

BEAUTÉ

La Decollette vient tout juste d'inventer un soutien-gorge anti-rides permettant d'éviter les plis disgracieux au lever. À lire sur [cyberpresse.ca/decollette](http://cyberpresse.ca/decollette)

CHEVEUX

Que diriez vous de revitaliser vos cheveux avec du vomit de baleine ou du sperme de taureau ? Consultez notre article pour faire mousser vos cheveux avec des produits naturels sur [cyberpresse.ca/cheveux](http://cyberpresse.ca/cheveux)

# VIVRE

JEUX VIDÉO, MODE, SANTÉ, SOCIÉTÉ ET TECHNO

## SANTÉ

LES FEMMES SONT-ELLES PLUS FRILEUSES?

PAGE 8

## TECHNAUTE

D-BOX VEUT FAIRE BOUGER LES CINÉPHILES

PAGE 10



# 100% VÉGÉTAL

Se priver de viande pendant un mois? Facile. Mais aussi d'œufs, de fromage, de lait et même de gélatine et de miel? C'est ce qu'a fait Marie-Claude Lortie, pour voir comment se déroule le quotidien lorsqu'on est végétalien. Cette démarche alimentaire interdisant tout produit d'origine animale existe depuis toujours, mais profite actuellement d'un vaste regain de popularité. Cure écolo extrême? Régime antic calorique caché sous des airs environmentalistes?

Récits et réflexions sur son expérience, à déguster en pages 2 et 3.

ILLUSTRATION YANICK NOLET, LA PRESSE

## MODE

### BUDGET MINI, EFFET MAXI

Comment donner du *pep* à son look sans se ruiner? En adoptant quelques trucs éprouvés en matière de shopping à petits prix et en découvrant les destinations d'une jeune reine des aubaines, Kahdy Tamadinda, styliste. Pour moins de 150\$, elle s'est habillée avec brio pour le boulot et le *party* de bureau!

UN REPORTAGE DE LUCIE LAVIGNE EN PAGES 4 ET 5



PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE

## JEUX VIDÉO

### DJ HERO

Le rythme nouveau genre

PAGE 10



## MODE

### UN GRAND PAS POUR L'ENVIRONNEMENT

PAGE 5

PALETOT À PARTIR DE 199,98\$  
chic et chaud

COMPLETS GRIFFÉS À PARTIR DE 299,98\$

VISITEZ NOTRE SITE TRANSACTIONNEL

# ERNEST.CA

DU COMPLET AU DENIM PARTOUT AU QUÉBEC 1 888 858-5258



## VIVRE SANTÉ



# Mon mois végétalien



MARIE-CLAUDE  
LORTIE  
CHRONIQUE

Vous souvenez-vous du film *Super Size Me*, ce documentaire où l'on suivait un gars qui avait choisi de ne manger que du McDo pendant un mois?

C'est lui qui m'a donné l'idée de faire une expérience semblable mais probablement beaucoup moins risquée pour ma santé et, surtout, beaucoup plus socialement acceptable. Pendant un mois, du 21 septembre au 21 octobre, j'ai adopté un régime strictement végétalien.

Mis à part une bouchée d'omelette – j'avais une poule dans mon jardin dont je tenais à essayer les œufs – et une bouchée de poisson prise par inadvertance au début de mon expérience, je n'ai pas touché au lait, à la viande, au beurre, au poisson, au miel, bref à tout ce qui est d'origine animale, pendant 30 jours.

J'ai mis du lait d'amande dans mon café. Du beurre de noisette sur mes tartines. J'ai choisi les dumplings aux légumes de mon resto chinois préféré. Lorsque j'avais des repas dans des établissements « carnivores », j'appelais à l'avance

(sans m'identifier), pour avertir la cuisine de la présence d'une végétalienne à table. Vous aurez remarqué que j'ai aussi fait quelques critiques de restos... végétaliens.

### Mon bilan?

J'ai mangé pendant ce mois des repas absolument exquis (de fabuleuses salades bien assaisonnées) et pas chers en plus. Mais j'ai aussi goûté à des horreurs sans nom (de la fausse viande sous toutes ses formes). J'ai montré à ma gang à la maison qu'on peut très bien manger un repas végétalien complet et trouver ça bon. Car même s'ils n'étaient pas soumis à mon régime 100% végé, ils ont partagé quelques repas de type quinoa-légumes avec plein de sel et d'huile d'olive et de noix grillées...

Physiquement, je ne peux pas dire que j'aie constaté quoi que ce soit – je n'ai pas fait de bilan médical « avant et après » comme le gars de

*Super Size Me* – mais je dois dire que j'ai ressenti une certaine lourdeur après certains repas « crus », une sous-spécialisation du végétalisme.

Et pendant ce mois, j'ai réfléchi et discuté longuement avec toutes sortes de gens sur ce mouvement « vegan » qui n'est pas nouveau, mais semble actuellement jouir d'un regain de popularité, sur fond de crise environnementale. Car le végétalisme, au-delà des motifs religieux et de la protection des droits des animaux, est souvent justifié ainsi: on bloque tout produit d'origine animale car ce type de consommation fait porter à la Terre une charge indue, que ce soit en vidant les océans ou en brûlant du combustible fossile pour récolter les grains qui serviraient à nourrir des bovins pétant du méthane...

Michael Pollan, le célèbre journaliste spécialisé en alimentation, a fait beaucoup de bruit récemment en lançant qu'un végétalien au volant d'un Hummer polluerait moins qu'un carnivore en Prius. Les chiffres ne soutiennent pas tout à fait cette comparaison (voir autre texte) mais il est clair que la production industrielle de viande pose des problèmes écologiques.

Quelque part, on devrait tous prendre le temps de faire un exercice végétalien.

S'encourager à manger plus de légumes, de fruits, de céréales, de légumineuses. Croyez-moi: en me mettant des balises pendant un mois, j'ai eu le temps de voir comment il est tout à fait possible de se nourrir de façon agréable et satisfaisante en oubliant la viande, les œufs et les produits laitiers. Pour cela, ce mois « full vèdge » a été une expérience qui en valait largement la peine.

Cela dit, je comprends ceux qui hésitent à faire le saut, car ce que j'ai pu constater aussi pendant ce mois, c'est à quel point la culture végétarienne et végétalienne est bâtie sur des fondations gastronomiques à mon avis totalement bancalées en Amérique du Nord. En Inde, où il y a une culture culinaire végétarienne ancestrale, c'est autre chose.

On dirait qu'on s'est arrêté aux principes idéologiques, sans se préoccuper des saveurs. La chef-propritaire de Fuchsia, Binky Holleran, un des rares cafés où l'on mange de la cuisine végétarienne et végétalienne réellement axée sur la richesse des saveurs, à Montréal, m'a d'ailleurs expliqué qu'elle refusait de s'afficher comme végétarienne. « Je ne veux pas faire fuir les gens », m'a-t-elle dit. Et puis, a-t-elle ajouté, « même si j'ai une vingtaine de livres de cuisine végétarienne et végétalienne, je n'en utilise qu'un ». Et ce livre est celui de Millenium, un restaurant de très fine cuisine de

San Francisco. Un des bons.

De plus, la plupart du temps, autant dans les épiceries naturelles que dans les restaurants dit végétaliens et végétariens, au lieu de célébrer les légumes, les noix, grains et compagnie pour les saveurs et les textures qu'ils offrent, on essaie d'imiter la cuisine traditionnelle, voire carrément la malbouffe.

Faux salami, faux « baloney », fausses saucisses à hot-dog, burgers végétariens, pizzas au faux fromage. Le végétalisme est rempli de faux et d'aliments hautement transformés, comme ceux que l'on est supposé critiquer.

Et là, je ne parle même pas de l'omniprésence notamment du soja, un des produits qui sont dans la ligne de mire des environmentalistes car c'est une des plantes modifiées génétiquement les plus répandues.

Bref, est-on mieux de manger un burger de faux bœuf avec une boisson gazeuse hyper sucrée à la framboise garantie « vegan », ou un morceau de poulet bio du fermier voisin, préparé avec des légumes régionaux et un verre d'eau du robinet?

Le végétalisme, en soi, n'est pas un gage de rectitude environnementale. Et certainement pas une recette toute faite pour s'alimenter agréablement, écologiquement.

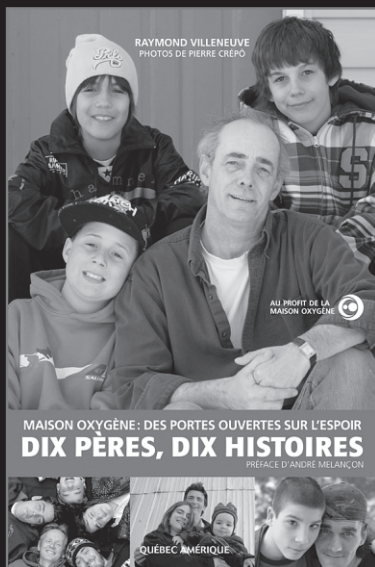


RETROUVEZ D'UN CLIC  
LAPRESSESURMONORDI.ca

## MAISON OXYGÈNE DES PORTES OUVERTES SUR L'ESPOIR



Raymond Villeneuve  
Photos de Pierre Crépô



Dix pères, dix histoires

La Maison Oxygène seule ressource au Québec qui soutient des pères en difficulté en les hébergeant avec leurs enfants. Pour célébrer ses vingt ans, un livre raconte les histoires bouleversantes de dix pères qui y ont trouvé de l'aide.

