

madame

bien manger • bien vivre

Les vacances?
Essentielles!

Atchoum!

Le rhume des foins
est arrivé

**À la maison,
au chalet,
en camping**

Des gestes écolos
pour l'été

Danièle
Lorain

Une enfant de la balle

Succulentes
brochettes

+ Mode
Tenues de saison

2,99 \$ • Juillet - Août 2010
www.madame.ca



PP40064924



Vous vous demanderez comment une croûte avec autant de garnitures de qualité peut être si légère et si mince.

Place à une pizza nouveau genre, avec des garnitures de première qualité et une croûte mince croustillante. Aucune autre pizza ne lui ressemble. La nouvelle pizza pain plat croustillant de Delissio. Beaucoup plus que du resto.



sommaire



16 RENCONTRE

16 Danièle Lorain
Une enfant de la balle

BIEN-ÊTRE

20 Les vacances? Essentielles!
Êtes-vous de celles qui reportent *ad vitam æternam* leurs vacances, qui craignent de s'y ennuyer ou encore de les vivre en solo? Peut-être aussi n'arrivez-vous pas à décompresser une fois en vacances? Voici quelques infos à votre intention...

ENVIRONNEMENT

24 Gestes écolos pour l'été
Prête pour un virage vert? Voici comment vous pouvez contribuer durant la saison estivale à préserver la planète, que vous soyez à la maison, au chalet ou en camping.

SANTÉ

28 Atchoum! Le rhume des foins est de retour
Zoom sur cette allergie plutôt inconfortable.

34 Vos questions
• Diabète et lactose
• Alimentation et maladie de Crohn

DESTIN

36 Isabelle Montour, la précieuse interprète
Enfant de l'amour, aussi française qu'indienne, Isabelle Montour a écrit à elle seule une page de l'histoire de l'Amérique du Nord.

MODE

43 Tenues de saison



CUISINE

- 50 Si par un soir d'été...
- 53 Visite au marché
- 58 C'est la fête au jardin



CHRONIQUES

- 6 Billet
 - L'amour fou
- 10 Courrier
- 12 Culture
 - Guylaine Tremblay
- 70 On aime
 - Un goût de barbecue

NOS RECETTES

Apéro

- 60 Bloody Caesar

Entrées

- 60 Gressins au riz sauvage
- 62 Trempette aux lentilles rouges
- 62 Petits sandwiches au homard

Plats principaux

- 66 Bifteck et salade de tomates aux herbes
- 50 Brochette de saumon mariné
- 53 Côtelettes d'agneau grillées et salade de concombre à la menthe
- 54 Enchiladas au maïs frais
- 64 Moules frites et sauce à l'ail
- 54 Riz à l'espagnole avec œufs pochés

Salades

- 50 Salade de semoule aux légumes
- 57 Salade estivale aux saucisses

Dessert

- 66 Gâteau au poivre et aux épices, avec des fraises

Juillet - Août 2010

Rédacteur en chef Jean-Louis Gauthier

Directeur artistique Marco Drouin

Éditrice Francine Tremblay

Responsable culture Betty Achard

Responsable santé Jacqueline Simoneau

Responsable nutrition Isabelle Huot

Responsable vie pratique Danielle Lachance

Responsable cuisine Andrew Chase

Responsable mode Martine Leroy

Révisseuse Marie-Thérèse Duval

Responsable site Web Isabelle Rheault

Directrice générale des opérations Lise Paul-Hus

Directrice administrative Guylène Dumais

Adjointe administrative Shamira Meghji

Directrice, marketing et diffusion Martine Aubin

Responsable diffusion kiosque Nathalie Libersan

Directrice des communications Nathalie Carbonneau

Adjointe aux communications Clotilde Lagourgue

Coordonnatrice Sylvie St-Amand

Conceptrice graphique Marie-Ève Hébert

Vice-présidente des ventes Caroline Medwell

Directeur général des ventes Guy Meunier

Directrice, ventes Louisa Di Tullio

Représentantes, Toronto

Gayle Taguchi, Jessica Scott,
Jane Curran, Anna Vecera Marto
Andrea Topping, Monique Hourd

Représentants, Montréal

Israël Brais, Julie Courchesne, Marie-Josée Lefbvre

Coordonnatrice des ventes Maria Perrotti

Adjointe aux ventes Angèle Bisailon

Représentant, Vancouver Kevin McEwan

Présidente Natalie Larivière

Vice-président principal du groupe des solutions
d'affaires et aux consommateurs Pierre Marcoux

Vice-présidente principale, publications aux
consommateurs Francine Tremblay

Vice-président aux finances Haig Poutchigian

Président du conseil Rémi Marcoux

Abonnements : 1 800 528-3843

MADAME, Service des abonnements,
C. P. 11094, succ. Centre-ville,
Montréal (Québec) H3C 5E6

MÉDIAS TRANSCONTINENTAL S.E.N.C.
www.medias-transcontinental.com

Transcontinental
MÉDIAS

PASSEZ DU VA-VITE...



Vous savez comment vous vous sentez lorsque vous avez la diarrhée. Votre système digestif est en mode accéléré et tout en vous se déplace à 100 milles à l'heure. Vous ne pensez qu'à ça. Vous ne voulez plus sortir de peur que ça vous prenne, car vous savez que vous ne trouverez jamais une salle de bain à proximité.

Alors vous restez à la maison. Vous aimeriez recevoir des amis, mais vous craignez de devoir vous éclipser à tout bout de champ. Vous voulez tout de même un soulagement, mais vous croyez qu'IMODIUM® agit en causant la constipation. Ceci n'est pas souvent le cas. IMODIUM® ralentit votre système digestif inférieur en lui permettant de retrouver un rythme plus normal, ce qui vous permet de reprendre vos activités.

... À UN RYTHME
PLUS NORMAL



Visitez le www.imodium.ca et inscrivez-vous au site Internet
À VOTRE SANTÉ afin de recevoir le bulletin IMODIUM® LIBÈRE.

Pour être certain que ce produit vous convient, toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi.

*Lors des essais cliniques, la constipation est survenue chez moins de 3 % des patients souffrant de diarrhée aiguë.
À VOTRE SANTÉ est une ressource en ligne sur la santé offrant des conseils d'experts, des outils et des offres d'essai pour toute la famille.
© Johnson & Johnson Inc. 2010

L'amour *fou*



Maryse Raymond



Mon petit loup !
C'est le nom
que je donne à
mon chien Edmond. Je
l'appelle aussi parfois...
*mon amour, mon trésor,
ma petite bibitte adorée,
mon loulou ou, sur un
mode moins élégant,
ma belle petite crotte en or.*

Edmond a maintenant neuf ans – dix en novembre. Déjà la moitié de sa vie est passée ! Comme ça file, sur les chapeaux de roues, et à quatre pattes.

Le décrire ? À quoi il ressemble physiquement ? Il a l'air d'un chien, pardi ! Mais comme c'est le mien, c'est forcément le plus beau, le plus doux, le plus gentil. C'est comme ça, l'amour, ça rend aveugle ou, plutôt, ça embellit la vie, ça met du soleil dans les jours gris. Mais, pour être franc, Edmond est loin, bien loin d'être parfait... je veux dire physiquement. Son museau d'abord. Il est trop long ; on dirait celui d'un loup. Le museau d'un loup pour un chien ! Puis son corps gagnerait à être un peu moins élancé, car l'espace entre la queue et la tête est un peu trop important. Il y a aussi ses oreilles. Ah ! ses oreilles ! Quelle invention ! Toujours au garde-à-vous, dressées et tendues comme pour ne rien manquer. On dirait des antennes paraboliques capables de capter les ondes et l'air du temps. Elles vont jusqu'à pivoter un peu sur elles-mêmes, de façon que le

tympan soit dans la bonne direction, celle d'où vient le vent, le bruit ou la clameur. Edmond aurait fait un très bon journaliste, rien ne lui échappe.

Tout ça pour dire qu'il n'a pas une tête à faire du cinéma – ou alors de tout petits rôles, des « caméos » dans des productions de Walt Disney ou des séries télévisées. Mais si vous saviez comme il s'en fiche, mais alors là, complètement. Edmond ne fait pas de chichis et tire profit de ce que la nature lui a donné, plus raisonnable en cela que bien des humains, jamais contents de rien. Il ne m'a jamais parlé, par exemple, de chirurgie esthétique. Il s'aime comme il est, sans se reprocher d'être fait comme il est fait. J'essaie de l'imiter, d'aimer ce que je suis – quelle besogne de prendre la vie comme elle vient, même si, avec les années, les oreilles grossissent, le nez aussi. Cela n'empêche pas d'être heureux, n'est-ce pas, Edmond ?

Son caractère maintenant. Signe distinctif : une joie de vivre à toute épreuve. Edmond aime la vie sans compromis, du matin jusqu'au soir. La vie et les gens – que serait la vie, en effet, sans les gens qui vous font des mamours et des guili-guili ! Il faut le voir dans l'ascenseur de l'immeuble, quand la porte s'ouvre et que quelqu'un entre. Il se dresse sur ses pattes de derrière, fouette l'air de ses pattes de devant comme s'il était en prestation pour le Cirque du Soleil. C'est sa façon à lui de saluer cet étranger qui vient d'entrer dans sa vie et qui, s'il le

désire – il n'en tient qu'à lui – pourra devenir son ami. Et que pensez-vous qu'ils font, ces étrangers objets d'une si vive attention ? Ils saluent Edmond bien bas, n'hésitant pas à se pencher pour le flatter. Oh ! la belle caresse ! Tu as encore eu ce que tu voulais, mon Edmond... C'est qu'on n'attire pas les mouches avec du vinaigre, hein !

Sociable, affable, accueillant... Monsieur Edmond pourrait donner des leçons de civilité et de courtoisie à bien des deux pattes qui traversent la vie avec un air bête comme ça n'est pas permis ! C'est qui, le plus bête des deux, monsieur ?

Autre signe distinctif : intelligent comme un singe. On dirait qu'il a tout compris de la vie, d'instinct, sans être jamais allé à l'école. La vie comme un cadeau précieux qu'il savoure aussi goulûment qu'un plat de croquettes de saumon ou de jambon... Miam-miam.

Edmond sait prendre le temps, le temps de vivre et de musarder en s'arrêtant très souvent quand nous sortons. Encore là, il pourrait donner des leçons à bien des humains – y compris son maître – qui vont à pas pressés, impatientes d'arriver on ne sait trop où, sans réaliser que ces quelques secondes gagnées sur la montre ont aussi un prix. Avez-vous vu le rosier au bout de l'allée ? Il a déjà commencé à faire des bourgeons.

Edmond, lui, sait que chaque instant est infini. Et quand je lui indique d'accélérer le pas, il se braque, met les freins, les quatre pattes en position arrêt-stop. Et moi, l'idiot qui n'a rien vu venir, je me cabre à l'autre bout de la laisse. Autre technique qu'il a mise au point pour ralentir son maître trop pressé : arrêter devant un poteau, lever la patte comme s'il voulait faire pipi. Tricherie ! Vérification faite, il n'y a rien. Ce n'était que pour la beauté du geste !

Edmond, c'est aussi la douceur de vivre quand, après le repas du soir, la journée

déjà très avancée, il se glisse contre moi, tout contre, sur le canapé, met sa petite tête sur ma poitrine, écoute ma respiration qui vient mourir comme une vague dans son oreille. Instants de parfaite intimité – harmonie et détente – où chien et humain ne font plus qu'un.

Vous aurez compris qu'Edmond, monsieur Edmond, c'est la moitié de ma vie. Que dis-je, la moitié ? C'est toute ma vie ou presque. J'ai du mal à m'imaginer sans lui. Que ferai-je, Edmond, quand tu ne seras plus là ? La maison sera bien trop grande pour moi tout seul. Mon cœur sera comme une forêt désertée où les oiseaux oublient de venir chanter. Je ne savais pas qu'on pouvait s'attacher autant à quatre pattes, deux oreilles et un museau. C'est qu'il y a aussi un cœur qui bat dans la poitrine des animaux. Voilà ! Mais foin de nostalgie. Tu as raison, Edmond, il faut goûter la vie quand elle est là.

Pendant que j'écris ces lignes, il se détend dans son petit panier d'osier, bien au chaud sur son doudou, observant son souffle et regardant ses pensées défilier (je suppose). De temps en temps, il jette un œil sur moi, se demandant, l'air intrigué, ce qu'il peut y avoir de si intéressant à faire courir ainsi un crayon sur un bout de papier. C'est que le bout de papier, mon Edmond, prend vie lentement avec le mouvement de la main. De la main, oui, mais aussi et surtout du cœur qui la porte et l'emporte. Et au final, cela ressemble à une sorte de déclaration d'amour, avec un gros merci à la fin comme dans toutes les histoires qui se terminent bien.



Jean-Louis Gauthier, rédacteur en chef
gauthierjl@transcontinental.ca

Vous utilisez un dentifrice pour dents sensibles?
Vous n'obtenez pas toute la protection voulue.



*Réduit la gingivite et la plaque, combat le tartre et la carie, et augmente la protection contre la douleur causée par la sensibilité.

Avec le nouveau Crest Pro-Santé PROTÈGE DENTS SENSIBLES, vous avez toute la protection voulue.

Si vous utilisez un dentifrice pour dents sensibles, vous n'obtenez peut-être pas toute la protection voulue contre le tartre, la plaque et la gingivite. Seuls les dentifrices Crest Pro-Santé* contiennent des ingrédients actifs cliniquement reconnus pour protéger contre la sensibilité et tous les autres éléments que les dentistes surveillent le plus.



Des sourires radieux, d'apparence saine, pour la vie.

CARIE | GINGIVITE | PLAQUE | SENSIBILITÉ | TARTRE | BLANCHIMENT | RAFRAÎCHIT L'HALEINE

madame

À votre service

Découvrez notre site Internet:

madame.ca

MADAME est publié 9 fois par année par Médias Transcontinental S.E.N.C. : 1100, boul. René-Lévesque Ouest, 24^e étage, Montréal (Québec) H3B 4X9.

Les mois de publication sont : février-mars, avril, mai, juin, juillet-août, septembre, octobre, novembre, décembre-janvier.

Prix de l'abonnement pour un an : au Canada, 11,95 \$ (taxes incluses); aux États-Unis, 20 \$; à l'étranger, 32 \$ (payable à l'avance).

ISSN 1494-7684. Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

Abonnements : 1 800 528-3843

MADAME, Service des abonnements,
C. P. 11094, succ. Centre-ville,
Montréal (Québec) H3C 5E6

Changement d'adresse

Veuillez inclure votre étiquette d'envoi actuelle accompagnée de la nouvelle adresse pour nous aider à repérer facilement votre dossier. Si vous n'avez pas l'étiquette d'envoi, veuillez indiquer à la fois votre ancienne et votre nouvelle adresse.

Postez à : MADAME, C. P. 11094, succ. Centre-Ville, Montréal (Québec) H3C 5E6

Notre politique de la protection de la confidentialité. Il nous arrive de communiquer nos listes d'abonnés à des entreprises de bonne réputation dont les produits ou services seraient susceptibles de vous intéresser. Toutefois, si vous préférez que nous ne communiquions pas vos nom et adresse (postale et/ou courriel), faites-le savoir par écrit à notre service d'abonnement en joignant une étiquette d'envoi de votre magazine. Vous pouvez consulter notre politique de confidentialité complète sur www.madame.ca. L'éditeur n'est pas responsable des textes, photos et illustrations non sollicités. Les manuscrits, photos et illustrations doivent être accompagnés d'une enveloppe de retour affranchie.

Toutes les demandes de reproductions doivent être acheminées à :
COPIBEC (reproductions papier) – 800 717-2022
CEDROM-SNI reproduction électronique –
reproduction@cedrom-sni.com

MADAME est imprimé par Transcontinental Interweb
1603, boul. de Montarville, Boucherville (Québec), J4B 5Y2
et distribué par Les Messageries de Presse Benjamin Inc.



Patrimoine
canadien

Canadian
Heritage

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du Canada pour les périodiques (FCP) pour nos activités d'édition.

Convention de la Poste-publications n° PP40064924
Retourner toute correspondance ne pouvant être
livrée au Canada à notre Service aux abonnés,
1100, boul. René-Lévesque Ouest, 24^e étage,
Montréal (Québec) H3B 4X9



© Procter & Gamble, Inc., 2010

Une vraie douceur de soie!



La soie dentaire Glide Pro-Santé pour gencives sensibles est la plus douce des soies Glide.* Elle glisse aisément entre les dents serrées, pour une expérience plus douce à l'utilisation.



*vs Glide Original

Quelle famille!

Je viens de terminer la lecture de votre article «Quelle famille!» (mai 2010). Chaque clan a probablement son lot de petites et grandes chicanes et sa part de non-dit. J'ai moi-même vécu une situation regrettable qui a divisé notre famille. La famille est une micro société avec ses bons et ses mauvais côtés. Et, comme pour la vie sociale, la transparence et le partage aident sûrement à une meilleure entente.

Yvonne Paillé,
Saint-Paul de Joliette



J'ai lu avec beaucoup d'intérêt votre article sur le zona («Le zona de A à Z», mai 2010). J'avais souvent entendu parler de cette maladie, sans savoir de quoi il s'agissait exactement. Vous avez éclairé ma lanterne.

Louise Charbonneau,
Saint-Laurent



Chère Alice

Je veux saluer Julie Stanton pour son article sur Alice Parizeau («Alice Parizeau, femme de cœur et de courage», mai 2010). Elle a su décrire avec sensibilité la vie de cette femme unique qui a traversé bien des épreuves. Inspirant!

