
ELLE
QUÉBEC
CHEVEUX COURTS
COMMENT TROUVER SA COUPE PARFAITE
OCTOBRE 2026
LA MUSCULATION, LA CLÉ DE *la* LONGÉVITÉ DES FEMMES?
À la folie
JULIE PERREAULT & STÉPHANE ROUSSEAU



Tiffany.ca © 2026 TIFFANY & CO.


HardWear par Tiffany
Un symbole de la force de l'amour.


ROLEX
OYSTER PERPETUAL
DATEJUST
28
SUPERLATIVE CHRONOMETER
OFFICIALLY CERTIFIED
SWISS MADE



VISER LA COURONNE

LA LADY-DATEJUST



CHÂTEAU D'IVOIRE

DEPUIS 1978



ROLEX



RANA

UNIQUE, COMME VOUS



DISPONIBLE EXCLUSIVEMENT À

CHÂTEAU D'IVOIRE

DEPUIS 1978

Alhambra célèbre la chance depuis 1968

Van Cleef & Arpels

Haute Joaillerie, place Vendôme depuis 1906



Toronto – Vancouver
877-VAN-CLEEF
vancleefarpels.com



Alhambra
Sautoir

sommaire

OCTOBRE 2026 N° 418



EN COUVERTURE

48 JULIE PERREAULT ET STĒPHANE ROUSSEAU
Beaucoup, passionnément, à la folie

STYLE + MODE

17 Ā LA UNE
Les looks phares du moment, des passerelles à la rue

20 LA TROUVAILLE
La nouvelle collection Talisman de Pandora célèbre l'astrologie.

23 MOTIF GAGNANT
L'imprimé animalier n'a pas fini de s'afficher.

24 PETIT Ā PETIT
Des talons, oui, mais mini!

25 ON DĒBALLE NOTRE SAC
Se balader le sac à main ouvert? On décrypte la tendance.

60 BIEN AU CHAUD
Textures et superpositions de la saison, selon Bottega Veneta

66 AH, PARIS!
Promenade automnale dans la Ville Lumière



CULTURE + SOCIÉTÉ

34 LES FEMMES ENTRENT DANS L'ARÈNE
Discussion avec Florence-Agathe Dubé-Moreau autour de son nouvel essai sur les femmes dans le sport

36 EX-PRESSION!
Quand la soif de vengeance prend le dessus.

40 C'EST MON HISTOIRE
«Ma fille est ma plus belle tempête.»

42 LES CHOIX (PAS TOUJOURS JUDICIEUX) DE SOPHIE
Sophie Fouron adore son chat, Bibi. Et pourtant...

BEAUTÉ

75 DANS L'AIR
Les femmes peuvent-elles enfin vieillir tranquillement?

80 EAU DOUCE
L'une des fragrances les plus iconiques de Guerlain entre dans une nouvelle ère.

82 CONSTAT MUSCLÉ
Soulever des poids serait un élément-clé de notre longévité.

86 GILLIAN ANDERSON
L'actrice se livre sur le plaisir féminin, les soins de la peau et les joies d'avancer en âge.

88 COURT TOUJOURS
Se départir de quelques centimètres de cheveux peut faire toute la différence.

60

ART DE VIVRE

92 AMSTERDAM
Nos adresses incontournables pour un séjour dans la capitale des Pays-Bas.

96 PAPILLES EN FÊTE
Le vinaigre, nouveau territoire gastronomique?

109 ZONE GRISE
Le métal vit son heure de gloire.

COMME CHAQUE MOIS

15 ÉDITO

16 LES CHOIX DE JOANNA

28 RADAR

43 AGENDA

110 CARNET

113 HOROSCOPE

114 LE DERNIER MOT



Julie porte un haut Loro Piana. **Stéphane** porte un haut LE17SEPTEMBRE.

Photographie Andréanne Gauthier **Stylisme** Frédérique Gauthier **Maquillage et coiffure** Amélie Bruneau-Longpré (avec les produits Summer Fridays et DesignMe) **Assistance à la photographie** Vanessa Brossard et Keven Poisson **Assistance au stylisme** Marie Babbini et Cecilia Navarro **Assistance à la production** Emmanuelle Martinez **Retouche photo** Mélanie Lapointe

PHOTOS: ANDRÉANNE GAUTHIER. J. PERREAULT PORTE UN VESTON RÔHE. UN PANTALON FENDI. DES CHAUSSURES STUART WEITZMAN. S. ROUSSEAU PORTE UN LOOK COMPLET D'HUGO BOSS. ROYAL GILBERT (MANNEQUIN)