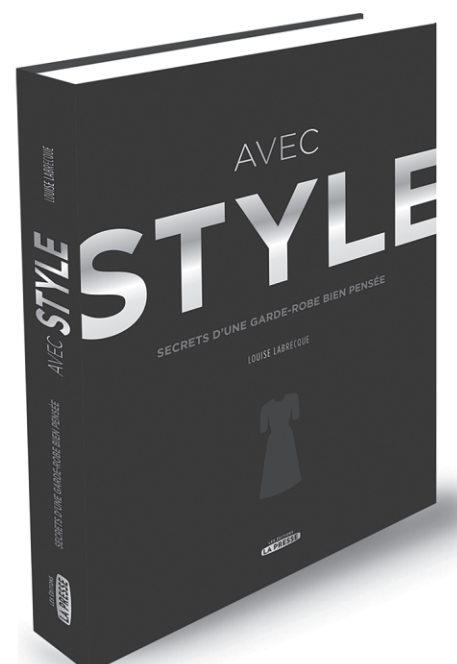
Préface d'André Melançon

AU PROFIT DE LA  
MAISON OXYGÈNE  
www.maisonoxygene.com

QUÉBEC AMÉRIQUE  
www.quebec-amerique.com

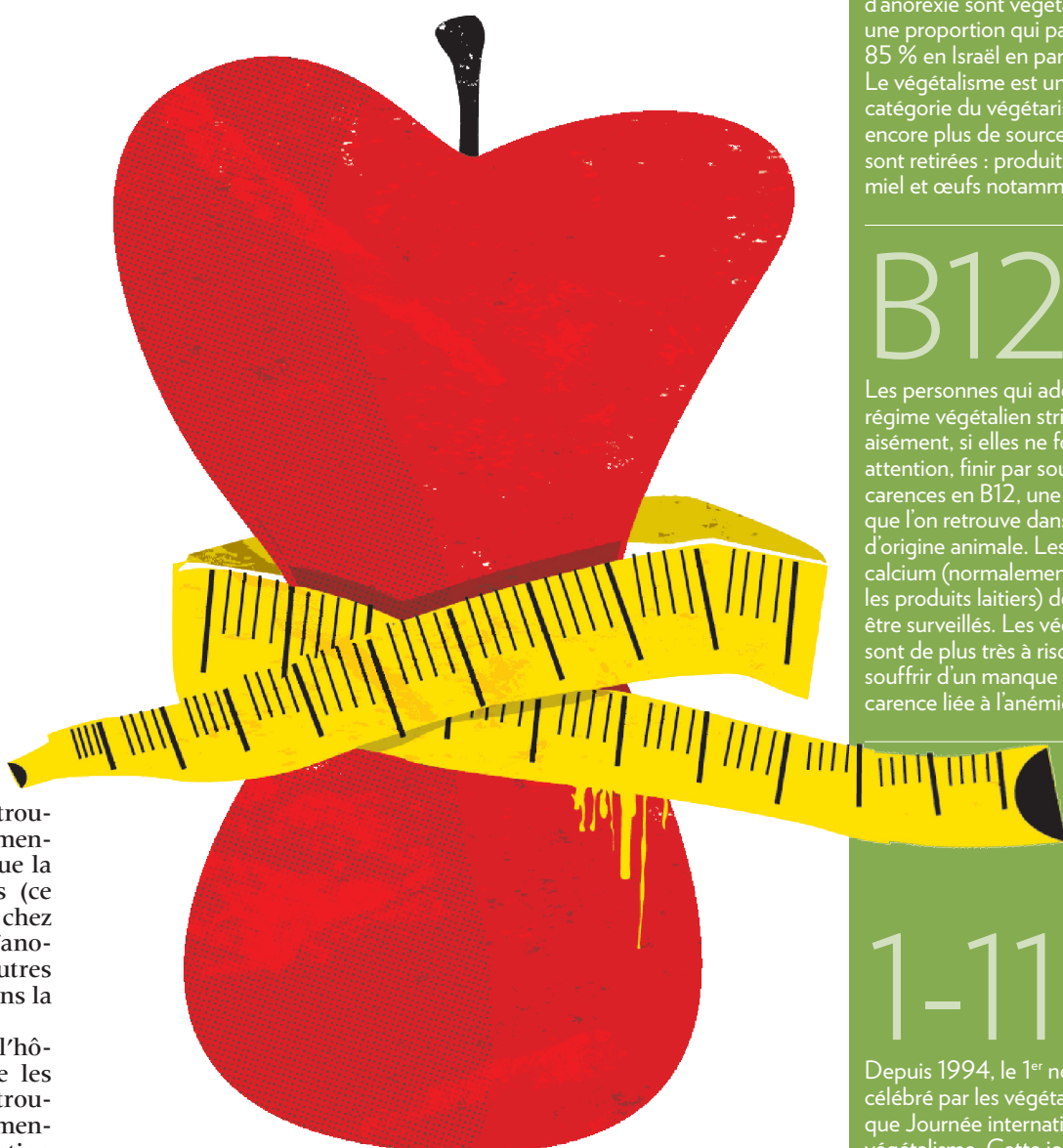
Le seul guide  
de votre look.

Son système viaxo  
s'adapte à toutes les  
silhouettes



En vente en librairie ou sur [librairie.cyberpresse.ca](http://librairie.cyberpresse.ca)

LES ÉDITIONS  
LA PRESSE



# Végétalisme, kilos et calories

MARIE-CLAUDE LORTIE

«As-tu maigri?» Pendant mon mois végétalien, j'ai dû entendre cette question 327 fois. «Pourquoi tu fais ça? Pour perdre du poids?» Dans la tête d'une foule de gens, bien avant la protection de l'environnement ou des droits des animaux, le végétalisme est d'abord synonyme de kilos en moins. «Tu fais un régime?» ai-je entendu aussi souvent. Pourquoi cette fixation sur les calories et le végétarisme. Ces gens sont-ils tous dans les patates? Pas du tout, m'ont expliqué deux spécialistes des troubles du comportement alimentaire. Car s'il existe bel et bien des végétaliens qui adoptent cette forme d'alimentation pour des raisons environnementales, spirituelles, éthiques ou de santé, beaucoup choisissent aussi cette façon de s'alimenter pour contrôler leur apport en calories.

Les recherches sur les troubles du comportement alimentaire montrent d'ailleurs que la proportion de végétariens (ce qui inclut les végétaliens) chez les personnes souffrant d'anorexie, de boulimie et d'autres TCA est plus élevée que dans la population en général. Jean Wilkins, pédiatre à l'hôpital Sainte-Justine, traite les adolescents souffrant de troubles du comportement alimentaire, et il considère l'adoption d'un régime végétarien comme un des signaux d'alarme que les parents d'ados doivent surveiller. Howard Steiger, qui soigne les adultes souffrant de troubles du comportement alimentaire à l'hôpital Douglas, va dans le même sens. Un des premiers indicateurs de trouble du comportement alimentaire, note-t-il, est la mise à l'écart de la viande (et du pain). Le végétarisme, note-t-il, «est mis au service de l'évitement». Supprimer tout ce qui est protéine animale, donc même les œufs et les produits laitiers,

dans le cas des végétaliens, offre un cadre socialement acceptable pour justifier des choix alimentaires qui sont, en fait, non pas environnementaux ou spirituels ou éthiques, mais bien des restrictions caloriques. «D'ailleurs, quand on les soigne, on a beaucoup de facilité à leur faire abandonner leur végétarisme», affirme le Dr Wilkins, en parlant des jeunes souffrant d'anorexie qu'il traite. «On voit bien que ce choix

qu'ils justifiaient au départ par toutes sortes de considérations de santé et de droits des animaux et compagnie, n'était en fait qu'un camouflage.» Alors, la réponse à votre question, ai-je perdu du poids? Je laisse le Dr Wilkins répondre: «On ne perd pas du poids parce qu'on devient végétarien ou végétalien. On perd du poids parce que les besoins caloriques ne sont pas comblés.»

ILLUSTRATIONS YANICK NOLET, LA PRESSE



# Mes carottes contre votre vélo

MARIE-CLAUDE LORTIE

La semaine dernière, lors d'une conférence dans le Maine, la superstar du journalisme alimentaire militant Michael Pollan a lancé une bombe: «Un végétalien en Hummer, a-t-il déclaré, a une moindre empreinte écologique qu'un mangeur de bœuf en Prius.» Dès que la phrase a été lancée, elle a été relayée sur Twitter à la vitesse d'un pet de vache. En une seule image, Pollan venait de faire comprendre à toute une génération

internet l'impact de l'agriculture industrielle, plus particulièrement l'élevage bovin, sur notre environnement. Plus tard, l'auteur de *Omnivore's* a dû admettre que son exemple ne marchait pas parfaitement. Un journaliste de l'agence de presse Reuters est en effet allé vérifier les chiffres et a trouvé, selon une étude effectuée par des chercheurs reconnus en 2006, qu'être végétalien permet de sauver l'équivalent de 2 tonnes de CO<sub>2</sub> par personne, par année, alors que la différence entre un Hummer et une Prius est de 4,6 tonnes de

CO<sub>2</sub> par année. D'autres journalistes ont ensuite fait d'autres calculs en ont conclu que manger de la viande et conduire un Hummer avait en réalité un impact environnemental au mieux équivalent. Peu importe. L'image, elle, a laissé son empreinte: la viande pollue. Et être végétalien permet de protéger la planète d'au moins 2 tonnes de gaz à effet de serre par année. Pourquoi les produits d'origine animale laissent-ils une forte empreinte environnementale? Parce qu'il faut beaucoup d'énergie pour élever des

animaux. Les engrais à base de produits chimiques utilisés pour faire pousser les plantes qui servent à nourrir les animaux sont en cause, de même que toute la chaîne industrielle de production (récolte du grain, transport du bétail, etc.). La culture de produits végétaux n'est pas au-dessus de toute pollution, mais le ratio pollution/calories comestibles penche nettement en faveur des fruits et légumes, légumineuses et céréales. En outre, les émissions de méthane des animaux font aussi partie des facteurs polluants importants.

65 %

Selon une étude israélienne qui a fait la revue des recherches scientifiques portant sur les liens entre végétarisme et troubles alimentaires, dans le monde occidental en général, 65 % des personnes souffrant d'anorexie sont végétariennes, une proportion qui passe à 85 % en Israël en particulier. Le végétarisme est une sous-catégorie du végétarisme, où encore plus de sources de calories sont retirées : produits laitiers, miel et œufs notamment.

B12

Les personnes qui adoptent un régime végétalien strict peuvent aisément, si elles ne font pas attention, finir par souffrir de carences en B12, une vitamine que l'on retrouve dans les produits d'origine animale. Les niveaux de calcium (normalement pris dans les produits laitiers) doivent aussi être surveillés. Les végétaliens sont de plus très à risque de souffrir d'un manque de fer, une carence liée à l'anémie.

1-11

Depuis 1994, le 1<sup>er</sup> novembre est célébré par les végétaliens en tant que Journée internationale du végétarisme. Cette journée a été choisie car c'est le 1<sup>er</sup> novembre 1944 qu'a été fondée en Grande-Bretagne la Vegan Society, premier organisme enregistré à faire activement la promotion d'un régime alimentaire plus que végétarien, excluant aussi produits laitiers, œufs et autres aliments d'origine animale.

1,4 %

Un sondage effectué en 2006 par Harris Interactive pour le Vegetarian Resource Group, établissait à 1,4 % la proportion d'adultes végétaliens aux États-Unis. C'est une très petite portion de la population mais qui est concentrée chez les *early adopters*, notamment en Californie et à New York où l'on retrouve les meilleurs restaurants végétaliens comme Millenium à San Francisco.

5

Les cinq raisons de devenir végétalien les plus souvent citées lorsqu'on surfe sur Internet : pour respecter les droits des animaux, parce que c'est mieux pour l'environnement, parce qu'il en coûte beaucoup moins cher de se nourrir ainsi, parce que c'est, disent les adeptes, meilleur pour la santé et finalement, pour des raisons religieuses.



