔTÉ</b><br>9 ET 10 JUIN                           |

laTribune 102.7 rouge ENERGIE 106.1 CALQ musicaction Canada BELLE GUEULE Magog

# LES SAISONS D'ANNA VALSK

SARAH GENDREAU-SIMONEAU  
sgendreau@latribune.qc.ca

**SHERBROOKE — Anna Valsk, le penchant solo d'Ariane Vaillancourt, s'apprête à présenter son premier album. Morphologies est une ode au cycle des saisons, qui s'est formée à partir des microalbums lancés en 2022.**

Depuis deux ans, l'autrice-compositrice-interprète et multi-instrumentiste de Sherbrooke a trouvé son élan comme soliste avec cette nouvelle identité artistique. Active dans le domaine musical depuis plusieurs années aux côtés d'artistes comme Tire le coyote et Cœur de pirate, Ariane Vaillancourt ne considère pas Anna Valsk comme un déguisement. Plutôt comme quelque chose qui lui appartient davantage dans la composition, la réalisation et l'enregistrement.

« Ça permet un polissage, à la manière dont je souhaite me présenter dans le monde de la musique », explique-t-elle.

Pour *Morphologies*, qui paraîtra le 17 mars, Anna Valsk a voulu mettre en musique l'effet du changement des saisons, puisque, pour elle, elles définissent les Québécois.

« On comprend ici ce qu'elles sont : distinctes, particulières. L'album a été créé saison par saison sur une année entière. »

*Morphologies A*, le premier microalbum, représentait l'hiver, et *Morphologies B*, le printemps.

« La morphologie, c'est l'étude d'un état externe ou interne à travers un moment. Je trouvais ça poétique de dire que mes chansons sont de la morphologie. »

Elle a donc choisi ce titre parce que, pour décliner une chanson et son texte, il faut prendre le temps d'analyser et de saisir ce qui se passe autour de soi, à un instant précis. C'est d'ailleurs ce qu'elle voit dans le cycle des saisons.

## ALBUM ÉVOLUTIF

Les pièces du disque s'enchaînent comme les saisons se succèdent, c'est-à-dire en se parlant entre elles, souligne-t-elle. « Musicalement, l'album évolue. Il y a des paysages plus denses, d'autres moins. »

Elle donne en exemple la

chanson *Wash Your Soul*, seul titre anglophone, mais qui est en fait un texte très long, presque exclusivement en français, excepté ces trois mots. « Des morceaux de *Wash Your Soul* se transposent dans le début de la pièce suivante, *Morphologies*. »

Mais comme il s'agit d'un album évolutif, les parties de *Wash Your Soul* dans *Morphologies* n'ont plus la même signification. « Pour la chanson *Morphologies*, j'ai étudié un moment précis dans ma vie qui était plutôt un deuil, mais *Wash Your Soul* est aussi une façon de passer à une autre étape, comme de la résilience », explique la musicienne.



« J'ai voulu viser l'expression et non la perfection. Je suis fière parce que je pense que ça me ressemble. Si tu ne me connais pas, écoute l'album, tu vas me connaître. »

— Anna Valsk

Elle fait d'ailleurs remarquer que la première pièce de l'album, *Et si tu m'oublies*, se termine avec les paroles « tu es ma saison finale », et que dans la dernière chanson, *Rose des vents*, elle chante « je suis le cycle des saisons ».

« Pour moi, c'est d'ouvrir quelque chose et le fermer autrement, ça crée une espèce de boucle. C'est subtil, il faut porter attention, mais c'est comme ça que je réponds à mes questionnements à travers l'album. »



Depuis deux ans, la Sherbrookoise Ariane Vaillancourt a adopté le nom d'artiste Anna Valsk pour ses réalisations en solo. Son premier album, intitulé *Morphologies*, paraîtra le 17 mars. — PHOTO PHILIPPE PROVENCHER

## COLLABORATIONS DIVERSIFIÉES

Si Anna Valsk signe la musique de ses chansons, plusieurs collaborateurs se sont joints à elle pour les paroles, mais aussi pour rendre l'univers de l'album plus enveloppant.

« J'ai quelques chansons cocrites avec Jonathan Harnois. Je m'exprime davantage par la musique parce que je trouve que ça remplace beaucoup de mots, et même des choses qu'on ne peut manifester avec des mots. »

Pour elle, la recherche est plus ardue et différente lorsque vient le temps de choisir des mots puisque la musique fait déjà beaucoup.

Une des particularités du son d'Anna Valsk, c'est le coréalisateur Philippe Lussier Baillargeon qui l'amène, par les percussions et la voix cristalline qui appuie celle de l'artiste.

« J'ai aussi des collaborations avec Jean-Sébastien Williams,

guitariste polyvalent et incarné dans ce qu'il joue. Ça a été une rencontre entre lui et moi à travers tout l'album. »

Jean-Nicolas Trottier a fait les arrangements de cuivres sur quelques pièces. « Au début, l'univers de l'album est plus hermétique avec des cordes, puis les cuivres se font entendre un peu plus loin. Ça redevient après plus minimaliste, pour finir avec le dépouillement de l'automne sur un morceau piano-voix. »

L'univers visuel de l'album et des microalbums d'Anna Valsk a été créé par Sylvain Papillon Gignac.

## INFLUENCÉE PAR LES ÉMOTIONS

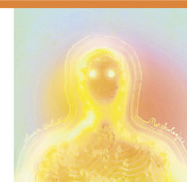
Compositrice de chansons depuis son jeune âge, Anna Valsk se nourrit d'inspirations musicales diversifiées, passant de la progression du classique aux harmonies vocales de Laura Mvula.

« Mes principales influences sont

cependant surtout mes émotions. Je pars de ce que je ressens et ça joue sur la manière dont je vais composer. Par exemple, depuis que je suis toute petite, j'aime les grandes symphonies de Beethoven, l'espace qu'on y retrouve. On voit ça un peu dans ma musique et à travers l'album. »

En créant *Morphologies*, Anna Valsk ne peut qu'être heureuse d'être allée au bout de ses idées, qu'elle qualifie parfois d'audacieuses. « J'ai voulu viser l'expression et non la perfection. Je suis fière parce que je pense que ça me ressemble. Si tu ne me connais pas, écoute l'album, tu vas me connaître. »

**ANNA VALSK**  
*Morphologies*  
POP FRANCO  
L'atelier 2





Pour ce septième album, l'autrice-compositrice-interprète Kyra Shaughnessy souhaitait mettre de l'avant le territoire où l'on habite, mais également le territoire spirituel, avec des chansons qui gravitent autour de l'intériorité et du lieu de fondation de chaque personne. — PHOTO JEAN-PHILIPPE BOUCHARD

# Un septième album axé sur la nature pour Kyra Shaughnessy

SARAH GENDREAU-SIMONEAU  
sgendreau@latribune.qc.ca

**SHERBROOKE — Un lien naturel existe entre Kyra Shaughnessy et la terre, qu'elle honore sur son nouvel album *Territoires*, qui vient de paraître.**

Pour ce septième album, l'autrice-compositrice-interprète souhaitait mettre de l'avant le territoire où l'on habite, mais également le territoire spirituel, avec des chansons qui gravitent autour de l'intériorité et du lieu de fondation de chaque personne.

Pour cette native du village d'Audet, près de Lac-Mégantic, la terre est importante, afin de savoir d'où on vient. La nature est d'ailleurs un fil qui relie chacun de ses albums.

« J'avais beaucoup de temps à passer dehors quand j'étais enfant. J'ai développé un lien profond avec la nature et un amour de la contemplation. »

Le multi-instrumentiste Nicholas

Williams, également chanteur et compositeur, a collaboré à l'album.

« Ce n'est pas la première fois qu'on travaille ensemble, explique Kyra Shaughnessy. On habite tous les deux à Waterville et il est le chef de la chorale. On est connectés par notre amour de l'harmonie vocale et des chants polyphoniques. »

## SENSIBLE À L'ENVIRONNEMENT

Décrit comme un « sensible à l'environnement » par la chanteuse, Nicholas Williams a pu approfondir son lien avec le territoire en sa compagnie. Les deux ont su apprécier la nature et ce qu'elle leur offrait, surtout avec la pandémie, qui les a forcés à prendre une pause dans leurs déplacements.

« Il m'a accompagnée dans quelques chansons sur mes autres albums. C'était naturel pour nous de créer ensemble. »

Nicholas Williams rêvait de faire un album de piano, lui qui a l'habitude de jouer de l'accordéon et de

la flûte dans ses projets plus trad.

« Je voulais, pour ma part, me concentrer sur ma voix. Habituellement, je joue beaucoup de musique, mais sur cet album, je ne joue que du ukulélé sur deux chansons », ajoute Kyra.

La thématique du territoire étant omniprésente dans le projet, les deux artistes trouvaient l'idée du *soundscaping* intéressante. Cette pratique consiste à incorporer des sons issus directement de la nature dans leur musique.

« On a pris des échantillons de sons naturels dans les environs de Waterville pour ajouter une texture sonore à notre musique. On voulait absolument retrouver ces sons pour donner encore plus de visibilité à la nature et au territoire qui nous entoure. »

Pour ce faire, ils ont collaboré avec une autre artiste de la région, Claude-Andrée Rocheleau, adepte de musique expérimentale, qui utilise cette technique. « On voulait vraiment que le projet soit 100 pour cent local. On puise dans nos

ressources humaines de l'Estrie. On a fait beaucoup de collaborations régionales. »

L'album est offert sur la page Bandcamp de l'artiste.

## IDENTITÉ IMPORTANTE

Les racines indiennes et irlandaises de Kyra Shaughnessy lui forgent une identité bien à elle, mais elle tenait tout de même à présenter quelques chansons en français sur *Territoires*.

« L'inclusivité, c'est une valeur que Nicolas et moi trouvons importante. Nous sommes bilingues. À Waterville, même en Estrie, c'est bilingue, mais on a grandi dans une communauté francophone, donc on travaille beaucoup en français et avec des artistes francophones. »

L'artiste tient à l'héritage des ancêtres. C'est pourquoi elle utilise le gaélique irlandais également dans sa musique.

« Mes réalisations sont une façon de reconnecter avec notre héritage culturel et avec les langues de nos ancêtres. C'est vraiment important pour moi de préserver les langues. C'est un peu pour ça que je tiens à chanter en français. »

La première chanson de l'album, *À travers moi*, sert d'ouverture à la pièce de théâtre *Nmihatsq Sqotewamqol / La cendre de ses os* de la compagnie

franco-autochtone Ondinnok, pour laquelle Kyra Shaughnessy est conceptrice sonore, directrice musicale et artiste-musicienne sur scène. La pièce, en développement depuis 2019 et présentée l'année dernière au Théâtre de la Licorne à Montréal, a reçu un financement du Conseil des arts de Montréal pour une tournée de quelques maisons de la culture à Montréal.

« Cette pièce parle de notre lien avec le territoire, mais aussi beaucoup de différentes perspectives sur les enjeux de l'identité par rapport à l'histoire des peuples autochtones et les lois qui existent au Québec et au Canada », rapporte la chanteuse et musicienne.

Elle précise qu'elle n'a pas d'héritage autochtone, mais qu'elle a travaillé avec plusieurs communautés des Premières Nations à travers ses projets artistiques. « C'est un privilège pour moi de faire partie de la pièce qui, selon moi, est poétique et touchante. »

KYRA SHAUGHNESSY  
*Territoires*

FOLK FRANCO  
ANGLO  
Kyra  
Shaughnessy



**OSS**

22  
23

**ORCHESTRE SYMPHONIQUE DE SHERBROOKE**

**SÉRIE GRANDS CONCERTS BMO**



**Slava!**

Samedi 11 mars – 20 h



Simon Rivard, chef | Charles Richard-Hamelin, piano

Centre culturel UDS 819 820-1000

BMO   

ossherbrooke.com  

## ALEX NEVSKY

## RETOUR À L'ESSENTIEL

ISABEL AUTHIER

La Voix de l'Est

**GRANBY — Les mots seront pour une prochaine fois. Pour son retour musical, Alex Nevsky, sous la nouvelle appellation De la beauté, a choisi de laisser la musique parler à sa place. Et ce qu'il a à dire sur *Même l'impossible fleurit* est d'une douceur infinie.**

Intimes et simples, les neuf mélodies interprétées au piano ont profité des riches arrangements d'Antoine Gratton, portés par un quatuor de violoncelle, violon alto, flûte traversière et cor français. Il en ressort une impression de calme et de profondeur qu'il cherchait à atteindre à tout prix.

« Je me fais un cadeau avec cet album. Je suis un *fan* de ce projet-là, comparativement à mes chansons que je ne veux jamais écouter! Je suis vraiment fier de le mettre au monde », glisse Alex Nevsky.

On pourrait supposer qu'il profite ici de la vague néoclassique qui déferle, portée par Alexandra Stréliski, Chilly Gonzales et Jean-Michel Blais. Mais l'artiste nous ramène gentiment à l'ordre en assurant que cet album instrumental est un rêve qu'il caresse depuis très longtemps.

« J'ai enregistré la première version de cet album en janvier 2020, mais elle n'est pas sortie. Il y avait une pièce sur cette version qui datait de l'époque où je faisais la première partie de Yann Perreault, je ne sais plus en quelle année, raconte-t-il. Même à l'époque de l'École nationale de la chanson de Granby, en 2007, un de mes objectifs était de faire un jour un album instrumental. J'ai toujours adoré faire des pièces au piano, mais je me suis fait prendre par le succès avec mes chansons populaires. »

Il lui fallait aussi attendre d'être en mesure de le faire, car il avoue candidement ne pas être un pianiste classique. « J'aimerais tellement être meilleur. Mais je m'améliore de jour en jour! »

Parce que son grand plaisir dans la vie, dit-il, est de composer des mélodies. « Je peux ensuite décider d'y mettre des mots ou pas. Quand je compose, je ne me projette pas dans le futur, contrairement à une chanson où je me demande toujours si ça va *pogner* à la radio. Avec le piano, c'est l'inverse, c'est comme un paysage vierge où je peux me détendre. »

C'est donc en misant sur le dénuement, sans chercher à en



mettre plein la vue, qu'il s'est lancé dans l'aventure de *Même l'impossible fleurit*. « C'est un truc du cœur. »

## LE LUXE DU TEMPS

La double pause imposée par la pandémie et par son retrait de la sphère publique après avoir admis des comportements déplacés envers certaines femmes a forcé Alex Nevsky à remettre les choses en perspective. Et à goûter la valeur du temps.

« J'ai passé tellement de temps à planter des fleurs, à faire pousser des trucs et à me promener en forêt. C'est ce luxe de temps qui m'a permis de sortir cet album. »

Les pièces qui forment cet opus

« J'ai passé tellement de temps à planter des fleurs, à faire pousser des trucs et à me promener en forêt. C'est ce luxe de temps qui m'a permis de sortir cet album. »

— Alex Nevsky

ont été composées sans intention précise, il y a plusieurs années ou plus récemment, au gré de ses émotions. La toute délicate *Poem*, par exemple, s'est imposée peu après la naissance de sa fille Claire.

Dans une journée, fait remarquer Alex Nevsky, il peut s'asseoir quinze fois au piano pour cinquante secondes ou pour une heure. De là peut fleurir la beauté.

En fait, la musique et la nature ont été les « deux portes » vers lui-même, celles qui lui ont montré l'importance de l'« ici, maintenant ».

## RETOUR AUX VALEURS

Si l'album sortira éventuellement en version « piano solo », Alex Nevsky tient pour le moment à offrir au public un spectacle fidèle à la version actuelle, c'est-à-dire lui au clavier, accompagné de son quatuor. Quelques dates commencent à se profiler à l'horaire.

« Je me rends compte que ce qui

De retour après une longue pause, Alex Nevsky propose un album entièrement instrumental. — PHOTO LAWRENCE FAFARD

veut émerger, c'est l'envie de partager mes mélodies. Ça n'a rien à voir avec moi qui donne des entrevues ou moi qui fais de l'argent. Ça, ce n'est plus important. Le temps m'a permis de faire le tri dans mes valeurs et de mieux m'aligner avec qui je suis. Avant, il y avait une quête d'argent. Là, je le fais pour l'amour de la musique, comme au début de ma carrière. J'ai ce même sentiment-là qui m'habite. »

Ce n'est peut-être pas un hasard si, au fil de la conversation, il fait référence à son nom de naissance, comme pour rappeler qu'avant Alex Nevsky, il y avait Alexandre Parent. C'est d'ailleurs le nom qu'il emploie pour signer ses compositions.

Fort de cette « remise à neuf », il aborde ce nouveau chapitre avec confiance et espoir. « Je suis à l'aise, je n'ai pas honte. J'ai hâte de rencontrer les gens. Et surtout, je me sens tellement heureux de ressentir de la gratitude et de la reconnaissance. C'est quelque chose que je ne ressentais plus depuis des années. Je tenais ça pour acquis à cause du succès. »

Pour l'instant, c'est donc à travers les harmonies qu'il saluera son monde, mais les paroles émergeront, forcément. Il a déjà commencé à écrire quelques chansons...

*Même l'impossible fleurit* paraîtra le 17 mars prochain sous l'étiquette L-A be. Une séance d'écoute aura lieu le 18 mars dans l'intimité du Kool Club à Granby.

DE LA BEAUTÉ  
*Même l'impossible fleurit*

INSTRUMENTAL  
L-A be  
Sortie le 17 mars



THIERRY LAROSE

## FORCE TRANQUILLE



Originaire de Marieville, en Montérégie, Thierry Larose a trouvé dans la capitale des complices capables de magnifier ses compositions. — PHOTO LE SOLEIL, ERICK LABBÉ

VALÉRIE MARCOUX  
Le Soleil

QUÉBEC — « C'est drôle : à mon premier disque, il n'y avait pas ça du tout », mentionne Thierry Larose après avoir laissé le photographe croquer son portrait.

L'auteur-compositeur-interprète, qui a pris la scène musicale par surprise avec son premier album, propose maintenant *Sprint!* En 2021, son premier opus *Cantalou* a discrètement fait son chemin jusque sur la longue liste des prix Polaris.

Cette même année, Thierry Larose est devenu le plus jeune artiste à gagner le prix de la chanson SOCAN. Il a réussi ce tour de force en interprétant *Les amants de Pompéi*.

« Ça m'a surpris, moi aussi. Je ne pensais pas qu'il serait aussi bien reçu », s'étonne-t-il encore.

Le succès inattendu du premier album ne semble pas avoir mis trop de pression sur le musicien, qui présente une nouvelle collection de compositions naviguant librement entre l'indie pop et l'indie rock.

« Je ne suis pas rendu au bout où je vois ça comme du travail. L'écriture et l'enregistrement, c'est trop *l'fun*. Je n'ai aucun autre *hobby* », déclare-t-il.

Force tranquille, ce passionné de musique et de création n'a pas peur de décevoir ses admirateurs puisqu'il ne cherche pas à combler leurs attentes : il préfère largement les déjouer.

« Je ne peux pas faire *Les amants de Pompéi* chaque fois. Je pourrais. Je sais comment, mais ce n'est pas *l'fun*, faire toujours la même chose », soutient l'artiste, qui a une fois de plus misé sur la vision du réalisateur de Québec Alexandre Martel.

## UN BAND DE RÊVE

À force de le voir aux côtés d'Alexandre Martel et de Lou-Adriane Cassidy, plusieurs personnes finissent par présumer que Thierry Larose est un produit de la scène musicale de Québec.

L'auteur-compositeur-interprète, qui vit dans la métropole, est plutôt originaire de Marieville, en Montérégie, mais il a trouvé dans la capitale des complices capables de magnifier ses compositions.