ELLE QUÉBEC

Éditrice SOPHIE BANFORD
Directrice des contenus multiplateformes CYNTHIA QUELLET
Rédactrice en chef JOANNA FOX
Rédactrice en chef adjointe et cheffe de contenu beauté KATHERINE LALANCETTE
Directrice artistique SAMANTHA PUTH
Graphiste LAURENCE FONTAINE
Gestionnaire de contenu multiplateforme et de production EMMANUELLE MARTINEZ
Cheffe des contenus numériques ALEX GONTHIER

COLLABORATEURS
LAÏMA A. GÉRALD, MACA ATENCIO, CATHERINE BEAUCHAMP, JENNIFER BERRY, GUILLAUME BRIÈRE, LYNNE FAUBERT, BERNARD FITZWALTER, SOPHIE FOURON, MAROUCHKA FRANJULIEN, FRÉDÉRIQUE HAMEL, LAUREN KNOWLES, CLAUDIA LAROCHELLE, EUGÉNIE LÉPINE-BLONDEAU, STÉPHANIE LESSARD, EMILY MACCULLOCH, ELISABETH MASSICOLLI, NATALIE MICHIE, TRUC NGUYEN, ANNE-SOPHIE PERREAULT, JOANIE PIETRACUPA, SOPHIE POULIOT, LEVA ROWEN, SYLVIE SAULNIER, NICOLAS TITTLEY, ALEXANDRA TIZIO, JILLIAN VIEIRA

VENTES PUBLICITAIRES
Vice-présidente, développement des affaires et partenariats stratégiques EMMANUELLE GIASSON
Stratèges au contenu et à la stratégie client FANNIE DOYON, CATHERINE MYRE-DESJARDINS *(intérim) et* NOÉMIE QUILLERÉ
Directrices des ventes nationales (Toronto) MARNI ARMOUR, NINA STURM *et* MARCELLE WALLACE
Directrice des ventes nationales et de la performance commerciale MARIÈVE LEMAY
Directrice des ventes nationales (Montréal) LAURENCE BRODEUR
Conseillère multiplateformes LAURIE SCHULZ
Coordonnatrice des ventes numériques AMÉLIE PERREAULT
Directrice des ventes, partenariats stratégiques et insight CHANTAL FERLAND
Cheffes de projets multiplateformes MARIE-LAURENCE BLAIS *et* ANICK GAUDREAULT
Gestionnaires de projets multiplateformes VICTORIA BEAUDETTE, DAPHNÉ CHABOT-BRILLANT *et* ELENA TANONI
Gestionnaire de production imprimée FELIPE BATISTA NUNES

KO MĒDIA INC.
Président groupe KO LOUIS MORISSETTE
Présidente SOPHIE BANFORD
Vice-président des finances, des opérations et des ressources humaines CHARLES-DAVID CÔTÉ
Vice-présidente, marketing et stratégie ALEXANDRA PAPINEAU
Directrice marketing et diffusion MARIE-ANDRÉE PICOTTE *et* NATHALIE VERREAULT *(intérim)*
Gestionnaires de projets marketing et diffusion MAYLIS RIENDEAU *et* ALEXANDRA TOBON
Gestionnaire de projets spéciaux CHANTAL DURAND
Coordonnatrice marketing et diffusion JADE TESSIER
Contrôleure financière GENEVIÈVE NAULT
Techniciennes comptables JADE LANDRY, EMILIE LAPAN *et* PAULINA RODRIGUEZ

ELLE® est utilisée sous licence du propriétaire de la marque,
Hachette Filipacchi Presse, une division de Lagardère SCA.

ELLE INTERNATIONAL
PDG CONSTANCE BENQUÉ
PDG ELLE licences internationales FRANÇOIS CORUZZI
VP/directrice internationale d'ELLE VALÉRIA BESSOLO LLOPIZ
Directrice éditoriale adjointe VIRGINIE DOLATA
Directrice mode ALEXANDRA BERNARD
Directrice de création IRIS ROMBOUTS
Coordonnatrice syndication et éditorial Amérique du Nord FAUSTINE JOIRIS DE CAUSSIN
Responsable des droits d'auteur KENZA ALLAL
Responsable base de données CÉCILE VASSEUR MORIN
Directrice marketing MORGANE ROHÉE

RÉGIE PUBLICITAIRE INTERNATIONALE LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING
VP publicités internationales JULIAN DANIEL, *jdaniel@lagarderenews.com*

Pour joindre la rédaction: ellequebec@ko-media.ca
Pour joindre les ventes: egiasson@ko-media.ca
Pour joindre le service à la clientèle et les abonnements:
1 844 624-8376 ou abonnement@ko-media.ca