ENVOYEZ D'UN CLIC LAPRESSESURMONORDI.ca

## NOS BLOGUES

**GRANOS URBAINES**  
Des glandes anales de castor dans vos bonbons?  
À lire sur [cyberpresse.ca/granos](http://cyberpresse.ca/granos)

**LA MÈRE BLOGUE**  
Le père Noël, dès samedi  
À lire sur [cyberpresse.ca/mere](http://cyberpresse.ca/mere)

**ANABELLE NICOU**  
Pour ou contre la culotte gainante?  
À lire sur [cyberpresse.ca/nicoud](http://cyberpresse.ca/nicoud)

**LUCIE LAVIGNE**  
Avec ou sans agent immobilier?  
À lire sur [cyberpresse.ca/lavigne](http://cyberpresse.ca/lavigne)

## VIVRE MODE

BUDGET MINI, EFFET MAXI

## DU STYLE À MOINS



**142,75\$ pour un look d'enfer au party de bureau.** Kahdy a enfilé une robe fourreau à épaules surhaussées (69,95\$ chez H&M) et plusieurs accessoires branchés: boucles d'oreilles (Nobia Xcessories, 12\$); pochette en similicuir verni (25\$ chez Aldo Accessoires); escarpins à plateau et à bout ouvert, effet python (35,80\$ chez Urban Behavior).

PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE



**119,69\$ pour faire sensation au party de bureau.** Kahdy a choisi la robe cotée de la saison, celle dotée d'un bustier (29,80\$ à la boutique XXI). Elle porte aussi des boucles d'oreilles et un bracelet (6,95\$ et 12,95\$ chez H&M), ainsi que des bottillons (69,99\$ chez Spring).

PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE

Comment donner du *pep* à son look sans se ruiner? En adoptant quelques trucs éprouvés en matière de shopping à petits prix et en découvrant les destinations d'une jeune reine des aubaines, Kahdy Tamadinda, styliste. Pour moins de 150\$, elle s'est habillée avec brio pour le boulot et le party de bureau!

LUCIE LAVIGNE

**K**ahdy Tamadinda, 24 ans, possède un radar pour dénicher LE bon morceau parmi les piles de fringues des magasins. Son credo? Il est possible d'avoir l'air branché sans se ruiner! « Il y a des filles qui refusent d'acheter dans certaines boutiques de grande distribution en raison de la piètre qualité des vêtements. Eh bien! à celles-là, je dis qu'il s'agit tout simplement de choisir les bonnes pièces afin de créer un ensemble sophistiqué », explique la jeune diplômée en design de mode au cégep Marie-Victorin, et styliste au magazine LOULOU.

Bien sûr, l'adepte de vêtements à prix mini apprécie également les marques de grand luxe, « car les créateurs de mode haut de gamme laissent libre cours à leur imagination », précise-t-elle. N'empêche, dans la « vraie » vie, Kahdy Tamadinda ratisse presque tous les jours les chaînes de magasins à la fois tendance et abordables, comme H&M, Zara, French Connection, Urban Behavior, sans oublier la toute récente boutique XXI (collection Forever 21) au Complexe Les Ailes.

À l'approche des *partys* de bureau et pour le boulot, elle nous propose quelques ensembles à prix d'amie.

## LES 10 RÉFLEXES DE LA PARFAITE CHASSEUSE D'AUBAINES

Kahdy et bien d'autres mordues de mode mettent en application ces règles qui permettent de faire beaucoup d'effet à peu de frais!

1. Acheter un basique de grande qualité (veste, pantalon) que l'on porte avec des vêtements à prix très abordable. Ces derniers en seront rehaussés.
2. Visiter régulièrement les magasins-entrepôts des grandes chaînes (Le Château, Jacob, Aldo, etc.), sans oublier l'incontournable Winners.
3. « Si vous êtes de petite taille, pourquoi ne pas fureter du côté des rayons réservés aux enfants de magasins comme Gap et Zara? » suggère Michèle Mayrand, directrice mode au magazine LOULOU.
4. Foncer en direction de la section (parfois difficile à trouver!) des vêtements hors saison hyper soldés des boutiques.
5. S'offrir des pièces uniques dans les friperies demeure l'une des meilleures façons de se forger un look original. Dans certains cas, il faut toutefois prévoir des coûts supplémentaires pour des retouches chez une couturière.
6. Superposer des vêtements. «Un cardigan ou une veste bien coupée donne du style à un ensemble ordinaire », dit Nathalie Lesage, responsable des relations publiques chez Reitmans.
7. Opter pour des vêtements de base lavables à la machine et infroissables. Cela évite les frais de nettoyage!
8. Attention aux vêtements noirs ou rouges bon marché: la qualité de la teinture peut laisser à désirer.
9. Miser sur les accessoires — colliers, bracelets, boucles d'oreilles stylisés — pour faire oublier son modeste pull noir ou chemisier classique.
10. Traîner son conjoint de boutique en boutique permet aussi de faire de grosses économies. Après une demi-heure, top chrono, mon fiancé me demande en soupirant: «Tu crois avoir terminé bientôt?» Je n'ai pas encore trouvé de moyen plus efficace pour refroidir une rage de magasinage.

## LE CONFORT D'ABORD

LUCIE LAVIGNE

Un pantalon confortable et abordable. Voilà ce que l'entreprise montréalaise Reitmans offre depuis 2007 avec sa collection « Authentique pantalon confort ». Dotés d'une bande de taille élastique, les pantalons sont dépourvus de fermeture éclair et, surtout, ils sont, pour la plupart, taillés dans une matière — dite Stretch moderne — lavable à la machine et qui, assure-t-on, conserve sa forme et ne déteint pas. La composition de ce tissu? Un judicieux dosage de polyester, de rayonne et de spandex. Décliné en plusieurs modèles, l'« Authentique pantalon confort » s'impose comme la collection la plus populaire de la marque, assure Nathalie Lesage, responsable des relations publiques. « Depuis 2008, nous avons adapté ce type de tissage au denim », précise-t-elle. Enfin, la matière Stretch moderne sert aussi à confectionner des jupes et des vestes. Les couleurs proposées sont le noir et le gris souris; il existe aussi deux versions à carreaux. Quant au prix d'une pièce en Stretch moderne, il oscille de 30\$ à 50\$. Il est ainsi possible d'obtenir un tailleur à partir de 66\$.

Tailleur-jupe à carreaux en matière infroissable « Stretch moderne » (veste à 36\$ et jupe à 30\$), camisole (deux pour 25\$) et bracelets (16\$ chacun) chez Reitmans. PHOTO FOURNIE PAR REITMANS



cyberpresse.ca

l'art de  
VIVRE

www.cyberpresse.ca/vivre

famille  
mode  
santé  
vins  
sexe  
cuisine



# DE 150\$



**140,99\$ pour un ensemble idéal destiné à la jeune professionnelle travaillant dans un milieu décontracté.** Kahdy porte un haut orné de fermetures éclair (Twelve By Twelve, 46\$ à la boutique XXI), un legging (25\$ chez Jacob) et des bottillons en similicuir (69,99\$ chez Spring). PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE

## BRANCHÉE DU MATIN AU SOIR

Michèle Mayrand, directrice mode au magazine spécialisé en shopping **LOULOU** partage ses meilleurs conseils pour injecter du «oumph» dans nos tenues réservées au boulot ou pour un *party* de bureau.

«Parmi les pièces de résistance à privilégier pour le bureau, dit-elle, il y a la veste boyfriend (ample et masculine) et la robe sans manche. Celle-ci peut être portée en solo, sur un col roulé, des leggings ou sous une veste boyfriend, justement.»

Quant au *kit* de survie, il tient en deux mots: le tailleur-pantalon.

Autre incontournable: le jean, de préférence classique (autrement dit, pas effiloché ni délavé à l'acide).

Les accessoires bon marché en argent devraient être privilégiés, car ils se décolorent moins rapidement que les bijoux de fantaisie dorés.

Un collant de couleur coûte presque rien et, surtout, donne du *pep* à un look trop sobre.

L'une des meilleures façons d'ajouter un esprit festif à sa robe ou à son tailleur-pantalon du bureau est d'ajouter une pièce pailletée ou à motif léopard.

Un serre-tête emplumé ou couvert de strass, des ballerines de soirée à ornements brillants, un collant scintillant (avec lurex), un boléro brodé ou un vernis à ongles *flashy* (argent, vert jade...) permet de faire sensation au *party* de bureau sans claquer sa paye.

### GUIDE SHOPPING

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

<http://canada.forever21.com> (pour la boutique XXI au Complexe Les Ailes)

[www.casabawa.com](http://www.casabawa.com) (pour Nobia X-accessories)

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

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

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

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

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



PHOTO FOURNIE PAR REITMANS  
Haut (30\$) et Authentique denim confort (36\$).

### 124,80\$ pour une allure classique au boulot.

Kahdy porte un tailleur-pantalon en Stretch moderne (lavable, infroissable) de Reitmans (40\$ pour la veste et 30\$ pour le pantalon); un haut en jersey (29\$, Forever 21 à la boutique XXI); chaussures en similicuir ornées de pierres (25,80\$ chez Urban Behavior). PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE



## TENDANCES

EVE DUMAS

### SORTIE DE FILLES

C'est votre dernière chance d'acheter des billets pour la soirée-bénéfice **Breast Yourself**, qui a lieu ce soir. Musique, dégustations en tous genres (avec la participation, entre autres, des restaurants Le Vallier, L'Assommoir et Les Provisions), bar à gloss, Photomaton, iPod Battle, tirages et encan silencieux sont au programme. Comme **Breast Yourself** se veut une «célébration des femmes et de la solidarité féminine», les hommes qui veulent assister à la soirée devront payer davantage pour y assister, soit 150\$ au lieu de 70\$. Les fonds recueillis seront remis à la Fondation du cancer du sein du Québec.



Renseignements: [www.breastyourself.com](http://www.breastyourself.com) et 514-232-7640.

## ADRESSE DE LA SEMAINE

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

À celles qui n'ont pas accès à un Lululemon dans leur coin, sachez que la boutique de la marque vancouveroise livre gratuitement jusqu'au 15 novembre. De plus, le site offre des modèles fort intéressants qui ne sont pas vendus dans les boutiques québécoises. Bon cybermagasinage!



## TROUVAILLE

### ADIEU «FRANGE GRAISSEUSE»!

C'est jour de lavage de cheveux, mais vous n'avez tout simplement pas le temps. Vive la queue de cheval! Mais que faire lorsqu'une frange grasse vient trahir notre petit accroc à l'hygiène capillaire? Vive René Furterer! La société française a lancé **Naturia**, un shampoing sec à l'argile absorbante que vous vaporisez tout simplement sur la chevelure à «laver». Laissez agir deux minutes, puis frictionnez avec une serviette avant de brosser. Bon, vous pouvez oublier la brillance et le volume des cheveux propres, mais c'est quand même beaucoup mieux qu'une «frange grasseuse». Malheureusement pour la planète (et votre conscience), c'est un aérosol. Sachez toutefois que Klorane offre un shampoing sec sous forme de poudre libre, en vente dans une pharmacie près de chez vous.