Dès la première fois où il a joué avec Alexandre Martel, Lou-Adriane Cassidy, Sam Beaulé et Charles-Antoine Olivier (CAO), Thierry Larose a senti qu'il tenait quelque chose de bon. De très bon.

Le défi a été de réunir en studio tous ces prolifiques artistes aux mille engagements.

Le musicien n'a pas attendu la fin de la tournée de *Cantalou* pour se lancer dans un sprint d'enregistrement. Il n'a pas non plus pris le temps de produire des maquettes de ses chansons. Alors que Lou-Adriane Cassidy sillonnait elle-même le Québec pour présenter son album, les membres du groupe se donnaient rendez-vous dans des studios à mi-chemin entre leurs emplacements respectifs.

Durant ces captations, Thierry Larose a encouragé ses compagnons à succomber à leurs élans de spontanéité.

« Si quelqu'un avait envie de chanter, il chantait », affirme-t-il.

« J'aimais le contraste entre des chansons très solides, avec de bonnes fondations sur papier, et qu'après ça, en studio, les arrangements naissent relativement spontanément et que ce soit très vivant et malléable », explique l'auteur à la

plume méticuleuse et fleurie.

Les deux versions de *Baleine et moi* qu'on découvre sur le disque témoignent de la souplesse de ses compositions.

## DE LA FICTION À LA RÉALITÉ

Le premier album de Thierry Larose prenait essentiellement racine dans la fiction. Avec *Sprint!*, l'auteur-compositeur-interprète ose poser un regard sur le monde qui l'entoure et même se dévoiler un peu.

« La vie est trop courte. Pourquoi se cacher? » s'est demandé l'artiste qui pousse sa voix avec plus de confiance et plus de plaisir sur ce nouvel album.

« Sur *Cantalou*, je n'aimais pas vraiment chanter, c'était plus utilitaire », admet-il.

Le musicien n'a pas non plus envie de cacher le fait qu'il est amoureux et dédie à sa copine la vaste odyssée romantique de sept minutes au début de son disque.

Initialement, *Portrait d'une Marianne* devait être une mosaïque des Marianne de l'histoire et de la littérature, mais la réalité l'a emporté sur la fiction : les pensées de l'auteur revenaient toujours à sa Marianne.

Thierry Larose se permet aussi d'exprimer sa déception et son amertume quand il contemple le cadavre d'une baleine dans le Saint-Laurent ou encore le fossé qui se creuse entre les générations.

Comme dans les paroles de *Demain demain*, on sent une urgence de vivre traverser ses textes. Celle-ci s'accompagne d'un désir d'immortaliser ces moments devenus précieux.

« On dirait que c'était le but avec *Sprint!* : je voulais tout documenter. Même dans le livret, j'ai mis beaucoup de détails », mentionne l'artiste, dont les récents textes sont particulièrement descriptifs.

Le portrait de sa Marianne n'est pas le seul qu'il brosse dans ses textes, où on apprécie aussi son talent pour la narration. *Parfaitement intacte* met en scène une femme à la fois forte et fragile qui évoque un peu la *Marie-Hélène* de Sylvain Lelièvre ou *Miss Pepsi* de Robert Charlebois.

« C'est un type de chanson qui a toujours existé, on dirait », observe le mélomane.

100<sup>Ans</sup>  
1923-2023

Cent ans de patrimoine, ça se fête!  
Église Saint-Louis-de-France  
East Angus

**SPECTACLE**

**DIMANCHE**  
**12 MARS 2023**  
**M. PIERRE GRANDMAISON**  
**ORGANISTE**  
**À L'ÉGLISE À 14 H**  
**WWW.EASTANGUS.CA**

**20\$**

ROMANE BLADOU

# Quatre fois l'Atlantique Nord

DANIEL CÔTÉ  
Le Quotidien

**SAGUENAY — Terre-Neuve. L'Écosse. L'Islande. La Bretagne. Quatre lieux qui ont en commun d'avoir accueilli Romane Bladou dans les dernières années et de figurer dans son premier ouvrage de fiction, *Atlantique Nord*. Publié par la Peuplade, qui l'a mis en marché le 7 mars, il ouvre une fenêtre sur des vies battues par les forts vents venus de l'océan tout proche, tantôt solitaires et tantôt solidaires. Des vies qui ressemblent un peu à celle de l'autrice.**

Originnaire de la Provence, elle est arrivée au Québec à l'âge de 14 ans. A vécu une nouvelle migration à Vancouver, laquelle prendra fin prochainement, puisque cette créatrice en arts visuels, spécialisée en photographie, emménagera bientôt en France pour se rapprocher de sa famille.

À travers ce parcours déjà riche en ailleurs se sont glissés de nombreux séjours à l'étranger, dont un, en Islande, qui l'a poussée à explorer un art différent : l'écriture.

« Mon projet photographique était centré sur les impressions solaires, mais je n'ai pas pu le réaliser parce qu'il n'y avait pas de soleil. J'ai donc commencé à prendre des notes à propos des choses que je ne pouvais pas photographier. Ça commencé par de petites images, une sorte de journal personnel. Ce n'était pas fait avec l'idée de produire un livre, mais à un moment donné, j'ai intégré des personnages », relate Romane Bladou.

La première histoire dans *Atlantique Nord*, intitulée *Camille*, est née dans ce contexte. Ayant séjourné à Terre-Neuve l'année précédente, l'écrivaine a imaginé un personnage caractérisé par son désir de changer d'air.

« Camille représente différentes personnes, dont moi. Elle travaille dans un café, comme c'était le cas à Montréal, et se sent isolée. Elle s'ennuie et, comme l'océan prend beaucoup de place là où elle est installée, ça lui évite de se perdre dans ses pensées. »

## L'OCÉAN COMME TERRAIN DE JEUX

Son premier réflexe fut de croire que ce projet d'écriture se résumerait à cette histoire. Or, un autre texte a vu le jour, découlant de ses deux étés passés à Oban. Après l'automne terre-neuvien, la voici qui abordait l'hiver écossais,



Romane Bladou étant une écrivaine au long cours, c'est dans quatre pays que se déploient les histoires contenues dans son premier livre, intitulé *Atlantique Nord*. — PHOTO LA PEUPLADE

dans un village de l'île de Mull. Une femme de même que son père et son petit garçon y posent un regard différent sur la mer.

« Elle est vue comme un lieu

ludique, avec plein de ressources à partager, dont les marées, note l'écrivaine. J'ai eu envie d'inclure cet enfant afin de montrer que l'océan peut constituer un terrain

de jeux. »

L'ennui s'installe malgré tout. C'est pourquoi la mère organise une fête à laquelle participent des gens venus parfois de loin. Son conjoint, qui travaille en mer, est également attendu, mais si le corps est là, son esprit est ailleurs.

« La mère réalise alors que le lien entre eux n'est plus le même », laisse entendre Romane Bladou, dont la prochaine destination, l'Islande, met en scène un couple plus jeune, mais tout aussi fragile.

En deuil de son frère, qui a péri en mer, Lou est parti là-bas dans l'espoir de trouver le corps, tout en menant des travaux de recherche. Il souhaitait également s'isoler de sa conjointe, Marine, qui lui envoie des lettres auxquelles il ne répond pas.

« Comme il est juste dans sa tête, les lettres sont la dernière chose qui le retient à la vie, mentionne l'autrice. J'explore ainsi l'idée de la mer associée à la mort, dans une région où il fait froid, même au printemps, où le vent souffle tellement fort. »

## LOMPES EN COUVERTURE

Marine, justement, est le seul personnage qui habite deux histoires, puisqu'on la retrouve dans la dernière, intitulée *Célia*. De retour en Bretagne pour se remonter le moral, elle retrouve sa sœur cadette, âgée de 16 ans, qui se pose plein de questions sur son avenir et, partant, sur elle-même.

Vue de l'extérieur, *Célia* paraît lymphatique. Ce n'est pas non plus une volubile et, même si sa sœur partage ce trait de caractère, on sent que, peu à peu, leur cohabitation les amène à sortir de leur coquille.

« J'aurais trouvé peu réaliste de tracer un lien entre tous les personnages figurant dans le livre », indique Romane Bladou. Elle a cependant fait une exception pour cette histoire, tout en se demandant si les lecteurs jugeraient que la présence de ses quatre textes sous une même couverture, avec un océan comme trait d'union, paraîtrait incongrue. On imagine donc sa surprise le jour où l'équipe de la Peuplade a exprimé le désir de travailler sur son manuscrit.

« Comme je l'avais envoyé sans grand espoir, j'ai été à la fois étonnée et contente. J'ai l'impression que, dès le début, ils ont compris ce que je voulais dire », estime Romane Bladou, qui en veut pour preuve la présence de plusieurs lompes sur la couverture. Ce poisson mentionné dans toutes les histoires, connu principalement pour

ses œufs (le caviar du pauvre), n'est pas le plus joli, mais l'illustratrice Mariery Young l'a toutefois *pimpé* avec succès.



« Ça commencé par de petites images, une sorte de journal personnel. Ce n'était pas fait avec l'idée de produire un livre, mais à un moment donné, j'ai intégré des personnages. »

— Romane Bladou

« J'ai jamais l'idée de la ventouse sur son ventre, qui l'aide à s'accrocher aux fonds marins, confie l'autrice. C'est une métaphore qui s'applique à mes personnages. Ils essaient de ne pas dériver. »

## ROMANE BLADOU *Atlantique Nord*

ROMAN  
La Peuplade  
264 pages





# LES FEMMES DE COURAGE DE ROSE-MARIE PERREAULT

**GENEVIÈVE BOUCHARD**  
Le Soleil

**QUÉBEC — Le grand écran sourit doublement à Rose-Marie Perreault ces jours-ci. L'actrice tient l'affiche dans deux films où elle est appelée à incarner des femmes aux destins bien différents, mais captivants chacun à leur manière.**

Dans *Crépuscule pour un tueur* de Raymond St-Jean, arrivé en salle vendredi, la comédienne joue Francine Lavoie, la conjointe pas si effacée d'un redoutable assassin.

Dans *La cordonnière* de François Bouvier, au cinéma le 17 mars, elle défend le rôle principal de Victoire Du Sault, une pionnière entrepreneuse du XIX<sup>e</sup> siècle aux relations amoureuses troubles.

« Je trouve ça formidable. J'aime

jouer n'importe quel personnage qui a de la matière », note l'actrice, de passage à Québec le 8 mars, Journée internationale des droits des femmes.

Un hasard de calendrier qui lui sied bien, même si elle n'aime pas trop qualifier ses deux personnages complexes de « femmes fortes », une expression qu'elle juge « décalée ».

« Je ne trouve pas que c'est le bon terme, déclare-t-elle. Qu'est-ce que ça veut dire, être forte? Je trouve que c'est encore quelque chose qu'on emprunte au code qui dit que les hommes doivent être forts et les femmes douces. »

## LE COURAGE PLUTÔT QUE LA FORCE

Rose-Marie Perreault préfère parler de « courage » pour définir

L'actrice Rose-Marie Perreault et le réalisateur de *La cordonnière*, François Bouvier. — PHOTO LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

Victoire et Francine, qui vont se côtoyer au cinéma dans des films nous ramenant du XIX<sup>e</sup> siècle aux années 1970.

« J'aimerais jouer une femme qui n'a pas de problème avec sa condition de femme. Mais c'est un déséquilibre qui est encore tellement présent », observe la comédienne.

Dans *La cordonnière*, Victoire assume ses ambitions professionnelles à une époque où le nom de son métier ne se prononçait même pas au féminin.

« Il faut nommer les choses

pour les comprendre. Elle était vraiment dans le début d'un mouvement », décrit Rose-Marie Perreault.

Dans cette adaptation des romans de Pauline Gill, l'héroïne vivra aussi un triangle amoureux difficile à gérer dans une famille.

« Elle s'est permis de vivre ses passions multiples et ses désirs, autant dans la cordonnerie que dans sa vie sentimentale, note l'interprète. Ça vient avec des secrets, ça devient compliqué et ça lui cause des déceptions. Mais elle a vécu de grandes amours. »

Dans *Crépuscule pour un tueur*, sa Francine arrive en soutien, mais aussi avec une soif d'évasion, alors que son mari tueur à gages sent que sa fin est proche, tandis que sa tête a été mise à prix.

« Francine, elle s'émancipe. Elle reprend sa vie en main, résume Rose-Marie Perreault. Victoire a une vie difficile, mais c'est la vie qu'elle a choisie. C'est quand même admirable. »

## PLUS SUR SES FILS

*La cordonnière* met en exergue le parcours d'une femme qui a réellement existé, dont le talent et l'ambition ont rayonné beaucoup, à un moment où ce genre de succès était réservé aux hommes.

« C'était une pionnière, une visionnaire, une féministe avant le

temps. Il y a plus d'information sur ses fils Marius et Oscar, qui sont devenus des hommes d'affaires très importants. Mais ça s'est fait grâce à la fortune et à la créativité de leur mère. Tout part d'elle, de sa petite cordonnerie », relate Rose-Marie Perreault.

« Victoire est une femme très moderne, reprend-elle. Elle était en réaction avec son époque. En la travaillant, j'essayais de comprendre le monde qui l'entourait. Mais elle refuse tout ça, elle le rejette. Elle veut vivre à sa façon, qui est contemporaine. »

L'actrice y voit une « belle reconnaissance » pour des femmes de l'ombre passées sous silence dans la grande Histoire « qui est souvent racontée par des hommes ».

Selon elle, la quête de *La cordonnière* résonne encore de nos jours, alors que des droits acquis de luttes du passé sont fragilisés, notamment celui à l'avortement.

« Elle fait partie de nos héroïnes dont on ne parle pas assez, avance Rose-Marie Perreault. Que ça sorte aujourd'hui, c'est important pour voir le chemin qui a été parcouru. Mais on ne le tient pas pour acquis et ce n'est pas fini. Pour moi, c'est une manière de voir d'où on vient, mais aussi qu'il faut aller plus loin. »

*La cordonnière* sera présenté au cinéma dès le 17 mars.

## POUR L'AMOUR DU JEU

Cinéaste aguerri derrière des films comme *Histoires d'hiver*, *Paul à Québec* ou *La Bolduc*, François Bouvier a abordé *La cordonnière* comme un récit contemporain, habité de personnages qu'il juge « intègres ».

« On n'a rien inventé dans l'émotion. Ce qu'on vit maintenant, ils l'ont vécu chez les Égyptiens ou les Mayas. La modernité est dans la

vérité, mais aussi dans la fabrication même du spectacle », évoque-t-il.

« Dans la musique, on n'est pas juste dans le violon. Il y a une composition qui est moderne et actuelle », reprend le cinéaste en citant le travail du musicien Benoît Charest.

Sous son chapeau de réalisateur, François Bouvier dit priser d'abord et avant tout la direction

d'acteurs. Il raconte avoir été touché en lisant le scénario « très fort » que Sylvain Guy mûrissait depuis quelque 18 ans.

Il confie aussi avoir très rapidement, « dès les premières pages », imaginé Rose-Marie Perreault et Élise Guilbault dans le rôle principal de la cordonnière Victoire, à différents moments de sa vie.

« Ce sont des actrices qui jouent avec une grande économie. Ça se passe dans les yeux », explique le cinéaste, qui dit avoir misé beaucoup sur le pouvoir de la reconstitution historique pour laisser les interprètes entrer dans leur personnage.

« En répétition, je ne leur demande pas de jouer. Seulement de garder l'intention. Je sais que quand on va être dans la pièce, il y a quelque chose qui va arriver », explique-t-il.

Après le XIX<sup>e</sup> siècle de *La cor-*

*donnière*, François Bouvier s'apprête à plonger dans une autre époque, celle de la fin des années 1960, en renouant à l'écran avec l'univers de la série *Paul* du bédéiste Michel Rabagliati.

« Là, ça va être Paul à 18 ans, pas à 40 ans, précise-t-il. C'est *Paul a un travail d'été*. Je suis en train de finir l'écriture de ce prochain film. J'ai très hâte. J'aime bien ces années-là. Et j'aime aussi travailler à partir d'une œuvre déjà existante. »

**GENEVIÈVE BOUCHARD, LE SOLEIL**

## AS BESTAS

## Les voisins de l'enfer

GENEVIÈVE BOUCHARD

Le Soleil

## CRITIQUE

QUÉBEC — Avec *As Bestas* (*Les bêtes*), Rodrigo Sorogoyen signe un suspense rural d'une redoutable efficacité. Denis Ménochet et Marina Foïs excellent dans la peau d'un couple pris dans une spirale de violence avec leurs voisins.

Présenté au Festival de Cannes et récemment récompensé de neuf prix au gala des Goya, ce sixième long métrage du réalisateur espagnol fait le pari de la lenteur pour faire monter la tension.

La formule touche sa cible dans un récit anxiogène ancré dans la xénophobie.

Nous y suivons le calvaire d'Antoine et Olga (Ménochet et Foïs), un couple de Français qui a choisi de s'installer en Galice, une région montagneuse de l'Espagne.

Tout irait bien pour ces amoureux très complices, qui cultivent leur terre et investissent leur temps et leur argent à rénover des maisons abandonnées. Mais un conflit avec leurs voisins va venir leur pourrir l'existence.



Luis Zahera et Denis Ménochet campent des voisins en conflit dans *As Bestas*. — PHOTO AXIA FILMS

Dans cette bourgade qui en arrache et qui s'est vidée de ses forces vives, la présence de ce couple instruit et plus aisé dérange. Surtout depuis qu'Antoine s'est opposé à un projet d'éoliennes qui aurait apporté aux expropriés

un revenu convoité.

Si bien que les deux frères qui habitent juste à côté les ont pris en grippe et ne se gênent pas pour leur faire sentir.

Ça commence par des commentaires mesquins. Arrivent ensuite le

vandalisme et un harcèlement qui prendra des proportions inquiétantes, puis carrément effrayantes, dans un contexte où la police locale ne se montre pas pressée d'intervenir pour arrêter les abus. Distillée sur plus de 135 minutes,

l'escalade semée par un manque de communication et une incompréhension mutuelle nous arrive comme un crescendo.

Dans des paysages à la fois spectaculaires et désolés, Rodrigo Sorogoyen prend bien son temps et propose de longues scènes aux dialogues (en français ou en espagnol) finement travaillés.

Le même soin est porté à des séquences très physiques, quand la situation passe du mal au pire.

Complètement investis dans des prestations sans artifices, Denis Ménochet et Marina Foïs happent par l'intensité de leur jeu.

En voisins infernaux aux horizons plus que restreints, Luis Zahera et Diego Anido se montrent crédibles dans un registre qui frôle celui de vilains de films d'horreur.

*As Bestas* est présenté au cinéma.

## Au générique

Cote : 8,5/10

Titre : *As Bestas*

Genre : Suspense dramatique

Réalisation : Rodrigo Sorogoyen

Distribution : Denis Ménochet, Marina Foïs et Luis Zahera

Durée : 2h17

## FRISONS VI

## Plaisir coupable

MARTIN GIGNAC

Collaboration spéciale

## CRITIQUE

MONTRÉAL — Exploiter le passé à des fins nostalgiques : voilà l'adage de toutes les suites qui sont souvent déguisées en remakes. Mais contrairement à *Star Wars*, *Jurassic World* et autres *Ghostbusters*, *Scream* (*Frissons* en version française) s'assume complètement dans sa façon de piller son propre héritage.