Sylvie Levesque, Sherbrooke

Beau récit

Que d'émotions et de sentiments vécus en lisant votre article «D'une mère à l'autre» (mai 2010). Ayant vécu une expérience semblable à celle de Mme Hudon, je me sens un petit peu comme sa sœur. Merci pour ce beau récit. Je ne suis plus seule... mais bien vivante d'amour.

Danielle G., Québec

Écrivez-nous... et gagnez!

Faites-nous part de vos commentaires. Nous tirons au sort une lettre parmi celles que nous avons reçues. Vous comprendrez cependant que, faute d'espace, nous ne pouvons publier toutes vos lettres. Notre gagnante pour le présent numéro est **Sylvie Levesque** de **Sherbrooke**. Elle recevra un cadeau offert par **Dove**. N'oubliez pas d'indiquer vos nom, adresse et numéro de téléphone. Adressez vos commentaires à : Courrier Madame, 2001, rue University, bureau 900, Montréal (Québec), H3A 2A6. Télécopieur : 514 499-3078.



LES JOGGEUSES ONT DES LFU. (TOUT COMME ELLES ONT DES CRAMPES ET DES AMPOULES.)



Courir peut mettre suffisamment de pression sur la vessie et causer une fuite inattendue. En fait, une femme sur trois souffre de légères fuites urinaires, ou LFU. Les protège-dessous de Poise sont spécialement conçus pour les LFU. Ils neutralisent l'odeur et sont deux fois plus absorbants que la marque vedette de serviettes hygiéniques pour les règles*.

OBTENEZ DES ÉCHANTILLONS GRATUITS À FR.POISE.COM



*versus la marque vedette de serviettes hygiéniques pour les règles de taille similaire. Discutez avec votre médecin des solutions pour le contrôle de la vessie. ©Marque de commerce de Kimberly-Clark Worldwide, Inc. ©2010 KCWW

Par Betty Achard

Guylaine Tremblay

L'attrape-cœur

Elle était belle, Anna. Violon en main, la jeune virtuose devenait lumineuse et Françoise, sa mère, la regardait alors les yeux inondés d'amour et d'une bien légitime fierté. Mais voilà que cette lumière s'est éteinte : Anna, 23 ans, est morte, assassinée.

Françoise, le cœur en lambeaux, se réfugie, tel un animal blessé, au plus profond de sa tanière, à Kamouraska, dans la maison de sa jeunesse, où elle va probablement choisir de mourir. À quoi lui servirait-il de vivre désormais, en essayant de supporter l'insupportable ?

Il a fallu une certaine dose de courage à Guylaine Tremblay, maman elle aussi, pour entrer dans la peau de ce personnage de mère ravagée par une souffrance indicible. « Durant les répétitions, je me disais que je ne pourrais jamais aller dans ces zones de douleur et de désespoir si profond. C'était terrorisant. » La comédienne reconnaît combien lui a été précieuse alors la présence de l'équipe. Au premier chef, Catherine Martin, scénariste et réalisatrice, avec qui Guylaine avait déjà



travaillé sur *Mariages*; puis François Papineau, «un partenaire de jeu exceptionnel»; sans oublier Gina, la maquilleuse, ni non plus le talentueux, impressionnant et «sécurisant» directeur photo Michel La Veaux.

«Ainsi entourée et encouragée, j'ai su, explique l'actrice, que le travail se faisait de l'intérieur et qu'au moment du tournage final, il ne me resterait qu'à m'abandonner.» Ce qu'elle a fait magistralement. Puis d'ajouter: «C'est le genre de rôle qui demande d'aller dans une grande noirceur; il faut donc que ce soit lumineux autour. Un tel personnage nous ramène à nos propres remises en question.

Mais la femme qu'on incarne souffre infiniment plus que soi, et on le réalise. Puis on décide de la prendre par la main et de l'aider.» *Trois temps après la mort d'Anna* nous fait partager les tourments de cette mère de peu de mots.

Le drame se déroule au sein d'une nature belle mais implacable, face à un fleuve majestueux mais austère, et dans une forêt faussement protectrice. Il a fait jusqu'à moins 38 degrés durant le tournage, une situation extrême pour Guylaine Tremblay qui avoue ne pas être «une fille d'hiver». Tout contribuait à créer en elle un état de grande vulnérabilité, tant pour le personnage que pour l'interprète. Malgré ses 25 ans de métier, l'actrice se sentait loin de ses enfants, de sa maison,

absences que ne parvenait pas à combler la petite chatte qu'elle avait «empruntée» à ses filles. Même si tout cela est déjà loin, le fait d'en parler fait remonter en elle les sentiments de peine, de colère, de révolte et de déchirure éprouvés alors. Une pause.

.....
«C'est épeurant, car, de dire Guylaine, je suis actrice; je ne suis pas chanteuse. Mais en fait, c'est très libérateur de chanter, surtout sur la musique de Daniel Bélanger, qui est époustouflante. Un vrai bonheur!»
.....

Mais, très vite, Guylaine Tremblay va retrouver les composantes de sa vraie personnalité, plutôt douée pour le bonheur. Elle évoque à ce propos le rôle privilégié que lui a confié René Richard Cyr dans l'aventure de *Belles-Sœurs*. C'est la première fois qu'elle chante «pour de vrai», et ça aussi, c'est un gros défi. «C'est épeurant, car, de dire Guylaine, je suis actrice; je ne suis pas chanteuse. Mais en fait, c'est très libérateur de chanter, surtout sur la musique de Daniel Bélanger, qui est époustouflante. Un vrai bonheur!» De plus, on en convient, les thèmes abordés par Michel Tremblay sont encore tristement actuels. Rien n'est jamais acquis et l'actrice souhaite que beaucoup de jeunes voient ce spectacle dans sa nouvelle mouture, ne serait-ce que pour s'ouvrir les yeux sur des réalités que, peut-être, ils ignorent.

On verra encore Guylaine Tremblay bientôt, au petit écran, ➔

en couple avec Roy Dupuis, dans *Les Rescapés*, une télésérie fantastique – l’histoire d’une famille qui se trouve mystérieusement propulsée dans le temps, de 1964 à 2010. On sera surpris de constater à quel point notre quotidien a changé durant cette période...

.....
«L’adoption est la plus grande réalisation de mon existence. Il arrive que l’on doute de soi, mais jamais de l’amour qui nous unit. En ce sens, la vie est bonne pour moi.»
.....

Alors, bonne chance, Guylaine ! Et bonne chance à vous aussi, les filles : Juliane, 13 ans, et Marie-Ange, 10 ans. Eh non, votre maman n’est pas dentiste, comme vous l’auriez parfois préféré : elle est actrice, et l’une des plus appréciées du public québécois. Les innombrables prix qu’elle a reçus sont là pour le prouver. Mais évidemment que ses filles sont au centre de la vie de Guylaine Tremblay ; elles sont grandes maintenant et la garde partagée se passe on ne peut mieux. La maman déclare fièrement : «L’adoption est la plus grande réalisation de mon existence. Il arrive que l’on doute de soi, mais jamais de l’amour qui nous unit. En ce sens, la vie est bonne pour moi.» Bien sûr qu’il faut établir des balises et «y aller suivant les forces de ses enfants». C’est parfois difficile à faire accepter, mais, «au bout de l’instruction, il y a l’autonomie», et c’est là la valeur essentielle que Guylaine désire transmettre à

Juliane et Marie-Ange. Maman, elle réalise bien qu’il y a des choix artistiques qui ne conviennent pas toujours parfaitement à la vie de famille ; mais comédienne, elle sait aussi qu’il y a des rôles qui aident à grandir, même en tant que mère, et à mieux retrouver encore ses enfants après une trop longue absence.

Un brin d’émotion filtre à travers la voix grave de Guylaine Tremblay, une voix que l’on reconnaît d’emblée et qui se fait entendre comme au-delà des mots. Une voix qui sonne vrai et que l’on aime, tant il est avéré qu’«en art, ce n’est pas l’idée, mais la manière qui compte». 



On pourra voir Guylaine Tremblay dans :

Trois temps après la mort d’Anna, film de Catherine Martin, sortie en salles le 13 août.

En compétition officielle au 45^e Festival de Karlovy Vary (République tchèque) qui se déroulera du 2 au 10 juillet 2010.

Belles-Sœurs, théâtre musical, adapté de Michel Tremblay par René Richard Cyr, musique de Daniel Bélanger, salle Rolland-Brunelle du Centre culturel de Joliette, jusqu’au 4 septembre. Supplémentaires et tournée à surveiller dès la mi-mars 2011.

Les Rescapés, de Frédéric Ouellet, réalisée par Claude Desrosiers, nouvelle série qui sera présentée à la télévision de Radio-Canada.



Peut-on être comblé avec 60 calories?



Le pouding en est la preuve.

Avec 60 calories par portion de 106 g, c'est un pur délice.
Trouvez votre saveur dans la section réfrigérée.



Par Betty Achard



PHOTO: MARTIN LAPRISE, MISE EN BEAUTÉ: MÉLANIE SAVARD

D'emblée, on sent que Danièle Lorain ne va pas chercher à donner une image alambiquée d'elle-même. Une poignée de main ferme, un regard clair et franc, pas de chichis. Je suis comme je suis, c'est à prendre ou à laisser. Je prends.

Danièle Lorain

Une enfant de la balle

« **Fille de** », Danièle l'a été doublement. « Parfois, ce fut difficile et ça m'a pesé; à d'autres moments, ça m'a aidée. » La famille baignait littéralement dans le monde du spectacle. Fille de Jacques Lorain (imprésario, comédien, metteur en scène), filleule de Pierre Roche (accompagnateur de Charles Aznavour), Danièle a donc rencontré, connu et même côtoyé les plus grands. Elle garde le souvenir de présences impressionnantes, tels Brassens, Brel, les Compagnons de la chanson, Bécaud, Fernandel et son fils Franck, Johnny Hallyday... Ses grands-parents paternels appartenaient déjà à ce monde: une grand-mère comédienne, un grand-père directeur de théâtre à Paris. Certains destins semblent tracés d'avance.

À son père, Jacques, décédé en 2006, Danièle Lorain voue une vive admiration: «Il avait un œil très juste. C'était un homme d'un goût certain. Il ne disait jamais rien de gratuit. Il possédait une faculté d'écoute et un sens de l'observation exceptionnels. C'était quelqu'un de précieux pour une artiste. Il nous a formées.» Et dans ce nous, Danièle inclut Sophie, sa sœur, et Denise Filiatrault, leur mère. Épris de théâtre, Jacques Lorain l'était également de musique et de peinture. Bon sang ne saurait mentir: Danièle est comédienne, chanteuse, et peintre à ses heures.

L'éducation fut plutôt stricte. Les deux sœurs ont fréquenté la plupart des collèges français de Montréal et, à la maison, elles étaient confiées aux bons soins d'une gouvernante

.....
Danièle Lorain est tout à fait consciente du fait que certains paltoquets essaient de se mettre bien avec elle pour ensuite être mieux avec sa mère ou sa sœur... Et vlan!
.....

originale de Dordogne. «Nous avons vraiment grandi sous le régime français!» de lâcher Danièle en riant. Malgré la complicité des deux filles, ce ne fut pas toujours très drôle, surtout à l'époque où, adolescente, on aime quelque peu cultiver son mal de vivre. «Je suis une vraie chanteuse de fado», plaisante à moitié Danièle. (Belle occasion de nous confier mutuellement notre admiration pour la reine Amalia Rodrigues.) Et d'ajouter: «Je suis d'un naturel plus volubile que ma sœur, plus débonnaire. J'ai une bonne bouille!» Mais attention, elle avoue dans la foulée – mieux vaut en être averti: «Je peux aussi être une sale garce, une peau de vache!» Propos de comédienne? Peut-être pas tant que ça. C'est que Danièle Lorain est tout à fait consciente du fait que certains paltoquets (je regrette, il n'y a pas de féminin) essaient de se mettre bien avec elle pour ensuite être mieux avec sa mère ou sa sœur... Et vlan!

Mais le public, lui, est toujours honnête et généreux. Ce que Denise Filiatrault et Jacques Lorain ont transmis à leurs filles, «c'est une

extrême rigueur dans le travail et un très grand respect du public». Après tant d'années, Danièle est toujours émerveillée et reconnaissante «que des gens se déplacent et paient pour venir nous voir, alors qu'ils auraient tellement d'autres choses à faire»! Oui, ils se sont déplacés pour *Neuf* et pour *Toc Toc*, comme ils vont le faire cet été pour *Scandale*; alors qu'elle est venue à eux dans *Virginie*, *La Galère*, *Les Grandes Chaleurs*, sans parler de *L'été c'est péché* ou *Le printemps c'est tentant*. À propos de métier, l'actrice éprouve tout de même un soupçon de colère et de déception face au fait qu'entre 40 et 65 ans les comédiennes trouvent si peu de rôles. C'est comme s'il fallait passer de l'incarnation de jeune première à celle de grand-mère... Elle pense que ce

manque est en partie lié à la carence d'auteurs. (Fabienne Larouche, qui domine le paysage télévisuel, est une exception.)

Heureusement, Danièle ne se laisse pas gagner par la déprime. C'est une fille à

«petits bonheurs», comme elle se définit elle-même. Un pommetier en fleur, son magnolia qui embaume, un bon café, un roman policier captivant, une chouette bouffe entre amis... et la voilà satisfaite. Contrairement à sa mère, qui a toujours tendance à projeter dans l'avenir, Danièle Lorain est une dévoreuse de l'instant présent. Et puis, bien sûr, il y a la famille. Tout comme, enfant, elle avait plaisir à séjourner chez sa tante, Danièle se réjouit maintenant de pouvoir partager du temps, à l'occasion, avec son neveu Mathieu. Avoir ou ne pas avoir d'enfants, elle n'avait rien planifié, ni dans un sens ni dans l'autre. Elle n'en a pas eu, ça s'est fait comme ça: «Le jour où j'ai rencontré l'homme qui aurait pu être le père de mes enfants, il était trop tard pour moi.»

Donc, pas d'enfants pour Danièle Lorain, mais une mère «avec un méchant surmoi», qui l'appelle plusieurs fois par jour. «Si elle ne le fait pas, je m'inquiète», avoue-t-elle. Tout comme Denise s'inquiétait, dans un lointain passé, des absences non justifiées ➔

de ses filles! «Miraculeusement, elle arrivait toujours à savoir où nous étions... Toute vie secrète était impossible avec elle.» Chez cette mère, Danièle admire encore la ténacité, la persévérance, la discipline de vie, et s'attendrit lorsque, par moments, elle voit en elle «la petite fille qui fait ses devoirs». Bien sûr qu'elle lui ressemble par maints aspects et «pas toujours les meilleurs»... Pourtant, dans sa vie professionnelle, ce que Danièle veut avant tout, c'est «lui plaire à elle». En revanche, lorsque Denise Filiatrault dirige sa fille sur scène, elle lui déclare d'un ton péremptoire: «Je vois la comédienne en toi, rien d'autre», Danièle n'en est pas totalement persuadée. «Quelle idée j'ai eue en choisissant mes parents! d'ironiser l'actrice. N'empêche que j'ai souvent déculpabilisé ma mère qui se reprochait de n'avoir pas été suffisamment présente. Je lui dis encore maintenant: "Mission accomplie."» Beau cadeau, madame Filiatrault!

Un tel aveu est bien sûr le fruit d'une certaine maturité. Il n'en a pas toujours été ainsi: Danièle a parfois souffert de se sentir plus ou moins le «chien de poche» en arrière de sa mère et de sa sœur. «Il m'arrive d'envier ceux qui n'ont personne autour d'eux exerçant le même métier. Peut-être sont-ils arrivés plus facilement à quelque chose?»

Danièle a toujours eu du goût pour le théâtre, mais, histoire peut-être de casser le fil, elle avait étudié en communication, en science politique, et surtout elle s'était tournée résolument vers la chanson, qu'elle adorait. Or, à cette époque, les auteures-compositrices n'étaient pas tellement tendance, c'était plutôt l'apanage des hommes; les filles, elles, interprétaient. Le vent a tourné depuis, mais qui sait... «Un jour, je donnerai peut-être des récitals pour me faire plaisir.» Ce serait agréable, et pas seulement pour elle. En attendant, Danièle gratte la guitare dans le plus grand secret. Ses goûts musicaux sont des plus éclectiques, et son iPod héberge aussi bien Leonard Cohen que Lady Gaga, et bien sûr de la musique brésilienne. Et la peinture, dans tout ça? «J'ai

commis quelques croûtes», confie celle qui adorait regarder son père lorsqu'il peignait.

Elle qui se contente de petits plaisirs s'apprête à vivre un grand bonheur au cours de la prochaine saison du Théâtre du Rideau Vert: jouer enfin dans un Molière. Depuis le temps qu'on lui disait qu'elle avait tout ce qu'il fallait pour ça, Danièle va pouvoir le prouver en incarnant Zerbinette dans *Les Fourberies de Scapin*, aux côtés de David Savard. Elle en jubile déjà. Il est encore un autre rôle qui lui apporte beaucoup de satisfaction: sa fonction de porte-parole, depuis quelque dix ans, de la Maison Marguerite, un refuge pour femmes en difficulté qui y trouvent un logement temporaire et toute l'aide pour faciliter leur réinsertion. «On est parfois à quelques chèques de paie de se retrouver dans des difficultés majeures. Sans qu'on le sache, tout peut basculer du jour au lendemain. Au théâtre, on joue les "mariolles", mais avec la Maison, on a le sentiment de faire quelque chose de concret.»