Le vaporisateur de 150 ml est en vente pour environ 24\$ dans plusieurs salons de coiffure, dont le **Local B** (5085, rue Saint-Denis, 514-844-9515) et **Les Garçons Coiffeurs** (5272, boulevard Saint-Laurent, 514-948-6206).

## UN GRAND PAS POUR L'ENVIRONNEMENT

EVE DUMAS

L'entreprise californienne Simple fait des lacets à partir de bouteilles de plastique, des semelles en caoutchouc, des coussinets en rebuts de moquette, des bandes de protection en chambres à air de vélo et des dessus en coton biologique. De plus, elle imperméabilise ses chaussures en chanvre avec de la cire d'abeille. Sa plus récente innovation écolo? **BIO-D**, une collection de chaussures biodégradables.

Traditionnellement, les semelles en caoutchouc ou en EVA (éthylène-acétate de vinyle) mettent environ 1000 ans à se décomposer dans les lieux d'enfouissement. Grâce à la technologie **EcoPure**, on pense avoir réussi à réduire ce temps de décomposition à 20 ans. **EcoPure**, que l'on injecte dans les semelles, est en fait un groupe de microbes qui, dans les bonnes conditions, mangent le plastique et l'EVA.

N'ayez crainte, on nous assure que vos chaussures Simple ne se désagrègeront pas à vos pieds! Pour ce faire, elles doivent se trouver dans un environnement riche en microbes, humide et faible en oxygène. C'est l'entreprise **Bioox** qui a été la première à utiliser cette technologie, en 2008, dans ses chaussures **Trance 8**. Un grand pas pour l'environnement!

Simple est née en Californie

en 1991, en réaction à la guerre des marques et des innovations technologiques dans le domaine du basket. Son slogan? *A nice little shoe company* (traduction libre: une petite entreprise de chaussures sympathique).

En 2004, Simple est achetée par Deckers, le groupe qui possède également la marque **UGG**. C'est à ce moment qu'elle décide de prendre le virage écolo. En 2005, elle lance sa collection **Green Toe**, composé de deux modèles seulement. En 2006, on continue d'innover en réduisant l'emballage au minimum et en explorant le bambou. On lance aussi des sacs.

En 2007, c'est au tour de la collection **EcoSNEAKS** de voir le jour. L'année 2008 est quant à elle consacrée à la diversification des matières: coton bio, chanvre, pneus et chambres à air.

Finalement, la «petite entreprise sympathique» a fait un bon bout de chemin en peu de temps.

En cette fin de l'année 2009, Simple souhaite maintenant se faire connaître et combattre les préjugés qui sévissent toujours envers la mode écolo.

«Il faut faire de l'éducation, croit Stéphane Pinoul. Les grands détaillants de chez nous sont encore très réticents à acheter des produits issus de la mode durable et éthique. Je voyage souvent à Vancouver pour participer à des salons et à des expos de mode écologique, et je peux vous dire que le Québec accuse

un retard dans ce domaine.»

L'année 2010 sera consacrée au style. «On veut offrir des produits plus élégants et plus mode. Le public cible de Simple est composé de jeunes plutôt éduqués, avec une conscience écologique.»

C'est bien parti. Les modèles pour enfants sont adorables, les sandales pour femmes suivent les tendances de l'heure et les hommes trouveront bien un modèle à leur goût dans le lot de baskets offerts. Côté prix, Simple est imbattable. Rares sont les chaussures qui dépassent les 100\$; la plupart se vendent environ 60\$. Mais retenez-vous, ce n'est pas une raison pour surconsommer!

À Montréal, les chaussures Simple sont vendues, entre autres, à La Godasse, chez Belle et rebelle, au Yéti, chez Mochico et chez Tony Pappas.

**VENTE D'ÉCHANTILLONS**

De jeudi le 5 novembre à dimanche le 8 novembre

\* Tous les échantillons d'automne sont des originaux

\* Nouvelle machandise chaque jour

jeu 11 à 8 • ven 10 à 8  
sam 10 à 6 • dim 11 à 5

**MIMI & COCO**  
6717 boul. St-Laurent (coin St-Zotique)  
514.274.6262

**MIMI & COCO**



PHOTOS FOURNIES PAR SIMPLE

Vêtements sport 14+ [www.sportiveplus.com](http://www.sportiveplus.com)

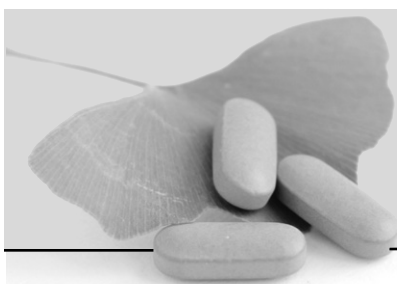
**sportiveplus**

Ouvert du lundi au samedi

**Nouveau 474, av. Victoria, St-Lambert 450.812.6987**

**5259, St-Laurent, Montréal 514.272.8791**

**329, St-Martin Ouest, Laval 450.629.8791**



# Vitamines et produits naturels

reportage publicitaire

## Connaissez-vous vos vitamines ?

Bien que leur découverte soit récente puisqu'elle date du début du XX<sup>e</sup> siècle, l'existence des vitamines était déjà intuitivement envisagée dès l'antiquité, puisque des médecins avaient découvert qu'il était possible de soigner certaines affections de la vision par absorption de foie d'animaux, associant ainsi l'alimentation à la prévention de certaines maladies.

Leur existence fût à l'origine révélée à la fin du 19<sup>e</sup> siècle par un médecin hollandais Christiaan Eijkman qui découvrit qu'il était possible de soigner une maladie très grave et très répandue en Extrême-Orient – le bérubéri – par absorption du son de riz décortiqué qui était la base de l'alimentation dans cette région du monde. Il venait de mettre ainsi en évidence, sans la nommer, le rôle déterminant de la vitamine B1.

C'est finalement Casimir Funk qui en 1912, reprenant les travaux d'Eijkman sur le bérubéri, mit en évidence dans l'écorce du riz, une substance qu'il appela vitamine (amine nécessaire à la vie). C'était la vitamine B1.

Les vitamines sont des substances organiques simples, non énergétiques, présentes

présentes dans de nombreux aliments, qui doivent être fournies en très petite quantité au corps d'une manière continue, car elle est nécessaire à des centaines de réactions organiques qui aident au développement physique et organique. Le corps humain pour se développer harmonieusement doit disposer d'un apport régulier de ces substances qu'il ne peut synthétiser lui-même (sauf la vitamine D synthétisée au niveau de la peau sous l'action du soleil et les vitamines B2 et K synthétisées chez l'homme par l'intermédiaire de sa flore intestinale, mais cette production endogène ne suffit pas à satisfaire ses besoins, l'obligeant à trouver le complément dans son alimentation).

Nous connaissons assez mal les mécanismes d'action des vitamines. Ce que nous savons, c'est qu'elles interviennent comme

« biocatalyseur » en déclenchant sans y prendre part, les processus de construction des matériaux qui constituent le corps.

Il existe dans la nature un grand nombre de vitamines dont beaucoup ne sont pas encore répertoriées. On en dénombre actuellement quelque 25 (15 dans le groupe B) qui sont classées en deux catégories selon leur solubilité.

### LES VITAMINES LIPOSOLUBLES

Ce sont des vitamines solubles dans les graisses. Il s'agit des vitamines : A, D, E, F, K. Elles ont la particularité de s'accumuler dans les divers organes du corps, en particulier le foie constituant des réserves qui peuvent être de plusieurs mois. Il est donc prudent de ne pas les consommer en excès.

### LES VITAMINES HYDROSOLUBLES

Ce sont des vitamines solubles dans l'eau. Il s'agit des vitamines : C, B1, B2, B3 (ou PP), B4, B5, B6, B7, B8 (ou H), B9 (acide folique ou M), B10, B11, B12, B13, B14, B15, J, P, T et U. Ces vitamines s'accumulent moins dans le corps que les vitamines liposolubles, car elles sont en partie éliminées par les urines. Il est donc nécessaire d'en consommer quotidiennement.

Il est difficile de donner une valeur exacte des besoins en vitamines de chacun car ils varient selon l'âge, la taille, le sexe et l'activité physique. Dans le tableau ci-dessous, nous traitons des principales vitamines et nous donnons des valeurs moyennes de référence correspondant aux besoins quotidiens d'un adulte.

Vitamines	Besoins quotidiens	Actions	Sources
A	3 à 5 mg	Croissance, vision, cicatrisation, anti-cancer, affections dermatologiques.	Huile de foie de morue, abricot, ail, ananas, artichaut, aubergine, avocat, banane, betterave, cacahuète, carotte, céleri, citron, patate, épinard, tomate, lait, foie, oeuf, etc.
B1	1,5 mg	Équilibre nerveux en aidant les cellules à absorber l'oxygène.	Abricot, ail, amande douce, aubergine, avocat, banane, betterave, cacahuète, carotte, cassis, cerise, viandes maigres, foie, levure de bière, noisettes, etc.
B2	1,6 mg	Aide à la respiration des tissus.	Abondante dans l'alimentation. Les besoins quotidiens sont normalement comblés.
B3 (ou PP)	20 mg	Sa carence entraîne des troubles (digestifs, nutritifs). Aide à la synthèse de l'énergie.	Thon, poulet rôti avec peau, ail, amande douce, aubergine, banane, betterave, carotte, cassis, cerise, champignons de Paris, levure de bière, etc.
B5	10 mg	Protectrice des muqueuses, cellules du foie, peau, poils et ongles.	Foie, jaune d'oeuf, artichaut, banane, betterave, cacahuète, carotte, cerise, citron, cresson, épinards, framboise, etc.
B6	2 mg	Favorise la pigmentation des globules rouges et la formation des anticorps.	Luzerne cultivée, épinard, banane, betterave, cresson, carotte, lentilles, cerise, citron, fraise, framboise, haricots, laitue, etc.
B12	3 à 6 mg	Anti-anémique et tonique du cœur.	Abats, poisson, fromage.
C	60 à 200 mg	Puissant anti-oxydant, action multiple sur le métabolisme	Agrumes, cerise acérola, baie d'églantier, coriandre séchée, fenouil, ail, amande douce, artichaut, aubergine, banane, betterave, carotte, céleri, cerfeuil, champignons de Paris, etc.
D	10 mcg	Nécessaire à l'assimilation du calcium.	Germe de blé, banane, noix de cacao, huile de foie de morue, poisson gras.
E	12 mcg	Nécessaire au bon fonctionnement des organes génitaux, au développement du fœtus, bloque la production des radicaux libres.	Luzerne cultivée, huile de tournesol, amande douce, banane, betterave, carotte, fraise, haricot, laitue.
F	10000 mg	Régénération de l'épiderme.	Huiles végétales pressées à froid, cacahuète, banane.
K	45 mcg	Permet la coagulabilité sanguine	Abondante dans l'alimentation. Les besoins quotidiens sont normalement comblés.
P	50 mg	Régit la perméabilité vasculaire.	Grenade, groseille rouge, radis, zeste d'orange.

mcg = microgramme, soit un millionième de gramme

## Une approche simple et pratique pour lutter contre les agents infectieux

Tout le monde en parle, plusieurs la redoutent. La propagation de la grippe H1N1 préoccupe, monopolise les manchettes et les craintes, partout, ces jours-ci. Mais pourquoi certaines personnes attrapent-elles à peu près tous les virus qui passent alors que d'autres ne sont pratiquement jamais touchées ?