Après un cinquième épisode plus ou moins satisfaisant qui se la jouait trop *méta* dans sa façon de rendre hommage au film original, le sixième tome propose une variation de *Scream 2*, sans doute le meilleur de la série. L'action est déplacée dans la Grosse Pomme (mais on reconnaît sans difficulté Montréal) et les scènes de meurtres s'avèrent plus violentes que jamais. Il n'y a pourtant rien pour déstabiliser les amateurs... ni les surprendre outre mesure.

rare idées inédites ne sont bien souvent que des prétextes aux préoccupations de l'histoire, comme les origines troubles de l'héroïne.

## FINALE TIRÉE PAR LES CHEVEUX

Le plaisir futile du jeu réside plutôt dans toutes ces fausses pistes et ces mises en abyme, ces monologues sur le cinéma et ces séquences barbares. Cela démarre

en trombe par la tranchante introduction, avant de culminer dans une cauchemardesque escapade en métro. Deux rares endroits où les cinéastes Matt Bettinelli-Olpin et Tyler Gillett (réalisateurs du précédent volet) font enfin quelque chose de leur mise en scène. N'est pas Wes Craven qui veut.

Le traditionnel mélange de tension, d'horreur et d'humour fonctionnelle lorsque *Ghostface* fait

ressentir sa présence et se résorbe lors des moments plus explicatifs ou sentimentaux.

Domage que la révélation finale soit tellement tirée par les cheveux qu'elle finit par en devenir hilarante. Et que la distribution inégale axée autour de la jeune génération ne permette pas davantage à Courtney Cox ni à la revenante Hayden Panettiere (vue dans *Scream 4*) de briller. Ce qu'on peut s'ennuyer de Neve Campbell, absente pour des raisons salariales!

Ce sont surtout les amateurs qui apprécieront *Scream VI*, un pastiche référentiel, vide et divertissant, fait pour engendrer des suites.



Fraîchement installées à New York, Sam (Melissa Barrera, à droite) et sa sœur Tara (Jenna Ortega) sont à nouveau les proies de *Ghostface*, qui s'amuse à décimer leur groupe d'amis. — PHOTO PARAMOUNT PICTURES, PHILIPPE BOSSÉ

## Au générique

Cote : 6/10

Titre : *Frissons VI*

Genre : suspense d'épouvante

Réaliseurs : Matt Bettinelli-Olpin et Tyler Gillett

Distribution : Melissa Barrera, Jenna Ortega et Courtney Cox

Durée : 2 h 2

## CRÉPUSCULE POUR UN TUEUR

FASCINANT  
ASSASSIN

GENEVIÈVE BOUCHARD

Le Soleil

## CRITIQUE

**QUÉBEC** — Il y a quelque chose d'à la fois fascinant et d'effrayant à se replonger dans l'histoire du meurtrier Donald Lavoie sous la lentille du cinéaste Raymond St-Jean. Dans *Crépuscule pour un tueur*, Éric Bruneau campe avec une précision nerveuse cet homme qui a assassiné de sang-froid une trentaine de personnes avant de devenir délateur.

En nous ramenant aux dernières années actives de Lavoie, Raymond St-Jean propose une incursion dans un quotidien pas banal, indéniablement tendu. Il offre aussi un voyage dans le temps soigneusement orchestré, au tournant des années 1980.

À cette époque, Donald Lavoie (Éric Bruneau) travaillait depuis un moment pour la pègre mont-réalaise et le gangster Claude Dubois (Benoît Gouin). Dans ce

monde, pas beaucoup de respect pour la vie humaine, et on n'hésite pas une seconde avant d'appuyer sur la gâchette. Pour un oui, pour un non, pour un simple soupçon.

Dans ce domaine, Donald Lavoie excelle et il a maintes fois prouvé son efficacité à son patron. Des circonstances changeantes vont toutefois faire s'effriter la confiance, si bien que le tueur à gages va voir venir le moment où on lui fera goûter à sa propre médecine.

C'est là qu'il tendra l'oreille au discours d'un enquêteur persistant (Sylvain Marcel), qui lui fera miroiter la création imminente au Québec d'un programme de protection des témoins. Le criminel pourrait être le premier à en bénéficier s'il est prêt à vider son sac et à briser l'omerta.

À elle seule, la personnalité de Donald Lavoie a de quoi captiver. Une entrevue qu'il a accordée sur les ondes de CBC en 1982 et qu'on peut toujours visionner en ligne nous laisse découvrir un homme posé, qui rationalise ses crimes, qui exprime clairement

Éric Bruneau dans le film *Crépuscule pour un tueur*. — PHOTO FILMOPTION INTERNATIONAL

ses motivations.

Il confie aussi à quel point il a trouvé facile de tuer.

TERMINATOR  
À TEMPS PARTIEL

Raymond St-Jean a très judicieusement intégré l'entretien à son film comme une clé pour comprendre le tourbillon de violence auquel nous sommes témoins lorsque Lavoie se plonge dans le feu de l'action.

Avec un charisme indéniable et une présence magnétique, Éric Bruneau insufflé un mélange de contrôle et d'une tension constante à son interprétation. Un instinct de survie sur deux pattes, toujours sur le qui-vive.

Le personnage est complexe et le film expose sa brutalité sans la glorifier. Mais il ne le présente pas comme un monstre non plus. Il est un fils, un père, un mari, un frère... Mais quand vient le temps de se mettre au boulot, il devient une sorte de Terminator.

Le pire — ou le mieux, selon le point de vue... —, c'est que le tout est basé sur des faits vécus.

Au-delà du meurtrier lui-même, *Crépuscule pour un tueur* dépeint le contexte historique avec beaucoup de doigté. Le travail sur les décors, les costumes et les coiffures s'avère considérable. Ajoutons cette trame sonore réjouissante et le retour dans le temps est complet.

*Crépuscule pour un tueur* est présenté au cinéma.

## Au générique

Cote : 8/10

Titre : *Crépuscule pour un tueur*

Genre : Drame biographique

Réalisation : Raymond St-Jean

Distribution : Éric Bruneau, Benoît Gouin, Sylvain Marcel et Rose-Marie Perreault

Durée : 1 h 46

65

## Scénario préhistorique

PASCAL LEBLANC

La Presse

## CRITIQUE

**MONTREAL** — Adam Driver est l'un des meilleurs acteurs de sa génération. Son jeu est toujours juste. Celui qui a incarné Kylo Ren dans la dernière trilogie *Star Wars* incarne maintenant Mills, un pilote de vaisseau d'exploration spatiale. Sa prochaine mission doit durer deux ans. Cette plus longue absence lui permettra de gagner assez d'argent pour payer les soins de sa fille atteinte d'une maladie grave.

Alors que son appareil est sur le pilote automatique, il se retrouve dans un champ d'astéroïdes non répertoriés. Seul passager qui n'est pas plongé dans un sommeil cryogénique, Mills est forcé de se poser d'urgence sur la planète la plus près. Il ne le sait pas et son ordinateur de bord non plus, mais il s'agit de la



Dans *65*, Adam Driver incarne un pilote de vaisseau spatial se retrouvant malencontreusement sur la Terre d'il y a 65 millions d'années, à l'époque des dinosaures. — PHOTO SONY PICTURES, PATTI PERRET

Terre. Celle d'il y a 65 millions d'années, donc peuplée de dinosaures.

En seulement quelques scènes, on identifie les inspirations des

réalisateurs et scénaristes. Ils ont entre autres puisé dans *Alien*, *Jurassic Park*, *Interstellar* et *Lone Wolf & Cub*. Il n'y a rien de mal à

emprunter de récits bien connus, pourvu que la proposition soit originale. Malheureusement, rien ne surprend vraiment dans *65*.

Et ce n'est pas faute d'avoir essayé, car la liste des obstacles devant Mills pour revoir les siens est terriblement longue : blessures multiples, vaisseau endommagé, geysers brûlants, terrains accidentés, dinosaures carnivores...

## LES PLUS GROS EN DERNIER

Tourné majoritairement en pleine nature, *65* parvient initialement à rendre la Terre très menaçante. Adam Driver, un ancien *marines*, nous convainc également de l'immensité du défi.

Toutefois, plus on avance, plus on s'éloigne de sa performance au profit de dangers toujours plus grands. Au dernier acte, l'adversité est telle qu'elle devient risible.

Évidemment, c'est tout près du but que les plus gros dinos arrivent, visuellement impressionnants. Mais ça fait déjà longtemps qu'on sait que rien n'arrêtera le héros. C'est ce genre de film.

D'ailleurs, si vous ne l'aviez pas deviné, Mills n'est pas seul dans l'aventure. Assez tôt dans l'histoire,

il retrouve la jeune Koa (Ariana Greenblatt) dans l'une des cabines cryogéniques tombées avant l'écrasement.

Passablement de temps est accordé à établir une relation entre les deux. Le duo de cinéastes voulait certainement marquer le récit de quelques pauses plus attendrissantes.

Le résultat est cependant assez artificiel, comme si « tisser des liens » était un objectif secondaire de la mission principale.

En ce qui nous concerne, les objectifs « émouvoir », « effrayer » et « impressionner » n'ont pas été atteints non plus.

## Au générique

Cote : 5/10

Titre : *65*

Genre : science-fiction

Réalisateur : Scott Beck et Bryan Woods

Distribution : Adam Driver, Ariana Greenblatt et Chloe Coleman

Durée : 1 h 33

# Les « sur » incertains

**STEVE BERGERON**

SÉANCE D'ORTHOGRAPHE

steve.bergeron@latribune.qc.ca



Encore plus lorsqu'on tombe dans l'abstrait. Par exemple, si je vous dis de ne pas me parler sur ce ton, qu'est-ce qui justifie, ici, l'emploi de la préposition *sur*? La préposition *avec* aurait pourtant été plus appropriée. Mais le recours à *sur* est tout à fait correct.

N'en déplaise à mes anciens professeurs de grammaire et d'anglicismes, l'OQLF accepte aujourd'hui que l'on dise « j'habite sur la rue Barbe ». Il permet aussi « sur Internet » parce qu'Internet est un réseau et qu'il était déjà autorisé de dire « sur un réseau de télévision ». Ce n'est donc qu'une question de cohérence.

## LA FAUTE DE L'ARMÉE

En résumé, il ne faut pas s'attendre, avec les prépositions, à des emplois d'une implacable rationalité. Il y a trop de facteurs d'influence qui entrent en ligne de compte.

On pourrait croire, en effet, que tout ça n'est que la faute de l'anglais. Mais il arrive que les véritables coupables soient d'anciennes formes de français ou de latin qui refusent de disparaître.

Par exemple, un article du site Slate.fr nous révèle que l'usage de la préposition *sur* avec un verbe de mouvement et un nom propre de lieu, comme dans « arriver sur Montréal », s'est considérablement accru à partir du XVIII<sup>e</sup> siècle, et que le vocabulaire militaire en serait la source, comme dans « marcher sur Paris » en parlant d'une armée.

Cet usage encore très critiqué est aujourd'hui tellement répandu en France qu'il commence à s'étendre ici, au détriment d'autres prépositions. Désormais, on habite sur Toulouse et non à Toulouse, on part sur Lyon au lieu de partir pour Lyon, on se dirige sur Marseille plutôt que vers Marseille.

Étonnamment, cet emploi ne figure pas parmi les constructions déconseillées par l'OQLF. La Banque de dépannage linguistique insiste sur celles héritées de l'anglais.

En résumé, ces principales formes critiquées associent *sur* à un point temporel (« sur semaine, sur les heures du bureau » plutôt qu'« en semaine, pendant les heures de bureau »), à un moyen de transport (« sur l'avion, sur l'autobus » au lieu de *dans*) ou à l'appartenance à un groupe (« être sur un comité » à la place de « faire partie d'un comité »).

## IMPRESSION D'ÉPIDÉMIE

Vous voyez, il y a quand même de la résistance. Il faut aussi se méfier de la généralisation hâtive : comme je l'ai souvent mentionné, on remarque davantage les tournures qui nous dérangent, d'où cette impression d'épidémie.

Je reconnais qu'il n'est pas toujours facile de s'y retrouver, surtout quand les ouvrages ne sont pas unanimes sur ce qui constitue le bon usage. Le mieux que vous puissiez faire dans ce contexte, c'est de vous-même utiliser les prépositions que vous jugez appropriées, pour participer à la diversité langagière.

Pour le reste, à moins que le gouvernement mette en place une rigoureuse politique de français normatif un peu partout dans notre société, il faut accepter qu'une langue soit quelque chose de mouvant. Et se rappeler qu'un *sur* mal placé entraîne rarement mort d'homme.

## PERLES DE LA SEMAINE

Ces apprentis scientifiques n'ont pas remporté la bourse Fernand-Séguin, mais l'Olivier de la relève.

*Le dioxyde de carbone et le gaz de vache absorbent les radiations infrarouges de l'atmosphère.*

*L'eau existe sous plusieurs formes : liquide, gazeux, solide, neigeux, mouillé.*

*La composition du bois est 100 % du bois.*

*Le danger quand il y a un court-circuit, c'est qu'on a une grosse facture d'électricité.*

*L'Univers est constitué de nombreuses galaxies dans lesquelles on trouve de nombreuses planètes comme Mars, Saturne, Jupiter, Tatooine, Endor.*

**J**e remarque, depuis quelques années, la prolifération de la préposition « sur ». On dit, par exemple, « sur Internet » ou « sur les médias sociaux » plutôt que « dans », telle personne était « sur » telle émission de télévision, on arrive « sur » Montréal, ou encore telle personne était « sur » le jury. L'OQLF accepte « dans » et « sur » dans le cas d'Internet et des médias sociaux, en précisant qu'Internet peut être associé à un espace ou à une surface. Toutefois, compte tenu de la généralisation de l'emploi de « sur », cette permissivité de l'OQLF m'apparaît très agaçante. Est-ce que la surutilisation de « sur » découle de l'influence de l'anglais?

Pierre Blais  
Québec

Au fil des années, j'ai écrit quelques chroniques sur les bonnes ou mauvaises prépositions à utiliser dans toutes sortes de contextes, dont celles influencées par l'anglais. J'en suis venu à prendre un certain recul quant à ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas.

J'ai notamment découvert qu'il n'y avait pas que les Québécois qui disaient « sur la rue » au lieu de « dans la rue » : les Belges, pourtant historiquement plus éloignés de l'anglais que nous, emploient aussi cette tournure.

Cependant, à l'université, nos professeurs nous martelaient qu'il fallait absolument éviter de dire et d'écrire « j'habite sur la rue Barbe » : en français, on considère une rue et une avenue comme un volume, pas comme une surface. La forme correcte était donc : « J'habite dans la rue Barbe. »

Paradoxalement, il est tout à fait accepté de recourir à la préposition *sur* avec les mots *boulevard*, *chemin*, *route* et *autoroute*. Pourquoi donc cette disparité de traitement? Est-ce l'exiguïté des rues médiévales qui les faisait percevoir comme des contenants? Est-ce parce que les autres types de voies de communication sont d'abord considérés comme utilitaires, pour se rendre du point A au point B, et non comme des lieux de vie?

Un linguiste spécialisé dans l'histoire du français pourrait peut-être vous répondre, mais l'Office québécois de la langue française coupe court au débat avec l'affirmation suivante : « [...] le choix de la préposition est souvent imposé davantage par l'usage que par la différence de sens entre les prépositions [...] »

Autrement dit, il est parfois inutile de se casser le coco pour tenter de comprendre pourquoi on se sert de telle ou telle préposition dans un contexte donné : c'est l'usage et non la logique qui gagne bien souvent.



Pourquoi une rue est-elle considérée comme une surface dans certaines cultures et comme un volume dans d'autres?

— PHOTO 123RF

Questions ou commentaires?

Steve.bergeron@latribune.qc.ca

PROMOTION  
**laTribune**  
NUMÉRIQUE

HABITATION

FINANCE

SANTÉ

CUISINE

LOISIRS

ET PLUS

— LE NOUVEAU —  
**50 et plus**



**DENTITION  
DIGITALE**

VOTRE PROTHÈSE ÉVOLUTIVE

par **ÉVART**  
DENTUROLOGIE

SHERBROOKE • MAGOG **819 201-2201**

**evart.ca**



Anne-Marie Pouliot, Jacinthe Perras, Ève Lepage, Kellyane St-Pierre, d.d., denturologistes

# Comment garder le cap sur vos objectifs nutritionnels

**Les avantages d'une saine alimentation vont bien au-delà de l'apparence physique. Un régime alimentaire nutritif soutenu par un mode de vie sain aide à nous épanouir mentalement et physiquement. Que vous tentiez d'atteindre un objectif physique donné ou de gérer un problème de santé, les trois conseils utiles ci-dessous vous aideront à garder le cap sur votre nutrition.**

## Lisez les étiquettes

Les étiquettes nutritionnelles sont plus qu'un outil de calcul des calories, elles permettent aussi de suivre les ingrédients et les macronutriments. Ceci est particulièrement important si vous avez des allergies ou des restrictions alimentaires en raison d'un problème de santé comme une maladie rénale, le diabète ou l'hypertension artérielle. Lisez attentivement les étiquettes et comptez les macronutriments afin d'éviter d'excéder vos limites nutritionnelles.

## Cuisinez pour la semaine à venir

Difficile de cuisiner tous les jours lorsque l'horaire est chargé. Heureusement, il y a plusieurs recettes de repas faciles à faire à l'avance qui peuvent être conservés au réfrigérateur ou au congélateur. Essayez de cuisiner quelques recettes en lot un soir par semaine; coupez vos légumes pour les salades et préparez une collation facile comme des bouchées d'aubergines et pois chiches que vous pourrez prendre sur le pouce. Ayant quelques repas prêts à manger pour la semaine à venir réduira le temps de préparation et vous aidera à maintenir une saine nutrition.

## Préparez un plan de repas

Lorsque nous manquons d'inspiration pour les repas, nous prenons souvent la première chose qui nous tombe sous la main ou nous cédon à des fringales. Ces deux options nous font dévier de nos objectifs nutritionnels. Pour éviter cela, envisagez de préparer un plan de repas structuré qui éloignera le désir de manger sans avoir faim et



de rendre les moments de préparation des repas moins stressants. Le planificateur de repas sur le site web Cuisine et santé rénale propose une variété de recettes bonnes pour les reins pour alléger le stress lié à la préparation des repas. C'est également un outil efficace pour

évaluer les macronutriments et assurer de respecter vos limites nutritionnelles.

Il est important de noter que l'activité physique et une saine alimentation vont toujours de pair avec un mode de vie sain.

Pour en savoir plus sur le planificateur de repas, consultez le site [cuisineetsanterenale.ca](http://cuisineetsanterenale.ca)

Source : [www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

## Le Réseau d'Amis de Sherbrooke

### NOTRE MISSION

Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des aînés de 65 ans et plus, par des services visant le maintien à domicile et le développement d'un réseau social significatif.

De plus, il contribue au soutien des proches aidants et à l'amélioration de leur qualité de vie par des services individuels et de groupe.

### VENEZ JOINDRE UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE DE BÉNÉVOLES

Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux bénévoles.

Vous avez 18 ans et plus et avez à cœur le bien-être des personnes âgées ? Devenez bénévole et venez vivre une expérience humaine significative ! Offrez une heure par semaine pour le service de jumelage ou encore une demi-journée par semaine pour le service d'accompagnement-transport.

Votre bénévolat se fera dans le respect de vos disponibilités, de vos intérêts, de votre personnalité et vous pourrez compter sur du soutien d'intervenants qualifiés et sur diverses activités pour rendre votre implication des plus agréables.

*Nous avons besoin de vous! On vous attend!*



LE RÉSEAU  
D'AMIS  
DE SHERBROOKE

819 562-2494  
[www.reseaudamis.ca](http://www.reseaudamis.ca)

0116422

# L'importance de prendre soin de soi

Pour bien des personnes, l'expression « prendre soin de soi » veut dire se gâter, comme lorsqu'on se fait donner un massage ou qu'on s'offre une récompense. D'une certaine façon, ces gestes contribuent à prendre soin de soi, mais c'est aussi beaucoup plus que cela.