ELLE Québec est publié 8 fois l'an par KO Média inc., 995, rue Wellington, bureau 208, Montréal (Québec) H3C 1V3, imprimé par TC Imprimeries Transcontinental, 1603, boul. De Montarville, Boucherville (Québec) J4B 5Y2, et distribué par Distributions Dynamiques, 12800, rue Brault, Mirabel (Québec) J7J 0W4. Dépôt légal: Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada, ISSN 0843-6363. L'abonnement par la poste au Canada est de 28 $, taxes en sus, pour 1 an, et le prix des exemplaires individuels est de 7,99 $, taxes en sus. La version numérique est actuellement offerte sur les applications Zinio, Apple News+, PressReader et EBSCO. Site web: ellequebec.com. Convention de la Poste-publications n° 43144516. Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à: KO Média inc., 995, rue Wellington, bureau 208, Montréal (Québec) H3C 1V3.

vividata

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

MIXTE
Papier | Pour une gestion forestière responsable
FSC® C011825

Imprimé sur du papier certifié FSC®
(Forest Stewardship Council®) provenant de forêts
bien gérées et d'autres sources responsables.

Bio-Oil®



Skin research since 1987

KARINE JONCAS

NOUVEAU

– Protocole Anti-Imperfections –

PURIFIANT AH+

Pour adultes et adolescent(e)s



« L'expertise se transmet, l'innovation continue »

Karine Joncas
Créatrice de soins & Les Soeurs Joncas



Peaux mixtes, grasses, sensibles et à tendance acnéique

Cible toutes les imperfections, même les plus rebelles !

karinejoncas.com
Disponible en pharmacie

FABRIQUÉ AU QUÉBEC



Le droit de vieillir COMME ON VEUT

IL Y A TROIS ANS, j'ai écrit un éditorial intitulé *La revanche des bimbos*. J'y parlais de Pamela Anderson, de Madonna et de toutes ces femmes qu'on avait enfermées dans leur image, comme si leur corps racontait forcément toute leur histoire. Elles reprenaient enfin la parole pour dire: «Vous m'avez regardée, jugée, commentée, mais maintenant, c'est moi qui vais vous raconter qui je suis.»

Aujourd'hui, en lisant l'article de Joanie Pietracupa sur le vieillissement des femmes (en page 75), je me suis dit que la conversation avait évolué... mais peut-être pas autant qu'on aimerait le croire.

Parce qu'après avoir passé des décennies à commenter le corps des femmes, la société s'intéresse maintenant à la façon dont ce corps vieillit. On ne nous demande plus seulement d'être belles, minces et désirables. Il faut désormais «bien vieillir». Avoir bonne mine, de l'énergie, des projets, une peau lumineuse, une silhouette tonique et, idéalement, l'air 10 ans plus jeune – mais naturellement, bien sûr. Il ne faudrait surtout pas avoir l'air d'avoir essayé.

Bref, vieillir, oui. Mais avec modération.

À 55 ans, je connais bien ces contradictions. Je prends soin de moi, je m'entraîne, j'achète des crèmes, je colore mes cheveux, j'ai quelques REER investis en traitements pour ma peau et j'ai du Botox dans le front. Je ne vais certainement pas juger une femme qui choisit les injections ou la chirurgie. Pas plus que je ne vais applaudir celle qui décide de lâcher prise. Ce qui me dérange, ce n'est pas ce que les femmes font de leur visage ou de leur corps. C'est qu'elles doivent encore expliquer, défendre et justifier leurs choix.

Trop botoxée? Elle refuse de vieillir. Pas assez? Elle se laisse aller. Trop sexy? Elle devrait s'habiller «pour son âge». Trop discrète? Elle est devenue invisible. On nous avait pourtant promis qu'avec le temps viendrait la liberté. Apparemment, il fallait lire les petits caractères.

Il y a malgré tout de vraies raisons de se réjouir. Voir des femmes de 50, 60, 70 ou 80 ans dans les magazines, sur les passerelles, à la télévision ou sur les réseaux sociaux change doucement notre imaginaire collectif. Cela nous rappelle qu'une femme ne cesse pas d'être intéressante, ambitieuse, drôle, sensuelle ou pertinente le jour où elle atteint un certain âge. Et, franchement, il était temps.

Mais la véritable avancée ne sera pas accomplie lorsque toutes les publicités mettront en scène une magnifique femme aux cheveux gris – svelte, riche, parfaitement coiffée et admirablement bien conservée. Elle le sera lorsqu'on acceptera toutes les manières de vieillir. Avec ou sans rides. Avec ou sans cheveux gris. Avec un bikini, un col roulé, du Botox, aucun maquillage ou tout cela en alternance, selon l'humeur du jour.

Le progrès, ce n'est pas de remplacer l'obligation de rester jeune par celle de vieillir parfaitement. C'est de nous laisser vieillir, une fois pour toutes, comme bon nous semble. ■

Sophie Banford, *éditrice*
@sophiebanford

PHOTO: ANDRÉANNE GAUTHIER; STYLISME: VANESSA GIROUX; MISE EN BEAUTÉ: SOPHIE PARROT; COL ROULÉ (SSENSE), VESTON (AFTERME), BIJOUX (DRAE COLLECTION)

Culture Club

La rentrée culturelle est officiellement lancée! Voici quelques-unes des nouveautés de l'automne que notre rédactrice en chef, Joanna Fox, a hâte de découvrir.