«Petit train va loin», déclarait Denise Filiatrault en entrevue à propos de Danièle. C'est un fait, tout comme il est vrai que la locomotive est encore bien puissante, et les wagons, bien attachés. Alors, bon voyage jusqu'à la station Molière. Nous aussi serons heureux de monter à bord. 



Un politichaos

Cet été, un parfum de *Scandale* va envahir le Chapiteau Bromont. Adaptation québécoise, et mise en scène par Normand Chouinard, de la pièce du Britannique Ray Cooney va en amuser plus d'un. En effet, tout peut arriver quand un ministre du Parti libéral invite sa maîtresse du Parti québécois à l'accompagner à l'hôtel. Danièle Lorain incarne garde Fortier censée prendre soin de la mère d'un des protagonistes. Mais voici que, au lieu de régler des problèmes, elle va en créer d'autres. Ces quiproquos à la Feydeau se déroulent tout près du Parlement, à Québec... Fiction et réalité pourraient se rencontrer!

Scandale, durant tout l'été au Chapiteau Bromont.
Tél. : 1 866 727-0433, www.chapiteaux.ca.



BLANCHIR ET RENFORCER.* DEUX MOTS POUR VOUS FAIRE SOURIRE.

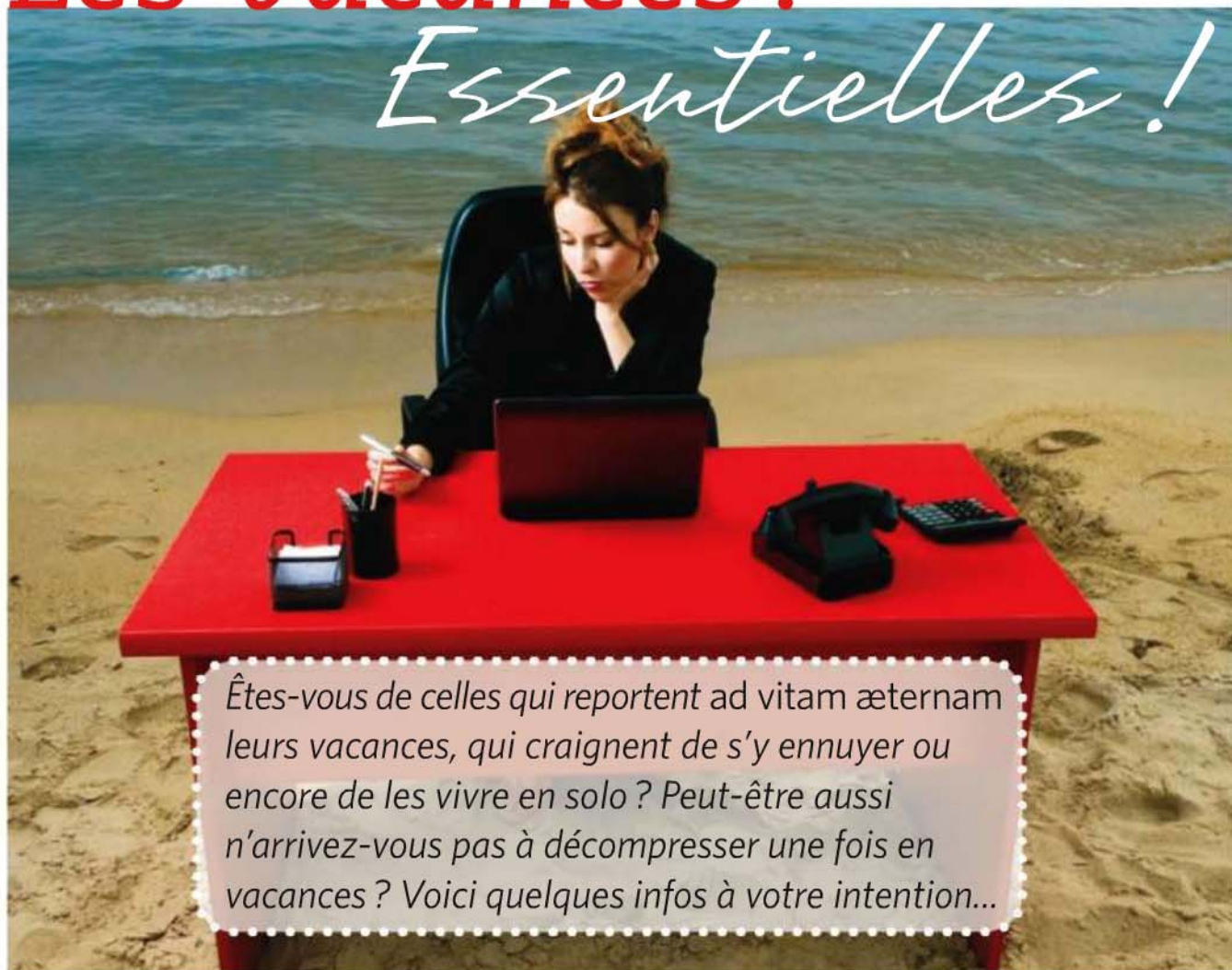
Rendez vos dents plus blanches et plus fortes* avec le nouveau rince-bouche LISTERINE® WHITENING^{MC} PLUS RESTORING^{MC}. C'est le seul rince-bouche blanchissant qui est aussi reconnu par l'Association dentaire canadienne pour renforcer l'émail des dents. Vous aurez ainsi un sourire plus étincelant et d'apparence plus saine.



Par Jacqueline Simoneau

Les vacances?

Essentielles!



PHOTOS: ISTOCK

Êtes-vous de celles qui reportent ad vitam æternam leurs vacances, qui craignent de s'y ennuyer ou encore de les vivre en solo? Peut-être aussi n'arrivez-vous pas à décompresser une fois en vacances? Voici quelques infos à votre intention...

Consolez-vous, vous n'êtes pas seule à ne pas jouir pleinement de cette période de farniente. Un sondage réalisé en 2009 par Harris/Decima pour Expedia.ca révèle que 24 % des Canadiens ne prennent pas toutes les journées de vacances auxquelles ils ont droit, et 17 % disent avoir déjà annulé leurs vacances en raison du travail. Aussi, 28 % des Québécois affirment avoir du mal à se défaire du stress lié au travail pendant les vacances. Plus de 20 % des répondants admettent même consulter leurs messages liés au travail durant les vacances...

«Nous vivons dans une société axée sur la performance et la productivité, convient Louise Fréchette, psychologue et

psychothérapeute en analyse bioénergétique. Les exigences au travail sont de plus en plus accablantes. On nous demande de faire plus avec moins de moyens, en raison des réductions de budget et de personnel. Et pour finir, le climat est à la précarité d'emploi. Bref, le surplus de travail, la peur de perdre son job, la volonté de plaire à l'employeur, le désir d'être compétitif, l'impression d'être indispensable sont autant de raisons qui peuvent inciter une personne à morceler ou à reporter ses vacances. Oui, il faut investir dans sa vie professionnelle, mais pas au détriment de sa vie personnelle et familiale. »

D'autant que prendre des vacances n'est pas un luxe, mais une nécessité. C'est prouvé : les gens qui ne prennent jamais de vacances, ou rarement, performant moins bien au boulot. Le stress et l'anxiété les rendent plus irritables, intolérants,

impatients et stressés. La fatigue affecte leur concentration et leur capacité à prendre des décisions éclairées. Il en résulte en plus divers maux : maux de tête, insomnie, troubles digestifs et cardiaques, épuisement, etc.

« Chez ces personnes, le désir de performer ou de plaire est parfois plus fort que la raison et la fatigue, constate pour sa part la psychologue Denise Choquette. Mais, qu'on le veuille ou non, l'organisme a besoin, de temps en temps, de faire le vide pour pouvoir refaire le plein d'énergie. Les vacances représentent la coupure nécessaire pour se déprogrammer, relâcher la tension, se ressourcer, récupérer physiquement et mentalement. C'est également l'occasion de vivre des expériences différentes, de consacrer du temps à vivre ses passions, de développer et resserrer les liens familiaux. »

COURTES OU LONGUES ?

Nouvelle tendance : les vacances de trois ou quatre jours, prises ici et là durant l'année, qui remplacent souvent les vacances de deux ou trois semaines consécutives. Selon Louise Fréchette, c'est bien, mais ce n'est pas suffisant. Pour décrocher complètement et refaire le plein, il faut consacrer un minimum d'une semaine, voire deux, aux vacances annuelles. « De courtes vacances ne réduisent pas suffisamment le niveau de stress pour produire des effets à long terme, explique-t-elle. En général, plus les vacances sont longues, plus elles sont profitables, parce qu'on se donne vraiment le temps de décompresser physiquement et de se déprogrammer mentalement. Si le temps d'arrêt est trop court, on reviendra au travail avec un sentiment de fatigue aussi grand qu'avant le départ. »

« Fragmenter les vacances peut être une option valable si c'est pour nous permettre de traverser, par exemple, une période intense de travail, convient toutefois Denise Choquette. Ou si, pour une raison ou une autre, on ne peut faire autrement durant une année. Par contre, si on ne s'accorde que ce type de vacances, il est fort probable qu'on ne réussira pas à faire totalement le vide et

à se réenergiser suffisamment pour mieux rebondir ensuite. » Mais c'est mieux que de ne pas s'arrêter du tout, surtout si vous êtes capable de décrocher illico du travail et de casser la routine.

Quoi qu'il en soit, courtes ou longues, les vacances doivent servir à se faire plaisir, à se la couler douce. « Un horaire serré en vacances, ça peut être source de stress, prévient Louise Fréchette. Un des grands bienfaits des vacances, c'est justement de ne plus se soumettre à des horaires fixes. Alors, évitons de planifier ces jours de A à Z. Il faut se donner le droit de ne rien faire sans se sentir coupable et laisser de la place à l'imprévu. » Naturellement, oubliez le cellulaire, l'ordinateur, l'agenda et tout ce qui pourrait vous rappeler le boulot. ➔



ASTUCES POUR DÉCOMPRESSER

Quand se pointe ce moment béni, vous devriez pouvoir oublier le patron, l'agenda surchargé et le train-train quotidien pour savourer sans remords la douce vita. Voici quelques suggestions pas compliquées pour mettre instantanément la machine au neutre et adopter un rythme de vie décontracté afin de profiter pleinement de ce temps d'arrêt.

- Prenez progressivement vos distances du boulot en visualisant, dans les jours qui précèdent les vacances, des moments heureux associés aux vacances. Et répétez souvent : « Je mérite de me reposer et de m'occuper de moi. » Les personnes qui ont du mal à se détendre en vacances ont généralement du mal à s'accorder le droit de ne

rien faire. Autre truc de Louise Fréchette : chaque fois que vous vous surprenez à penser à une situation qui vous empêche de relaxer, arrêtez-vous et prenez trois ou quatre grandes respirations. En expirant, imaginez que vous évacuez vos préoccupations et votre fatigue tout en vous disant mentalement : « Je m'occuperai de tout

ça après les vacances. » Quand vous inspirez, imaginez que vous prenez une grande bouffée de calme et d'énergie. Étonnant, mais ça marche.

- Vous vous faites du mauvais sang pour l'évolution de vos dossiers durant votre absence ? Terminez ce qui est urgent un ou deux jours avant de partir en vacances, puis préparez votre départ en expliquant les choses en cours à la personne qui vous remplacera. Pour le reste, faites-lui confiance. Le pire qui puisse arriver, c'est un surplus de travail au retour. Et après ? Vous vous relèverez les manches et vous repartirez de plus belle. Au moins, vous serez alerte et reposée.
- Faites échec au stress en voyant à tout plusieurs jours avant le jour J : pension pour les animaux, interruption de la livraison du journal, entente avec un proche pour la tonte du gazon, liste des bagages, règlement des factures, etc.



- Le jour tant attendu, dès la sortie du bureau, offrez-vous une activité qui vous plongera dans l'esprit des vacances : souper entre amis pour fêter l'heureux événement, bain et massage détente à votre spa préféré, fiesta autour de la piscine, nuitée à l'hôtel, etc. Et, bien sûr, dissimulez vite la valise de travail au fond du placard.
- Pour briser le pattern quotidien et neutraliser la superwoman en vous, payez-vous, dès le début, une ou deux journées de flânerie. Par la suite, adoptez un style de vacances qui correspond à votre niveau d'énergie : piscine et lecture si vous êtes crevée, activités sportives ou culturelles si vous êtes en forme.
- Pour décompresser vraiment, quittez la maison, ne serait-ce que quelques jours. Vous vous déconnecterez des préoccupations quotidiennes – pas question de commencer ou de terminer petits et gros travaux pendant les vacances ! – et adopterez instantanément un autre rythme. Laissez tout en plan en vous disant que la terre ne s'arrêtera pas de tourner.
- Cassez la routine en sélectionnant des activités différentes de celles que vous exercez habituellement : pratiquez un nouveau sport, allez voir des spectacles, découvrez de nouveaux restos, visitez des lieux inédits, etc.
- L'activité physique est une véritable soupape de décompression. Marchez, nagez, dansez, escaladez les montagnes, vous ne vous en porterez que mieux.
- Ne vous obligez pas à recevoir ou à visiter, jour après jour, parents et amis. Soyez à l'écoute de vos besoins. Personne ne vous en tiendra rigueur si vous le faites savoir à l'avance.
- Vous êtes seule ? Rien ne vous oblige à rester à la maison. Profitez des voyages organisés ou des clubs de vacances où vous êtes prise en charge dès le début et dont les activités vous plaisent. Vous pourriez y faire d'agréables rencontres. D'autres possibilités : louez un chalet et invitez vos amis ou inscrivez-vous à un club de marche, d'ornithologie, d'astronomie, etc.
- Vous n'arrivez pas à faire le vide et à oublier le travail ? Si les problèmes professionnels continuent à vous hanter même en vacances, c'est sans doute le temps d'une petite remise en question. 



De toutes ses découvertes de la journée, en voici une qui vous plaira!

Le tout nouveau *Wrap-éclair^{MC}* au poulet grillé du Joyeux festin^{MD}. Fait de poitrine de poulet assaisonnée, de laitue croquante, de fromage Monterey Jack et de cheddar râpés, ce délice vous plaira autant qu'à lui.

Dans les restaurants McDonald's® du Canada participants. La disponibilité des produits varie d'un restaurant à l'autre. © 2010, McDonald's



Par Jacqueline Simoneau

Gestes écolos pour l'été

Prête pour un virage vert ? Voici comment vous pouvez contribuer durant la saison estivale à préserver la planète, que vous soyez à la maison, en promenade, au chalet ou en camping.



EN RANDONNÉE

Restez sur les sentiers balisés. Ainsi, vous n'endommagerez pas le sol et la végétation en les piétinant et vous ne créerez pas de sentiers nuisibles pour l'environnement.

Réduisez l'emballage. Pour vos pique-niques, placez les aliments et les boissons dans des contenants réutilisables.

Rapportez vos déchets. À moins que le site soit pourvu de bacs de recyclage et de poubelles, ne laissez aucun résidu sur place.

Laissez les espaces naturels intacts. Évitez de cueillir des fleurs ou des champignons sauvages ou de rapporter des cailloux, des plantes ou des nids d'oiseaux, car ils jouent un rôle dans l'écosystème.

Respectez la faune. Abstenez-vous de nourrir les animaux, de les toucher ou de toucher à leur habitat. Évitez le bruit pour ne pas les effrayer. →



EN CAMPING

Posez votre tente sur une surface dure (roche, sable, aiguilles de conifère) ou sur un terrain de camping préexistant. Vous n'abîmerez ni le sol ni la végétation. Et campez loin des cours d'eau pour prévenir la pollution et permettre à la faune de s'y abreuver sans crainte.

Renoncez aux petites bouteilles d'eau. La plupart des terrains de camping ont des robinets d'eau potable où vous pouvez remplir vos gourdes et bidons réutilisables. À défaut d'eau potable, achetez l'eau en gros contenant consigné. Des systèmes de purification de l'eau sont aussi offerts dans les boutiques de plein air.

Employez de la vaisselle réutilisable. Renoncez au plastique, au styromousse et au carton.

Optez pour des produits non toxiques, biodégradables et sans phosphate. Vous trouverez savon, dentifrice, liquide à vaisselle, shampoing, etc. dans les magasins de produits naturels, les boutiques de plein air et certains supermarchés. Utilisez de petites quantités à la fois.

Ne lavez rien à proximité d'un cours d'eau. Selon le programme Sans Trace Canada, on ne vide jamais son eau de vaisselle – ou toute eau savonneuse – directement dans le lac ou la rivière. Pour en disposer, creusez un trou et versez-y l'eau usée ou rendez-vous à un endroit prévu à cet effet. Rappelez-vous que le savon biodégradable est biodégradable dans le sol et... non dans l'eau !

Éliminez adéquatement les déchets humains.

Si vous devez faire vos besoins dans la nature, creusez un trou d'environ 15 cm de profondeur, à au moins 70 m des sources d'eau.

Une fois terminé, remplissez-le de terre afin



d'empêcher tout contact avec d'autres usagers et de maximiser la décomposition. Trouvez un site discret où les gens ne seront pas susceptibles de marcher ou de camper.

Apportez du papier hygiénique fait de fibres recyclées à 100 %. Il accélère le processus de décomposition. Quant aux tampons hygiéniques, ils doivent être rapportés, dans des sacs de plastique, s'il n'y a pas de bacs prévus pour en disposer. Ils se décomposent difficilement et présentent un danger pour les animaux.