« Si certains individus résistent mieux que d'autres aux infections, répond Robert Patenaude, naturopathe chez Le Naturiste, c'est que leur organisme offre moins d'emprise au développement des agents infectieux. Vacciné ou non, pour que l'organisme puisse résister efficacement, il faut qu'il soit entretenu sainement. En d'autres mots, un problème d'infection n'est pas qu'une question de "méchant virus", mais aussi de qualité du "terrain". »

Les virus et autres agents pathogènes nichent généralement sur un terrain propice à leur prolifération, un organisme hypothéqué, pour diverses raisons. Pour préparer adéquatement son organisme, fortifier son système immunitaire et le blinder contre les agents infectieux cet hiver, voici l'approche simple

et pratique suggérée par l'expert-conseil :

1) Observer les mesures d'hygiène prescrites en pareil cas et respecter les règles de vie saine.

2) Maintenir sa flore intestinale saine et équilibrée. 70% de la réponse immunitaire dépend avant tout de la qualité de sa flore intestinale. La consommation régulière de probiotiques y joue un rôle majeur.

3) Favoriser une immunité saine, vigoureuse. Plusieurs plantes médicinales, homologuées par Santé Canada, relancent les fonctions immunitaires et contribuent à combattre les symptômes de grippe, de rhume et d'infection.

4) Dès les premiers signes, utiliser des produits suffisamment efficaces à neutraliser les agents pathogènes. Des extraits actifs spécifiques, approuvés par Santé Canada, s'en chargent.

Le Naturiste offre, dans son univers « Immunité », une sélection de plus de 40 produits spécialisés pour répondre adéquatement aux préoccupations du consommateur.

De dire Robert Patenaude : « Vous êtes prêt à combattre ? Nous sommes prêts à vous défendre, naturellement ! »





### LES ÉPIDÉMIES MENACENT PLUS QUE JAMAIS.

## RENFORCEZ VOS DÉFENSES NATURELLES CONTRE LA GRIPPE

Notre plan d'action en 3 points :

**1**



**PRÉPARER**  
Consommez régulièrement des probiotiques actifs qui régularisent votre flore intestinale et renforcent vos défenses naturelles.

**2**



**NEUTRALISER**  
Neutralisez les agents pathogènes (microbes, bactéries, virus).

**3**



**RENFORCER**  
Augmentez la résistance de votre système immunitaire.

**Le Naturiste**  
votre magasin de vitamines et suppléments

VOTRE DESTINATION SANTÉ  
Plus de 40 produits naturels pour vous préparer à la grippe

Commandez par téléphone  
**1 888-562-7268**



# Vitamines et produits naturels

reportage publicitaire

## Les conseils naturopathiques de l'automne

Pour aider les gens à bien passer l'automne et à préparer leur organisme pour l'hiver qui arrivera dans quelques semaines, l'Association des naturopathes agréés du Québec (ANAQ) émet quelques conseils pertinents pour renforcer les défenses naturelles de l'organisme. Des affections comme le rhume, la grippe saisonnière ou la A(H1N1) peuvent être mises en échec ou à tout le moins amoindris dans leur attaque par des mesures simples et efficaces.

### TONIFIANT ET IMMUNOSTIMULANT

Rien de tel qu'un bon jus de fruits et de légumes tonifiant et immunostimulant. À préparer à l'extracteur: 3 carottes, 2 betteraves, 1 pomme. Ajouter 1 c. à table de racine de gingembre fraîche râpée finement. À boire immédiatement.

### HYDRATATION

Assurez-vous de consommer suffisamment d'eau pour éviter la déshydratation. L'ANAQ recommande 25 ml par kg de poids corporel. Choisir une eau de qualité (<120 ppm). Un bon conseil: pourquoi ne pas accompagner chaque consommation d'alcool d'un verre d'eau? Attention cependant, les bouteilles d'eau ou de jus en plastique sont conçues pour un usage unique. Mettez-les au recyclage après une journée d'utilisation afin d'éviter toute contamination bactérienne.

### GESTION DU STRESS

En situation de stress, les glandes surrénales sécrètent du cortisol et le système sympathique, de la noradrénaline – deux substances qui affaiblissent le système immunitaire. L'ANAQ recommande d'intégrer une période de relaxation quotidienne d'une durée de 15 minutes. Celle-ci contribuera à réduire le niveau de stress quotidien.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

La pratique quotidienne d'une activité physique de type aérobie assure un meilleur équilibre du système immunitaire. Il suffit d'allouer une période de 30 minutes par jour pour en retirer les bénéfices. Découvrez la marche rapide, la marche nordique, la course à pied, la natation, le patin à roues alignées, le badminton, le ski de fond.

### DES MAINS PROPRES

Afin d'éliminer la présence de germes potentiellement pathogènes, il est important de se laver les mains fréquemment en cours de journée. L'eau chaude savonneuse (savon doux – sans produit synthétique) constitue le moyen idéal. Répétez le lavage avant de préparer de la nourriture, avant de manger, lorsque vous rentrez de l'extérieur et après être allé aux toilettes.

### PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

Les produits de santé naturels proposés ont pour objectif d'assurer un système immunitaire performant et apte à bien reconnaître les agents pathogènes (bactéries, virus, champignons et parasites). Ils doivent être utilisés à titre préventif.

- Capsules d'ail: immunostimulant et antiseptique à large spectre d'action.
- Probiotiques: assure une flore intestinale saine et un effet immunostimulant.
- Vitamine C (Ester-C): immunostimulant et propriétés antivirales.
- Huile essentielle de Ravintsare (cinnamomum camphora CT cinéole): immunostimulant.
- Astragale (*Astragalus membranaceus*): en tisane, en capsule ou en teinture mère, un stimulant du système immunitaire.
- Ginseng (*Panax quinquefolius*): tonique général et immunostimulant.
- Extrait glandulaire de thymus: immunomodulateur pour un système immunitaire performant.

## Une alimentation exempte de sucres raffinés

Les sucres raffinés perturbent la flore bactérienne intestinale. De plus, ils ont un effet acidifiant sur le terrain biologique, lequel réduit l'efficacité du système immunitaire. Voici quelques aliments glucidiques recommandés par l'Association des naturopathes agréés du Québec à inclure dans le panier d'épicerie et ceux à bannir.

### FEUX VERTS

Pains, pâtes alimentaires et craquelins préparés à partir de farines entières, non raffinées.

- Farines complètes moulues sur meule de pierre: épeautre, kamut, quinoa, sarrasin, riz brun, avoine.
- Miel non pasteurisé, sirop d'érable, mélasse de type Blackstrap, stévia.
- Yogourt nature, smoothie maison.

### FEUX ROUGES

Pains, pâtes alimentaires, craquelins, biscuits, viennoiseries, muffins préparés avec des farines blanches, barres tendres.

- Farines blanchies.
- Sucre blanc, cassonade, aspartame, sirop de maïs, caramel.
- Yogourts sucrés (vanille, fruits), yogourts à boire, raisins enrobés de yogurt.

### Pour un délicieux smoothie maison

½ tasse de yogourt nature ou de tofu soyeux  
½ tasse de boisson de soja, d'amandes ou de riz  
1 tasse de fruits frais

1 c. à table de miel ou de sirop d'érable  
Mélangez tous les ingrédients et dégustez!

## Les alliacés en abondance



Leurs propriétés antiseptiques sont confirmées par plusieurs études qui démontrent que la consommation régulière d'ail, d'oignon, de poireau, d'échalote et de ciboulette réduit les infections. D'où cette succulente suggestion de velouté de poireaux qui met en valeur ces ingrédients.

### Velouté de poireaux

- 2 tasses de poireaux coupés en rondelles
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 oignons hachés
- 2 tasses de bouillon de poulet biologique
- 2 c. à soupe de riz basmati
- 1 tasse de boisson de riz basmati non sucré

- 2 gousses d'ail pressées
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'échalotes coupées en fines rondelles
- Sel de mer et poivre noir

Dans une casserole à feu moyen, faire revenir dans l'huile d'olive les poireaux, l'ail et les oignons. Ajouter le bouillon et le riz. Porter à ébullition. Laisser mijoter 20 minutes à feu doux. Retirer du feu. À l'aide d'un mélangeur électrique, réduire en purée lisse. Ajouter le jus de citron, la boisson de riz et les 2 gousses d'ail pressées. Saler et poivrer. Au moment de servir, saupoudrer d'échalotes.

## Une aide précieuse pour le système immunitaire

Pour vivre longtemps, pour profiter de chaque minute de sa vie en pleine santé, rien de mieux qu'un système immunitaire alerte et en parfait état. Il constitue la première défense du corps humain contre les multiples et constantes agressions dont il est l'objet. En le renforçant de façon naturelle, il peut encore mieux mener à bien sa mission, surtout chez des personnes de plus de 45 ans qui commencent à ressentir le poids des années.

C'est là qu'intervient «Immunity-FX», un produit entièrement de source naturelle, y compris l'enveloppe de sa gélule. Certains le surnomment même «la vitamine I» et le considèrent comme un ajout allant de soi à leur régime quotidien pour aider le système immunitaire, non seulement aujourd'hui, mais au cours des années à venir. Renforcer son système immunitaire est plus important aujourd'hui que jamais auparavant pour lutter contre les infections et les maladies chroniques, pour améliorer et conserver son état de santé et de bien-être global, même pendant des périodes stressantes.

### EXTRAIT HAUTEMENT PURIFIÉ

Immunity-FX, un produit naturel de fabrication canadienne, est une combinaison d'extrait de ginseng nord-américain et d'extrait de champignon reishi. Il diffère grandement des autres produits de ginseng puisque la majorité des produits de ginseng sur le marché sont du ginseng asiatique (*Panax ginseng*). Le principal ingrédient de Immunity-FX, le CVT-E002, est un extrait hautement purifié dérivé du ginseng nord-américain (*Panax quinquefolius*), qui a un profil chimique et biologique très différent du ginseng asiatique.

Puisque Immunity-FX est composé de polysaccharides qui contribuent à optimiser l'efficacité du système immunitaire, il ne présente pas les autres effets généralement associés aux produits de ginseng, dont une plus grande vitalité et la rapidité d'esprit, ainsi que l'amélioration de l'humeur. En outre, comme Immunity-FX contient un extrait de ginseng nord-américain avec une composition chimique précise et hautement purifiée, le comparer au «ginseng» en général n'est pas approprié.