Quelle que soit la forme que l'on donne à sa prise en charge personnelle, il y a sans conteste lieu de choisir des moyens simples et systématiques de prendre soin de soi. Pour vous, cela peut être de prendre une marche quotidienne dans votre quartier, d'avoir une bonne conversation avec un ami ou de participer à une séance avec un thérapeute.

En prenant soin de sa santé physique et mentale, une personne peut mieux gérer les expériences difficiles, se sent plus en confiance en elle-même et en ses capacités, et est davantage en mesure de reprendre un certain contrôle après avoir passé des moments difficiles.

Bien sûr, de nombreux facteurs peuvent avoir une incidence sur le bien-être mental d'une personne, et il est impossible de tous les maîtriser, mais il est important d'avoir de



l'espoir et de se réserver du temps pour soi. Il est impossible de faire son mieux pour les autres si l'on ne prend pas soin de soi.

Si même les petites choses semblent difficiles ou si des émotions comme la tristesse, l'inquiétude, la solitude ou la colère persistent sur votre vie de tous les jours, il est peut-être temps de demander de l'aide. Voilà un autre geste important à poser pour prendre soin de soi.

De nombreuses ressources crédibles en matière de santé mentale sont offertes gratuitement en ligne, dont des thérapies autoguidées, du counseling individuel avec des professionnels de la santé qualifiés et du soutien par les pairs. Vous trouverez davantage de renseignements concernant ces ressources sur [canada.ca/sante-mentale](http://canada.ca/sante-mentale).

Source : [www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

# Cultivez votre jardin intérieur... et dégustez!

**Les légumes sont à la base d'une alimentation saine, pourtant, ils ne sont pas toujours abordables. Saviez-vous qu'il est possible de réaliser des économies substantielles en investissant quelques minutes par semaine pour faire pousser vos aliments à la maison? Voici quelques conseils partagés par Équiterre.**

Petite astuce pour commencer : plusieurs légumes n'ont besoin que d'un peu d'eau et de lumière naturelle pour durer plus longtemps. Ils vous offriront en échange un accès constant à de la nourriture vivante. Ce mode de conservation des légumes est même plus performant que le bac à frigo, car il permet à ceux-ci de continuer leur croissance tout en se conservant!

En plus d'être économique, faire son potager à la maison permet de manger des légumes sans pesticides ni engrais chimiques. On sait, en effet, exactement d'où ils proviennent! Vous priorisez donc votre santé,



mais aussi celle de la planète. De plus, en achetant des légumes d'ici pour débiter votre jardin intérieur, vous consommez de manière responsable et locale à l'année!

Différentes techniques existent pour faire pousser vos aliments-maison.

## Des légumes qui repoussent à partir de restes?

Le légume le plus surprenant est certainement l'échalote, qui, coupée à la limite où sa base blanche tourne au vert et trempée dans un simple verre d'eau, reprend sa

forme initiale en moins de deux semaines! Plantée en terre et avec un minimum de soins, elle se régénère constamment. Vous récupérez non seulement les restes, mais vous n'aurez plus jamais besoin d'en racheter!

Plusieurs autres légumes repoussent aussi à partir de restes tels que le céleri, les poireaux, les pommes de terre, l'ail, la laitue romaine, les oignons et le gingembre.

Les champignons aussi repoussent à partir de restes. Les pleurotes, par exemple, peuvent pousser sur un mélange de marc de café et de paille!

Voici d'autres manières de cultiver les champignons à la maison.

## La culture en pot

L'attente du printemps pour semer et de l'été pour récolter est révolue! Que ce soit à partir de semences ou de restes de la cuisine, plusieurs légumes peuvent pousser en pot tout au long de l'année et couleront des jours heureux près d'une des fenêtres de la maison. Pour enrichir

la variété des aliments cultivés sans surcharger l'espace-fenêtre, intégrez des légumes qui préfèrent les lieux humides et sombres comme l'armoire sous l'évier, tels que le gingembre et les champignons.

Pour le choix des semences, il est préférable d'opter pour des légumes productifs tels que des tomates, des courgettes, des pois mange-tout, des poivrons, des concombres, de la roquette, des radis, des navets ou des haricots verts, afin de maximiser vos bénéfices. Les légumes à feuilles comme la bette à carder, les épinards et la plupart des salades sont aussi économiques en espace et en investissement; ils font très peu de racines et nécessitent peu d'entretien.

Dans la lignée des feuillus, les fines herbes se prêtent également très bien à la culture en pot et pimentent les recettes de tous les jours. Pensons au basilic, à l'origan, au persil, au romarin, à la ciboulette, à l'herbe à chat, au thym, à la sauge, à l'estragon ou à la menthe.

Source : Équiterre, [www.equiterre.org/](http://www.equiterre.org/)



LEGROUPE  
MAURICE

**Chez moi**  
comme  
**je suis.**

—  
VENEZ NOUS VISITER !  
—



**Complexe résidentiel pour retraités**  
111, rue Bellevue, Sherbrooke  
ResidenceLeVu.com | 819 300-2923

# La réalité derrière les mythes courants sur la retraite

Il n'existe aucune approche unique en matière de planification financière, plus particulièrement en ce qui concerne la retraite. Une planification adéquate de la retraite doit être personnalisée afin de préparer le retraité à un avenir financier agréable et durable. Bien que la question soit déjà complexe, de nombreux mythes sur la planification de la retraite compliquent la tâche pour les Canadiens qui tentent de déterminer ce dont ils auront besoin à la retraite, à quel moment ils en auront besoin, et comment ils parviendront à l'obtenir.

« Les Canadiens ont besoin d'avoir la certitude que leur argent durera, et que leur vie à la retraite correspondra à tous leurs rêves, déclare Carl Thibeault, vice-président principal, Québec, IG Gestion de patrimoine. Pour atteindre leurs objectifs

de retraite, ils doivent élaborer un plan holistique, obtenir des conseils fiables d'un conseiller financier, et démystifier certains mythes. »

Voici trois des mythes les plus courants sur la retraite et la réalité qui les sous-tend.

## Mythe n°1 : le REER constitue un plan de retraite complet

Un plan d'investissement n'est pas un plan de retraite. Un régime enregistré d'épargne-retraite, également appelé REER, correspond à une stratégie fiscalement avantageuse, mais il n'est qu'une pièce du casse-tête. La plupart des Canadiens comptent sur plusieurs sources de revenus à leur retraite, notamment les pensions d'entreprise et les dividendes de placements non enregistrés. Un plan de retraite véritable et complet englobe également la planification successorale, l'assurance-vie et les moyens d'alléger l'impôt.

## Mythe n°2 : un million de dollars suffit pour prendre sa retraite

Bien qu'il soit pratique d'avoir un

chiffre magique, le mythe du million de dollars ne tient pas compte des différents facteurs liés au mode de vie. En ce qui concerne les retraits annuels à la retraite, on utilise couramment un taux de 4 %. Cependant, lorsqu'il est combiné à d'autres sources de revenu de retraite, ce taux peut ne pas convenir à certains retraités. Prendrez-vous une retraite anticipée? Quel sera votre mode de vie à la retraite? Des dizaines de questions ajoutent à la complexité de ce mythe.

## Mythe n°3 : votre coût de vie sera moins élevé à la retraite

Compte tenu des frais de déplacement inférieurs et de l'absence potentielle de paiement hypothécaire, la retraite peut sembler abordable. En réalité, de nombreux conseillers financiers suggèrent aux retraités de prévoir un montant allant jusqu'à 80 % de leur revenu de travail. De nombreux retraités prévoient voyager, ont encore des dettes ou doivent soutenir financièrement leurs enfants adultes.

Source : [www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)



## Comment se protéger si l'on utilise une application financière

**Les applications financières (ou «fintechs»), comme les applis bancaires ou de budgétisation, semblent dorénavant la «nouvelle normalité». Bien que ces outils soient pratiques, ils comportent également des risques.**

C'est pourquoi il est important d'avoir en main les renseignements nécessaires pour comprendre comment ils fonctionnent et quelles mesures il faut prendre pour se protéger.

### Qu'entend-on par applications financières? Comment fonctionnent-elles?

Les applications financières, aussi appelées fintechs, permettent de gérer vos finances par l'entremise des services bancaires en ligne. Elles offrent des produits et services personnalisés, comme des outils de comparaison de produits et des outils de budgétisation. Elles peuvent également vous permettre de consulter tous vos comptes financiers en un seul endroit.

Les applications financières sont créées, gérées et offertes par les institutions financières ou des fournisseurs tiers. Règle générale, les fournisseurs tiers vous offrent des produits et services financiers supplémentaires, notamment l'achat ou la vente de cryptomonnaies, les placements sur les marchés boursiers et le suivi de votre budget.

### Pourquoi user de prudence?

Avant d'utiliser une application financière, vous devez généralement fournir des renseignements personnels et financiers. On vous demandera par exemple d'indiquer vos numéros de carte de crédit et de débit, votre nom d'utilisateur, votre NIP et vos renseignements personnels, ce qui devrait vous inciter à la réflexion.

Le fait de communiquer des données bancaires ou de carte de crédit avec une application, même une appli qui se dit «sûre», peut enfreindre la convention relative à vos comptes bancaires. Autrement dit, votre banque peut vous tenir responsable si une opération non autorisée est effectuée sur votre compte.

Avant d'utiliser une application financière, en particulier l'appli d'un fournisseur tiers, déterminez si votre banque exigera que vous preniez en charge le coût des potentielles opérations non autorisées. Vous devrez également lire les politiques en matière de sécurité et de protection des renseignements personnels de l'application.

Il est de votre responsabilité de rechercher les achats, retraits ou transferts que vous n'avez pas faits. Communiquez avec votre banque si vous remarquez un élément suspect dans votre compte bancaire ou sur votre relevé de carte de crédit. Avisez également les deux agences canadiennes d'évaluation du crédit, TransUnion et Equifax, pour que vous puissiez placer une alerte à la fraude sur votre compte. Apprenez-en plus sur le site web [canada.ca/argent](http://canada.ca/argent)

Source : [www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

L'art de bien s'entourer

**L' RENAISSANCE**  
RETRAITE  
Fleurimont

S'entourer de bienveillance,  
de commodités et de plaisirs,  
à deux pas des commerces  
et des services.

1341, rue King Est  
Sherbrooke

819 780-7777  
[lerenaissance.ca](http://lerenaissance.ca)

# Des blocs de couleur pour une maison lumineuse et exubérante

L'utilisation de blocs de couleur, où des sections contrastantes de couleur sont utilisées dans une zone pour susciter l'intérêt, est toujours au goût du jour puisque cela permet d'ajouter des couleurs vives dans la maison. Cette technique peut être intégrée de plusieurs façons, sur des murs d'accent, des portes, des embrasures de fenêtres, des boiseries et des meubles, et ajoute une touche professionnelle haut de gamme, même si c'est vous qui avez conçu ce décor.

Sophie Bergeron, spécialiste de la couleur et du design pour Benjamin Moore, propose trois façons d'intégrer la tendance des blocs de couleur dans la maison.

## Jouez gagnant avec la couleur

L'intégration de la couleur permet de changer un décor sans se compliquer la vie et convient à n'importe quel univers esthétique. Si vous êtes découragé à l'idée de peindre tout un mur, n'en faites qu'une section plus petite. Avec la peinture intérieure Aura, si vous utilisez la combinaison classique qui consiste à associer des couleurs primaires éclatantes à un fond très blanc, vous ajouterez de l'éclat à la maison. Pour créer un intérêt visuel, jouez avec des tons contrastants d'une même couleur, comme Vert de la mer du Nord 2053-30 et Vert savane 2150-30.

## Structurez vos murs

Optez pour des moyens simples et abordables de donner un nouveau look et une nouvelle ambiance à votre maison. Les panneaux muraux sur lesquels vous aurez appliqué des blocs de couleur créeront un superbe effet parce qu'ils changent

une pièce du tout au tout sans vous ruiner. L'utilisation d'un mur décoratif pourra servir de cadre pour vous amuser avec la couleur, et vous pourrez ainsi transformer une pièce au style traditionnel en un espace résolument contemporain.

## Redécouvrez la créativité enfantine

La chambre d'un enfant est l'endroit par excellence pour faire des expériences et utiliser des couleurs vives. La technique des bandes permet de jouer avec des contrastes et des teintes, tandis que les couleurs audacieuses font ressortir les teintes pâles, comme Tourbillon de framboises 2008-30 et Crépuscule de Tofino CC-156. Selon les conseils de Mme Bergeron, « si vos enfants partagent un même espace et qu'ils ne souhaitent pas y retrouver les mêmes couleurs, utilisez des bandes pour diviser la pièce avec style. Les enfants disposeront alors chacun d'un espace bien à eux. »

Source : [www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)



## La qualité de l'air à la maison : ce que vous devez savoir

Même si vous passez l'aspirateur dans votre maison, que vous l'époussetez, la nettoyez et la polissez, l'air intérieur peut encore contenir des polluants. Cela peut avoir un effet sur votre santé.

Pour certains, la poussière et les moisissures, ainsi que les substances chimiques contenues dans les produits de nettoyage peuvent

déclencher des réactions allergiques ou provoquer d'autres symptômes.

Le remplacement de l'air intérieur vicié par de l'air extérieur est l'un des moyens les plus simples d'améliorer la qualité de l'air intérieur. En plus de réduire la quantité de polluants contenus dans l'air intérieur, une bonne ventilation permet également d'éviter l'accumulation d'humidité à l'intérieur, de mainte-

nir la circulation de l'air dans votre maison et de réduire la propagation des particules infectieuses.

### Ce que vous pouvez faire pour améliorer la qualité de l'air

Ouvrir les fenêtres et les portes chaque fois que cela est possible, même si ce n'est que pour quelques minutes à la fois.

Faire fonctionner le ventilateur aspirant de la cuisine ou de la salle de

bain à faible vitesse et ouvrir une fenêtre pour renouveler l'air.

Utiliser un purificateur d'air, dont la taille est adaptée à la pièce, muni d'un filtre à haute efficacité pour les particules de l'air.

Nettoyer ou remplacer régulièrement les filtres de votre système de ventilation.

Faire fonctionner en permanence un ventilateur-récupérateur de chaleur

(VRC) ou un ventilateur-récupérateur d'énergie (VRE), si votre maison en possède un.

N'oubliez pas qu'une meilleure qualité de l'air intérieur peut aussi contribuer à réduire la propagation des maladies comme la COVID-19, la grippe et le virus respiratoire syncytial (VRS).

Pour en savoir plus, consultez le site [canada.ca/virus-respiratoires](http://canada.ca/virus-respiratoires)

Source : [www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)



## VOUS CHERCHEZ UN EMPLOI?

Vous avez plus de 50 ans?

Vous désirez faire un retour sur le marché du travail, mais avez besoin de conseils ou d'accompagnement pour entreprendre vos démarches?

INITIATIVE CIBLÉE POUR TRAVAILLEURS EXPÉRIMENTÉS  
EST LE PROGRAMME POUR VOUS!

Communiquez avec Orientation Travail pour de l'information sur ce programme  
819 822-3226, poste 239 / [lalefevre@orientationtravail.org](mailto:lalefevre@orientationtravail.org)

Avec la participation financière de:

Québec

ORIENTATION  
TRAVAIL

Intro-travail

adn  
emploi

## Les liens entre le diabète et la santé buccodentaire

Au Canada, une personne sur trois souffre de diabète ou de prédiabète, une maladie chronique qui empêche le corps de produire ou d'utiliser adéquatement l'insuline. Les effets du diabète sur la santé d'une personne sont multiples : augmentation du risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, de maladie du rein, de glaucome et des cataractes. Cependant, saviez-vous que le diabète peut également affecter la santé buccodentaire?

Un diabète mal contrôlé peut créer une sensation de brûlure dans la bouche ou sur la langue. Pire, il peut causer le muguet buccal (une infection fongique dans la bouche) ou la sécheresse de la bouche (xérostomie), un état qui fait que les glandes de la bouche ne produisent pas assez de salive, augmentant le risque de développer des caries. Un diabète mal contrôlé peut aussi augmenter



le risque de développer une maladie parodontale, une infection des gencives et de l'os qui entourent et supportent les dents. Initialement, les gencives peuvent être doulou-

reuses ou saigner lors du brossage de dents. Avec le temps, l'infection peut entraîner une perte d'os qui peut mener à la perte de dents. En même temps, une maladie parodon-

tales non traitée peut provoquer une hausse du taux de glycémie, ce qui crée un cercle vicieux dans lequel le diabète devient encore plus difficile à contrôler.

Mais, il y a une bonne nouvelle : les hygiénistes dentaires peuvent dépister les signes et les symptômes du diabète non diagnostiqué ou non contrôlé. Ils vous orienteront vers votre médecin pour une consultation médicale et peuvent vous aider à gérer votre taux de glycémie en vous offrant de conseils alimentaires et des stratégies pour arrêter de fumer. Ils travailleront aussi avec vous pour créer une routine personnalisée de soins buccodentaires à domicile qui comprend le brossage des dents deux fois par jour avec un dentifrice fluoré et le nettoyage quotidien entre les dents. Les fournisseurs de soins de santé primaires essentiels comme votre médecin et votre hygiéniste dentaire peuvent vous fournir les outils dont vous avez besoin pour prendre soin de votre diabète et de vos dents, afin de prévenir des complications graves et de promouvoir une santé optimale.

Apprenez-en davantage sur le diabète et la santé buccodentaire à [hygienedentairecanada.ca](http://hygienedentairecanada.ca)

Source : [www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

— OCCUPATION —  
**JUIN 2023**

**3<sup>1/2</sup>**  
à partir de 1290\$/mois

**4<sup>1/2</sup>**  
à partir de 1560\$/mois

**5<sup>1/2</sup>**  
à partir de 1955\$/mois

**PORTES OUVERTES**  
tous les week-ends  
de 10h à 16h

**Le Sabrevois**  
APPARTEMENTS PLATEAU McCREA

501, rue du Chardonay, Sherbrooke (Qc)  
lesabrevois.com | 819 820-4904

# Protège ton samedi !

**MARC ALLARD**

CHRONIQUE

Le Soleil



## NOUS, LES HUMAINS

Un dernier, j'ai essayé d'instaurer une nouvelle politique à la maison : le samedi matin, on ne fait rien.

Par « rien », je ne voulais pas nécessairement dire rester allongé au lit, à fixer le plafond, quoique ç'aurait été tout à fait permis. Je voulais dire que, pour un seul avant-midi dans la semaine, on ne s'obligeait pas à faire quelque chose de « productif ».

Mes filles étaient autorisées à jouer à *Roblox* sans limites de temps d'écran, et à manger autant de *toasts* au caramel qu'elles

le désiraient. Maman et papa pouvaient faire la grasse matinée, lire le journal à volonté, enchaîner les cafés, jouer de la guitare, se lancer dans un casse-tête, et reporter le traitement de toutes les demandes de leurs enfants à l'après-midi.

Les seules activités interdites étaient celles qu'on doit faire, c'est-à-dire celles qui attendent d'être cochées dans notre *to-do list* : faire l'épicerie, la cuisine, la vaisselle, les comptes, le ménage et tout le reste.

On ne se forçait pas non plus à faire du sport ou à manger

sainement. Des gaufres devant la télé? Oh que oui!

Les samedis mous se sont maintenus durant quelques semaines. Et je me souviens du sentiment de liberté qu'on a ressenti, mes deux filles, ma blonde et moi, d'être épargnés par les tâches durant ces quelques précieuses heures de nonchalance.