Limitez les feux de camp. Si vous en faites, choisissez une surface durable éloignée de la végétation et à l'abri du vent. Faites-les aussi petits que possible et alimentez-les uniquement avec du bois mort tombé au sol.

Embroschez les guimauves sur du bois mort. Pour griller des guimauves, ne cassez pas les branches d'arbres vivants. Vous trouverez plein de branches mortes au sol. Vous pouvez aussi acheter des bâtons conçus à cette fin.

Ne laissez rien derrière vous. À défaut d'installations de recyclage ou de compostage, rapportez toutes vos matières recyclables à la maison, y compris les bonbonnes de propane. Environnement Canada suggère de placer dans des sacs à déchets différents les matières recyclables et les matières non recyclables. Autre recommandation : ne brûlez pas vos déchets. Ils risquent d'émettre des toxines dans l'atmosphère.



AU JARDIN

Compostez. Fabriquez votre propre compost et étendez-en un peu sur votre terrain et vos plates-bandes. Il leur procurera des minéraux et favorisera l'activité biologique du sol. www.compost.org.

Tondez intelligemment. Conservez une longueur de 6 ou 7 cm lors de la tonte. Plus le gazon est long, plus les racines sont profondes et résistantes. Et laissez en place l'herbe coupée : elle constitue un bon fertilisant pour le sol.

Souscrivez à un programme d'agriculture soutenu par la communauté. Vous encouragerez un agriculteur bio de votre région en achetant à l'avance ses fruits et légumes. Ces derniers vous seront livrés dans un panier chaque semaine. www.equiterre.qc.ca.

Étalez du paillis autour des arbres et des plantes. Il réduit les besoins d'engrais et retient l'eau.

Récupérez l'eau de pluie dans un baril. Elle vous servira à arroser vos plantes. Conseil : recouvrez le baril d'une moustiquaire ou d'un couvercle pour empêcher les moustiques porteurs de maladie de s'y reproduire et pour protéger les jeunes enfants ainsi que les animaux domestiques.

Arrosez modérément la pelouse. Selon Environnement Canada, un seul tourniquet d'arrosage pour la pelouse, pulvérisant 19 litres d'eau à la minute, consomme plus d'eau en une heure que la combinaison de 10 toilettes dont on actionne la chasse, de deux douches de cinq minutes, de deux utilisations du lave-vaisselle et d'une pleine lessive ! Une pelouse n'a besoin que de 2,5 cm (1 po) d'eau par semaine, incluant l'eau de pluie. Rappelez-vous également qu'une pelouse entre en dormance en cas de sécheresse. Elle reverdira d'elle-même à la prochaine pluie abondante.

Placez judicieusement votre arroseur. Il ne devrait pas arroser les surfaces dures, comme l'entrée d'auto et la terrasse. Autrement, vous gaspillez l'eau.

Retirez les insectes à la main ou à l'aide d'un puissant jet d'eau. Si vous devez absolument acheter un insecticide ou un pesticide, demandez le produit le moins nocif et n'achetez que la quantité nécessaire.

Surveillez les alertes de smog. N'utilisez pas les outils munis d'un moteur à essence (tondeuse, taille-bordure, etc.) lorsqu'un avis de smog est en vigueur.

SUR LA ROUTE



Découvrez l'écotourisme. Par cette forme de tourisme, on découvre des sites naturels tout en préservant l'environnement et le bien-être des habitants. www.aventure-ecotourisme.qc.ca.

Diversifiez vos modes de transport. Alternez la marche, le vélo, les transports en commun et la voiture.

Augmentez la distance avec un plein d'essence. Pour vos expéditions estivales ou vos allers-retours au chalet, adoptez une conduite écologique afin de réduire votre consommation d'essence et vos émissions polluantes : démarrer et accélérer en douceur, alléger la voiture le plus possible, maintenir une pression adéquate des pneus, respecter les limites de vitesse, restreindre l'utilisation du climatiseur. 

Atchoum!

Le rhume des foins est de retour

Bon an, mal an, le rhume des foins revient gâcher la vie de ses victimes. Mais si vous n'y êtes pas déjà sujette, ne vous croyez pas immunisée pour autant : il peut apparaître à tout âge. Zoom sur cette allergie plutôt inconfortable.

La rhinite allergique, aussi appelée allergie saisonnière ou rhume des foins, affecte environ 20 % des Québécois. « Cette inflammation de la muqueuse nasale résulte d'une sensibilité excessive à un ou plusieurs pollens présents dans l'air, précise le Dr Paolo Renzi, pneumologue et directeur de la Clinique d'asthme au CHUM. Bien que l'inhalation des pollens soit bien tolérée par la majorité des gens, il en est autrement pour les personnes allergiques. En effet, leur système immunitaire les perçoit comme des intrus. Pour se défendre, il libère une substance chimique, l'histamine, qui se lie à des récepteurs histaminiques. C'est cette association qui déclenche la réaction inflammatoire et les symptômes de la rhinite allergique. »



La rhinite allergique saisonnière se manifeste toujours à la même période de l'année, soit au moment où la plante à laquelle on est allergique est dans sa phase de pollinisation. D'avril à octobre, trois grandes familles de pollen se succèdent: d'abord celle des arbres (bouleau, aulne, chêne, etc.) et arbustes d'avril à mai, puis celle des graminées (gazon, foin, blé, maïs, etc.) de mai à juillet et, enfin, celle des plantes herbacées, dont la fameuse

LES SYMPTÔMES

Ils sont bien connus : congestion nasale, éternuements répétitifs, écoulement clair et abondant, démangeaisons dans le nez, les oreilles et le palais, larmolements, sensation de picotements ou de brûlures aux yeux, œdème des paupières. Ces symptômes diffèrent toutefois d'un individu à l'autre. Leur intensité aussi. Ils peuvent même varier d'une année à l'autre chez une même personne. Par ailleurs, la rhinite allergique saisonnière peut avoir un effet important sur la qualité de vie. Les problèmes de concentration, d'insomnie, d'irritabilité, de fatigue qui en résultent nuisent à la productivité (c'est une des premières causes d'absentéisme au travail !), aux interactions sociales et aux relations intimes.

herbe à poux, de la fin juillet jusqu'aux premières gelées. On peut être allergique à un seul type de pollen... ou à plusieurs !

Constatation : les allergies respiratoires et l'asthme coexistent souvent. Selon l'Association d'information sur l'allergie et l'asthme (AIAA), 75 % des patients asthmatiques souffrent également de rhinite allergique saisonnière. De plus, cette dernière a tendance à aggraver les problèmes d'asthme. On sait également qu'il existe une composante génétique. « Si un ou des membres de notre famille proche (parents, frères et sœurs) souffrent d'allergies, on risque particulièrement d'en être atteint, indique le Dr Renzi. Et si on souffre de rhinite allergique, on risque plus que d'autres d'avoir de l'asthme. » Bonne nouvelle toutefois : la rhinite allergique tend à diminuer avec l'âge. Certaines personnes voient même leur allergie disparaître. ➔

LES TRAITEMENTS

Qu'on se le dise : aucun traitement ne peut guérir la rhinite allergique saisonnière. En revanche, il existe un arsenal de médicaments qui parviennent à réduire significativement les symptômes et les risques de complications (sinusite, otite, etc.) et à rendre ainsi la vie moins misérable à ceux qui en souffrent. Le traitement sera adapté selon les symptômes, leur intensité et la réponse de la personne allergique aux différents médicaments.

En première ligne, pour soulager les symptômes légers : les antihistaminiques de deuxième génération (Reactine, Claritin, Aerius, Allegra) qui, contrairement à ceux de première génération, ne provoquent pas de somnolence. Ces médicaments en vente libre bloquent la production d'histamine. Il y a aussi les décongestionnants nasaux. Selon le Dr Paolo Renzi, il faut toutefois s'en méfier. « Ce type de produit crée une dépendance et provoque un effet rebond, c'est-à-dire que lorsqu'on arrête de l'utiliser, la congestion revient, et pire qu'avant. Il n'est donc pas conseillé d'employer des décongestionnants plus de trois jours consécutifs. De plus, ils sont contre-indiqués si l'on souffre d'hypertension ou de problèmes de vessie ou de prostate. » Demandez conseil à votre médecin.

En deuxième ligne, si ces traitements ne suffisent pas, le médecin peut proposer des vaporisateurs nasaux à base de corticostéroïdes (Flonase, Nasonex, Nasacort), vendus sur ordonnance seulement, qui diminuent

l'inflammation et les symptômes. Autre atout : ils agissent sur une plus longue période que les antihistaminiques qui, eux, opèrent illico mais pour une courte durée. Cela dit, il faut les prendre régulièrement et, idéalement, commencer le traitement avant le début de la période d'allergie, car leur action n'est pas immédiate. En effet, il faut souvent attendre jusqu'à deux semaines avant d'en ressentir pleinement les effets. Le hic : à long terme, ils peuvent assécher les muqueuses nasales et provoquer des saignements du nez.

En troisième ligne, les antagonistes des récepteurs des leucotriènes (Singulair). Le médecin prescrit ce médicament lorsque les antihistaminiques et les corticostéroïdes sont inefficaces ou que leurs effets secondaires sont inconfortables. « On l'utilise habituellement pour traiter l'asthme, explique le Dr Paolo Renzi. Mais comme il s'agit du même genre d'inflammation, on peut également s'en servir pour traiter la rhinite allergique. Parfait, entre autres, pour ceux qui souffrent à la fois d'asthme et d'allergie saisonnière. »

En dernière ligne : l'immunothérapie. Ce traitement vise à désensibiliser l'organisme à la substance allergène. Il consiste à injecter des doses croissantes de l'allergène. L'immunothérapie doit commencer avant le début de la période allergique. Vous devrez toutefois être patiente, car la démarche peut s'échelonner sur plusieurs années. De plus, le résultat varie d'un individu à l'autre.



LA PRÉVENTION

À moins de vivre sous un globe tout l'été, vous ne pourrez vous soustraire complètement aux pollens auxquels vous êtes allergique. Mais tout n'est pas perdu. Il existe quelques stratégies pour réduire l'ampleur du problème.

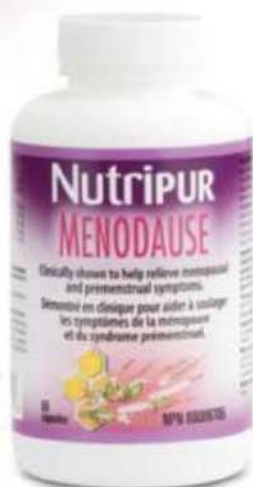
- Utilisez dans la maison un purificateur d'air muni d'un filtre à particules à haute efficacité (HEPA).
- Durant les chaudes journées d'été, ayez recours à un climatiseur, dans la maison et dans la voiture, de manière à pouvoir garder portes, fenêtres et vitres fermées et réduire ainsi la quantité de pollen à l'intérieur. Méfiez-vous toutefois ➔

PHOTO : ISTOCK



BOUFFÉES DE CHALEUR?

- Démontré en clinique.
- Soulage les symptômes de la ménopause tels que les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, l'insomnie, l'irritabilité, etc.
- Tonifiant et énergisant.

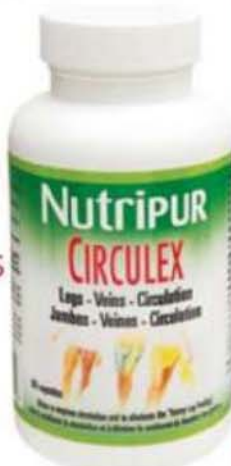


Autorisé par Santé Canada
NPN 80009765



JAMBES LOURDES? VARICES?

- Améliore la circulation.
- Soulage les symptômes de l'insuffisance veineuse tels que: les lourdeurs dans les jambes, les crampes, les douleurs, l'enflure et les démangeaisons.
- Traite et réduit les varices.



Nutripur

Produits de qualité depuis plus de 20 ans



DÉSÉQUILIBRE DE LA GLANDE THYROÏDE?

Aide au fonctionnement normal de la glande thyroïde

- maintien d'un poids santé
- regain d'énergie
- cheveux et ongles en santé
- meilleure concentration



Autorisé par Santé Canada
NPN 80000691



DIFFICULTÉ À DORMIR?

- Sédatif naturel qui favorise le sommeil.
- Aide à dormir dans les cas d'agitation ou d'insomnie liées au stress mental.
- Calmant naturel qui soulage la nervosité.



Autorisé par Santé Canada
NPN 80011322

Disponible chez : Comptoir Santé Wal-Mart,
Vogel, Panier Santé, Rachelle Béry, Tau, Avril, Boite à Grains, dans les
magasins de produits naturels, en pharmacie et au www.multisupplements.com

1 877 688-7478 www.nutripur.com

Pas moins d'une femme sur quatre en souffre.



Chantal, 38 ans, mère de trois enfants

- « Après la naissance de ma fille, j'ai été étonnée de continuer à éprouver de petits problèmes d'incontinence comme ceux que j'avais connus pendant ma grossesse. »
- « Après ma première grossesse, j'ai remarqué que le fait de rire, de tousser et d'éternuer pouvait provoquer de petites fuites. J'ai donc commencé à faire des exercices de Kegel et à utiliser des protège-dessous conçus pour neutraliser les odeurs. Je peux maintenant vaquer à mes occupations en toute quiétude ! »

Madeleine, 31 ans, enceinte de son premier enfant

- « La grossesse représente pour moi un moment magique, et ce, de bien des façons. Je m'attendais à souffrir de brûlures d'estomac, de fringales et de fatigue, mais personne ne m'avait avertie des autres changements que mon corps subirait ! »
- « J'ai consulté le site Web clubmamansalways.ca et j'ai été soulagée d'apprendre que les petits problèmes d'incontinence sont courants pendant la grossesse. Ils peuvent survenir à tout moment, pour de multiples raisons. J'ai commencé à utiliser des protège-dessous qui absorbent l'humidité et neutralisent les odeurs, de sorte que je ne suis plus obligée maintenant de m'arrêter net chaque fois que le bébé donne des coups de pied ! »



Ann, 45 ans

- « Au début, c'est à peine si je remarquais les fuites. Mais, comme je mène une vie active, j'ai dû rapidement trouver une solution pour ces petites surprises désagréables. »
- « Je ne peux pas dire précisément quand cela a commencé, mais un jour je me suis rendu compte que mes petits problèmes d'incontinence étaient plus fréquents. Des choses aussi simples que me lever rapidement, rire et faire de l'exercice pouvaient occasionner de petites fuites. Heureusement, Always Dri-Liners Protection maximum m'aide à me sentir au sec, et je me sens bien toute la journée ! »



Découvrez le nouveau protège-dessous Always Dri-Liners Plus + avec Odour-Lock™. Une super protection qui absorbe et neutralise les odeurs pour une sensation de fraîcheur au quotidien.

des climatiseurs qui font circuler l'air de l'extérieur... à l'intérieur.

- Étant donné que les concentrations de pollen sont à leur maximum le matin – principalement entre 7 h et 13 h – et que la quantité de pollen tend à diminuer au fur et à mesure que la journée avance, programmez vos activités de plein air l'après-midi ou en soirée. Aussi, limitez les activités à l'extérieur les jours de grand vent.
- Sortez après une averse, car la pluie dépose le pollen au sol, ce qui réduit les réactions allergiques chez les personnes sensibilisées.
- Lors de la période de pollinisation qui vous affecte, renoncez aux travaux qui contribuent à la dispersion du pollen, comme la tonte de la pelouse, le sarclage et le ratissage des feuilles. Laissez ces tâches à d'autres. Impossible ? Alors, portez un masque protecteur.
- Douchez-vous au retour d'une sortie au grand air. Lavez vos cheveux et changez de vêtements.
- Évitez de faire sécher draps et vêtements dehors, car du pollen risque de s'y déposer.
- Attention : les pollens peuvent aussi se déposer sur vos animaux domestiques qui vont se balader à l'extérieur. Lavez-les régulièrement pour éliminer les substances allergènes et interdisez-leur l'accès aux chambres à coucher. De plus, renoncez à les brosser. Les pollens se retrouveraient dans l'air que vous respirez.
- Consultez quotidiennement les indices polliniques diffusés lors des bulletins météo ou sur Internet. En période estivale, on y indique la concentration de pollen dans l'air, ce qui permet de planifier les sorties extérieures aux moments les plus propices.
- Déterminez à quel type de pollen vous êtes allergique et prenez vos vacances en dehors de la période de pointe.
- Privilégiez les appartements en hauteur. À partir du septième étage, le pollen se raréfie et... vos éternuements aussi! 

Aide à effacer les odeurs...



Le nouveau protège-dessous Always Dri-Liners+ aide à éliminer les odeurs... et les soucis. Grâce à sa technologie Odour-Lock^{MC}, il absorbe et neutralise continuellement les odeurs.

Diabète et lactose

*Je suis diabétique et je souffre d'intolérance au lactose.
Comment adapter mon alimentation en conséquence ?*

– Jocelyne, Terrebonne



*Réponse d'Isabelle Huot,
docteure en nutrition, de la clinique
de nutrition Kilo Solution*

Le lait et le yogourt contiennent des glucides, ce qui a un effet sur le taux de sucre dans le sang. Il est cependant important de consommer ces aliments afin d'éviter les carences en calcium et en vitamine D. La plupart des personnes intolérantes au lactose peuvent en ingérer une petite quantité quotidiennement, surtout si elles intègrent celle-ci à un repas. Vous pouvez aussi vous tourner vers

le lait sans lactose et les boissons de soja enrichies en calcium et vitamine D. Les yogourts probiotiques améliorent également la tolérance au lactose. Essayez donc d'en consommer chaque jour. Privilégiez les yogourts nature, que vous sucrerez vous-même en y ajoutant des fruits, mais sans oublier de calculer la quantité de glucides ajoutée. Les quantités de glucides sont inscrites sur le tableau d'information nutritionnelle. Rappelez-vous que 15 grammes de glucides correspondent à 3 cuil. à thé de sucre et que vous ne devez pas dépasser 12 cuil. à thé de sucre par repas.