### LE REISHI

Quant au champignon reishi, aussi connu sous le nom de *lingzhi* (polypore lucide), il est depuis longtemps reconnu comme unique et particulier grâce à une longue liste de propriétés médicinales utiles. Il est utilisé depuis plus de 2000 ans au Japon et en Chine. En langue chinoise, *lingzhi* signifie «herbe de la puissance spirituelle»,

et il a longtemps été connu dans la médecine orientale ancienne sous les noms de «champignon de l'immortalité» et de «médicament des rois». On dit que la valeur médicinale du reishi est documentée dans le plus vieux écrit de la pharmacopée chinoise, qui remonte au premier ou au deuxième siècle avant notre ère; le reishi figurait à la première position parmi 350 autres herbes.

Le fabricant Afexa utilise la technique d'empreinte chimique et l'«empreinte digitale» biologique pour normaliser ses produits de santé naturels. Cette technologie exclusive assure la qualité constante du produit. Afexa connaît un grand succès avec son autre produit vedette, le Cold-FX, qui «est actuellement le produit contre le rhume le plus vendu et le premier médicament naturel contre le rhume recommandé par les pharmaciens au Canada et ce, pour une quatrième année consécutive», indique la D<sup>re</sup> Jacqueline J. Shan, présidente et fondatrice de l'entreprise, dont le siège social est à Edmonton, en Alberta.

Par ailleurs, Immunity-FX vient d'être choisi comme fournisseur officiel des Jeux olympiques de Vancouver (2010) et de Londres (2012), répondant ainsi à des normes élevées en matière de sécurité et d'efficacité.

### ÉCHANTILLON GRATUIT

Le site Internet ([immunity-fx.com](http://immunity-fx.com)) constitue une mine d'informations sur ce produit naturel. De plus, on y retrouve un jeu-questionnaire qui aide à déterminer l'état actuel du système immunitaire du participant. Il permet en outre de recevoir à la maison un échantillon gratuit.

Immunity-FX est offert dans la majorité des pharmacies du Canada

NOUVEAU

DES FABRICANTS DE COLD-FX<sup>MD</sup>

Votre santé est ce que vous avez de plus précieux.

C'est pourquoi manger sainement, faire de l'exercice régulièrement et prendre suffisamment de repos, sont des étapes importantes de la route vers une santé optimale.



Renforcez vos défenses naturelles avec IMMUNITY-FX<sup>MC</sup>. Un bon système immunitaire aide à maintenir la santé et le bien-être même en période de stress et à se défendre contre les infections et les maladies chroniques.

Supplément au régime de santé.



IMMUNITY-FX<sup>MC</sup>  
Vivre En Santé

MC marques de commerce détenues par Afexa Life Sciences Inc.

© Afexa Life Sciences Inc (2009). 13631009-1-M-LP

2017162A

## VIVRE SANTÉ

## BULLETIN

MATHIEU PERREULT

## LE CHIFFRE

**2,2** fois. C'est le risque cardiaque d'un homme par rapport à une femme, selon une nouvelle étude californienne. La différence peut sembler énorme, mais elle diminue sans cesse, selon l'étude de l'Université de Californie du Sud : à la fin des années 80, le risque des hommes était 3,5 fois plus élevé que celui des femmes. Les dernières données disponibles, allant de 1999 à 2004, montrent que 2,2% des hommes et 1% des femmes âgés de 35 à 54 ans souffrent de maladies cardiaques.



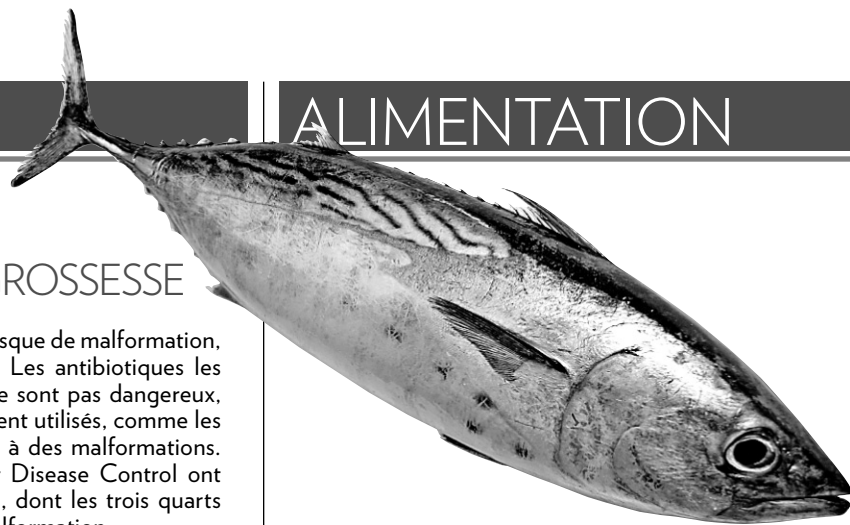
## ANTIBIOTIQUES ET GROSSESSE

Certains antibiotiques augmentent le risque de malformation, selon une nouvelle étude américaine. Les antibiotiques les plus courants, comme la pénicilline, ne sont pas dangereux, mais certains antibiotiques moins souvent utilisés, comme les sulfonamides, pourraient être associés à des malformations. Les épidémiologistes des Centres for Disease Control ont étudié les dossiers de 20 000 mères, dont les trois quarts avaient eu un bébé souffrant d'une malformation.

## LES RADIATIONS DES SCANS

Le Conseil national de recherches vient de lancer un registre des quantités de radiations émises par différents tests médicaux d'imagerie médicale, comme la résonance magnétique. En 2007, une étude de l'Université Columbia, aux États-Unis, avait avancé que 2% des cancers étaient dus à l'utilisation de ce type d'appareils. Le registre sera mis au point à Fredericton, au Nouveau-Brunswick, par le Conseil et une entreprise américaine, Agfa.

## ALIMENTATION



## Des oméga-3 OGM

Les autorités sanitaires américaines viennent d'approuver une nouvelle variété de soja génétiquement modifié pour contenir des oméga-3. Cette substance, normalement tirée du poisson, diminue de 25% à 50% le risque de certaines maladies cardiaques. L'OGM, mis au point par le géant Monsanto, est le premier OGM à avoir des bénéfices pour la santé. La popularité des oméga-3 ajoute aux pressions sur les stocks de poissons.

SOURCES : *The New Scientist*, *The New York Times*, Conseil national de recherches du Canada, *The New England Journal of Medicine*.

## Les femmes sont-elles plus frileuses ?



Frileuses, les femmes? Les études se contredisent sur le sujet.

PHOTO ROBERT SKINNER, LA PRESSE



SOPHIE ALLARD

Vous frissonnez dès que l'hiver se pointe? Tout le monde ne réagit pas de la même façon au froid, révèlent les études. Le sexe, le sommeil, le poids et même la personnalité pourraient influencer la perception de la température. Chaque thermostat est unique!

Frileuses, les femmes? Les études se contredisent sur le sujet. «La perception du froid chez la femme fluctue durant le cycle menstruel. Après l'ovulation, la consigne de son thermostat biologique change et demande une température plus élevée. Comme la température interne reste un peu à la traîne, elle a froid. Comme lorsqu'on est fiévreux», explique Michel Cabanac, professeur de physiologie à l'Université Laval et spécialiste en thermorégulation corporelle. De même, la valeur du thermostat des femmes qui prennent la pilule anticonceptionnelle serait légèrement plus élevée.

Les femmes retiendraient davantage la chaleur, mais les pieds froids, selon une étude publiée dans *The Lancet*.

que les capteurs de chaud, d'où cette sensibilité particulière au froid.

Une étude torontoise publiée dans le *Journal of Applied Physiology* (2000) a montré que la perception de la température dépend de la taille et de la quantité de gras corporel. Lors d'une immersion dans l'eau froide, les chercheurs n'ont vu aucune différence de réponse de thermorégulation selon le sexe «lorsque la quantité de graisse et la surface corporelle exposée sont les mêmes». Comme les femmes sont souvent plus petites et que leur taux de gras est plus élevé, elles seraient donc plus susceptibles de grelotter.

## Pas qu'une question de sexe

La perception de la température varie aussi selon le cycle circadien. «Au cours de la journée, notre thermostat biologique change la valeur qu'il veut pour notre corps, explique le professeur Cabanac. Il est à son minimum vers quatre heures du matin et à son maximum à 16h. C'est pourquoi on aura tendance à se découvrir au milieu de la nuit.» Au contraire, en fin d'après-midi, on enfilerait bien une petite laine. La température ambiante habituelle peut aussi influencer notre perception. Si vous êtes habitué de travailler dans une chambre froide, vous serez probablement moins sensible au froid!

Plus on est extraverti, plus on frissonne, indique d'autre part une étude canadienne publiée en 2004 dans *Physiology & Behavior*. Une vingtaine de sujets ont été invités à passer 90 minutes dans une pièce où la température était maintenue à 10 °C. Puis, leur visage a été exposé à un vent de 60 km/h pendant trois minutes dans une pièce à 4 °C. Les extravertis ont ressenti beaucoup plus d'inconfort que les névrotiques et leur rythme cardiaque était plus élevé.

Les fumeurs, les obèses et les personnes inactives ressentiraient davantage l'inconfort lié au froid. «Les aînés ne sont pas plus frileux, mais ils sont moins actifs. Ils produisent donc peu de chaleur», précise Michel Cabanac.

Bref, si on est une femme, inactive, fumeuse, faisant de l'embonpoint et extravertie, mieux vaut bien s'emmitoufler pour survivre à l'hiver sans trop pester...

**Tout le monde ne réagit pas de la même façon au froid, révèlent les études. Le sexe, le sommeil, le poids et même la personnalité pourraient influencer la perception de la température.**

«Les femmes ont une couche de graisse mieux répartie et parviennent mieux à irriguer leurs organes vitaux. Ce système diminue cependant l'apport de sang dans les mains et les pieds, provoquant la sensation de froid», expliquent les chercheurs. Les capteurs de froid dans la peau sont quatre fois plus nombreux

## Douleur chronique et dépression liées

La douleur chronique est une cause importante de dépression et parfois de suicide, notamment chez les personnes âgées, selon l'Association québécoise de la douleur chronique, qui prédit une augmentation des cas de dépression causés par la douleur puisque la population vieillit. Au Québec, environ une personne sur quatre serait atteinte de douleur chronique. De plus, elle serait la cause de dépression chez 30 à 60% des personnes qui en souffrent. La douleur entraîne souvent une diminution des activités professionnelles et familiales, et donc, l'isolement. Les inquiétudes qui en découlent peuvent mener à la dépression.

- La Presse Canadienne

## CÉLÉBRITÉS...



**SIMONE PILON-MARSAN**  
Félicitations pour vos 100 ans,  
le 9 novembre 2009.

Merci pour cet HÉRITAGE : vos souvenirs en 8 volumes.  
De vos 6 garçons, vos 6 belles-filles,  
vos 11 petits-enfants et vos 18 arrière-petits-enfants.



**MADAME RACHEL CHATEL**

90 ans et pleine de vie!