C'était une sorte de pied de nez aux impératifs de productivité du monde du travail, qui avaient colonisé nos fins de semaine.

Même si personne ne nous le demande, ma blonde et moi on sentait qu'il fallait accomplir le plus de tâches possible pendant nos fins de semaine. Les enfants suivaient des cours de gym, de plongeon, de violon ou de danse, même si elles étaient moyennement motivées. Les parents préparaient la semaine qui s'en vient et, à travers tout ça, essayaient de rénover la maison.

Tous nos moments étaient orientés par un genre d'idéal de productivité parentale. Et quand,

inévitablement, on flanchait, on pantouflait un peu, on arrivait à peine à en profiter, piqués par la culpabilité de ne pas en faire assez.

Pour un seul avant-midi dans la semaine, on ne s'obligeait pas à faire quelque chose de « productif ».

Les samedis mous se voulaient un antidote à cette culpabilité. Une façon de laisser plus de place aux loisirs, aux vrais.

Le loisir consiste à faire une activité pour elle-même, et non pour obtenir une récompense future. À la guitare ces jours-ci, je passe des heures et des heures à apprendre le riff de la chanson *Killing in the Name*, de Rage Against The Machine. Je caresse zéro ambition de la jouer un jour sur scène. Seul dans mon salon,

je la pratique uniquement pour la joyeuse furie qu'elle me procure.

Les samedis mous, malheureusement, n'ont pas duré chez nous. Il n'y a eu aucune révolte contre cette politique. Mais, lentement et sûrement, les tâches ont recommencé à gruger nos samedis matin.

C'est dommage, parce qu'on ne peut jamais venir à bout de nos listes de tâches. Elles se régénèrent tout le temps avant qu'on finisse.

Mais les pauses, quand on ne les prend pas, sont perdues. Pourtant, c'est notre capacité à profiter de la vie et à recharger nos batteries qui en dépend.

Bref, il faut protéger les samedis mous, faire tout ce qu'on peut pour résister à l'appel de la productivité, ne serait-ce que pendant quelques heures.

Et si ça ne marche pas, avez-vous essayé les dimanches mous?



Les pauses, quand on ne les prend pas, sont perdues. C'est notre capacité à profiter de la vie et à recharger nos batteries qui en dépend. — PHOTO 123RF/DIAWKA

JONATHAN B. ROY

# PÉDALER VERS LE MONDE

**PHILIPPE CHABOT**  
*Le Soleil*

**QUÉBEC — Des dizaines de milliers de kilomètres à vélo entre déserts, mers et montagnes, sur des chemins de terre ou sur des accotements d'autoroutes bondées : Jonathan B. Roy ne parcourt pas le monde pour prendre de belles photos ou fracasser des records physiques, mais pour aller à la rencontre des gens, tout simplement.**

Jonathan B. Roy était sur la route en vélo depuis un an lorsqu'il s'est fait offrir, par pur hasard, un emploi de juriste dans la capitale de la Malaisie, Kuala Lumpur. Il venait de pédaler la moitié du globe, un parcours 18 000 kilomètres en 14 mois; cette opportunité lui permettrait de reprendre son souffle.

Ce n'était toutefois pas la fin de ses aventures.

Alors qu'il écrivait le premier tome des *Histoires à dormir dehors*, il a replongé dans son périple. Chapitre après chapitre, il revivait son parcours avec un brin de nostalgie. « J'ai donc décidé de faire un petit voyage de vélo en Malaisie et, après quelques coups de pédale, je n'étais même pas encore sorti de la

ville que j'étais déjà excité à l'idée de recommencer cette vie-là. »

Il s'est alors lancé dans un nouveau périple à vélo, de 20 000 kilomètres cette fois. De la Malaisie jusqu'à Singapour, où il emprunte un cargo qui le transporte en Asie de l'Est pour finalement terminer son parcours dans la chaleur de l'Amérique du Sud.

Il documente cette expérience dans son nouvel opus, *Histoires à dormir dehors 2*. C'est un livre de vélo qui ne parle pratiquement pas de vélo. « Si j'avais voyagé en autobus, j'aurais peut-être parlé quelque peu de mes transports, mais ça n'aurait pas été le point focal du livre. J'aborde plutôt mes rencontres avec les gens », explique M. Roy. Son bouquin est d'ailleurs disponible en librairie.

## PLUS FACILE DE VOYAGER EN VÉLO

Jonathan B. Roy préfère voyager en vélo pour sa simplicité. Il est complètement indépendant, sa bécane porte sa maison. Il n'a jamais le besoin de trouver un hôtel ou de coordonner ses transports. Il n'est pas obligé de suivre un chemin en particulier, tant qu'il se dirige dans la bonne direction.

Le vélo est aussi un bon moyen



Jonathan B. Roy ne jure que par le camping sauvage lorsqu'il n'est pas hébergé.

— PHOTO JONATHAN B. ROY



Le cycliste avance dans la Carretera Austral à l'ombre des glaciers. — PHOTO JONATHAN B. ROY

pour traverser rapidement les frontières. « Entrer dans un pays par la terre est bien plus facile qu'à l'aéroport. En plus, personne ne ferait de la contrebande en vélo. On a fouillé mes sacoches que très peu de fois et, après être tombé sur mes vieilles bobettes sales, on m'a laissé passer. S'il y a une file à la frontière, les douaniers laissent même passer les vélos en premier parce qu'ils ont pitié », mentionne l'amateur de voyage.

Voyager sur deux roues laisse également le temps à Jonathan B. Roy de visiter et de prendre le pouls de la population locale.

« Pour moi, le vélo est le meilleur moyen de transport pour aborder des gens, car il est assez lent pour que les personnes qui te voient passer viennent à ta rencontre. Partout dans le monde, les gens sont attirés vers le vélo, ils veulent connaître mon histoire et je veux découvrir la leur. C'est probablement la même chose à pied, sauf que c'est beaucoup plus long », affirme M. Roy.

## « LE CHAPITRE LE PLUS FOU À LIRE »

Notre aventurier a pédalé sur les routes éloignées du Paraguay pendant plus d'une semaine avant d'atteindre un village reculé. Fatigué et intrigué, il s'arrête à une épicerie où les produits sont en allemand et toutes les femmes ont les cheveux blonds tressés. Ça détonne du

paysage habituel.

« Mais où suis-je? » s'est-il demandé.

Il venait d'arriver dans une communauté mennonite. « Ça me faisait penser à des amish qui n'avaient pas totalement ignoré la modernité », explique Jonathan B. Roy.

Les mennonites, fervents croyants de la religion chrétienne anabaptiste, ont quitté l'Europe au tournant du 20<sup>e</sup> siècle pour rejoindre les prairies canadiennes. Pendant plus de 20 ans, ils ont géré leurs écoles à leur manière afin de garder leur dialecte allemand. Cependant, un jour, les gouvernements du Manitoba et de la Saskatchewan leur ont imposé l'anglais à l'école, ce qui était inacceptable pour eux, qui voulaient conserver leur langue coûte que coûte. Ils étaient alors à la recherche d'une nouvelle maison. C'est ici que le gouvernement du Paraguay entre en jeu. Celui-ci voulait développer ses terres du milieu qui étaient habitées par quelques tribus nomades. Le pays sud-américain leur a donc cédé des terres, mais la route pour s'y rendre ne fut pas une promenade de santé.

« Les terres sont tellement isolées que ça a pris deux ans aux mennonites pour se rendre à destination. Ils devaient remonter les rivières et défricher le chemin, raconte le grand voyageur. Beaucoup ont fait demi-tour ou sont décédés, mais ceux ayant réussi à atteindre



Jonathan B. Roy à son départ de Kuala Lumpur. — PHOTO JONATHAN B. ROY

les terres promises ont fondé une énorme coopérative laitière. »

La coopérative possède la ville et les habitants doivent faire partie de cet organisme. Les nouveaux habitants doivent racheter les années qu'ils ont manquées pour faire partie du clan. Tout passe par la coopérative, ce qui crée une communauté très homogène, explique-t-il.

Jonathan B. Roy a eu la chance de rencontrer un mennonite chez qui il a séjourné pendant une semaine. « Mes histoires sur le Paraguay portent bien sur la traversée du

désert, mais aussi sur le contexte qui a mené ces gens ici. C'est ce genre d'histoire hors de l'ordinaire que je veux raconter. »

### LES « JOIES » DU CAMPING SAUVAGE

Tout au long de son périple, Jonathan B. Roy n'a jamais payé pour un espace de campement, il ne jure que par le camping sauvage lorsqu'il n'est pas hébergé. Cependant, ses nuits n'ont pas été de tout repos.

Durant son séjour en Amérique

du Sud, l'aventurier s'est retrouvé dans un minuscule village du Paraguay, au milieu de nulle part. Il a installé sa tente à l'arrière de la seule station-service qu'il a croisée depuis 300 kilomètres. Le seul hic : il y avait une seule lumière dans ce petit village, et c'était celle de la station-service.

« La nuit tombée, toutes les sauterelles des environs étaient attirées par la lumière, il y en avait tellement qu'elles formaient les pyramides d'Égypte. J'en avais dans mes cheveux, dans mes narines, partout sur moi », raconte-t-il.

Il s'est donc éloigné de la station-service, sur une terre un peu plus reculée où des jeunes jouaient au soccer. Une fois sa tente piquée, ces mêmes jeunes lui ont pointé un terrier à environ un pied de son campement. Il s'agit de la maison d'un terrible serpent, une simple morsure suffirait pour signer son arrêt de mort. Les poumons arrêtent, les muscles se bloquent, le cou ne supporte plus la tête, c'est une mort en quelques minutes. Il s'est donc résigné à retourner dormir en compagnie des sauterelles.

Au Chili, Jonathan B. Roy a également eu la visite d'un animal peu amical. « Il rôdait et criait autour de ma tente. J'ai ouvert la porte pour voir à quel animal j'avais affaire et je suis tombé face à face avec un puma. » En Bolivie, un puma est même grimpé sur sa tente, mais celui-ci ne s'en est jamais rendu compte grâce à ses bouchons pour oreilles qu'il utilisait pour dormir.

Il y avait des serpents et des pumas, mais il y avait aussi des caïmans et des lions sud-américains qui habitaient dans les environs des routes. Afin de ne pas avoir à les affronter, le voyageur devait donc passer la nuit proche du chemin, dans le gravier.

« En raison de la température infernale, la roche avait tellement absorbé la chaleur de la journée, que j'avais l'impression de passer la nuit sur un four à raclette. Je dormais en étoile et je suis jusqu'à 4 h du matin et, dès 6 h, le soleil se pointait le bout du nez et le four était reparti sur broil », se remémore M. Roy.

### SES PAYS COUPS DE CŒUR

Au fil de son périple, Jonathan B. Roy s'est créé une grille afin de classer les destinations qui l'ont charmé pour différentes raisons. Il y a des pays qui sont très beaux, d'autres qui possèdent une richesse culturelle et d'autres qui n'ont ni l'un ni l'autre, mais c'est ce qui fait leur charme.

Le Chili, selon Jonathan B. Roy, est certainement le plus beau pays. « C'est un mélange entre l'Ouest

canadien avec aucune trace de civilisation à des kilomètres à la ronde et la Norvège avec ses nombreux fjords. C'est notre planète, mais il y a 5000 ans. »

Son pays préféré est le Japon pour sa culture. « La culture est bizarre, mais pas bizarre négatif, plus un bizarre que même la nourriture du dépanneur est excellente. Un bizarre du genre que Tokyo, l'une des villes les plus peuplées du monde, est tout le contraire du chaos. » Ce n'est peut-être pas le meilleur pays pour pédaler, admet-il, mais on y retrouve la plus belle piste cyclable du monde qui saute d'île en île : la Shimanami Kaido. La location de vélo est même disponible sur place.

La troisième catégorie regroupe des pays qui ont un petit charme bien à eux. Jonathan B. Roy y place deux pays, l'Uruguay et le Paraguay. Tous deux sont dans l'ombre du Brésil et de l'Argentine, ce qui fait que les habitants ne tiennent pas les touristes pour acquis.

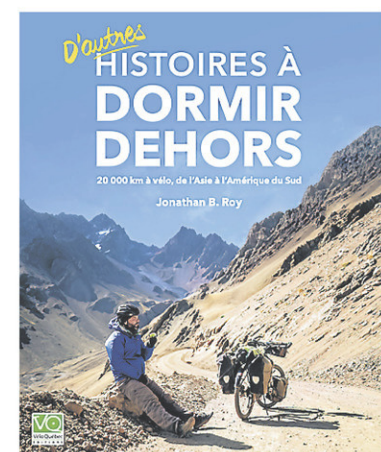
« Les personnes se battaient pour me recevoir et ceux-ci prenaient soin de moi, surtout après avoir traversé des milliers de kilomètres dans le désert, car ils savaient à quel point c'est une épreuve difficile. »

Comme quoi l'accueil des gens peut tout changer.

Jonathan B. Roy sera de passage à Québec pour présenter *Histoires à dormir dehors 2* au Salon Info-Vélo les 1<sup>er</sup> et 2 avril, ainsi qu'au Salon international du livre les 15 et 16 avril.



Jonathan B. Roy cherche l'ombre pour s'y réfugier. — PHOTO JONATHAN B. ROY



# plein air

# LA SOLIDARITÉ DES FEMMES DANS LES LAMES

**MARIE TISON**  
*La Presse*

**MONTREAL — Les femmes prennent leur place en plein air, qu'il s'agisse de randonnée, de camping, de ski nordique ou d'escalade. Et lorsqu'on parle d'escalade de glace, Nathalie Fortin y veille particulièrement avec sa communauté Des femmes et des lames.**

Nathalie Fortin est une des meilleures grimpeuses sur glace au Québec. Elle adore ce sport, qu'elle pratique depuis une vingtaine d'années. « J'aime l'engagement, j'aime me dépasser, dit-elle. Et passer une journée dehors l'hiver, ce n'est pas la même chose que l'été. Il y a toujours une satisfaction d'avoir, en quelque sorte, vaincu les intempéries. »

Elle aime particulièrement l'aspect changeant de la glace. « C'est différent du rocher parce qu'en général, la voie reste la même. En glace, on est vraiment lié à des facteurs que nous réserve la nature. La glace ne se forme pas toujours de la même façon. D'une année à l'autre, ou même d'une semaine à l'autre, ce n'est pas la même voie. C'est toujours un apprentissage. »

## OUVRIR LE CHEMIN

Au cours des années, Nathalie Fortin a bien vu qu'il y avait moins de femmes que d'hommes qui grimpaient de la glace.

« J'ai voulu faire tomber ce mur-là avec des ateliers, raconte Nathalie Fortin. Ça leur donnait la possibilité de s'initier, puis de trouver des partenaires. »

Elle a voulu créer une initiative supplémentaire avec une

communauté sur Facebook, Des femmes et des lames. Les participants ont accès à un bassin plus grand pour trouver des partenaires et pour organiser des projets.

Alors que des écoles d'escalade — Laliberté-Nord Sud, Passe-Montagne, Attitude Montagne, Aventurex ou Chamox — offrent diverses formations spécialisées en glace, Nathalie Fortin les voit comme complémentaires. Ses ateliers et la communauté Des femmes et des lames regroupent uniquement des femmes, ce qui leur donne une couleur particulière. Le mode d'apprentissage est différent.

« Les filles me mentionnent pourquoi elles aiment grimper entre elles : ne pas sentir de pression de performance, ne pas être jugées, être encouragées, poursuit Nathalie Fortin. Je tiens à ce que ce soit une communauté positive, où tout le monde est accepté. Ce



Nathalie Fortin en pleine action. — PHOTO FOURNIE, NATHALIE FORTIN



Escalade de glace au parc de la gorge de Coaticook. — PHOTO LA PRESSE, HUGO-SÉBASTIEN AUBERT

n'est pas parce que tu grimpes moins fort ou que tu grimpes plus fort que tu dois avoir une étiquette. »

Dans ses ateliers, Mme Fortin tient compte des différences physiologiques entre les hommes et les femmes. Puisque celles-ci sont souvent moins fortes physiquement, il faut donc qu'elles soignent davantage la technique, qu'elles économisent davantage leur énergie. Nathalie Fortin leur donne des trucs à cette fin. Tout comme elle suggère des trucs pour combattre le froid.

## LA BARRIÈRE DU FROID

« Beaucoup de mes amies de fille le disent, le froid, ça les arrête. Il y a plein de trucs qu'on peut partager. Par exemple, des fois, les gens serrent trop leurs bottes. Quand tu ne grimpes pas, tu peux les desserrer, ça améliore la circulation sanguine. »

Il s'agit également de porter des

mitaines et une doudoune pour assurer la personne qui grimpe.

« Souvent, l'hiver, on ne mange pas », note Nathalie Fortin.

« Or, boire et manger, ça fait augmenter la circulation sanguine, le sang a plus de chance de s'en aller aux extrémités. Ces ateliers-là, et la communauté Des femmes et des lames, c'est un endroit où on partage ces trucs. »

En général, les femmes qui participent aux ateliers de Nathalie Fortin ont déjà fait de l'escalade de rocher ou de l'escalade en gym, « mais ce n'est pas un préalable », fait-elle savoir.

Nathalie Fortin rêve de voir les femmes prendre d'assaut les cascades de glace, mais aussi les hautes montagnes. « Moi, c'est ça qui m'a amenée à la montagne. Parce qu'une fois que tu sais comment ça fonctionne, des piolets et des crampons, c'est de façon naturelle que tu as le goût de partir en montagne, de faire de l'alpinisme, de vivre des aventures. »

# Immensité et multiples possibilités au parc régional Montagne du Diable

**ISABELLE PION**

CHRONIQUE

isabelle.pion@latribune.qc.ca



## SORTIE PRENDRE L'AIR

Quand j'ai déplié la carte du parc régional Montagne du Diable le vendredi soir, j'ai réalisé tout ce que j'allais manquer. Ce territoire sis à Ferme-Neuve dans les Hautes-Laurentides est carrément immense.

C'est l'une des raisons de mon coup de cœur pour ce terrain de jeu... outre les conditions de ski de fond : en pleine semaine de relâche (pour une partie du Québec, mais pas dans les Hautes-Laurentides), j'ai parfois eu l'impression d'être (presque) seule au monde, en randonnée ou en ski. Et, disons-le, ça n'arrive plus

souvent. Alors je chéris encore plus ces moments, d'autant plus lorsqu'ils se vivent dans un tel décor.

Comme l'endroit attire toutes sortes de visiteurs, tant des adeptes de ski nordique, de vélo à pneus surdimensionnés que des fondeurs et des randonneurs, nous étions probablement dispersés un peu partout, me précise la responsable des communications Noémie Dagenais.

Les petites familles optaient pour une promenade aux abords du lac de la Montagne, tandis que les marcheurs qui voulaient prendre un peu d'altitude se tournaient vers la paroi de l'Aube, le



Des minimaisons peuvent être louées dans le secteur du Lac et Chute Windigo du parc régional Montagne du Diable. — PHOTO LA TRIBUNE, ISABELLE PION



Vue sur le lac Windigo. — PHOTO LA TRIBUNE, ISABELLE PION

plus petit sommet (740 m) des quatre que l'on peut gravir sur le territoire.

Il est à peine passé 9 h 15, en ce samedi matin. Je choisis la paroi de l'Aube, qui figure dans les suggestions du parc, soit 11 km aller-retour.

Je sais d'ores et déjà que je ne verrai rien. Il tombe de beaux gros flocons, mais le ciel est complètement gris.

Après environ deux heures sur des sentiers très bien balisés, j'arrive au sommet de la paroi, d'où je peux tout de même entrevoir le paysage à mes pieds... juste assez pour être impressionnée par le relief accidenté.