Vos questions

Vous aimeriez obtenir réponse à une question concernant la santé, la forme, l'alimentation ? Adressez votre demande à : Vos questions, *Madame*, 2001, rue University, bureau 900, Montréal (Québec) H3A 2A6. Courriel : madame@transcontinental.ca

PHOTO : ISTOCK

Alimentation et maladie de Crohn

Mon fils a la maladie de Crohn. Quels sont les aliments à proscrire et ceux qu'il faut, au contraire, privilégier? Pour l'instant, il n'a pas de symptômes.

– Denise, Longueuil

.....

Réponse d'Isabelle Huot,
docteure en nutrition, de la clinique
de nutrition Kilo Solution

Puisque votre fils n'a pas de symptômes, tenez-vous-en à une alimentation normale et équilibrée, soit celle que suggère le *Guide alimentaire canadien*. Pour les hommes de 19 à 50 ans, on recommande de consommer quotidiennement au moins 8 légumes et fruits, 8 produits céréaliers, 2 portions de lait et substituts et 3 portions de viande et substituts. Pour l'instant, les seuls aliments que votre fils doit éviter sont ceux qui lui occasionnent de l'inconfort. Je lui conseille également de prendre deux ou trois repas de poissons gras (thon, truite, maquereau, sardine, saumon) par semaine. Ces aliments sont riches en oméga-3, des gras qui ont des propriétés anti-inflammatoires. Si votre fils n'aime pas le poisson, il peut se tourner vers les suppléments d'oméga-3 d'origine marine. La prise quotidienne de probiotiques est également recommandée. Des études préliminaires indiquent que les probiotiques pourraient améliorer l'équilibre de la flore intestinale, qui est perturbé par la maladie. Les laits fermentés (Bio K+ et Dan Active) ainsi que les yogourts probiotiques sont également recommandés. En période de crise, il est important d'éliminer les produits laitiers et les aliments riches en fibres. Enfin, la prise de certains médicaments peut entraîner une prise de poids. C'est le cas notamment des corticostéroïdes. Il faut donc ajuster son alimentation en conséquence.

COUP D'ÉCLAT®

Peau lisse
Peau douce
Peau lumineuse

Pour une occasion spéciale, un soir de fête ou pour effacer les traces de fatigue lorsque le lever est difficile, **L'Authentique Ampoule Lifting Coup d'Éclat®** est le soin SOS préféré des femmes qui désirent redonner un coup de jeunesse à leur peau en moins de 3 minutes. Grâce à son cocktail d'actifs naturels ultra performants unique, **L'Authentique Ampoule Lifting Coup d'Éclat®** défroisse instantanément les traits, efface subito presto les traces de fatigue et améliore la tenue du maquillage. La peau est visiblement plus lisse et plus douce, le teint rayonne d'une luminosité exceptionnelle. Son effet est cumulatif, plus on l'utilise plus la peau est belle!

Souvent imitée, jamais égalee! La réputation de la fameuse petite ampoule n'est plus à faire.

Empressez-vous de la découvrir, sa magie vous séduira!

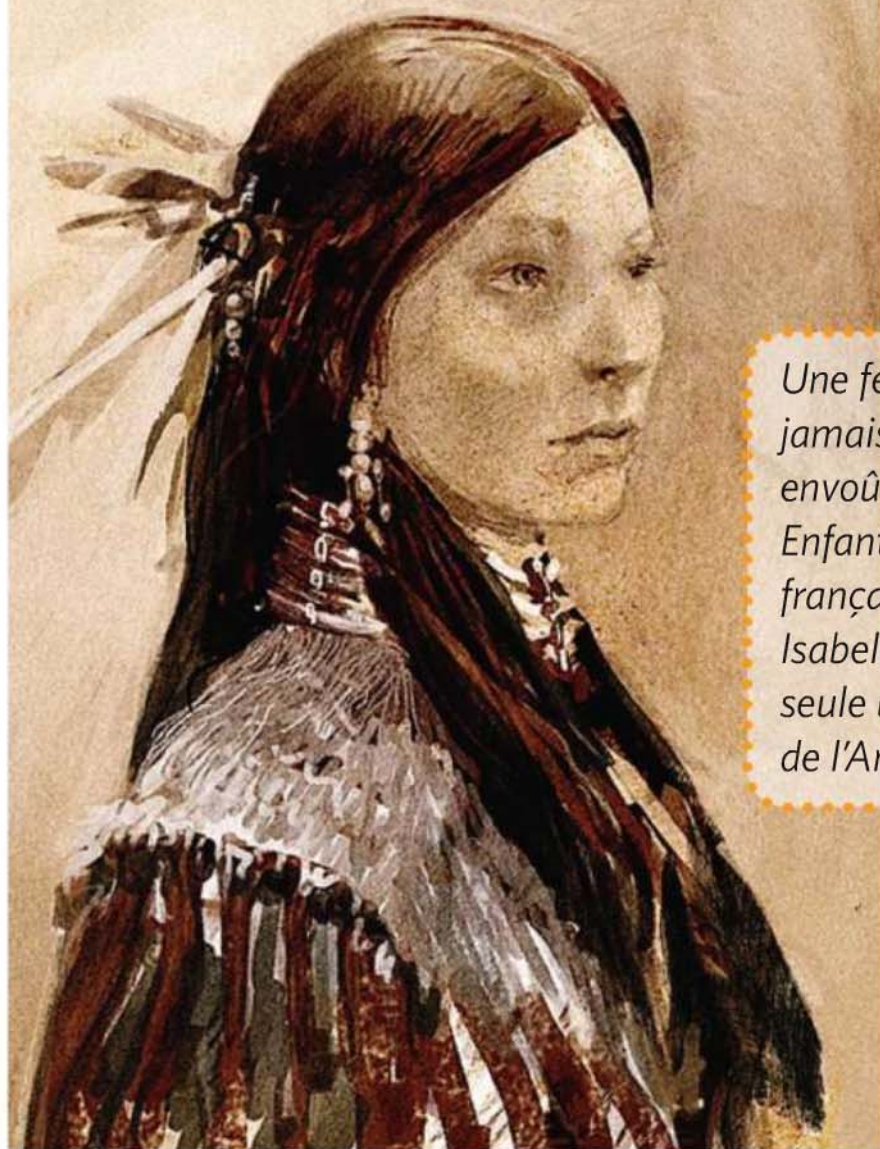


Dans les Pharmacies et les Centres Santé/Beauté participants
1-800-387-1990 / www.larima.ca

Par Marie Desjardins

Isabelle Montour

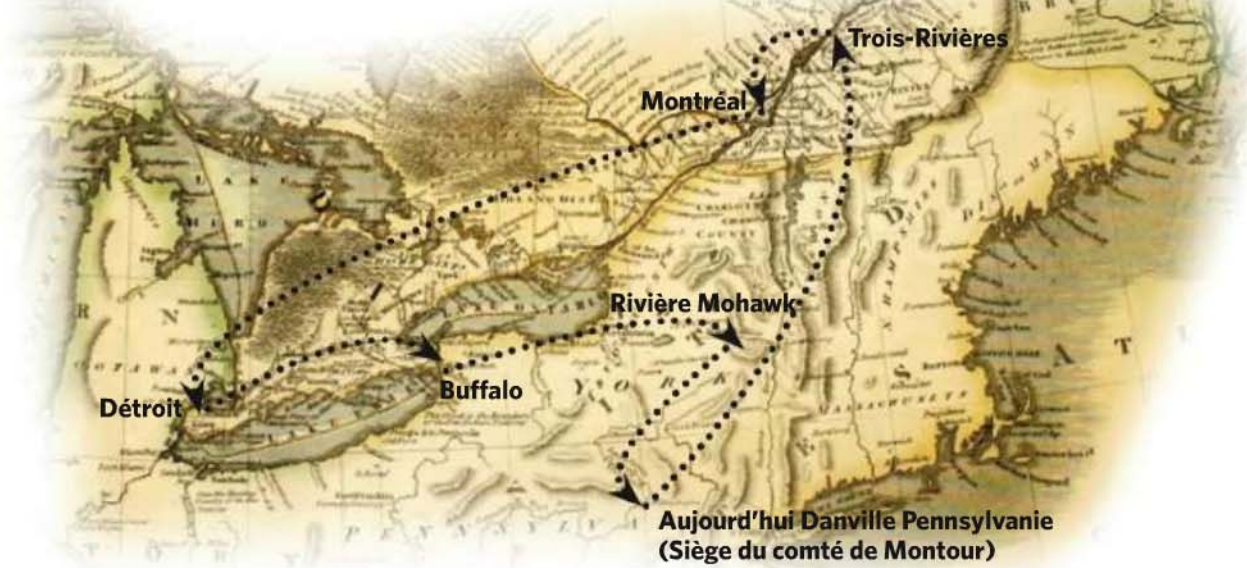
la précieuse interprète



*Une femme aura-t-elle
jamais été aussi insaisissable,
envoûtante, indispensable ?...
Enfant de l'amour, aussi
française qu'indienne,
Isabelle Montour a écrit à elle
seule une page de l'histoire
de l'Amérique du Nord.*

ILLUSTRATION : SEBASTIAN MCKINNON

Il fut une époque, autour des années 1650, où la Nouvelle-France rimait avec terre promise. Pierre Couc, soldat ouvrier originaire de la Charente, s'établit après son service dans la région de Trois-Rivières qui, en indien, se dit Metaberotine – tourbillon de vent. L'amour est au rendez-vous. Il épouse une Algonquine orpheline, réalisant le rêve de Samuel de Champlain. Au



début de la colonie, en effet, l'explorateur avait déclaré : « Nos garçons se marieront avec vos filles et nous ne ferons qu'un seul peuple. » Avec Marie Metiameg8k8e, Couc dit Lafleur cultivera la terre, aura de nombreux enfants, mènera une vie paisible. Un destin de conte de fées : les races s'unissent, la terre est fertile, les habitants s'entraident et s'aiment...

Cependant le ciel rose ne tarde pas à se couvrir. Mauvaises récoltes, gels inattendus ; Pierre Couc connaît bien mal l'agriculture et son travail de serrurier lui rapporte peu. Endetté, il doit quitter la région avec toute sa famille et aboutit au bord du lac Saint-Pierre, dans la Seigneurie Saint-François, gouvernée par Jean Crevier. Ce trafiquant de fourrures corrompt les Indiens et maltraite ses employés. Les Couc vivent en reclus dans ce fief sans église ni école, croisant un jésuite à l'occasion.

Un jour, le drame survient. La fille aînée des Couc meurt. Rattier, ouvrier de Crevier, également son complice, a violé et tué la jeune métisse qui, à 22 ans, en dépit de la loi, refusait de se marier. En voulant défendre sa fille, Pierre Couc a été blessé. Un vent de terreur s'abat alors sur cette famille à qui on n'a pas épargné la violence ni les abus faits aux autochtones, que l'on traite en esclaves. Le meurtrier devait être pendu pour son crime ; il vivra très vieux, ayant accepté de devenir bourreau. Beaucoup plus tard, Crevier mourra torturé par les Iroquois. À 12 ans, Élisabeth, la quatrième fille, comprend que le monde est sans pitié et que le mal y règne. Elle est

très attachée aux siens, surtout à Louis, son frère aîné qui, après avoir épousé une Abénakise, prend le nom de Montour.

Les sœurs Couc épouseront des coureurs des bois originaires de la Charente. En 1684, à 17 ans, Élisabeth, qui porte désormais le nom d'Isabelle Montour, se marie avec Joachim Germano, qui a plus que le double de son âge. La vie sédentaire à la Seigneurie Saint-François ne durera pas. À la mort de Pierre Couc, juste avant la destruction du domaine par les Iroquois, les sœurs et leurs maris retournent à Trois-Rivières. Tandis que les hommes partent chasser le castor pendant des mois, les femmes tannent les peaux en s'accommodant de leur solitude. Isabelle se lie d'amitié avec Judith Rigaud, châtelaine de l'endroit, et amante passionnée.

L'existence libre et légère de cette élégante Française n'est pas sans l'impressionner. Néanmoins, au retour des maris, Isabelle partira s'installer avec ses sœurs à Michillimackinac, un des postes de traite les plus importants sur la route du lac Érié.

À 25 ans, Isabelle est l'une des métisses les plus séduisantes de la colonie. Elle est remarquablement belle, gracieuse et talentueuse. Elle s'exprime aussi bien en français qu'en algonquin. Et bientôt elle apprend le huron puis l'iroquois. Lorsque Germano disparaît pour ne plus revenir, la laissant seule avec leur fils Michel, qu'elle fera élever par sa mère à Trois-Rivières, Isabelle découvre la liberté. Soldats, trappeurs et Indiens la désirent ardemment. La jeune veuve accorde ses faveurs à qui lui plaît, suscitant la colère ➔

du gouverneur, le célèbre Lamothe-Cadillac. Ce faux aristocrate avide de pouvoir la convoitait-il aussi? De toute évidence, elle l'aura repoussé, car il l'accuse de libertinage et l'envoie se faire juger à Québec. Condamnée, Isabelle risque la peine d'emprisonnement en France.

Une femme irrésistible, à coup sûr, puisque les hommes semblaient tous la désirer.

Au moment où elle se croit perdue, elle est enlevée par Outoutagan, dit Le Blanc, un chef de la tribu des Ottawas, aussi beau qu'elle est belle. Coup de théâtre pour Cadillac qui, impuissant, la voit revenir au poste de traite. Intouchable, femme d'Indien, Isabelle est non seulement protégée par Outoutagan, mais elle travaille officiellement en qualité d'interprète auprès des Français et des nombreuses tribus engagées dans le commerce des fourrures. En 1701, elle est à la Conférence de Montréal. Le traité de paix que l'on y signe alors sera valide durant 50 ans. De retour au poste, Isabelle tombe amoureuse d'un Français, Techenet. Elle l'épouse et le suit à Detroit.

Nul ne saura jamais, en dépit des écrits des témoins du temps et du travail remarquable de l'historienne Simone Vincens, qui était véritablement Isabelle Montour. Une femme irrésistible, à coup sûr, puisque les hommes semblaient tous la désirer. Mais encore? Une femme indispensable, étant donné sa connaissance de nombreuses langues indiennes, et bientôt de l'anglais. Une Mata-Hari des bois, négociant avec les trappeurs, les gouverneurs et les commerçants qui, tous, lui faisaient confiance. Plus qu'une interprète, Isabelle était une négociatrice, écoutant les uns et les autres, puis tranchant la question. D'est en ouest, on en arriva à la vénérer tout en la redoutant, car Isabelle pouvait changer de cap selon l'homme qu'elle aimait.

Ainsi, à Detroit, voilà qu'elle abandonne Techenet pour un certain Étienne de

Bourgmont. Ce beau Français, à la fois chargé d'inspecter la ville fondée par Cadillac et de servir ce douteux gouverneur, ne tardera pas à vivre selon le mode Montour. Il observe Isabelle, toujours belle à bientôt 40 ans, marchander avec les Renards, les Miamis, les Ottawas, les Anglais. Entre les nations la paix est précaire, on exècre Cadillac, tout le monde veut sa part du gâteau – territoire et commerce. Louis, surtout, le frère d'Isabelle, souhaitant s'affranchir de ce gouverneur,

devient informateur des Anglais et ouvre en secret la route de la traite vers Albany. Vengeance? Louis et Isabelle n'ont jamais oublié que leur sœur a été assassinée par des Français. N'empêche que nul ne peut faire sa loi. Parce qu'ils ont déserté la colonie de Detroit, ils sont poursuivis et risquent la pendaison.

Connaissant le bois et les Indiens, ces métis se frayent un chemin jusque dans la région de Niagara sans savoir qu'ils courent à leur perte: le fondateur de Buffalo, Joncaire, a reçu l'ordre d'éliminer Louis Montour à la première occasion. En 1708, Isabelle pleure la mort de son frère; Bourgmont prend ses jambes à son cou, et elle accouche d'une petite fille. Après l'avoir confiée à sa famille de Trois-Rivières, Isabelle se réfugie auprès des Miamis, à Albany, et se déclare résolument au service des Anglais.

Dès lors, s'amorce pour elle une époque de grande paix. Après de nombreuses aventures et une existence frénétique, elle s'éprend de Carondowana, un des chefs oneidas. Le couple se fixe d'abord sur les bords de la rivière Mohawk, dans l'actuel État de New York, puis auprès des pacifiques Quakers, en Pennsylvanie. Isabelle y fait figure de princesse. La population croit qu'elle est la fille d'un aristocrate français et qu'elle aurait été enlevée toute jeune par des Indiens. Isabelle aime bien cette noble version de son histoire. En Nouvelle-Angleterre également, on ignore tout de ses origines algonquines. Les guerres, les ➔

On rapporte

que ce qui suit intéresse les chiens autant que leurs maîtres. Nous avons créé une nourriture pour chiens qui protège leur

santé de façon proactive en faisant appel à la puissance de la nature. Les nouveaux produits Natural

Defense^{MD} contiennent des extraits naturels aux propriétés prouvées scientifiquement. Remplis

de nutriments traditionnels tels que des vitamines, des minéraux, des oligoéléments et d'autres

extraits naturels comme la marguerite dorée, la myrte, la moule verte et la chicorée, ils offrent à

votre chien une alimentation saine et complète. Pour un chien heureux et en santé

aujourd'hui et pour les années à venir – n'est-ce pas une proposition alléchante ?