Joyeux anniversaire!

La Famille et les Amis



**CHARLES ELIOT BABOUDER**

Bienvenue au monde, mon beau Charles Eliot!  
Tu mets du soleil dans nos vies.

Félicitations à papa Christian Jr et maman Annie.  
Ton grand-papa Christian



11 NOVEMBRE 1934

Joyeux 75<sup>e</sup> anniversaire à la plus remarquable des épouses, des mamans, des grands-mamans et des belles-mamans.  
**DENISE PAQUIN**

Meilleurs vœux de santé et de prospérité.  
Avec notre amour: Ton époux Fernand, François et Carole, Christian, Dominique, Elizabeth et Laurence.

## VOUS AVEZ UN ÉVÉNEMENT À CÉLÉBRER ?

Soulignez-le!

tous les samedis dans *La Presse*

LA PRESSE

Composez le (514) 285-7274  
appels interurbains (sans frais) 1 866 987-8363  
celebrities@lapresse.ca

## RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL  
514.327.5060

TRAITEMENT AU  
**LASER**

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES

WWW.RONFLEMENT.QC.CA



# MANGER SANTÉ, CHAQUE JOUR

## EN COLLABORATION AVEC LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

### PRODUITS LAITIERS : D'AUTRES AVANTAGES MÉCONNUS



préventifs de l'alimentation, notamment des produits laitiers. Durant les trois premières semaines, on a donné peu de fruits, de légumes et de produits laitiers aux sujets de l'étude, et le contenu en gras était dans la moyenne d'une alimentation typique. Par la suite, on a assigné les sujets, au hasard, à l'un des deux groupes : l'un suivait une diète « contrôle », riche en fruits et légumes, alors que l'autre suivait une diète « combinée », riche en fruits et légumes et en produits laitiers.

Toujours actuels, les résultats ont démontré que cette diète « combinée » avec des produits laitiers avait deux fois plus d'effets sur la diminution de la tension artérielle que la diète avec fruits et légumes seulement.

Il semblerait que ces bienfaits puissent être associés aux minéraux contenus dans les produits laitiers, comme le potassium, le calcium et le magnésium qu'on retrouve dans le lait, ainsi que dans les légumes et fruits. Les produits laitiers contiennent également des peptides bioactifs spécifiques qui inhibent l'enzyme de conversion de l'angiotensine 1. Ces peptides sont similaires aux ingrédients actifs que l'on retrouve en plus grandes doses dans les médicaments pour l'hypertension.

Une alimentation de type DASH contient donc plus de fruits et de légumes frais (8 à 10 portions par jour), plus de produits laitiers à teneur réduite en matières grasses (2 à 3

portions par jour), plus de fibres alimentaires solubles et grains entiers, plus de protéines d'origine végétale et pauvre en gras saturés, en cholestérol et en sel.

mentation de type DASH, de limiter sa consommation de sodium à moins de 2 300 mg par jour, de pratiquer régulièrement des activités physiques, d'atteindre et de maintenir un poids santé, de cesser de fumer, de limiter sa consommation d'alcool à 2 consommations standard par jour ou moins et d'apprendre à mieux gérer son stress.»

*Les résultats ont démontré que cette diète « combinée » avec des produits laitiers avait deux fois plus d'effets sur la diminution de la tension artérielle que la diète avec fruits et légumes seulement.*

#### PRODUITS LAITIERS : COMMENT PROFITER DE LEURS BIENFAITS QUOTIDIENS

Or, selon Statistique Canada, seulement le tiers des Canadiens consomment les portions de produits laitiers recommandées par le Guide alimentaire canadien, malgré qu'ils aient tendance à croire le contraire. Cette perception erronée vient du fait que la taille des portions n'est pas bien connue pour beaucoup de gens. Ainsi, le godet de lait ajouté au café est loin d'être suffisant pour combler une portion de 250 ml de lait tel que recommandé, ni même un contenant individuel de yogourt, qui contient seulement 100 g (au lieu des 175g recommandés par le Guide alimentaire canadien). Pour le fromage, la portion recommandée est de 50 g, ou l'équivalent d'une demi-tasse de fromage râpé.

Selon Julie DesGroseilliers, il importe de vérifier, à chaque repas, si notre assiette comprend des aliments des quatre groupes alimentaires, de penser à compléter avec une collation au besoin et de faire preuve de curiosité. Ajoutons un peu de variété à nos menus quotidiens et découvrons avec plaisir de nouveaux yogourts, de nouveaux fromages. Lorsqu'on se prive des produits laitiers, on se prive non seulement de leurs bienfaits, bien au-delà du calcium, mais aussi de tant de plaisirs gustatifs! Car un grand verre de lait ou un chocolat chaud devant le foyer, c'est tellement bon!

On connaît maintenant l'impact positif du calcium contenu dans le lait et les produits laitiers sur la santé des os et la prévention de l'ostéoporose. Dans le cadre d'une saine alimentation, les produits laitiers contribuent aussi à réduire le risque de cancer du côlon. De plus, des recherches récentes démontrent également le rôle des produits laitiers dans la gestion du poids et la santé du cœur.

Le poids santé, c'est d'abord une affaire de prévention. Nul doute qu'être bien dans sa peau est un acquis formidable, peu importe son tour de taille. Cependant, le surplus de poids - qui affecte près de 60 % des Canadiens - a des conséquences directes sur la santé et l'espérance de vie.

Malheureusement, le problème prend de l'ampleur. Selon l'Enquête sur les collectivités de Statistique Canada publiée en 2006, plus de la moitié des Canadiens de 18 ans et plus font de l'embonpoint ou sont obèses. L'obésité, associée à un indice de masse corporelle (IMC) de 30 et plus, affecte 23,1 % des gens, soit environ 5,5 millions d'adultes, et contribue à diverses maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, et certains cancers.

L'obésité est multifactorielle, impliquant des causes génétiques, biologiques, métaboliques, sociales, psychologiques ou environnementales. Notre mode de vie sédentaire y est aussi pour quelque chose, tout comme la disponibilité de la nourriture et la taille excessive des portions. Pour perdre du poids et maintenir son poids santé, un mode de vie sain et actif est essentiel, tout comme un régime alimentaire équilibré, cohérent avec les recommandations du nouveau Guide alimentaire canadien. Voilà qui est aux antipodes des régimes populaires qui prônent l'élimination de certains groupes alimentaires dont les produits laitiers, une stratégie qui donne peu de résultats durables et prive le corps de nutriments importants.

Julie DesGroseilliers, nutritionniste, abonde dans le même sens : « Plus de 30 études scientifiques démontrent que, malgré les fausses croyances, le lait et les produits laitiers peuvent nous aider à atteindre et maintenir un poids santé. Avant de se priver des produits laitiers en pensant couper des calories, il faut bien gérer son alimentation en limitant, par exemple, les chips, les biscuits, les bonbons et les plats surgelés, hautement calorifiques et peu nutritifs. »

#### POIDS SANTÉ : QUEL RÔLE JOUENT LES PRODUITS LAITIERS?

Il faut demeurer réaliste. Ce n'est pas un aliment en particulier qui va tout changer,

**« Plus de 30 études scientifiques démontrent que, malgré les fausses croyances, le lait et les produits laitiers peuvent nous aider à atteindre et maintenir un poids santé », affirme Julie DesGroseilliers.**

précise le Dr Angelo Tremblay, titulaire de la Chaire de recherche du Canada en activité physique, nutrition et bilan énergétique. Cependant, le rôle du lait et des produits laitiers est manifeste : « On constate que les gens qui consomment peu de produits laitiers sont en général plus à risque de présenter un surplus de poids. Une consommation adéquate de lait et de produits laitiers pourrait donc avoir le potentiel d'aider à maintenir un poids santé. Des études cliniques révèlent aussi que les gens perdent davantage de graisse corporelle lorsque leur régime amaigrissant contient des quantités suffisantes de produits laitiers. Le fait de consommer nos portions quotidiennes recommandées de produits laitiers pourrait donc nous donner un coup de pouce additionnel, surtout si au départ on en consomme peu. »

#### BRÈVEMENT, COMMENT CELA S'EXPLIQUE-T-IL?

« La meilleure façon de permettre à l'organisme de donner son plein rendement, c'est de conserver une alimentation équilibrée. Si l'on coupe les produits laitiers de son alimentation, on risque d'entraîner un manque de calcium et de déséquilibrer l'organisme. Cela peut avoir pour effet de stocker plus de graisse dans ses cellules adipeuses, et, à l'inverse, d'en brûler moins. La prise de calcium, particulièrement via le lait ou le yogourt, peut accentuer légèrement la perte intestinale de lipides. On croit aussi que d'autres nutriments dans les produits laitiers pourraient avoir un rôle à jouer dans la gestion du poids. »

#### PRÉVENTION DE L'HYPERTENSION

L'hypertension artérielle est le principal facteur de risque associé aux accidents vasculaires cérébraux (AVC) et un important facteur de risque associé aux maladies du cœur. Toutefois, comme l'hypertension artérielle ne présente aucun symptôme - 42 % de ceux qui en souffrent ne le savent même pas -, il est important d'en effectuer un contrôle adéquat.

Dans le *New England Journal of Medicine*, on relate les conclusions de l'étude clinique DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), une étude menée en 1997 qui a posé un jalon important en ce qui a trait aux effets

portions par jour), plus de fibres alimentaires solubles et grains entiers, plus de protéines d'origine végétale et pauvre en gras saturés, en cholestérol et en sel.

À la Fondation des maladies du cœur, on appuie les recommandations du Programme éducatif canadien d'hypertension, qui incite à adopter un meilleur mode de vie, indique Stéphanie Tremblay, nutritionniste à la Fondation des maladies du cœur du Québec : « On y suggère entre autres d'adopter une ali-



## VIVRE TECHNAUTE

## D-Box veut faire bouger les cinéphiles

«On a déjà vu ça, des sièges de cinéma qui bougent.» Cette réplique, les gens de D-Box l'ont entendue plus d'une fois. Mais dans une semaine, ils entendent prouver aux cinéphiles québécois que leur technologie, c'est bien plus que ça.



MARIE-ÈVE MORASSE  
COLLABORATION SPÉCIALE

Vendredi prochain, 26 sièges signés D-Box seront inaugurés au cinéma Beloeil, en banlieue de Montréal.

L'entreprise québécoise roule sa bosse depuis plus de 15 ans. Elle s'est donné comme mission de changer la perception qu'ont les spectateurs d'un film en leur offrant une «expérience immersive».