Le secteur est « entrecoupé de plusieurs failles » dont des collines et des falaises, alors que les Laurentides étaient autrefois, il y a environ un milliard d'années, « une très haute chaîne de montagnes », m'apprend un panneau d'interprétation.

### DES NOUVEAUTÉS

Par temps clair, on peut apercevoir les montagnes environnantes : le mont Tremblant, les montagnes Noire et Grise, de même que plusieurs lacs. Mais je devrai croire sur parole cette pancarte, qui m'apprend aussi qu'il existe, tout en bas, un lac des

journalistes.

Grand dilemme pendant que je

me réchauffe à l'intérieur du refuge : continuer ma route ou non vers la tour d'observation et le relais de la montagne du Diable, ce qui me rajouterait environ quatre kilomètres.

Installée à côté d'un restaurant accueillant les motoneigistes et les quadistes sur la montagne du Diable, la tour de 21 mètres est l'une des nouveautés du parc. Sa construction s'est terminée l'année dernière. On peut aussi s'y rendre en ski nordique.

Mon cœur balance... si j'avais eu le ciel parfaitement bleu de la veille, j'aurais poursuivi dans cette direction. Mais en jasant avec un groupe au refuge, on me rappelle gentiment que je ne verrai sans doute pas grand-chose. C'est sans compter le vent qui souffle pas mal plus fort en haut. Tant pis! J'irai profiter des pistes de ski de fond à mon retour, de toute façon je n'ai pas pu me contenter la veille...

L'an prochain, le parc offrira un transport de navette en chenillettes jusqu'à la tour.

Le parc compte 40 km de pistes de ski de fond (classique et pas de patin) en terrain montagnoux, de même qu'un secteur pour le ski hok.

Il compte aussi un tout nouveau secteur, qui a vu le jour en pleine pandémie, celui du Lac et Chute Windigo.

Situé à environ 15-20 minutes du village des Bâtisseurs (l'accueil du parc), il compte plusieurs types d'hébergement (dont des minimaisons avec vue sur le lac Windigo) et des sites de camping en période estivale, dont des Lean-To, ces petits refuges en bois où l'on peut dormir sans tente. Ceux-ci sont accessibles à pied ou en embarcation nautique. Les deux secteurs comptent aussi un circuit d'hébertisme.

En hiver, ce secteur où je logeais bourdonne moins d'activités, celles-ci étant surtout concentrées du côté du village des Bâtisseurs. On peut néanmoins accéder à une piste de ski de fond reliant ce pavillon d'accueil ou aller faire une promenade à la chute Windigo, un attrait naturel qui attire aussi les quadistes. Si vous logez dans ce coin, vous êtes tout près à pied. Un stationnement se trouve aussi à environ 300 mètres de cette cascade.

Ceci dit, pour avoir la sainte paix, c'est tout simplement parfait.

La chroniqueuse était l'invitée de Tourisme Laurentides.

Suggestions, questions, commentaires? Écrivez-moi à [isabelle.pion@latribune.qc.ca](mailto:isabelle.pion@latribune.qc.ca) Suivez-moi sur Instagram à [isabelle.pion](https://www.instagram.com/isabelle.pion)

# UN PETIT TOUR ET PUIS S'EN VA

Un nom, un visage, une plume. Mais connaît-on vraiment les journalistes des Coops de l'information? Non, bien sûr! Cette série est donc l'occasion d'en apprendre davantage sur les passions de certains d'entre eux : cannage, LEGO, oiseaux, canot... Au cours des prochains mois, nous mettrons en lumière leurs intérêts divers et parfois surprenants!

## SOUS UN AUTRE ANGLE

**SONIA BOLDDUC**  
sonia.bolduc@latribune.qc.ca

**SHERBROOKE — Juin 2021. Suis en vacances, la météo est douce, le soleil est ensoleillant et je prends un petit café sur le balcon arrière, celui qui donne sur les grands champs et sur les premières lueurs de Galarneau, justement. Je me dis que je pourrais passer la journée là, à paresser et siroter des lattés, que je pourrais lire et écrire, ou que si j'avais un tour et de l'argile, je pourrais peut-être essayer la poterie...**

La vie est parfois ben d'adon, le beau-frère potier avait alors un tour de trop, qu'il m'a prêté tout l'été, histoire de faire passer ma petite bulle au cerveau. Sauf que non, presque 700 matins plus tard, la bulle est non seulement toujours là, mais elle a pris du volume.

C'est en partie parce que j'ai joué de chance. Dès les premières petites mottes d'argile lancées sans trop de conviction sur la girelle du tour, j'ai trouvé les gestes pour centrer la terre, la monter un peu, lui donner une certaine forme à défaut d'une forme certaine.

C'est quand même plus motivant, disons, que de devoir faire un

grand ménage parce que ton tas de bouette est parti en vrille.

Mais même sans forme certaine, même si ça pris quelques semaines avant d'arriver à un bol digne de mon premier café, il y a eu, là tout de suite, le plaisir.

Le plaisir du contact avec la terre, de la concentration, des gestes lents, des mains trop sales pour chercher son cell, d'un équilibre fragile et complexe entre ce que tu peux et ce que tu ne peux pas contrôler, de l'abandon immédiat des notions de performance, de perfectionnisme.

Il y a eu, là tout de suite, du pur bonheur.

Et je n'avais pourtant à ce moment aucune idée du monde de possibilités qui m'attendait et de l'ampleur de tout ce que je ne savais pas.

### IL FAUT BIEN COMMENCER QUELQUE PART

Pour la petite histoire, YouTube et les nombreux potiers amateurs et professionnels qui y partagent leur savoir ont été pendant quelques semaines mes meilleurs ami.e.s. Pendant cette relation à sens unique qui perdure aujourd'hui, j'ai regardé en boucle des vidéos d'initiation pour comprendre comment centrer, percer, ouvrir et monter la terre.

Ça fait son chemin, d'autant plus que tous les initiés à la céramique vous le diront : la répétition des gestes est la seule voie vers l'acquisition d'un certain savoir-faire.

Mais j'étais tellement concentrée sur ces gestes de base que je n'avais toujours pas de *big picture*



Trrrrrès agréable de tester un paquet de formes et de couleurs pour des petits verres d'apéro. — PHOTO LA TRIBUNE, SONIA BOLDDUC

Il y a un plaisir évident à se plonger les mains dans l'argile, ça me rappelle les lancers de boules de bouette sur les murs de maisons de ma prime jeunesse.

— PHOTO ANNICK SAUVÉ

de la céramique, pas idée de toutes les étapes qui séparent la motte de terre de la théière, du beurrier, du pot à fleurs ou de la sculpture, pas compris la progression d'une pièce, l'importance du séchage, des méthodes de déco ou de cuisson, pas imaginé la magie ou le cauchemar des glaçures, et tutti quanti.

Tellement concentrée que je n'avais pas pigé que Demi Moore et Patrick Swayze, c'était de la frime.

En bref, soyons très honnête : je ne savais rien, pantoute.

Dieu merci, mon beau-frère, bien sûr. Démonstrations, conseils, notions de base, discussions enflammées. (Oui, oui, enflammées.)

Mais aussi le Centre d'art Rozynski, lieu encore trop méconnu, mais ô combien précieux qui sert de résidence artistique pour les céramistes aguerris, de lieu d'expo lors de l'annuel événement Céramystik, mais aussi de centre de formation pour les apprentis de tous les niveaux.

À la fin de ce premier été, donc, je suis allée y passer une petite semaine.

« *Game changer* », qu'on dit.

Pas tant parce qu'on m'a appris là qu'il fallait, après avoir tourné la terre, la tournasser lorsqu'elle est encore à consistance cuir, ni parce

qu'on a insisté sur une bonne compression du fond de la pièce pour éviter les craquements au séchage et à la cuisson, ni même parce que j'y ai appris l'existence de l'engobe pour colorer les pièces et la prudence de porter un masque pour préparer des émaux.

Ce premier séjour à Rozynski a été un *game changer*, un point tournant, parce qu'il m'a ramenée vers une réalité toute simple, mais qu'on a tendance à oublier à peu près chaque matin : il faut prendre le temps de prendre le temps... d'apprendre les choses.

Et apprendre les choses, c'est tout particulièrement vrai dans l'art de la céramique, c'est accepter une part d'imprévisible, retrouver l'humilité, construire sur les erreurs, applaudir les réussites, saluer les beaux hasards... et recommencer le lendemain.

Chaque matin, ou presque, je me fais un café, je file dans l'atelier, je mets de la musique, Piers Faccini ou Lhasa assez souvent, puis je m'installe au tour, je forme tantôt un bol, un petit verre à vin, une assiette ou une bouteille toujours un peu étrange.

Le lendemain sans doute, je retravaillerai certaines de ces pièces en affinant le pied, en ajoutant une anse, en scarifiant la surface. Puis dans une ou quelques journées



encore, j'ajouterai de la couleur ou les enfournerai pour une première cuisson en planifiant dans ma tête ou sur papier l'émaillage et la dernière cuisson qui suivront.

Et un autre matin toujours trop lointain, après des heures et des heures de cuisson dans le gros four

qui a trouvé place dans le garage, les pièces seront enfin prêtes. Galarneau sera encore couché, moi je descendrai en sautillant, ma blonde pas très loin derrière, comme deux enfants le matin de Noël, en criant « c'est l'heure des cadeaux, c'est l'heure des

cadeaux ».

Les pièces n'auront pas toutes l'allure que je leur avais imaginée, certaines seront assez laides pour que je les trouve belles, d'autres seront tout simplement à la hauteur du plaisir que j'aurai eu à les confectionner moi-même.



L'atelier est rarement bien rangé dans tous les coins... — PHOTO LA TRIBUNE, SONIA BOLDUC

## Envie de mettre les mains dans la terre ?

De plus en plus d'ateliers collectifs voient le jour, ce qui permet de partager les espaces, les équipements les plus onéreux, comme les tours et les fours, mais aussi le savoir-faire, les forces, et le plaisir, bien évidemment.

Avant de vous engager financièrement pour un cours de longue durée, je vous conseille assurément de suivre une séance d'initiation de trois heures environ, le temps de voir un peu si ça vous branche autant que dans vos fantasmes.

## C'est quoi ça ?

Je me garde d'aller trop loin dans la terminologie, mais voici deux ou trois affaires de base...

**Céramique ou poterie?** En fait, la céramique, c'est tout ce qui touche le travail de l'argile, qu'elle soit façonnée à la main, coulée au moule ou... travaillée au tour, ce qui s'appelle plus précisément, la poterie.

**Faïence, grès et porcelaine** Avec la terra cotta, ce sont les terres utilisées en céramique et qui se déclinent en couleurs et propriétés différentes. Elles cuisent aussi à des températures différentes, environ 600 Celsius, pour la terra cotta, autour de 900 pour la faïence, un peu plus de 1200 pour le grès et entre 1200 et 1300 pour la porcelaine... de façon générale.

La réponse est non, tu peux pas faire cuire ça dans ta cuisinière.

## Meilleure utilisation de la vaisselle en céramique ?

On peut utiliser ça comme on veut de la céramique? Vite de même, je dirais oui. Mais l'idéal, c'est le matin très tôt, café chaud et petits fruits, dans des bols séparés, ça va de soi. Sinon, fin d'après-midi, avec des amis sur la terrasse ou sur le bord du poêle à bois, apéro, tapas et paëlla. *My two cents.*

## Le Centre d'art Rozynski

Aussi gentiment surnommé le ROZ, le Centre d'art Rozynski est installé dans une ancienne école convertie en demeure et atelier dans les années 60 par la céramiste Wanda Rozynska et son mari sculpteur Stanley Rozynski. Légué à la communauté à leur décès, ce lieu impressionnant est situé au cœur du hameau de Way's Mills, dans les Cantons-de-l'Est.

Lorsqu'on va y suivre un atelier, on peut aussi y louer de l'hébergement pour la durée du séjour, ce qui permet de profiter de l'impressionnante bibliothèque de livres d'arts et de la petite rivière parfaite pour le café ou l'apéro.

[www.artsrozynski.com](http://www.artsrozynski.com)



Essais multiples d'assiettes, un certain défi, j'avoue. — PHOTO LA TRIBUNE, SONIA BOLDUC



Le taux d'alcool moyen des bières de microbrasserie a tendance à baisser. — PHOTO 123RF

## Le déclin des bières fortes

**PHILIPPE WOUTERS**

CHRONIQUE

philippe.wouters@lescoops.ca



Les bières fortes ont longtemps été le porte-étendard des bières de spécialité chez vos détaillants préférés. Autrefois, on aimait comparer la richesse de ces bières avec les versions ultra, *light* et autres qui composaient la grande majorité des marchés. Mais les temps changent.

Vous connaissez fort probablement dans votre entourage un consommateur de bières de microbrasserie qui a amorcé ses découvertes il y a plus de 20 ans. Demandez-lui ses coups de cœur de l'époque et il vous nommera des bières bien maltées, riches, alcoolisées, souvent d'inspiration belge, et les qualifiera de bières fortes ou extra-fortes. C'est ainsi qu'on les nomme officiellement, car ce sont les exigences en matière d'étiquetage des boissons alcoolisées du gouvernement du Canada.

Vous connaissez également un consommateur de bières *light*, ultra et autres qui a toujours refusé de boire de la bière de microbrasserie, parce qu'elle a trop de goût ou qu'elle est trop forte. C'est le yin et le yang de la culture

microbrassicole au Québec. Mais la culture évolue...

Le taux d'alcool moyen des bières de microbrasserie a tendance à baisser, c'est un fait. Je me suis amusé à comparer différents types de bière et à observer l'offre de plusieurs brasseries; la tendance penche vers le bas. Y a-t-il un lien avec la diminution de consommation et l'intérêt de plus en plus marqué pour les bières sans alcool? La réponse semble beaucoup plus complexe, si on se fie aux décisions d'achat des consommateurs. Les bières fortes et extra-fortes n'ont plus la cote. Vive les bières « légères ».

Lorsque je demande aux consommateurs leur coup de cœur du moment, plusieurs aiment préciser qu'il existe différents moments de consommation. Un phénomène que l'on retrouve dans le vin et les spiritueux. On a toujours quelques « bonnes bouteilles » pour des occasions spéciales.

Du côté de la bière, il ne semble pas y avoir cette même tendance en fonction du prix, mais plutôt du taux d'alcool et du taux de sucre résiduel. Sans compter

l'intérêt de l'affinage et de l'offre produit.

Cela m'amène à remarquer que de très nombreux nouveaux projets brassicoles ont fait le pari de proposer des bières de « soif » plutôt que des bières plus maltées. On est dans les Pale Ales, lagers, pilsners et autres. Sur le marché, on retrouve encore des bières fortes et extra-fortes, sauf que les ventes ne suivent plus, à part quelques exceptions... et le marché de la bière vit encore de beaucoup d'exceptions. Et c'est sans compter les nombreuses variations d'IPA, passant de la double IPA à la session IPA.

Mais avez-vous remarqué l'augmentation d'IPA « légères » sur le marché? Les coûts de production y sont aussi pour quelque chose.

Est-ce un phénomène mondial? En voyageant dans beaucoup de pays occidentaux, j'ai remarqué le phénomène chez nos voisins américains et en Europe occidentale.

La vente de bière de « dégustation » en France et en Belgique, par exemple, se vit différemment qu'ici. Les grandes brasseries belges ont encore beaucoup d'influence sur les habitudes de consommation, mais force est de constater que leur volonté de proposer des bières fortes ou extra-fortes tient plus du savoir-faire que de l'intention de comprendre le marché. Les chiffres d'exportation semblent me donner raison.

## IL Y A 15 ANS...

### MONSIEUR COCKTAIL

**PATRICE PLANTE**

Collaboration spéciale

Et puis, avez-vous survécu à la semaine de relâche? De notre côté, ce fut de justesse, mais nous avons tout de même

coulé des doux moments près du foyer à ressasser nos souvenirs. L'une des questions qui m'ont été posées était : « Le premier *drink* que tu t'es fait, c'était quoi? »

Très différent de la question usuelle, quel est le premier cocktail que tu as bu. On parle ici du premier cocktail que je me suis fait moi-même, comme un grand. Et après moult réflexions, c'était il y a 15 ans.

Mon premier gros voyage, en 2008, avec mon ami Jonathan. Voyez, durant ma vingtaine, j'étais un bon buveur de bière. Un inconditionnel des pubs irlandais qui se trouvait toutes sortes d'excuses pour prendre un moment avec ses amis après le badminton pour une bonne pinte de *stout*. À cette époque, vous m'auriez dit que je deviendrais le chef mixologue du premier bar à cocktails à Québec quatre ans plus tard, et je me serais bidonné une bonne demi-heure.

En 2008, donc, les fesses dans le sable chaud pour la première fois, quelque part à Miami Beach. Je résidais au condo des parents de mon ami et, en bons (vieux) adolescents que nous étions, nous sommes allés nous acheter une bouteille de vodka Absolut. Encore aujourd'hui, je peux voir cette bouteille dans le sable, sentir l'odeur du vent chaud qui se mélange à celui de la crème solaire. Je me rappelle aussi comment la qualité des oranges m'avait déçu. N'étions-nous pas au royaume de l'orange et du Tropicana?

Eh oui, vous l'aurez deviné, le premier *drink* que je me suis mélangé, c'était des vodkas jus d'orange en Floride, mieux connu sous le nom de Screwdriver. Il aura fallu beaucoup de soleil et un premier voyage dans le sud pour que je troque ma pinte de *stout* et, sans le savoir, m'intéresse pour la première fois à ce monde étrange des spiritueux.

Il y en a eu de la pluie sous les ponts depuis. Je vous offre donc un Screwdriver plus complexe, plus équilibré, que vous pourrez mélanger avec votre première « canne » de sirop d'érable de la saison!

Santé!

### Screwdriver de course

#### INGRÉDIENTS

- 1 oz de vodka
- 0,5 oz de sirop d'érable clair, au goût délicat
- 0,5 oz de jus de canneberge pur Nutra-Fruit
- 2 oz de jus d'orange frais
- 2 oz d'eau pétillante
- Thym frais (pour décorer)

#### PRÉPARATION

**1** Dans un verre haut (highball), ajouter tous les ingrédients, sauf l'eau pétillante.

**2** Remplir de glace et mélanger jusqu'à ce que vos doigts deviennent froids.

**3** Allonger d'eau pétillante.

**4** Décorer d'une branche de thym frais.



— PHOTO MAËLLA LEPAGE

# Six excellents vins à découvrir

**NATALIE RICHARD**

PLANÈTE VINS

Collaboration spéciale  
nrichard@gcmédias.ca



Il y a du renouveau dans l'air et dans nos verres. Voici quelques nouveautés et nouveaux millésimes que j'ai eu le bonheur de déguster pour vous cette semaine.

**FIRRIATO LE SABBIE DELL'ETNA 2021**

21,90 \$ • 14427638 • 12,5 % • 1,8 G/L

Le nouveau millésime de ce fabuleux vin volcanique de l'Etna, en Sicile, s'ouvre sur des notes minérales invitantes. Silex et pierre à fusil sont au rendez-vous dans une concentration saline, à saveur de pomme verte et de goyave. Un vin frais, éclatant, minéral, citronné et presque fumé en finale. À boire à l'apéro avec des olives et du salami de Gênes.