Une nourriture pour chiens qui vous en donne plus.



naturaldefense.ca



épidémies, les mauvais traitements, les privations de toutes sortes et les nombreux voyages clandestins pour revoir ses enfants à Trois-Rivières n'ont pas eu raison de sa beauté, et encore moins de sa santé. Au cours de sa quarantaine, Isabelle, très amoureuse, aura encore deux enfants.

.....
Elle est de toutes les grandes conférences au cours desquelles des ententes et des traités se décident en ce qui concerne le territoire.
.....

On croirait qu'elle mène une vie de femme accomplie du XXI^e siècle. Épouse et mère, mais non soumise, elle dirige son foyer, cultive, récolte, coud, brode et, surtout, mène des missions diplomatiques de la plus grande importance entre gouverneurs anglais et diverses tribus indiennes. Elle est de toutes les grandes conférences au cours desquelles des ententes et des traités se décident en ce qui concerne le territoire. Elle traduit, explique, précise en fine diplomate et, surtout, en femme de caractère. En échange, elle obtient de l'argent, de la literie, des vêtements. Ses longues années d'est en ouest, et maintenant du nord au sud, l'ont dotée d'une expérience absolument unique. Isabelle connaît non seulement les terres, mais les peuples, leurs mœurs et leurs mentalités. Lorsqu'elle se présente, superbe, aux côtés du chef, son époux, les Anglais sont subjugués. Cette déesse en robe indienne, portant divinement colliers et bracelets de perles, s'assoit dans leurs salons de Philadelphie telle une lady, buvant du thé et devisant comme une Européenne qui n'aurait jamais quitté son pays natal. Vraie comédienne, Isabelle a également des dons de romancière. Tantôt Elisabeth Couc, Isabelle Montour ou La Techenet, changeant d'allégeance comme de partenaire avec la même aisance, la métisse affolait les hommes qui la croisaient et réclamaient le récit de son histoire.

Isabelle connut presque 20 ans de bonheur avec Carondowana. Lorsqu'il mourut

au cours d'une sanglante guerre iroquoise, en 1729, elle crut mourir aussi. Sa peine dura des lunes et des lunes. Jusqu'au jour où, à force d'affection et de présence, son fils Andrew ramena le soleil dans sa vie. À force d'arguments aussi. Telle mère, tel fils. Car Andrew devait devenir l'un des plus

grands diplomates d'Amérique, allant de mission en mission, toujours accompagné de sa plus précieuse collaboratrice : sa mère. Très vieille, et devenue aveugle, elle le suivait encore,

cheminant sur un cheval. Tous deux discutaient de ce qu'Indiens et Anglais proposaient, puis rendaient ensemble leur conclusion.

L'imagination est créatrice, tout comme la parole. Pendant de longues années, dans une maison longue, un tipi ou un wigwam, Isabelle s'était réclamée d'une origine noble, se souvenant sans doute de sa fascination pour son amie châtelaine, Judith Rigaud. Sollicitant le gouverneur de Pennsylvanie, Andrew obtint pour elle, en reconnaissance de ses services, un domaine au pied des Montagnes Bleues : une grande demeure de pierres et une centaine d'acres de terre. Ainsi, après avoir parcouru des milliers et des milliers de kilomètres en canot, à pied, après avoir vécu dans des abris de fortune et dans la promiscuité des postes de traite, Isabelle la Française algonquine rendit son dernier souffle dans un lit douillet, sous un toit solide, entourée de soins, d'amour et de ses petits-enfants. La précieuse métisse avait atteint l'âge de 85 ans. C'était en 1752. Avec elle s'éteignit toute une époque. Le milieu du XVIII^e siècle marqua en effet le début de la disparition massive des nations indiennes, englouties sous le règne du Blanc. 

.....
À lire :

Simone Vincens, *Madame Montour et son temps*, Québec/Amérique, 1979.

.....

Êtes-vous bien

assis?

Voici du nouveau : de récentes avancées en matière de nourriture pour chiens vont révolutionner votre façon de nourrir votre fidèle compagnon. Les nouveaux produits de Natural Defense^{MC} sont inspirés de dame nature.

Composée d'ingrédients naturels dont les propriétés ont été prouvées scientifiquement, notre nourriture pour chiens protège de façon proactive la santé de votre animal. Avec des extraits naturels de marguerite dorée, de myrte, de moule verte et de chicorée, en plus des nutriments plus traditionnels que sont les vitamines, les minéraux et les oligoéléments, c'est une formule conçue pour optimiser l'alimentation et la santé de votre chien. Et s'il s'alimente bien aujourd'hui, il sera plein d'entrain demain.

Une nourriture pour chiens qui vous en donne plus.



naturaldefense.ca





CANADA
Fier commanditaire
de Hockey Canada

ÇA C'EST DU SPORT ! avec une TOUCHE FÉMININE

Pas surprenant que **Jennifer Botterill** ait remporté trois médailles d'or olympiques consécutives. C'est une solide adversaire. Voilà pourquoi elle se fie à **Secret Action thérapeutique* Sport** pour une protection contre les odeurs et la moiteur, preuves cliniques à l'appui. Plus votre effort est intense, plus son action est intense.



©2010 P&G. Marque officielle de Hockey Canada

*évalué en clinique

Secret®

Tenues de saison

Photos : © Panneton-Valcourt

mode 

À rames, unies
ou fleuries, ces
robes estivales
légèrement
sophistiquées
sont une ode
à l'élégance.



Robe style kimono en
polyester, fermeture
éclair à l'arrière. 185 \$.
Tailles 4 à 20 ans.
Cartise. Centre Rockland,
2305, chemin Rockland,
Mont-Royal,
514 344-9062.

Bijoux : Axelle.
514 850-0444.



Robe cintrée en polyester
et spandex, fermeture
éclair à l'arrière. 220 \$.
Tailles 4 à 16 ans.
J. S. Group. 1 800 361-1501.

Bijoux: Axelle.
514 850-0444.



Robe bustier en polyester,
ceinturée de satin, bretelles
spaghetti. 360 \$.
Tailles 4 à 16 ans.
J. S. Group. 1 800 361-1501.

Sandales en suède : Aldo.
Dans ses magasins.

Bijoux : Axelle.
514 850-0444.



Robe drapée en rayonne et polyester. 170 \$. Tailles 4 à 20 ans ans. Joseph Ribkoff. 1 800 361-1839.

Sandales avec pierreries : Aldo. Dans ses magasins.

Bijoux : Axelle. 514 850-0444.

Photos : © Panneton-Valcourt
Mannequin : Lea V de Montage
Stylisme : Martine Leroy
Mise en beauté : Josiane Leclair
Montage numérique : Valcourt
Assistant photo : Philippe-Michel



Débarrassez-vous de vos acrochordons dérangeants.

Le désagrément des acrochordons est désormais facile à éliminer.

Le Traitement des acrochordons Dr. Scholl's® fait appel à la technologie Derma-Freeze™, une méthode efficace éprouvée par les **médecins et facile** à utiliser à domicile. Le Traitement des acrochordons Dr. Scholl's® vous permet d'éliminer vous-même les acrochordons, parfois après un seul traitement.



Trouvez-le dans la section des premiers soins de votre pharmacie.
imaginezvotrepeausansacrochordons.ca

Assurez-vous que ce produit vous convient. Veuillez lire et suivre les directives sur l'étiquette.

®/™ Schering-Plough Canada inc. © 2010 Schering-Plough Canada inc. fait maintenant partie de Merck. Tous droits réservés.



Essayez-vous de vous débarrasser du sel?

Si oui, nous aimerions vous présenter les Superfries^{MD} faibles en sel de McCain^{MD}. Des pommes de terre spécialement sélectionnées, avec un peu d'huile de canola et moins de 2% de la dose quotidienne recommandée en sel. Donc, vous ne passez à côté de rien, mis à part du sel. Pour plus de détails, visitez McCain.ca. McCain Que du bon^{MC}



Si par un soir d'été...

Rapides et faciles à préparer, ces brochettes feront les délices de vos invités. Accompagnez-les d'une salade de semoule. Une excellente façon d'accommoder les légumes de saison; cette salade fraîche se conserve jusqu'à deux jours au réfrigérateur.

Brochette de saumon mariné

450 g filet de saumon (2,5 cm / 1 po d'épaisseur) 1 lb

8 tomates-cerises 8
1 poivron jaune 1
1 oignon 1

MARINADE

30 ml jus de lime 2 c. à soupe
30 ml huile d'olive 2 c. à soupe
45 ml herbes hachées finement 3 c. à soupe
(au choix : aneth, basilic, persil ou ciboulette)

Salade de semoule aux légumes

500 ml semoule moyenne 2 tasses
250 ml légumes variés (carotte râpée, grains de maïs, pois frais, courgettes en dés), crus ou légèrement blanchis 1 tasse

45 ml raisins dorés secs 3 c. à soupe
15 ml huile d'olive 1 c. à soupe

VINAIGRETTE

60 ml huile d'olive 4 c. à soupe
30 ml vinaigre de vin blanc 2 c. à soupe
5 ml cumin 1 c. à thé
Sel et poivre
Quartiers de lime, persil ou ciboulette pour la décoration



- Coupez le saumon en cubes de 2,5 x 2,5 cm (1 po). Coupez le poivron et l'oignon en carrés de 2,5 x 2,5 cm (1 po). Plongez les carrés d'oignon et de poivron dans l'eau bouillante pendant quelques secondes pour les ramollir; égouttez-les et réservez-les.
- Entre-temps, mettez la semoule dans un saladier et arrosez-la d'un filet d'huile. Mélangez-la à la fourchette pour enrober les grains puis ajoutez 500 ml (2 tasses) d'eau bouillante salée. Couvrez le bol et laissez la semoule gonfler pendant 7 à 8 minutes. Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette. Remuez la semoule à la fourchette pour l'aérer et laissez-la tiédir. Ajoutez les légumes, les raisins et la vinaigrette, et mélangez bien.
- Enfilez les brochettes en alternant tomates, poivron, oignon et saumon. Déposez-les sur la grille huilée du barbecue et faites-les cuire pendant 5 minutes (pas davantage puisque le jus de lime a déjà partiellement cuit le saumon). En cours de cuisson, arrosez-les avec le reste de la marinade. Servez les brochettes accompagnées de la salade de semoule, à la température ambiante. Décorez l'assiette de quartiers de lime, persil ou ciboulette. Donne 4 portions. 



SAMSUNG



**Cuisson rapide. Nettoyage rapide.
Voici la cuisinière à induction Samsung.**



FTQ307

La nouvelle cuisinière à induction de Samsung fait appel à une technologie de pointe pour cuire les aliments rapidement, à la perfection et proprement. Grâce à la technologie de l'induction, seule la casserole devient chaude. Retirez-la de la surface de cuisson et, comme par magie, la surface est froide – ainsi les gouttes, les éclaboussures et les débordements ne cuisent pas. Avec une cuisinière à induction de Samsung, vous passerez plus de temps à déguster vos repas qu'à nettoyer. Pour en savoir plus sur la nouvelle façon la plus simple et la plus propre de faire la cuisine, visitez le site samsung.com.

SAMSUNG

ACTIVEZ L'AVENIR

La passion réinventée
à la
Legendre...



Réinventez la passion.

Découvrez les nouvelles capsules-recettes
de Pierre-François Legendre et plein
d'autres idées inspirantes

→ sur ditaliano.ca



Côtelettes d'agneau grillées
et salade de concombre à la menthe

Visite au marché

Côtelettes d'agneau grillées et salade de concombre à la menthe

Dans les marchés d'été, on trouve souvent de l'agneau local en côtelettes à cuisson rapide. Quant aux concombres, ils sont incontournables à cette période de l'année. Combinez les deux et vous aurez un délicieux repas qui se prépare en un rien de temps. Le sel fumé est un produit moins courant mais qu'on commence à trouver dans les épicerie fines ; il ajoute un goût de fumée aux aliments.

8	côtelettes d'agneau (env. 1 kg/2 lb)	8
15 ml	(env.) huile d'olive	1 c. à soupe
2 ml	sel fumé ou sel marin	½ c. à thé
2 ml	poivre noir	½ c. à thé
2 ml	(env.) sel marin	½ c. à thé

SALADE DE CONCOMBRE A LA MENTHE

2	concombres des champs pelés si nécessaire (ou 1 concombre anglais), tranchés finement	2
5 ml	sel	1 c. à thé
½	oignon rouge tranché finement	½
75 ml	crème sure légère ou yogourt	½ tasse
60 ml	menthe fraîche, hachée	¼ tasse
45 ml	jus de citron	3 c. à soupe
15 ml	sucré	1 c. à soupe
1	piment fort vert, épépiné et haché	1
1	petite gousse d'ail pressée ou émincée	1

- **Salade de concombre à la menthe.** Mettez les tranches de concombre dans une passoire, ajoutez le sel et mélangez ; laissez reposer 30 minutes ou jusqu'à ce que les →

tranches de concombre soient ramollies. Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les bien. Entre-temps, faites tremper 30 minutes les tranches d'oignon dans un bol d'eau froide ; égouttez-les. Dans un saladier, fouettez ensemble la crème sure, la menthe, le jus de citron, le sucre, le piment fort et l'ail. Ajoutez le concombre et l'oignon ; mélangez bien. Laissez reposer 15 minutes avant de servir.

- Badigeonnez d'huile les deux faces des côtelettes d'agneau ; saupoudrez-les de sel fumé et de poivre. Faites-les griller sur feu vif jusqu'à la cuisson désirée (environ 8 minutes pour une viande saignante, 10 minutes si vous la préférez à point) ; retournez-les une fois à mi-cuisson. Saupoudrez-les de sel marin au goût. Servez-les avec la salade. Donne 4 portions.

1 portion : environ 344 calories, 36 g de protéines, 15 g de gras total (5 g de gras saturé), 15 g de glucides, 2 g de fibres, 107 mg de cholestérol, 843 mg de sodium, 782 mg de potassium. % de l'apport quotidien recommandé : 10 % du calcium, 26 % du fer, 5 % de la vitamine A, 18 % de la vitamine C, 25 % de l'acide folique.

Enchiladas au maïs frais

Dans ce plat tout simple, la fraîcheur du maïs et des courgettes est rehaussée par différents piments.

500 ml	grains de maïs frais	2 tasses
250 ml	courgettes en petits dés	1 tasse
250 ml	oignons blancs ou doux, en petits dés	1 tasse
5	piments jalapeños, épépinés et coupés en petits dés	5
45 ml	(env.) huile d'olive	3 c. à soupe
1 ml	sel	¼ c. à thé
175 ml	tomates en bouteille, égouttées (passata)	¾ tasse
2 ou 3	piments chipotles en conserve, épépinés et émincés	2 ou 3
30 à 45 ml	sauce adobo provenant de la conserve de chipotles	2 à 3 c. à soupe
7 ml	assaisonnement au chili ancho	1 ½ c. à thé
2 ml	cumin moulu	½ c. à thé

1	gousse d'ail pressée ou émincée	1
14	tortillas de maïs ou de blé entier	14
125 g	cheddar (ou autre fromage fumé, râpé (env. 375 ml/1 ½ tasse)	4 oz
175 g	mozzarella (ou autre fromage ferme) fraîche tranchée finement	6 oz

- **Garniture.** Mettez les grains de maïs, les dés de courgettes, d'oignons et de jalapeños ainsi que 30 ml (2 c. à soupe) d'huile dans un bol pouvant aller au micro-ondes ; couvrez et faites cuire à puissance maximale de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le maïs soit légèrement tendre. Dans un autre bol, mélangez les tomates égouttées, les chipotles, la sauce adobo, 30 ml (2 c. à soupe) d'eau, l'assaisonnement au chili, le cumin et l'ail ; réservez
- Badigeonnez légèrement d'huile les deux faces des tortillas et déposez celles-ci sur une plaque de cuisson. Faites-les chauffer au four à 200 °C (400 °F) environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient parfumées, souples et légèrement plus foncées.
- En remuant, incorporez le fromage fumé au mélange de maïs. Badigeonnez d'huile un plat suffisamment grand pour contenir les enchiladas côte à côte, sans les superposer. Déposez environ 60 ml (¼ tasse) de garniture sur chaque tortilla. Parsemez de fromage frais.
- Chauffez les enchiladas au centre du four, à 200 °C (400 °F) pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et bouillonne.

1 portion : environ 398 calories, 16 g de protéines, 22 g de gras total (9 g de gras saturé), 39 g de glucides, 6 g de fibres, 42 mg de cholestérol, 502 mg de sodium, 354 mg de potassium. % de l'aqr : 33 % du calcium, 15 % du fer, 21 % de la vitamine A, 17 % de la vitamine C, 19 % de l'acide folique.

Riz à l'espagnole avec œufs pochés

Des chorizos artisanaux, des poivrons, des oignons, des pois frais et des œufs provenant directement de la ferme, voilà des denrées que les marchés offrent en abondance tout au long de l'été. Combinez-les et vous aurez un plat réconfortant qui plaira à tous. ➔

Nouveau



implemment bonne.