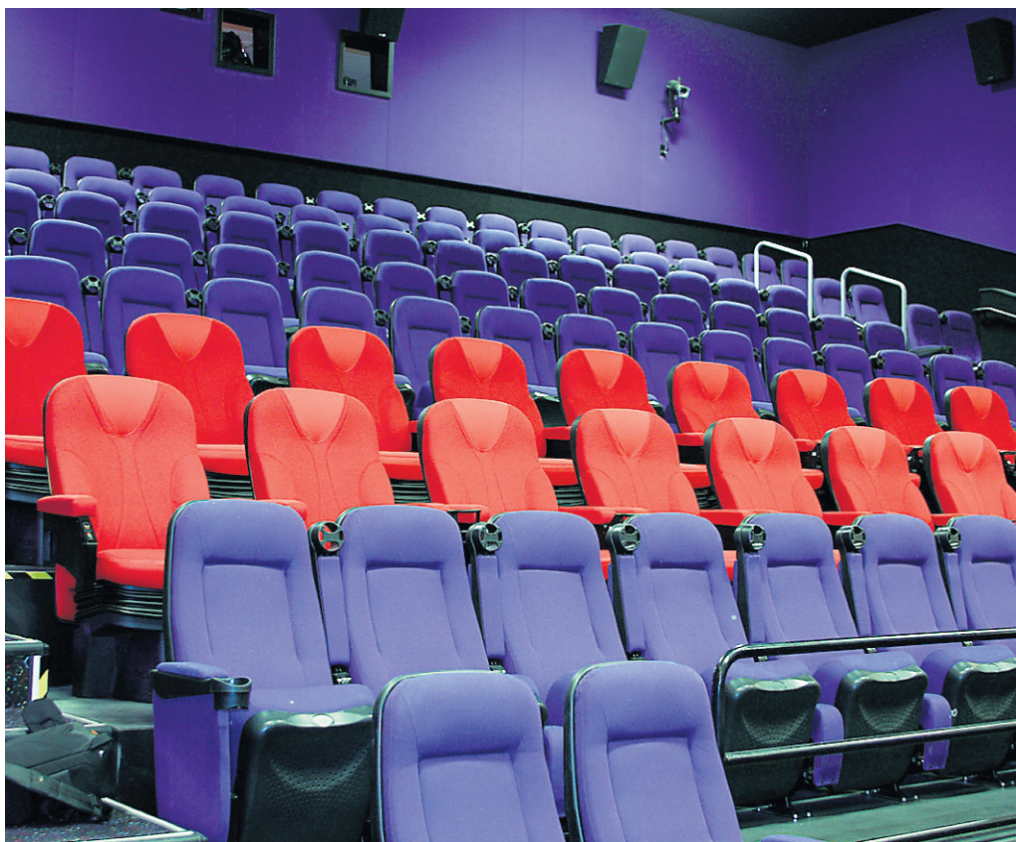
«D-Box, ce n'est pas un parc d'attractions. On veut répliquer ce que l'on ressent dans la vraie vie», dit Guy Marcoux, le directeur du marketing de l'entreprise.

Pour ce faire, des programmeurs installés dans les bureaux de l'entreprise à Longueuil passent des films au crible. Ils peuvent travailler des centaines d'heures à décortiquer les scènes pour y accoler des mouvements et des vibrations qui seront retransmis par un fauteuil, de manière à ce que les spectateurs ressentent l'action.

Un train passe sur des rails? Les «activateurs», sortes de pistons installés sous le fauteuil de cinéma, le font bouger et on ressent les vibrations du train. Un personnage glisse dans la neige? C'est tout en douceur que l'on descend avec lui. Les effets n'ont rien à voir avec une descente en manège.

«Il faut l'essayer, ça ne se décrit pas», martèle comme un mantra Guy Marcoux.

Plusieurs dirigeants de studios hollywoodiens ont essayé. Ils ont aimé. Si bien que D-Box a conclu des ententes avec Sony, Warner Bros et Universal, entre autres, pour faire bouger leurs films sur grand écran.



Les premiers sièges de D-Box au Québec ont été installés au Cinéma Beloeil. Les cinéphiles pourront s'y asseoir dès vendredi prochain.

Depuis avril, sept cinémas ont été pourvus de ces sièges, dont six aux États-Unis.

C'est ainsi que les films *Harry Potter and the Half-Blood Prince*, *Astro Boy* et *Fast & Furious* sont passés dans la moulinette D-Box.

«Ça nous a pris deux ans de lobbying et de cognage aux portes pour convaincre les studios. C'est une industrie très conservatrice et les studios ne voulaient pas mettre leur réputation en jeu», dit le directeur du marketing de l'entreprise.

À une époque où tout se trouve sur l'internet avant le temps, la petite entreprise québécoise devait aussi convaincre les studios de lui remettre des films qui ne sortiront que dans quelques mois, afin qu'elle puisse les adapter à sa technologie.

Mais D-Box avait une carte dans son jeu pour persuader les studios de

travailler de pair avec elle: une façon de ramener des gens dans les salles de cinéma.

«Ce qu'on apporte, c'est une valeur ajoutée. C'est une nouvelle source de revenus pour les cinémas, pour les studios et pour D-Box. C'est une situation où tout le monde gagne», dit Claude McMaster, président de Technologies D-Box.

La valeur ajoutée a toutefois un prix. À Beloeil, c'est 7\$ de plus que devront déboursier les gens qui voudront s'asseoir dans un fauteuil qui bouge.

Le premier film qu'ils pourront «ressentir» est *2012*, un long métrage de Universal Pictures réalisé au coût de 200 millions.

Car la technologie D-Box a beau être décrite comme «subtile et raffinée» par ses concepteurs, il n'en demeure pas moins qu'elle est l'alliée naturelle des films d'action, où ça brasse beaucoup!

## DJ HERO

## LE RYTHME NOUVEAU GENRE



KEVIN MASSÉ  
JEUX VIDÉO



## L'IDÉE

Troquant la guitare, la batterie et le micro contre un tourne-disque, *DJ Hero* exploite l'ambiance éclatée des boîtes de nuit et des raves; il nous transforme en DJ qui crée des mix, appelés «mash-ups», avec de nombreux succès musicaux.



## L'EXPÉRIENCE DE JEU

Les amateurs de jeux musicaux s'y retrouveront facilement. Des

notes de couleur descendent sur l'écran et on doit les toucher au bon moment lorsqu'elles atteignent le bas. Il y a maintenant trois boutons de couleur; deux aux extrémités représentent les deux chansons à mixer, tandis que celui du centre est consacré aux effets sonores. Rien de bien difficile. Sauf que le tourne-disque ne s'arrête pas et qu'il faut faire les bons mouvements, du scratch et des *back-spins* (lecture du morceau en marche arrière) par exemple, lorsqu'on nous le demande.

De l'autre main, le joueur doit contrôler le «cross-fader» qui permet de couper le son d'une des platines, un filtre passe-bande qui jongle entre les basses et les aiguës, et un bouton qui démarre les euphories afin de faire monter le multiplicateur de points.

Le jeu peut sembler compliqué, mais il offre plusieurs niveaux de difficulté assez bien conceptualisés pour permettre à tout le monde d'animer la foule. Les amateurs

n'auront qu'à appuyer sur les boutons, mais c'est à partir du mode moyen que l'on peut montrer ce qu'un vrai DJ sait faire.

Le tourne-disque est solide et polyvalent. Il peut être adapté, selon que le joueur est gaucher ou droitier. La seule remarque négative: le bouton intérieur du disque est difficile à presser quand on effectue un scratch.

Une dizaine de «mash-ups» permettent d'ajouter une guitare, ce qui n'est pas beaucoup. Pour le reste, il est possible de jouer à deux avec un autre tourne-disque.



## SON ET IMAGE

À l'image du mouvement musical, *DJ Hero* est coloré et urbain.

Peut-être un peu trop, car il n'est pas facile de s'y retrouver dans les menus. Une centaine de «mash-ups» sont disponibles. Les connaisseurs apprécieront la présence de mix réalisés par de grands noms tels Daft Punk, Grandmaster Flash, DJ Jazzy Jeff, DJ Shadow, DJ AM, DJ Z-Trip et quelques autres. Allant du hip-hop, du techno, du soul et du club, la liste de morceaux à mixer rejoint tous les goûts. Il reste seulement à apprécier le style.



## LE VERDICT

*DJ Hero* est un excellent jeu et il touchera une nouvelle gamme de joueurs. Il n'est peut-être pas aussi rassembleur que les jeux de groupes musicaux, tels *Guitar Hero World Tour* ou *Rock Band* mais, à coup sûr, il fera danser vos invités.



Concepteur: FreeStyleGames  
Éditeur: Activision  
Console: PS2, PS3, Xbox 360, Wii  
Cote: T (13 ans et plus)  
★★★★

► SUR TECHNAUTE.CA



## VIDÉO

Tristan Péloquin a testé le chargeur Powermat. Voyez sa capsule vidéo sur [technaute.cyberpresse.ca](http://technaute.cyberpresse.ca)

## BLOGUE

Adobe AIR ou Microsoft Silverlight, se demande Nelson Dumais. À lire sur [cyberpresse.ca/dumais](http://cyberpresse.ca/dumais)

## + LU



«Le roi du pourriel devra verser 711 millions à Facebook» est la nouvelle de la semaine la plus lue sur Technaute. Pour en savoir plus, allez sur [technaute.cyberpresse.ca/pourriel](http://technaute.cyberpresse.ca/pourriel)

CITIES XL  
MAIRE À SA MANIÈRE

Vous n'avez pas gagné vos élections? Peu importe, Monte Cristo vous offre la chance d'être maire et de faire des choix pour le bien de vos concitoyens. Nouveau venu dans le monde des jeux de gestion municipale, *Cities XL* permet de construire une cité à son image grâce à une façon de conceptualiser l'urbanisme organique. La jouabilité est simple et il est facile de s'y retrouver. Plus de 500 types de bâtiments et une multitude de terrains sont disponibles.

Presque tous les éléments à gérer y sont. En délimitant les zones spécifiques de chaque quartier, le but principal sera d'attirer et de satisfaire les quatre classes de citoyens en respectant différents critères tels l'accès au travail, l'environnement sain ou les loisirs. Avec son mode en ligne payant (le mode planète), les joueurs peuvent également faire des échanges de services et de ressources.

Un bon jeu. Il est complet, même s'il aurait pu l'être encore plus...

– Kevin Massé

Lisez la critique intégrale de *Cities XL* sur [technaute.cyberpresse.ca/cities](http://technaute.cyberpresse.ca/cities)

UN APPAREIL  
UNIQUEMENT  
POUR «TWITTER»

Les accros de Twitter pourront désormais s'acheter un appareil dont les seules fonction sont d'envoyer et de recevoir des «tweets».

L'appareil TwitterPeek est doté d'un écran couleur et d'un clavier, et permet un accès à un réseau sans fil. Il ne permet pas de naviguer sur le web.

Pour l'instant vendu aux États-Unis seulement, l'appareil coûte 100\$, incluant six mois de services sans fil. Pour 200\$ toutefois, les consommateurs reçoivent un accès sans fil à vie!

Twitter, un outil de réseautage social qui permet d'envoyer des messages brefs à ses contacts, a gagné en popularité au cours des dernières années.

Les dirigeants du site revendiquent 50 millions d'utilisateurs.