**JEAN-FRANÇOIS MÉRIEAU TOURAINE L'ARPEMENT DES VAUDONS 2021**

19,65 \$ • 12564233 • 12,5 % • 1,7 G/L

À surveiller l'arrivée imminent du millésime 2021 de cet excellent sauvignon blanc qui figure toujours parmi mes préférés. L'Arpent des Vaudons est une parcelle de 9 hectares de vignes qui ont entre 10 et 60 ans, et bien que ce fut une année plutôt compliquée en Touraine côté météo, c'est un joyau d'équilibre entre la complexité et la fraîcheur. Le vin est floral, à la fois suave et énergique, une combinaison sublime pour un apéro avec des huîtres, des crevettes nordiques et un festin de crabe des neiges.

**CASA FERREIRINHA PLANALTO RESERVA DOURO**

13,45 \$ • 13189594 • 12,5 % • 1,7 G/L

Le terroir de Casa Ferreirinha est cultivé sur les terrasses abruptes

du Douro depuis plus de 250 ans et produit quelques-uns des vins non fortifiés parmi les plus chers de la région. Comme entrée de gamme, le Planalto demeure un excellent choix pour les amateurs de blanc aromatique, aux notes de pêche et de fruits tropicaux, une combinaison qui harmonise bien les plats de style asiatique, le cari de crevettes au lait de coco et le saumon grillé servi avec une salsa à la mangue.

**POGGIOTONDO CHIANTI 2020**

18,40 \$ • 15106633 • 14 % • 3,4 G/L • BIO

Une nouveauté très emballante de la Toscane, du vignoble familial de l'œnologue Alberto Antonini qui, selon un sondage du magazine *Decanter*, est considéré par ses pairs comme l'un des cinq œnologues les plus influents de notre époque, au même titre qu'Aubert de Villaine du prestigieux domaine de la Romanée-Conti. Le domaine Poggiotondo est situé entre Florence et Pise, sur 123 hectares de vignes qui partagent le terroir

avec 2000 oliviers dans un paysage qui fait rêver. Le vin est élaboré avec beaucoup d'attention, en macération prolongée dans des cuves de béton et un élevage en grands foudres de chêne, pour un total de 20 mois. Le résultat est bien concentré et extrêmement soyeux avec des notes de cerise et d'épices, sur des tannins d'une grande finesse et qui perdurent. Parfait pour accompagner vos plats de pâtes.

**POGGIO AL TESORO MEDITERRA TOSCANA 2021**

30,25 \$ • 14041321 • 14 % • 2,4 G/L

Entre les collines et la mer Méditerranée, la région de Bolgheri est un terroir unique où les cépages comme le cabernet sauvignon, le merlot et la syrah rayonnent. Cet assemblage qui les réunit presque à parts égales en est un bel exemple. On y trouve une bonne concentration de fruits bien mûrs, mais aussi de la fraîcheur, les tannins sont souples et une jolie trame minérale accompagne la finale en longueur. Un rouge qui appelle le bifteck d'ailou ou une entrecôte sur le grill.

**CHÂTEAU DE ROUILLAC PESSAC-LÉOGNAN 2016**

56 \$ • 12224669 • 13,5 % • 1,3 G/L

Un vin qui porte l'émotion et la passion de Laurent Cisneros et sa famille, installés au magnifique

Trois bougies pour trois belles années de dégustation et de partage des meilleurs vins du moment. À votre santé! — PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE, NATALIE RICHARD

Château de Rouillac depuis plus d'une décennie. Discret à l'approche, élégant et riche en complexité de fruits noirs, réglisse et épices sur une fraîcheur acidulée, doublée d'une jolie amertume en finale. Le millésime 2016 est à la fois solaire et énergique, avec plus de structure et encore plus de potentiel de garde que 2015. J'ai eu la chance de redéguster récemment le tout premier millésime de cette cuvée, le 2010, qui n'a rien perdu de sa vibrance ni de son fruit, et qui continuera à se bonifier encore plusieurs années. La qualité du savoir-faire sur la longévité permet d'imaginer un potentiel d'au moins 20 ans de garde à ce nouvel arrivage (en quantité limitée).

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



# UN NOUVEAU CHAPITRE CULINAIRE POUR ÉRIC MARTEL-BAHOÉLI

La mosaïque culturelle québécoise ne cesse de se diversifier. Chaque année, de nouvelles parcelles des quatre coins du monde s'imbriquent à notre société, l'enrichissant d'histoires et de traditions. Aujourd'hui, les saveurs de la Côte d'Ivoire.

## LA CULTURE PAR LA NOURRITURE

**FÉLIX LAJOIE**  
*Le Soleil*

Les jours tristes et sombres font toujours place à des lendemains ensoleillés. Éric Martel-Bahoéli en sait quelque chose. L'intervenant et *coach* de boxe se lance dans une aventure dans l'industrie alimentaire avec les sauces Maïté, un nouveau chapitre qui va lui permettre de reconnecter avec ses racines de la Côte d'Ivoire.

« Elles ne sont pas encore en vente ici, mais on travaille fort là-dessus pour qu'elles soient bientôt disponibles dans les épiceries africaines », soutient Éric Martel-Bahoéli, en nous montrant les sachets de sauces Maïté.

Ces sachets remplis de saveurs sont produits en Côte d'Ivoire par l'entreprise de la famille Bahoéli, Robate Industries. L'ancien boxeur pro a maintenant l'ambition d'importer ces produits ici, pour les faire découvrir à tous les Québécois.

Quatre variétés de sauces composées des saveurs typiquement ivoiriennes devraient bientôt se retrouver sur nos tablettes : arachide, pistache, aubergine et



Les plats ivoiriens sont souvent « en sauce », ce qui en fait une cuisine très réconfortante. — PHOTO LE SOLEIL, ERICK LABBÉ

djoumblé (un mélange à base de gombo).

Mercredi soir, deux représentants du *Soleil* étaient ainsi conviés chez Éric Martel-Bahoéli, afin de découvrir les traditions culinaires de la Côte d'Ivoire à travers les sauces Maïté.

### UNE CUISINE RASSEMBLEUSE ET RÉCONFORTANTE

Comment d'écrire la cuisine de la Côte d'Ivoire en un seul mot? Rassembleuse.

Justement : un vrai repas ivoirien n'en serait pas un sans la présence de la famille et des amis. La copine de M. Martel-Bahoéli, son meilleur ami Basile, sa conjointe et leurs enfants étaient donc également conviés au souper. Sans contredit, l'ambiance était très familiale.

Basile Oula est né et a grandi en Côte d'Ivoire. Puisqu'il connaît sur le bout de ses doigts la culture ivoirienne, et qu'il adore cuisiner, c'est lui qui agissait à titre de chef. Sans hésiter, notre chef a choisi la sauce aux arachides pour accompagner le poulet.

« En Côte d'Ivoire on mange surtout du poulet ou du poisson cuit dans une sauce. Les assaisonnements aux crevettes aussi sont vraiment populaires, on en met vraiment partout », explique Basile Oula.

« La sauce Maïté, elle goûte pareil comme si c'était maman qui l'avait faite à la maison. En plus, c'est rapide. En Côte d'Ivoire, quand c'est maman qui prépare la sauce, tu t'arraches les cheveux tellement tu as faim parce que ça prend au moins deux heures à préparer », ajoute-t-il en rigolant.

Un autre point ultra-important : le repas doit être accompagné de riz. « Si tu enlèves le riz, moi je ne mange pas! » s'exclame en riant Basile Oula.

Après un peu moins d'une heure de cuisson, tous les invités se rassemblent autour de cette sauce aux arachides ultra-réconfortante, riche et quelque peu huileuse. Elle est salée, et n'a rien à voir avec la sauce aux arachides qu'on ajoute aux plats asiatiques. Des notes d'échalotes grillées, d'ail et de fruits de mer s'en détachent. Une cuisine rassembleuse se doit aussi d'être nourrissante.



Éric Martel-Bahoéli (à droite) se lance dans une aventure dans l'industrie alimentaire avec les sauces Maïté, un nouveau chapitre qui va lui permettre de reconnecter avec ses racines de la Côte d'Ivoire. À gauche, son ami Basile Oula.

— PHOTO LE SOLEIL, ERICK LABBÉ

Avec un seul sachet de sauce, tous les invités ont pu manger à leur faim, même Éric Martel-Bahoéli avec ses six pieds, trois pouces et 270 livres!

### ENCAISSER LES COUPS

L'ancien boxeur, qui a pris sa retraite en 2018 après 20 combats professionnels, n'a pas toujours porté des lunettes roses. Des problèmes personnels ont jadis miné

son quotidien jusqu'à ce que la coupe déborde.

« Je suis intervenant auprès des jeunes en difficulté, mais moi-même j'avais un paquet de problèmes, c'était vraiment un cas de cordonnier mal chaussé », se souvient Éric Martel-Bahoéli. Heureusement, il a repris le droit chemin entre autres grâce à ses proches et ses collègues, et il se fait maintenant une fierté d'être sobre.

Toutefois, à l'été 2022, les nuages



sombres reviennent : il apprend que son père souffre d'un cancer. Quelques mois plus tard, à l'aube de 2023, la terrible nouvelle tombe. Son père est décédé.

Éric Martel-Bahoéli a grandi sans la présence de son père. Évidemment, il est dévasté par son départ et par la chance qu'il n'a pas eue de grandir en sa compagnie.

En vrai pugiliste, il ne se laisse pas abattre par cette violente droite que vient de lui asséner la vie. Rapidement, il reprend du poil de la bête et retourne cette triste situation à son avantage.

« J'ai réalisé que même si

mon père est décédé, je dois en apprendre plus sur ma culture et aussi en être fier. Je veux vraiment développer ma fierté », lâche Éric Martel-Bahoéli, bien convaincu.

Son père était bien impliqué dans l'entreprise familiale. Même s'il ne possède aucune connaissance dans l'industrie alimentaire, il a décidé de prendre le relais, pour se connecter avec sa famille ainsi que sa culture.

« C'est comme le début d'une nouvelle aventure, peut-être même une vraie aventure entrepreneuriale », rêve l'ancien boxeur surnommé « The Hammer ».



Éric Martel-Bahoéli et son filleul Emmanuel, le petit dernier de Basile Oula. — PHOTO LE SOLEIL, ERICK LABBÉ

Non seulement les Québécois pourront découvrir une nouvelle culture culinaire, mais les personnes avec des origines africaines pourront aussi en profiter, selon lui. « Je sais qu'il y a plein de monde comme moi qui n'est pas en contact avec leurs racines et c'est aussi pour eux que je veux importer les sauces », ajoute Éric Martel-Bahoéli.

En plus des sauces déshydratées, Maître produit également des assaisonnements, des poudres d'épices, de la farine de placali ainsi que de l'attiéké déshydraté. Éric Martel-Bahoéli envisage également d'importer tous ces produits locaux au Québec.

## COMMENT « BIEN » CUIRE LE RIZ

Lorsque vous dégusterez une sauce Maître, qui signifie grand-mère en dialecte Bété, vous devrez impérativement l'accompagner de riz au jasmin. Mais attention : vous devez le cuire de la « bonne » manière, comme la grand-maman ivoirienne le ferait!

Pour ce faire, vous devez faire bouillir de l'eau dans un gros chaudron. Ensuite, ajoutez le riz. Lorsque le tout sera de nouveau près de l'ébullition, vous verrez l'eau devenir blanche : c'est l'amidon qui se libère. Avec une louche, vous devez retirer le liquide blanc.

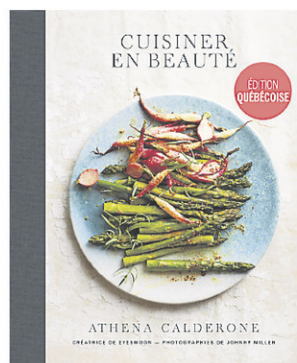
Lorsque c'est fait, ajoutez de l'huile de canola, couvrez le chaudron et laissez cuire le tout de 15 à 20 minutes. Le résultat est vraiment surprenant : un riz cuit à la perfection, juste assez tendre, et aucunement gluant! **FÉLIX LAJOIE, LE SOLEIL**



Comment décrire la cuisine de la Côte d'Ivoire en un seul mot? Rassembleuse. — PHOTO LE SOLEIL, ERICK LABBÉ

# MORUE RÔTIE ET SALSA AUX PAMPLEMOUSSES

**CUISINER EN BEAUTÉ**  
Athena Calderone  
KO ÉDITIONS



Cette recette d'Athena Calderone réunit tous les ingrédients hivernaux cruciaux : de la morue pour nous faire rêver d'être à la mer, des pamplemousses remplis de soleil, du piment fort pour nous réveiller les papilles et beaucoup de facilité pour qu'on puisse préparer le tout par un petit mardi soir tranquille. Bon appétit!

► 4 portions

## INGRÉDIENTS

- ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive plus 1 c. à soupe
- 2 lb (910 g) de pavés de morue
- 7 oignons verts
- Sel et poivre du moulin
- 2 pamplemousses roses moyens
- 1 piment jalapeño, épépiné et haché finement
- 2 c. à soupe de câpres
- ¼ tasse (13 g) de feuilles de menthe fraîche, déchirées si elles sont grosses
- 1 citron vert : le zeste râpé et le jus

## PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 275 °F (135 °C).
- 2 Verser ¼ tasse (60 ml) de l'huile dans une poêle de taille moyenne allant au four ou un plat de cuisson peu profond.



**3** Ajouter le poisson et 4 oignons verts, puis retourner le poisson pour bien l'enrober d'huile. Saler et poivrer.

**4** Faire rôtir le poisson au four jusqu'à ce qu'il soit tout juste opaque de part en part, de 15 à 25 minutes, selon l'épaisseur des pavés.

**5** Pendant la cuisson du poisson, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, retirer la pelure et la partie blanche

des pamplemousses. En travaillant au-dessus d'un bol, lever les suprêmes de pamplemousses — la chair, à l'intérieur des fines peaux — et réserver le jus. Trancher finement les 3 oignons verts restants. Les ajouter dans le bol avec le piment, les câpres et le reste de l'huile (1 c. à soupe).

**6** Mélanger le tout, puis saler et poivrer. Juste avant de servir, ajouter la menthe et mélanger.

**7** Parsemer le poisson du zeste de lime et arroser le tout du jus de lime.

**8** Garnir de cuillerées de salsa de pamplemousses et servir avec les oignons verts rôtis.

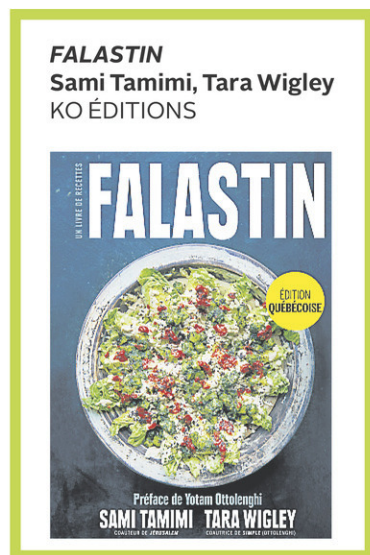
## Astuce

Les suprêmes de pamplemousse rose permettent de mettre en valeur sa chair rosée, et la technique n'est pas difficile une fois qu'on sait comment s'y prendre.

Tout d'abord, coupez le haut et le bas de l'agrume, puis passez un couteau (un couteau fin, flexible et dentelé est le plus efficace) tout autour du fruit pour enlever la peau et la partie blanche.

Enfin, en travaillant au-dessus d'un bol, coupez le long des lignes naturelles des quartiers, juste à l'intérieur de chacun, en laissant les succulents petits suprêmes tomber dans le bol au fur et à mesure.

## ➤ MIJOTÉ DE CREVETTES ET DE TOMATES AVEC SAUCE À LA CORIANDRE



- 1 gros oignon, haché finement
- 4 gousses d'ail, pressées
- 1 morceau de 2cm (3/4po) de gingembre, pelé et râpé finement
- 1 piment vert fort, haché finement
- 10ml (2c. à thé) de graines de coriandre, broyées légèrement au mortier
- 7,5ml (1 1/2c. à thé) de graines de cumin, broyées légèrement au mortier
- 8 gousses de cardamome, écrasées légèrement au mortier
- 20 g (environ 1 tasse) d'aneth, haché finement
- 10 ml (2 c. à thé) de pâte de tomates
- 6 tomates italiennes, hachées grossièrement
- 600 g (1 1/3 lb) de grosses crevettes crues décortiquées
- Sel et poivre noir

### PESTO À LA CORIANDRE

- 30 g (environ 2 tasses) de feuilles de coriandre fraîche, hachées grossièrement
- 1 piment vert fort, haché finement
- 50g (un peu plus de 1/3 tasse) de noix de pin, grillées légèrement
- 1 citron, râpé finement pour obtenir 7,5ml (1 1/2c. à thé) de zeste, puis coupé en quartiers
- 80ml (1/3tasse+1c. à thé) d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- 1 Mettre une grande sauteuse sur

feu élevé. Mélanger délicatement les tomates cerises avec 5 ml (1 c. à thé) de l'huile d'olive, puis les mettre dans la sauteuse lorsque celle-ci est très chaude.

**2** Cuire environ 5 minutes, en secouant la sauteuse une ou deux fois, ou jusqu'à ce que les tomates soient fendillées et très noircies. Retirer les tomates cerises de la sauteuse et réserver.

**3** Essuyer la sauteuse. Verser 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile d'olive et chauffer à feu moyen-élevé.

**4** Ajouter l'oignon et cuire environ 8 minutes, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement doré. Ajouter l'ail, le gingembre, le piment, les épices, l'aneth et la pâte de tomates, et cuire encore 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme.

**5** Ajouter les tomates, 300 ml (1 1/5 tasse) d'eau et 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de sel, puis donner un bon tour de moulin à poivre. Amener à faible ébullition, réduire à feu moyen et cuire environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que les tomates soient complètement défaits.

**6** Pendant la cuisson de la sauce, préparer le pesto à la coriandre. Mettre la coriandre, le piment et les noix de pin dans le récipient d'un robot culinaire. Actionner l'appareil par pulsations à quelques reprises jusqu'à ce que les noix de pin soient grossièrement hachées. Transférer le mélange dans un bol. Ajouter le



PHOTO JENNY ZARINS, KO ÉDITIONS

zeste de citron, l'huile et 1 ml (1/4 c. à thé) de sel, puis donner un bon tour de moulin à poivre. Bien mélanger et réserver.

**7** Bien éponger les crevettes et les mettre dans un bol. Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile d'olive et 1 ml (1/4 c. à thé) de sel, puis donner un bon tour de moulin à poivre.

**8** Dans une grande poêle, sur feu élevé, chauffer le reste de l'huile. Ajouter les crevettes, en plusieurs fois, et frire seulement 1 minute de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et dorées (les cuire assez mais pas trop).

**9** Transférer les crevettes sur une assiette au fur et à mesure qu'elles

sont cuites. Une fois la cuisson de la sauce terminée, y ajouter les crevettes et les tomates noircies, et poursuivre la cuisson à feu moyen environ 3 minutes pour bien réchauffer le tout.

**10** Servir le mijoté directement dans la sauteuse ou répartir dans des bols individuels peu profonds.

**11** Retirer les huit gousses de cardamome avant de servir. Seules leurs graines peuvent être mangées.

**12** À l'aide d'une petite cuillère, garnir de la moitié du pesto. Servir aussitôt avec les quartiers de citron et le reste du pesto dans un petit bol à côté.

### ➤ 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 250 g (environ 1 3/4 tasse) de tomates cerises
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive

## ➤ SOUPE À LA THAÏLANDAISE AU POISSON ET AU CARI ROUGE



de plus en plus facilement au supermarché. Demandez de l'aide pour les trouver!