Voici la **NOUVELLE** margarine **Végétale de Becel®**, le délicieux nouveau-né de la famille Becel.

Notre toute nouvelle margarine est sans lactose, sans gluten et renferme uniquement des ingrédients végétaliens.

La **NOUVELLE** margarine **Végétale de Becel**. Une façon toute simple d'ajouter de bonnes choses à votre vie.

Pour en savoir davantage sur la **NOUVELLE** margarine **Végétale de Becel**, visitez www.aimetoncoeur.ca



QU'EST-CE QU'ON MANGE ? *ce soir*

RECETTE DE JUILLET :

Poulet fajita savoureux avec
Riz style Sante Fe



Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes



CE QU'IL FAUT :

- 4 poitrines de poulet désossé, sans la peau
- 1 c. à thé cumin moulu
- 1 c. à thé feuilles d'origan séchées
- 1 c. à table huile végétale
- 1 gros oignon, tranché mince
- 1 poivron vert moyen, tranché mince
- 1-½ tasse salsa déjà préparée
- 1 emballage Riz style Sante Fe – Légumes Sides Plus^{MC} de Knorr®, préparé selon le mode d'emploi sur l'emballage

CE QU'IL FAUT FAIRE :

1^{ère} étape

Assaisonner légèrement le poulet avec le cumin et l'origan. Faire chauffer ensuite la cuillerée à table d'huile végétale dans un grand poêlon et faire revenir le poulet. Retirer le poulet du poêlon et le mettre de côté.

2^e étape

Cuire l'oignon et le poivron vert à feu moyen dans le même poêlon, en remuant pendant 5 minutes de temps à autre, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter la salsa en remuant et porter à ébullition à feu vif. Baisser le feu et remettre le poulet dans le poêlon.

3^e étape

Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servir avec du riz chaud style Sante Fe – Légumes Sides Plus^{MC} de Knorr®. Dégustez !

Visitez Knorr.ca

pour découvrir comment rehausser vos
repas grâce à notre gamme de produits.



Chaque repas est une occasion^{MC}

Vous pouvez remplacer les œufs pochés par des œufs frits à l'huile d'olive.

- 45 ml huile d'olive extra-vierge 3 c. à soupe
- 2 oignons frais 2
- (ou 1 oignon espagnol), hachés
- 2 gousses d'ail émincées 2
- 375 ml riz à grains courts 1 ½ tasse
- (Valencia ou arborio) rincé et égoutté
- 45 ml pâte de tomate 3 c. à soupe
- 7 ml paprika 1 ½ c. à thé
- 4 ml (env.) sel ¾ c. à thé
- 2 poivrons verts et/ou rouges en dés 2
- 250 g chorizos piquants en dés 8 oz
- 1 pincée safran (facultatif) 1 pincée
- 2 brins de thym frais 2
- 375 ml pois frais (ou pois surgelés, 1 ½ tasse décongelés)
- 125 ml petites olives vertes ½ tasse
- dénoyautées ou farcies, coupées en deux
- 60 ml persil haché finement ¼ tasse
- 6 œufs pochés 6
- 1 pincée poivre noir 1 pincée

- Chauffez l'huile dans un faitout ou une grande poêle épaisse, sur feu moyen; ajoutez les oignons et l'ail et faites-les ramollir de 8 à 10 minutes. Ajoutez le riz, et remuez-le occasionnellement pendant 2 minutes. Poussez le riz contre la paroi du faitout et, au centre, ajoutez la pâte de tomate et faites-la frire environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement foncée, puis incorporez-la au riz.



Ajoutez le paprika et le sel, et continuez la cuisson 1 minute. Incorporez les poivrons, les saucisses, le safran (si utilisé) et le thym. Versez 810 ml (3 ¼ tasses) d'eau, portez à ébullition, baissez le feu à doux, couvrez le faitout et laissez mijoter 12 minutes.

- Délicatement, incorporez les pois et les olives (si vous utilisez des pois surgelés, attendez qu'il ne reste que trois minutes de cuisson pour les ajouter) ; remettez le couvercle et continuez la cuisson environ 7 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et le riz tendre. Aérez à la fourchette tout en incorporant le persil ; retirez le thym. Retirez le faitout du feu et laissez le riz reposer au chaud, à couvert, pendant 10 minutes. Servez chaque portion surmontée d'un œuf poché saupoudré d'un peu de sel et de poivre. Donne 6 portions.

1 portion : environ 565 calories, 22 g de protéines, 28 g de gras total (8 g de gras saturé), 55 g de glucides, 5 g de fibres, 219 mg de cholestérol, 999 mg de sodium, 578 mg de potassium. % de l'aqr : 6 % du calcium, 21 % du fer, 17 % de la vitamine A, 65 % de la vitamine C, 30 % de l'acide folique.

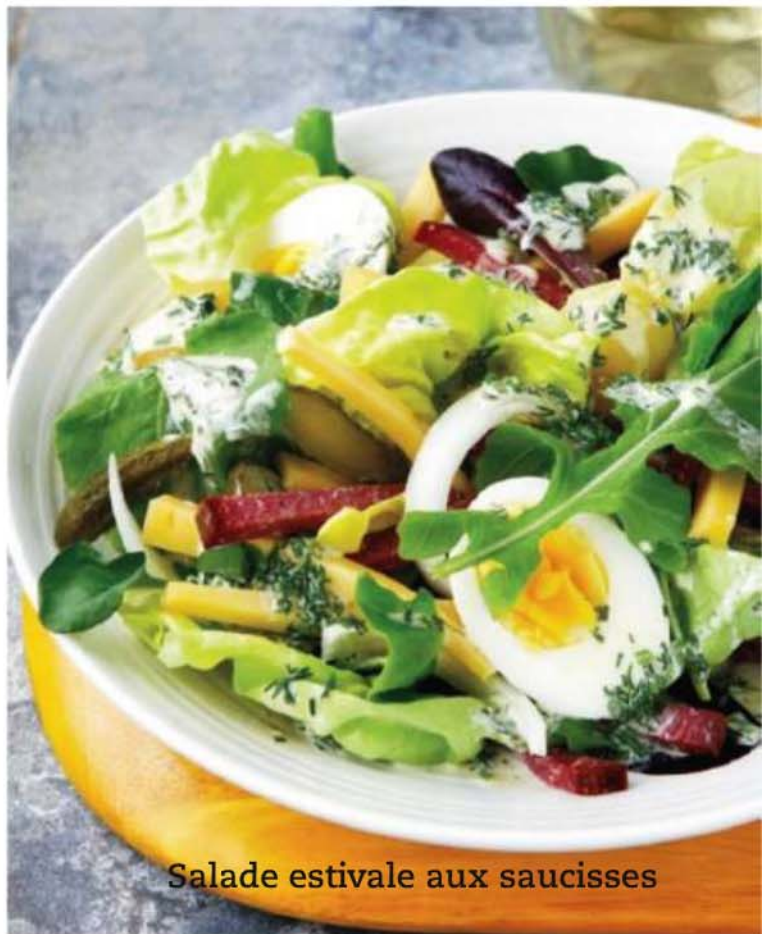
Salade estivale aux saucisses

De plus en plus de saucissiers ouvrent boutique dans les marchés d'été. Au souper, faites cuire quelques saucisses de plus et utilisez-les le lendemain dans la préparation de cette délicieuse salade.

250 g	saucisses cuites	8 oz
175 g	fromage gouda très fort	6 oz
2 litres	laitues variées	8 tasses
500 g	petites pommes de terre nouvelles bouillies, à la température ambiante, entières	1 lb
4	œufs durs coupés en deux	4
125 ml	oignons doux tranchés finement	½ tasse
60 ml	cornichons aigres (cornichons français)	¼ tasse

VINAIGRETTE

22 ml	vinaigre de cidre	1 ½ c. à soupe
15 ml	moutarde	1 c. à soupe



Salade estivale aux saucisses

10 ml	vinaigre des cornichons	2 c. à thé
2 ml	sucré	1½ c. à thé
1 pincée	poivre noir	1 pincée
60 ml	huile d'olive ou végétale	¼ tasse
30 ml	mayonnaise	2 c. à soupe
30 ml	ciboulette hachée finement	2 c. à soupe
30 ml	aneth frais haché finement	2 c. à soupe

- **Vinaigrette.** Fouettez ensemble le vinaigre, la moutarde, le vinaigre des cornichons, le sucre et le poivre ; en continuant de fouetter, incorporez l'huile et la mayonnaise. Ajoutez la ciboulette et l'aneth, puis mélangez.
- Coupez les saucisses et le fromage en gros bâtonnets. Ajoutez les laitues, les pommes de terre, les œufs, les oignons, les cornichons et la vinaigrette. Donne de 4 à 6 portions.

1 portion sur 6 : environ 473 calories, 20 g de protéines, 35 g de gras total (13 g de gras saturé), 20 g de glucides, 3 g de fibres, 187 mg de cholestérol, 921 mg de sodium, 707 mg de potassium. % de l'aqr : 25 % du calcium, 20 % du fer, 26 % de la vitamine A, 35 % de la vitamine C, 44 % de l'acide folique. 

C'est la fête au jardin



Bifteck et salade de tomates aux herbes

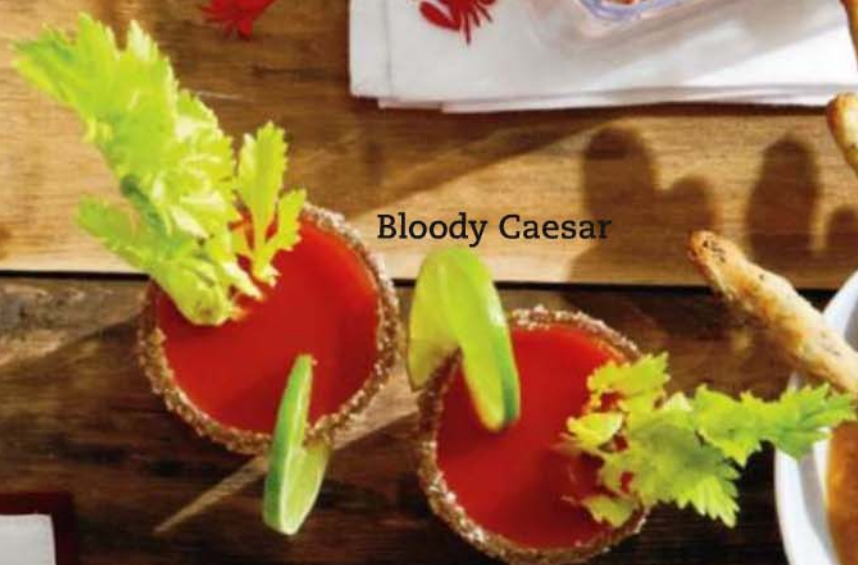
Gâteau au poivre
et aux épices,
avec des fraises



Petits sandwiches
au homard



Bloody Caesar



Gressins au
riz sauvage
Trempe aux
lentilles rouges



Moules frites
et sauce à l'ail

Photo: Edward Pond,
Stylisme culinaire: Andrew Chase,
Accessoires: Catherine Doherty

Bloody Caesar

Le jus de cuisson d'un sac de 1 kg (2 lb) de moules de la recette de la page 64 donne la quantité requise pour la préparation d'un pichet de cette délicieuse boisson.

250 ml	(env.) liquide de cuisson des moules, refroidi	1 tasse
1,125 litre	jus de tomate ou de légumes faible en sel	4 ½ tasses
250 ml	vodka glacée	1 tasse
30 ml	jus de lime	2 c. à soupe
20 ml	raifort frais râpé, ou raifort préparé	4 c. à thé
15 ml	sauce Worcestershire	1 c. à soupe
4 ml	sauce piquante	¾ c. à thé
2 ml	sel de céleri	½ c. à thé
1 ml	poivre	¼ c. à thé
	Sel de céleri	
	Tranches de lime	
	Petits bâtons de céleri	

- Dans un pichet, mélangez les jus de moules et de tomate, la vodka, le jus de lime, le raifort, les sauces Worcestershire et piquante, le sel de céleri et le poivre. Ajoutez des glaçons. Mouillez le tour des verres avec une tranche de lime, puis passez-les dans le sel de céleri. Remplissez-les et ajoutez une branche de céleri. Donne de 6 à 8 portions.

1 portion sur 8 : environ 95 calories, 1 g de protéines, 0 gras total, 6 g de glucides, 1 g de fibres, 1 mg de cholestérol, 321 mg de sodium, 81 mg de potassium. % de l'apport quotidien recommandé : 2 % du calcium, 11 % du fer, 5 % de la vitamine A, 18 % de la vitamine C, 5 % de l'acide folique.

Gressins au riz sauvage

Le riz sauvage est la seule céréale d'origine véritablement canadienne. On le trouve en abondance dans les marécages du Manitoba. Son bon goût de grain ajoute saveur et texture à ces gressins, parfaits en tout temps!

150 ml	riz sauvage	1 ⅓ tasse
15 ml	sirop de malt ou de riz brun, ou miel liquide	1 c. à soupe
5 ml	levure sèche active	1 c. à thé
425 ml	(env.) farine tout usage	1 ¾ tasse
75 ml	farine de blé entier	⅓ tasse
2 ml	sel fin (de table)	½ c. à thé
45 ml	huile de tournesol, canola ou végétale	3 c. à soupe
10 ml	gros sel	2 c. à thé

- Mettez le riz dans 1 litre (4 tasses) d'eau bouillante et faites-le bouillir à découvert sur feu moyen de 30 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre et que la plupart des grains soient ouverts. Réservez 150 ml (⅓ tasse) d'eau de cuisson et égouttez.
- Ajoutez le sirop de malt dans l'eau de cuisson réservée et remuez jusqu'à ce qu'il soit dissous; laissez tiédir. Saupoudrez la levure à la surface et laissez-la reposer environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle mousse.
- Dans un grand bol, mélangez les farines et le sel fin; en remuant, incorporez le riz cuit. Ajoutez 30 ml (2 c. à soupe) d'huile et le mélange de levure, et remuez jusqu'à la formation d'une pâte molle. Déposez-la sur une surface farinée et pétrissez-la de 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit élastique; ajoutez de la farine si elle est trop collante. Formez une boule et mettez-la dans un bol graissé; retournez-la pour l'enrober de gras. Couvrez le bol et laissez gonfler la pâte environ 90 minutes, jusqu'au double de son volume.
- Dégonflez la pâte en la pressant légèrement; déposez-la sur une surface légèrement farinée et pétrissez-la légèrement. Séparez-la en trois boules égales; couvrez-les d'un linge et laissez-les reposer 10 minutes.
- Séparez chaque boule en 12 morceaux égaux; avec les doigts, roulez chaque morceau délicatement pour former un boudin d'environ 10 cm (4 po) de long; laissez reposer les boudins de 2 à 3 minutes. ➔



Une poignée de **gaïeté de cœur**. Faites-vous plaisir avec une collation saine. Les amandes de la Californie sont riches en nutriments et constituent une bonne source de fibres. Une poignée copieuse par jour peut vous aider à maintenir des taux de cholestérol sains. Pour en apprendre davantage sur le pouvoir d'une poignée d'amandes, visitez **AlmondBoard.com**



Les diététistes de la Fondation des maladies du cœur ont évalué les amandes de la Californie afin de s'assurer qu'elles répondent aux critères nutritionnels spécifiques définis par le programme **Visez santé^{MC}** en se basant sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Les entreprises participantes paient des frais afin d'aider à couvrir les coûts de ce programme volontaire, sans but lucratif. visezsanterg.org

Portion: 28g ou environ 23 amandes. Teneur par portion: Calories 160 (Calories des matières grasses 120), Total de matières grasses 14g (Gras saturés 1g, Gras polyinsaturés 3,5g, Gras monoinsaturés 9g), Cholestérol 0mg, Sodium 0mg, Potassium 200mg, Total de glucides 6g, Fibres alimentaires 3g, Sucre 1g, Protéines 6g, Vitamine A 0 %, Vitamine C 0 %, Calcium 8 %, Fer 6 %, Vitamine E 35 %, Acide folique 4 %, Magnésium 20 %, Phosphore 15 %.

 **california
almondsTM**
AlmondBoard.com

- Toujours avec les mains, roulez chaque boudin pour former un bâtonnet de 30 cm (12 po). Déposez tous les bâtonnets sur une plaque graissée ou recouverte de papier sulfurisé ; badigeonnez-les avec le reste de l'huile et saupoudrez-les de gros sel en les faisant rouler pour que le sel adhère tout autour. Laissez-les reposer dans un endroit chaud pendant 15 minutes.
- Faites cuire les gressins à 190 °C (375 °F) environ 15 minutes dans un four à convection ou de 18 à 20 minutes dans un four traditionnel, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés ; à mi-cuisson, faites pivoter la plaque pour obtenir un résultat uniforme. Laissez refroidir sur la plaque. Donne 36 gressins.

1 gressin : environ 48 calories, 1 g de protéines, 1 g de gras total (traces de gras saturé), 8 g de glucides, 1 g de fibres, 0 cholestérol, 119 mg de sodium, 24 mg de potassium. % de l'aqr : 3 % du fer, 8 % de l'acide folique.

Trempelette aux lentilles rouges

Saviez-vous que 99 % des récoltes de lentilles sont faites en Saskatchewan ? La province est aussi la plus grande exportatrice de pois chiches, de pois et de féveroles. Contrairement aux autres variétés, les lentilles rouges se défont en purée à la cuisson, ce qui les rend particulièrement intéressantes pour la préparation de potages et de trempelettes. Servez avec du pain plat, des craquelins ou des crudités.