### GARNITURE DE LÉGUMES

- 1 carotte, blanchie et coupée en julienne
- 40 g (1/4 tasse) de grains de maïs surgelés, blanchis
- 40 g (1/4 tasse) d'oignon rouge, coupé en tranches fines
- 25 g (1/4 tasse) de pois mange-tout, blanchis et émincés
- 1 tomate, coupée en dés
- 1 oignon vert, coupé en biseau

### CITRONNELLE MARINÉE

- 1 morceau de gingembre frais de 5 cm (2 po), pelé et coupé en tranches
- 1 gousse d'ail
- 15 ml (1 c. à soupe) de citronnelle finement hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron vert
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sambal oelek
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sucre
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sauce de poisson

### POISSON ET BOUILLON AU CARI ROUGE

- 340 g (3/4 lb) de filet de turbot (ou du poisson blanc de votre choix)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon rouge, émincé
- 45 ml (3 c. à soupe) de pâte de cari rouge
- 55 g (1 1/2 tasse) de coriandre fraîche, les tiges et les feuilles
- 1 L (4 tasses) de bouillon de légumes
- 2 boîtes de 398 ml (14 oz) de lait de coco
- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce de poisson
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce sriracha
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de lime
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- Coriandre fraîche, pour garnir
- Basilic frais, pour garnir

### GARNITURE DE LÉGUMES

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Réserver.

### CITRONNELLE MARINÉE

Au mélangeur, réduire le gingembre,



PHOTO DOMINIQUE LAFOND, KO ÉDITIONS

l'ail et la citronnelle en une purée lisse. Transvider dans un bol et incorporer le reste des ingrédients. Mélanger et réserver.

### POISSON ET BOUILLON AU CARI ROUGE

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, enduire le poisson de 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile.
- 3 Saler et poivrer. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit floconneuse. Défaire la chair en flocons à l'aide d'une fourchette et réserver.

**4** Dans une casserole, à feu moyen, attendrir l'oignon rouge dans le reste de l'huile. Ajouter la pâte de cari, la citronnelle marinée et la coriandre.

**5** Poursuivre la cuisson 2 minutes. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 7 minutes. Ajouter le lait de coco, la cassonade, la sauce de poisson, la sauce sriracha, le jus de lime et le sel. Mélanger.

**6** Passer le bouillon au tamis, puis le répartir dans des bols. Déposer les flocons de poisson blanc et la garniture de légumes sur le bouillon. Parsemer de coriandre et de basilic.

Une autre recette ensoleillée qui plonge dans la mer et qui fait rêver aux plus belles plages de Thaïlande. Comme on les aime en mars! Les ingrédients plus exotiques -- le sambal oelek ou la branche de citronnelle par exemple -- se trouvent

# CONSTRUIRE L'HÔTEL DE SES RÊVES

FÉLIX LAJOIE  
*Le Soleil*

**QUÉBEC — Certaines destinations semblent presque trop belles pour être vraies. Le projet de rêve de l'entrepreneur québécois Daniel Langlois, en Dominique, fait partie de ce lot : un hôtel quasi autosuffisant, en harmonie avec la nature et la culture locale, récompensé pour son design et qui a également prouvé sa résistance aux ouragans. Bienvenue au Coulibri Ridge Resort.**

Le rêve commence il y a plus de 20 ans, alors que Daniel Langlois, en véritable homme de projets, voyage un peu partout dans le monde.

À travers les complexes hôteliers et les petites stations balnéaires, il remarque une réalité déroutante.

« Je me retrouvais souvent dans de grands hôtels, avec une consommation électrique énorme, de l'eau disponible à volonté, mais les gens qui vivaient autour de ces lieux là avaient à peine accès à l'eau et à l'électricité », commence Daniel Langlois, en entrevue avec *Le Mag*.

Les rares endroits où les locaux avaient accès à l'électricité, celle-ci provenait de systèmes archaïques et polluants, comme des génératrices au diesel.

« Dans les endroits comme les tropiques, pour moi c'était une dichotomie qui n'avait pas de sens [...] toute la zone de cette planète a un potentiel de production d'énergie solaire énorme », continue l'entrepreneur.

Après plusieurs années à évaluer différents endroits dans le monde avec sa compagne Dominique Marchand, il trouve en 1997 l'endroit parfait pour établir un projet expérimental d'établissement autosuffisant : la crête du Coulibri, en Dominique.

« Tout de suite en arrivant à la Dominique, je me suis dit : c'est

l'endroit parfait! Ça n'a pas de sens, il n'y a pas d'autre endroit comme ça dans le monde », se souvient avec émotion M. Langlois.

La population de la Dominique — pays insulaire de l'archipel des Caraïbes, à ne pas confondre avec la République dominicaine — est petite et son gouvernement est indépendant. Cette proximité avec les locaux rendait l'endroit idéal, selon l'entrepreneur, pour éventuellement leur transmettre les connaissances acquises lors de la réalisation de son projet.

## UNE EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE SANS COMPROMIS

Afin de réaliser le projet rêvé, M. Langlois n'a jamais fait de compromis. Tout a été méticuleusement pensé et conçu pour fonctionner en autosuffisance énergétique. La construction de l'hôtel a démarré en 2001 et s'est achevée en décembre 2017.

Pour commencer, toutes les pierres qui ont servi à construire l'hôtel sont de nature volcanique et elles ont été extraites de l'emplacement même du complexe, en employant le plus possible des travailleurs dominiquais.

« C'a évidemment ralenti la construction. Il y a beaucoup de formation qui a dû être faite tout au long des travaux, car ce ne sont pas des techniques et des technologies auxquelles les gens ici sont normalement exposés. Mais c'était trop important qu'ils participent au projet. Et c'est la même chose pour le personnel de l'hôtel », soutient l'entrepreneur.

Ensuite, l'architecture des bâtiments a été élaborée pour emmagasiner deux éléments naturels essentiels à l'autonomie : l'eau et l'énergie solaire.

Un total de 280 panneaux solaires, d'une puissance totale de 150 kWh, fournissent ainsi environ 90 % de l'énergie consommée par le complexe hôtelier. Le reste de l'énergie est

fourni par deux petites éoliennes qui complètent l'ensemble.

Également, des citernes souterraines pouvant contenir jusqu'à 200 000 gallons d'eau ont été aménagées. Ces réservoirs sont remplis par l'eau de pluie qui ruisselle sur les toits et les autres parties du complexe, avant d'être filtrée.

Ces technologies n'ont rien de spectaculaire, selon l'entrepreneur. C'est plutôt leur application en fait des systèmes très efficaces.

« On n'a pas développé de nouvelles technologies, on a développé l'intégration des technologies dans la construction du projet. On est arrivés à une production énergétique très élevée et une empreinte environnementale quasiment nulle », souligne M. Langlois.

Par exemple, les toits ont été construits selon l'angle parfait pour que l'eau soit ensuite transportée vers les citernes.

Avec son jardin qui fournit les deux restaurants de l'hôtel en fruits et en légumes, ainsi que le poisson fourni par les pêcheurs





du coin, le complexe est en totale harmonie avec la culture et la nature locales.

Tous ces efforts ont permis au complexe hôtelier de devenir membre de Beyond Green, un organisme qui certifie les hébergements les plus écoresponsables de la planète.

### DU LUXE SANS COMPROMIS

Le Coulibri Ridge Resort est composé de 14 unités, toutes équipées d'une terrasse et de l'air conditionné : des studios, des lofts ainsi que deux suites de style penthouse sont offerts. L'espace intérieur de ces chambres se situe entre 86 m<sup>2</sup> et 144 m<sup>2</sup> et elles disposent de toutes les commodités auxquelles on s'attend en formule tout inclus.

Certaines chambres sont disponibles avec une douche extérieure sur le balcon, d'autres avec une magnifique piscine privée. Elles disposent toutes d'une impressionnante prise de vue sur l'océan et la nature locale.

Deux piscines accessibles à

tous, un service de massothérapie, une salle de yoga, un accès Wi-Fi ainsi que plusieurs autres services sont offerts sur place.

« L'idée n'est pas de se priver, mais de montrer que c'est possible de profiter du luxe tout en étant en autosuffisance », soutient M. Langlois.

L'apparence intérieure et extérieure du complexe n'a pas été négligée non plus. Les matériaux aux couleurs boisées et terreuses forment un contraste parfait avec la verdure de la nature luxuriante.

Pour cette architecture réussie, le Coulibri Ridge Resort a reçu le prix du Grand Lauréat dans la catégorie Construction & Immobilier lors des 15<sup>es</sup> Grands Prix du Design — un prestigieux concours québécois offrant un rayonnement à des projets d'ici et d'ailleurs dans le monde.

« Le prix qu'on a gagné, je pense que c'est fantastique parce que ça reconnaît un effort de design dans un but précis, qui n'est pas uniquement esthétique, mais qui est une belle balance entre efficacité énergétique et esthétique », se réjouit l'entrepreneur.

### UNE RÉSISTANCE AUX OURAGANS ÉPROUVÉE

Le Coulibri Ridge Resort devait d'abord ouvrir ses portes en 2017. Toutefois, un obstacle de taille est venu brouiller les cartes : l'ouragan Maria.

Cette tempête, au départ relativement petite, a pris de l'ampleur jusqu'à la catégorie cinq et a fait plus de 3000 morts, dont une soixantaine en Dominique.

Pourtant, selon M. Langlois, l'hôtel est sorti totalement indemne de cette tempête, à l'exception de deux fenêtres.

« On a seulement eu deux fenêtres brisées, parce qu'on avait oublié de ranger une chaise de patio et elles se sont envolées », raconte-t-il.

Hormis ce petit pépin, tous les bâtiments et leurs composantes ont été épargnés. Encore une fois, selon M. Langlois, c'est la conception du bâtiment qui lui a permis d'être aussi résistant.

« Les panneaux solaires, par exemple, sont incrustés dans les toits, ce qui fait qu'ils sont protégés des intempéries », explique

l'entrepreneur. Cet événement malheureux a donc prouvé que la formule élaborée par M. Langlois, pour construire un ensemble autosuffisant et résistant, fonctionne bel et bien.

Néanmoins, le reste de l'île était complètement dévasté. Le village voisin, Soufrière, n'a pas eu d'électricité avant un an et demi.

« Nous, ça nous a pris trois semaines juste pour défricher notre accès vers le village le plus proche, parce qu'il était jonché d'arbres tombés et de débris », soutient Daniel Langlois.

L'ouverture du complexe a donc été reportée, afin d'aider les habitants locaux à reconstruire leur village et à reprendre leur vie normale.

Le Coulibri Ridge Resort a finalement accueilli ses premiers visiteurs, sans tambour ni trompette, à l'automne 2022.

**1** Tous les bâtiments du Coulibri Ridge Resort ont été bâtis avec la pierre volcanique extraite sur les lieux. — PHOTO COULIBRI RIDGE RESORT

**2** Certaines suites de type penthouse comportent une piscine privée. — PHOTO COULIBRI RIDGE RESORT

**3** Les couleurs des suites rappellent celles de la nature dominiquaise. — PHOTO COULIBRI RIDGE RESORT

**4** Les matériaux aux couleurs boisées et terreuses forment un contraste parfait avec la verdure de la nature luxuriante. — PHOTO COULIBRI RIDGE RESORT

# le petit P MAG.



**C'EST PLATE...**  
QU'EST-CE QU'ON FAIT?



PHOTO 123RF/LIGHTWISE

## Prépare de la tire sur neige!

Le mercure monte et le soleil se fait plus présent. Pourquoi ne pas profiter du beau temps dehors tout en se suçant le bec? Rien de plus facile : d'abord, compacte de la neige bien propre dans un récipient peu profond et large. Réserve la neige à l'extérieur ou dans un congélateur pour qu'elle soit bien froide. Pendant que la neige repose, fait bouillir une canne de sirop d'érable dans un gros chaudron pendant une vingtaine de minutes (demande l'aide

d'un adulte pour ce faire). La température doit atteindre 115° Celsius (240 °F). Il est important de ne pas brasser le sirop, sinon il pourrait se cristalliser. Le mélange est prêt lorsque les gouttes de tire forment des petites boules molles dans un verre d'eau froide. Ensuite, verse le sirop sur la neige, prends ton petit bâton de bois, roule-le dedans, et déguste! Pour plus d'infos et des idées de recettes, consulte le site [erableduquebec.ca](http://erableduquebec.ca) **FÉLIX LAJOIE**

## Mots d'enfants

L'été dernier, je suis allée au Jardin botanique, à Montréal, avec le fils de ma nièce, Frédéric. À un moment donné, il s'est arrêté de marcher et il m'a dit :

**«Louise, tu me fais mourir les pieds»**

Traduction : il était fatigué de marcher et avait mal aux pieds!

— Frédéric, 7 ans



### FAITES-NOUS RIRE

Partagez les blagues et les phrases craquantes de vos enfants, en indiquant leur nom et leur âge, à [lemag@lesoleil.com](mailto:lemag@lesoleil.com)

## LE JEU DES 7 ERREURS

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



1 Des motifs en moins sur le coussin 2 La poignée du chaudron en moins 3 Les fissures dans le mur 4 La patte du chien en moins 5 La hauteur de la chandelle 6 La bordure du chandelier 7 La couleur du coussin

**NOIUTOS**

# LES AS DE L'INFO

Avec le soutien de Desjardins



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

[lesasdelinfo.com](http://lesasdelinfo.com)

## Santé

### Bientôt finies, les saveurs de vapotage!

Tu as sûrement déjà entendu parler de toutes les saveurs possibles dans les cigarettes électroniques. Savais-tu qu'elles contribuent grandement à la popularité de ces produits dangereux, surtout chez les jeunes? Pour régler ce problème, le gouvernement du Québec pense interdire les parfums dans les produits de vapotage. On t'explique!

#### UN PARFUM DE FRAISE... ÇA PEUT ÊTRE DANGEREUX?

Punch aux fruits, chocolat, érable, mangue, tiramisu... ça donne faim non? En plus d'être des collations délicieuses, ce sont également des saveurs de cigarettes électroniques.

Le vapotage est de plus en plus populaire, surtout chez les adolescents. Environ la moitié des élèves qui finissent l'école secondaire a déjà vapoté. Pourtant, la vente de cigarettes électroniques est interdite aux moins de 18 ans! Les experts pensent que les saveurs attrayantes des cigarettes

électroniques contribuent à leur popularité chez les plus jeunes. Il faut donc agir, et vite!

#### QUELS SONT LES DANGERS DU VAPOTAGE?

Plusieurs personnes pensent que vapoter est meilleur pour la santé que de fumer la cigarette. Mais attention! Vapoter comporte plusieurs risques très graves.

Les cigarettes électroniques contiennent des produits chimiques et des traces de métaux lourds. Les métaux lourds sont très toxiques pour les êtres vivants, même dans une toute petite quantité. Certains peuvent même causer le cancer, en plus d'être très polluants.

Ces produits nocifs causent des difficultés pulmonaires. Les jeunes qui vapotent disent tousser beaucoup plus et être essouffés lorsqu'ils font de l'effort.

En plus des produits chimiques, la nicotine, que l'on trouve dans les vapoteuses et les cigarettes, crée une forte dépendance. Une



Les cigarettes électroniques contiennent des produits chimiques et des traces de métaux lourds

dépendance, c'est quand tu as de la difficulté à te passer de quelque chose. C'est pourquoi les gens qui commencent à fumer ont souvent beaucoup de difficulté à arrêter. Tout ça peut affecter le sommeil, l'appétit, le contrôle des émotions et bien sûr, la santé.

#### DES SOLUTIONS!

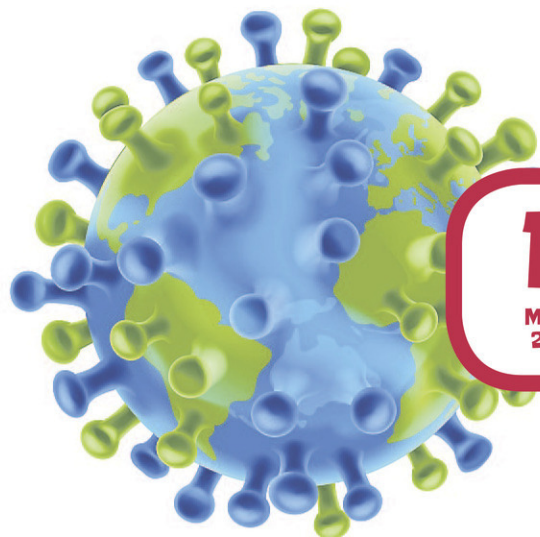
Pour aider à diminuer l'envie des jeunes de vapoter, la Société canadienne de pédiatrie, le Conseil québécois sur le tabac et la Santé publique recommandent tous de

bannir les saveurs dans les produits de vapotage.

Un projet de règlement vient d'être soumis au ministre de la Santé du Québec, Christian Dubé. L'interdiction de ces saveurs devrait être adoptée au cours des prochaines semaines. **MARILYS BEAUDOIN, JOURNALISTE STAGIAIRE**

PHOTO ARCHIVES  
LA VOIX DE L'EST,  
JESSY BROWN

## Éphéméride



11  
MARS  
2020

### L'OMS déclare l'état de pandémie

Lors d'une conférence de presse, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) annonce le 11 mars 2020 que le coronavirus est désormais considéré comme une pandémie.

À ce moment, il y a environ 120 000 cas de COVID-19 dans 110 pays. On estime aujourd'hui qu'il y a eu plus de 650 millions de personnes qui ont contracté cette maladie. En mars 2020, le gouvernement québécois de

François Legault impose rapidement différentes mesures pour protéger la population. En moins d'une semaine, on annonce que les écoles ferment, que les rassemblements intérieurs sont interdits, que les vols en avion sont limités, que la distanciation sociale est encouragée, etc.

Les mesures mises en place varient selon l'évolution de la situation. Même si celles-ci, comme le

port du masque, la vaccination et le couvre-feu, sont imposées afin de tenter d'assurer la santé collective, beaucoup de personnes les critiquent. La plupart des restrictions sont levées au début de 2022.

En date de mars 2023, la fin officielle de la pandémie n'a pas encore été annoncée, mais la situation est bien plus contrôlée qu'auparavant, notamment grâce à la vaccination.

# Local. De calibre mondial.

## La plus grande équipe d'information en Estrie.



**Ariane Aubert-Bonn**  
Journaliste



**Cynthia Beaulne**  
Graphiste



**Mòrag Bélisle**  
Journaliste aux réseaux sociaux



**Mickaël Bergeron**  
Chroniqueur



**Steve Bergeron**  
Journaliste



**Sonia Bolduc**  
Journaliste et coordonnatrice  
au développement de l'équipe



**Marie-Christine Bouchard**  
Journaliste



**Tommy Brochu**  
Journaliste



**Frédéric Côté**  
Photographe



**Chloé Cotnoir**  
Rédactrice en chef



**Jonathan Custeau**  
Coordonnateur à l'information



**Serge Denis**  
Chef de pupitre



**Charles Ferron**  
Pupitre numérique



**Jessica Garneau**  
Photographe



**Jérôme Gaudreau**  
Journaliste



**Lilia Gaulin**  
Journaliste



**Laurent Gelé**  
Pupitre



**Alain Goupil**  
Journaliste



**Sébastien Lajoie**  
Journaliste



**Rémi Léonard**  
Journaliste



**Josianne Lussier**  
Cheffe de pupitre numérique



**Jacynthe Nadeau**  
Journaliste



**Anthony Ouellet**  
Journaliste



**Maxime Picard**  
Photographe



**Isabelle Pion**  
Journaliste



**Claude Plante**  
Journaliste



**Simon Roberge**  
Journaliste



**Jasmine Rondeau**  
Journaliste



**Jean Roy**  
Photographe



**Karine Tremblay**  
Chroniqueuse

**laTribune**  
— NUMÉRIQUE