250 ml	lentilles rouges	1 tasse
1	tête d'ail entière	1
45 ml	jus de citron	3 c. à soupe
4 ml	sel	¾ c. à thé
60 ml	huile d'olive extra-vierge	¼ tasse
6 ml	paprika fort (ou 5 ml/	1 ¼ c. à thé
	1 c. à thé de paprika doux	
	et 1 ml ¼ c. à thé de piment	
	de Cayenne)	
2 ml	cumin moulu	½ c. à thé
	Généreuse pincée de paprika doux	

- Rincez les lentilles à plusieurs reprises. Séparez les gousses d'ail, pelez-les et laissez-les entières.
- Mettez les lentilles avec les gousses d'ail et 750 ml (3 tasses) d'eau dans une casserole, et amenez-les à ébullition. Faites bouillir 10 minutes ; baissez le feu et laissez mijoter environ 20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles et l'ail soient ramollis (remuez à quelques reprises en cours de cuisson). Augmentez la température à moyennement vive et continuez la cuisson de 1 à 4 minutes, jusqu'à ce que le mélange ne soit plus trop liquide. À l'aide du plongeur, réduisez le mélange en purée. (Vous pouvez aussi laissez tiédir le mélange et le réduire en purée au robot.) Laissez tiédir ; en fouettant, ajoutez le jus de citron et le sel
- Dans une petite poêle, chauffez la moitié de l'huile sur feu doux ; ajoutez le paprika fort et le cumin. Faites-les cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que leurs parfums se dégagent et qu'ils soient légèrement plus foncés (attention de ne pas trop cuire le paprika, ce qui le rendrait amer). En fouettant, transférez cette huile parfumée dans le mélange aux lentilles, puis ajoutez le reste de l'huile. Versez la trempelette dans un bol peu profond et saupoudrez la surface de paprika doux. Donne environ 2 tasses.

15 ml (1 c. à soupe) : environ 38 calories, 2 g de protéines, 2 g de gras total (traces de gras saturé), 4 g de glucides, 1 g de fibres, 0 cholestérol, 55 mg de sodium, 73 mg de potassium. % de l'aqr : 1 % du calcium, 5 % du fer, 2 % de la vitamine C, 15 % de l'acide folique.

Petits sandwiches au homard

Ces sandwiches miniatures sont parfaits pour accompagner l'apéro, surtout si vous ajoutez à la salade de homard une touche d'inspiration italienne.

1,5 kg	homard cuit (ou 375 g/12 oz	3 lb
	de chair de homard)	
250 ml	bulbe de fenouil en dés	1 tasse➔

**50 % moins de sel.
100 % imperceptible.**



Lorsque vous mordrez dans un mini-cornichon à l'aneth croquant **Bick's®** contenant 50 % moins de sel, les seuls mots qui vous viendront en tête sont «voilà un cornichon savoureux». Moins de sel ne signifie pas nécessairement moins de goût. Vous aimerez ce qui n'est pas là. www.bicks.ca

©/® Smucker Foods of Canada Co.



75 ml	mayonnaise	½ tasse
45 ml	oignon rouge émincé	3 c. à soupe
30 ml	câpres fraîches tranchées	2 c. à soupe
	(ou 20 ml/4 c. à thé de câpres égouttées)	
30 ml	feuilles plumeuses de fenouil, hachées	2 c. à soupe
22 ml	huile d'olive extra-vierge	1 ½ c. à soupe
7 ml	jus de citron	1 ½ c. à thé
1 ml	sel	¼ c. à thé
1 pincée	poivre noir	1 pincée
1	pain ciabatta tranché ou env. 24 mini pains à hamburgers	1

- Retirez la chair de homard de la carapace et hachez-la; si désiré, ajoutez le tomalli vert ou jaune (œufs et foie du homard).
- Faites blanchir les dés de fenouil dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 20 secondes, jusqu'à ce qu'ils soient encore croquants; égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et égouttez-les de nouveau.
- Mélangez la chair de homard avec les dés de fenouil blanchis, la mayonnaise, l'oignon, les câpres, les feuilles plumeuses de fenouil, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre. À l'aide d'un emporte-pièce rond de 5 cm (2 po), découpez 48 rondelles de pain ciabatta. Préparez des sandwiches contenant chacun 15 ml (une bonne cuillerée) de salade de homard. Donne 24 sandwiches.

1 sandwich: environ 74 calories, 4 g de protéines, 4 g de gras total (1 g de gras saturé), 6 g de glucides, traces de fibres, 12 mg de cholestérol, 183 mg de sodium, 81 mg de potassium. % de l'aqr : 2 % du calcium, 3 % du fer, 1 % de la vitamine A, 2 % de la vitamine C, 10 % de l'acide folique.

Moules frites et sauce à l'ail

Cette recette est inspirée d'un classique de la cuisine grecque, les moules frites servies avec une sauce à l'ail, ou skordalia. D'habitude, les moules sont vendues en sacs de 1 kg (2 lb) et la recette est

conçue pour cette quantité. Par contre, la sauce convient au double car il est difficile d'en préparer moins au robot.

1 kg	moules nettoyées et ébarbées	2 lb
	Généreuse pincée de sel et de poivre	
75 ml	farine tout usage	½ tasse
45 ml	fécule de maïs	3 c. à soupe
	Huile d'olive ou de tournesol pour la friture	

SAUCE SKORDALIA

4	tranches de pain blanc, sans croûte	4
2 ou 3	gousses d'ail écrasées	2 ou 3
1 ml	sel	¼ c. à thé
15 ml	vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe
10 ml	jus de citron	2 c. à thé
60 ml	huile d'olive extra-vierge	¼ tasse

- Skordalia.** Faites tremper le pain dans 75 ml (½ tasse) d'eau de 5 à 10 minutes; pressez-le délicatement pour extraire l'eau. Mettez le pain mouillé dans le récipient du robot avec l'ail, le sel, le vinaigre et le jus de citron; réduisez en purée fine. Laissez tourner le moteur et ajoutez l'huile en un mince filet pour obtenir une sauce lisse.
- Mettez les moules dans une casserole contenant 150 ml (⅔ tasse) d'eau; couvrez-la et faites cuire les moules sur feu vif jusqu'à ce qu'elles ouvrent. Égouttez-les, jetez celles qui ne sont pas ouvertes et réservez le liquide de cuisson (vous pouvez le congeler et l'utiliser ultérieurement dans la préparation de sauces ou de soupes de fruits de mer). Retirez les coquilles des moules et mettez celles-ci dans une passoire. Saupoudrez-les de sel et de poivre puis mélangez-les avec la farine et la fécule de maïs jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées; secouez la passoire pour enlever l'excédent de farine.
- Dans une poêle, chauffez 2 cm (¾ po) d'huile sur feu moyennement vif, jusqu'à ce qu'une brume se forme à la surface; faites frire les moules, plusieurs à la fois, de 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Égouttez-les sur des essuie-tout. Servez-les ➔



la salade réinventée

Les vinaigrettes
Pure KRAFT,
faites uniquement
d'arômes naturels.

Goûtez pleinement la saveur des
poivrons rouges grillés, du parmesan
vieilli, des framboises sucrées, des
mandarines juteuses et autres bonnes
choses. Voilà la salade réinventée.

pure **KRAFT**



avec la sauce à l'ail skordalia. Donne de 4 à 6 portions en hors-d'œuvre.

1 portion sur 6 : environ 134 calories, 7 g de protéines, 6 g de gras total (1 g de gras saturé), 13 g de glucides, traces de fibres, 13 mg de cholestérol, 161 mg de sodium, 78 mg de potassium. % de l'aqr : 1 % du calcium, 15 % du fer, 2 % de la vitamine A, 5 % de la vitamine C, 16 % de l'acide folique.

N.B. Traditionnellement, la skordalia est faite avec du pain et/ou des pommes de terre, et on y ajoute souvent des noix de Grenoble, des amandes ou des noix de pin. La version ci-dessus est plus légère.

Bifteck et salade de tomates aux herbes

Le bœuf de l'Alberta est célèbre. N'hésitez pas à le servir grillé avec une salade de tomates estivale comme on les aime.

500 g	tomates jaunes	1 lb
4 ml	sel	¾ c. à thé
500 g	bifteck de filet	1 lb
	ou de contre-filet à griller	
7 ml	poivre noir	1 ½ c. à thé
2 ml	cumin	½ c. à thé

HUILE AUX HERBES

60 ml	feuilles de basilic tassées	¼ tasse
60 ml	persil plat italien peu tassé	¼ tasse
1	gousse d'ail émincée	1
2 ml	sel	½ c. à thé
60 ml	huile d'olive extra-vierge	¼ tasse
5 ml	vinaigre de vin	1 c. à thé

- À la mandoline ou avec un couteau bien aiguisé, tranchez les tomates le plus finement possible. Disposez les tranches en les superposant pour couvrir le fond d'une assiette de service; saupoudrez-les uniformément de 2 ml (½ c. à thé) de sel. Laissez-les reposer 45 minutes. Égouttez l'eau et épongez les tranches avec du papier essuie-tout.
- **Huile aux herbes.** Sur une planche à découper,

émincez finement le basilic et le persil ; dans un bol, mélangez-les à l'ail et au sel jusqu'à ce que le tout ressemble à une pâte ; en fouettant, ajoutez l'huile et le vinaigre.

- Assaisonnez les biftecks de poivre, de cumin et du reste du sel. Faites-les griller sur feu vif jusqu'à ce qu'ils soient bien saisis en surface mais encore saignants à l'intérieur. Retirez-les du feu et laissez-les reposer 10 minutes. Tranchez-les finement et disposez les tranches sur les tomates ; arrosez d'huile aux herbes. Donne de 6 à 8 portions en entrée.

1 portion sur 8 : environ 154 calories, 13 g de protéines, 10 g de gras total (2 g de gras saturé), 3 g de glucides, 1 g de fibres, 28 mg de cholestérol, 278 mg de sodium, 286 mg de potassium. % de l'aqr : 2 % du calcium, 12 % du fer, 7 % de la vitamine A, 17 % de la vitamine C, 7 % de l'acide folique.

Gâteau au poivre et aux épices, avec des fraises

Le shortcake aux fraises du Haut-Canada est un classique. Le voici remis au goût du jour avec des épices et du poivre. C'est le dessert estival par excellence.

250 ml	beurre doux ramolli	1 tasse
250 ml	cassonade foncée, tassée	1 tasse
125 ml	sucré	½ tasse
5	œufs	5
75 ml	crème sure ou babeurre	⅓ tasse
5 ml	vanille	1 c. à thé
500 ml	farine tout usage	2 tasses
5 ml	poivre noir	1 c. à thé
4 ml	poudre à pâte	¾ c. à thé
2 ml	ch., gingembre et cannelle moulus	½ c. à thé
1 ml	bicarbonate de sodium	¼ c. à thé
1 ml	ch., clou de girofle et muscade moulus	¼ c. à thé
1 ml	sel	¼ c. à thé
	Fraises équeutées, tranchées ou coupées en deux	
	Crème fouettée	



la vinaigrette réfrigérée réinventée

Les nouvelles
vinaigrettes réfrigérées
de KRAFT

sont faites de nos meilleurs ingrédients, comme l'huile d'olive extra vierge, le fromage asiago vieilli et l'échalote française, qui se marient de délicieuse façon. Essayez les six saveurs, dont César avec asiago, Ranch barbecue et Framboises et graines de pavot, que vous trouverez au rayon des fruits et légumes. Le moment est délicieusement choisi pour réinventer vos salades dès aujourd'hui.



La Salade Réinventée, c'est du
pure KRAFT

- Tapissez un moule à pain de 23 x 12 cm (9 x 5 po) – 2 litres – de papier sulfurisé ; réservez. Dans un grand bol, battez le beurre avec la cassonade et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux ; un à un, en battant, incorporez les œufs et continuez à battre jusqu'à ce que le mélange soit léger et crémeux. Ajoutez la crème sure et la vanille ; le mélange ressemblera à du lait caillé.
- Dans un autre bol, mélangez la farine, le poivre, la poudre à pâte, le gingembre, la cannelle, le bicarbonate de sodium, le clou, la muscade et le sel ; ajoutez-les au mélange de beurre et remuez jusqu'à ce que la préparation soit onctueuse.
- Versez le mélange dans le moule préparé et lissez la surface ; faites cuire le gâteau au centre du four, à 150 °C (300 °F) pendant environ 90 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte sec. Laissez-le tiédir 10 minutes dans le moule posé sur une grille. Ensuite, démoulez-le délicatement, puis débarrassez-le du papier sulfurisé ; déposez-le sur une grille et laissez-le refroidir complètement. (Préparation à l'avance : enveloppez le gâteau refroidi dans une pellicule plastique et laissez-le jusqu'à deux jours à la température ambiante.)
- Découpez le gâteau en tranches de 2 cm (¾ po) d'épaisseur. Couvrez celles-ci de fraises tranchées, puis de crème fouettée. Donne 12 portions.

1 tranche de gâteau avec 75 ml (⅓ tasse) de fraises et 45 ml (3 c. à soupe) de crème fouettée non sucrée : environ 445 calories, 6 g de protéines, 27 g de gras total (16 g de gras saturé), 48 g de glucides, 2 g de fibres, 149 mg de cholestérol, 140 mg de sodium, 233 mg de potassium. % de l'aqr : 7 % du calcium, 14 % du fer, 26 % de la vitamine A, 55 % de la vitamine C, 31 % de l'acide folique. 



Almond Board of California
www.almondboard.com

Always
www.always.com

Aquamist
www.airwick.ca

Becel
www.becel.ca

Bick's cornichons
www.bicks.ca/fr

Coup d'éclat
www.larima.ca

Crest
www.crestcanada.ca/fr_CA

Dr. Scholls
www.drscholls.ca/french

Imodium
www.imodium.ca/fr

Jell-O
www.kraftcanada.com/fr/Products/J-L/Jell-OProducts1.aspx

Knorr
www.knorr.ca

Listerine
www.listerine.ca

McCain Superfries
www.mccain.ca/fr-ca/Pages/SuperfriesVarieties.aspx

Natural Defense
www.naturaldefense.ca

Pains D'Italiano
www.ditaliano.ca/fr/index.asp

Pizza Delissio
www.kraftcanada.com/fr/Products/D-F/DelissioPizza.aspx

Poise
<http://fr.poise.com/>

Roc
www.rocskincare.ca/

Samsung
www.samsung.com/ca_fr/

Secret
www.secret.com/fr_ca/Secret.do

Signature vinaigrettes Kraft
www.kraftcanada.com/fr/Products/V-Z/VinaigrettesKRAFT2.aspx

la salade
César au poulet réinventée

*Suggestion de présentation

Les nouveaux ensembles
Salades et grillades KRAFT, pour des
salades-repas gastronomiques à la maison.

Quel duo ! Les ensembles **Salades et grillades KRAFT** contiennent deux bouteilles : la sauce de cuisson pour la viande et la vinaigrette parfaitement assortie pour la salade. Vous pouvez maintenant créer à la maison de succulentes salades-repas dignes des restaurants, en 4 étapes simples. Essayez les 4 variantes de salades : César au poulet, Poulet à la grecque, Poulet à l'asiatique et Poulet du Sud-Ouest.

La Salade Réinventée, c'est du **pure KRAFT**



Par Martine Leroy

Photos : Maude de Varennes

Un goût de barbecue



- 1 Lampe de cuisson sans fil**, flexible, d'une durée de vie de 50 000 heures. 29,99 \$. Maverick. Canadian Tire. Dans ses magasins.
- 2 Thermomètre** à avertissement vocal fonctionnant avec piles AAA. 4,93 \$. Maverick. Canadian Tire. Dans ses magasins.
- 3 Ensemble d'ustensiles** comprenant cuillère, fourchette et couteau. 15 \$ chacun. Casa Luca, 1354, rue Fleury Ouest, Montréal, 514 389-6066.
- 4 Pierre à pizza en céramique avec plateau en inox.** Idéale pour des pizzas croustillantes car elle absorbe l'excès d'humidité et distribue la chaleur uniformément. 89,99 \$. Weber. Dans les grands magasins.
- 5 Ensemble comprenant un tablier, un gant, une salière, une poivrière et trois ustensiles en inox.** 50 \$. Casa Luca, 1354, rue Fleury Ouest, Montréal, 514 389-6066.



Nouveau



Aqua Mist^{MC}. Libérez la fraîcheur de la nature dans votre maison.

Voici le nouvel Air Wick® Aqua Mist^{MC}. Contrairement aux produits en aérosol, son vaporisateur sans agents propulseurs libère une brume avec des parfums inspirés des endroits les plus frais de la planète. www.airwick.ca



5 effets anti-âge 1 hydratant intensif

Pour combattre tous les facteurs responsables du vieillissement de la peau, RoC^{MC} regroupe cinq des meilleures technologies anti-âge dans un seul hydratant intensif : le rétinol, la vitamine E, la vitamine C*, la glycérine et les réflecteurs de lumière. Il est cliniquement éprouvé pour obtenir un effet qui réhydrate, réduit l'apparence des rides, raffermir visiblement la peau et en améliore la luminosité, et atténue les taches brunes. Les résultats? Vous aurez l'air radieuse et visiblement plus jeune.

RoC^{MC} MULTI CORREXION^{MC} JOUR & NUIT



CONSULTEZ VOTRE CONSEILLÈRE BEAUTÉ POUR EN APPRENDRE PLUS SUR RoC^{MC}