L'ART DE L'APÉRO

À mon avis, il n'y a pas de meilleur plan de soirée qu'un apéro entre amis. J'aime tout de cette formule conviviale, plus spontanée (et moins casse-tête à planifier) qu'un souper. Dans *Apéro*, son nouveau livre, Rose Simard – psitt! Elle nous révèle ses envies du moment à la page 114 – dévoile 75 recettes de délices à boire et à grignoter, accompagnées d'astuces pour les réaliser sans stress et vraiment profiter du moment. En prime? Les chefs Antoine Mousseau-Rivard (défunt Mousso), Colombe St-Pierre (Chez Saint-Pierre), Vincent Dion Lavallée (Au Pied de Cochon) et la famille Ferreira (Ferreira Café) y signent, eux aussi, des recettes exclusives. Santé!
ko-media.ca

ÉTOILE MONTANTE

Je suis fan de l'artiste montréalaise Allison Katz depuis notre première rencontre, quand on n'était encore que deux ados au collège. Depuis, elle s'est établie à Londres et est devenue l'une des peintres les plus prometteuses de sa génération. (Reese Witherspoon l'adore!) Représentée par Hauser & Wirth, galerie d'art parmi les plus influentes de l'industrie, Allison a exposé son travail aux quatre coins du monde, dont en Angleterre, au musée Tate Britain. En octobre, elle fera un saut à la maison, au Musée des beaux-arts de Montréal, pour présenter sa première exposition solo institutionnelle au Québec. Elle y dévoilera ses œuvres majeures les plus récentes, dont des toiles inédites, au cœur d'une scénographie qu'elle a spécialement imaginée pour l'espace. Son travail est très cérébral, profondément unique et captivant. Un rendez-vous culturel à ne surtout pas manquer. **mbam.qc.ca**



Gradiva (2024) par Allison Katz



CINÉMA À FOISON

Le rendez-vous annuel des cinéphiles se tiendra cette année du 8 au 18 octobre, à Montréal. Pour cette 55e édition, le Festival du nouveau cinéma présentera des premières mondiales, canadiennes et québécoises, en plus de réserver au public des échanges privilégiés avec les cinéastes. Le programme complet sera annoncé le 22 septembre, et je serai de celles qui le guetteront avec intérêt.
nouveaucinema.ca





JACQUEMUS PRINTEMPS-ÉTÉ 2027

MODE EN EFFERVESCENCE

Le mois de la mode bat son plein depuis le coup d'envoi des défilés des collections printemps-été 2027 à New York le 10 septembre. S'ensuivent la semaine de la mode de Londres, à compter du 17 septembre, celle de Milan, le 22, puis celle de Paris, du 28 septembre au 6 octobre, qui clôturera ce marathon du style. On s'attend évidemment à une foule de looks, une tonne de célébrités et autant de *street styles* à admirer. C'est toujours une période inspirante qui nous donne l'occasion de rêver – et de vous faire part du meilleur de ce que la saison nous réserve. **fashioncalendar.com**



SIMPLEMENT CÉLINE

La reine de cœur du Québec est de retour! Céline Dion prendra Paris d'assaut avec 16 concerts au Plenitude Arena, du 12 septembre au 17 octobre. L'équipe derrière ce spectacle comprend plusieurs talents d'ici, dont Willo Perron, metteur en scène chevronné qui a notamment collaboré avec Rihanna et Beyoncé, et Annie Horth, styliste et conseillère artistique de la chanteuse, et ancienne directrice de création du ELLE Québec. Ce sera l'occasion pour ses fans – ceux qui raffolent de ses chansons comme de ses looks (la rumeur veut que toutes ses tenues seront des créations sur mesure!) – d'assister à ses premières performances *live* depuis qu'elle a reçu son diagnostic du syndrome de la personne raide, en 2022. Si vous n'avez pas pu mettre la main sur des billets, pas d'inquiétude, Céline y sera de nouveau pour une série de 10 prestations en mai 2027. Qui sait? Ce n'est peut-être que le début d'une nouvelle ère de shows pour la star québécoise.
paris.celinedion.com

PHOTOS: ANDRÉANNE GAUTHIER (J. FOX); MAQUILLAGE: SOPHIE PARROT; JOANNA PORTE UNE BLOUSE DE SILK LAUNDRY, DES BOUCLES D'OREILLES DE MEJURI ET UN COLLIER DE DEUX LIONS; GRACIEUSETÉ DE CÉLINE DION; LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT (MANNEQUINS)



SUR LES PASSERELLES

On se tient à CARREAU

Il existe une multitude de motifs carreautés, qui n'attendent qu'à être adoptés: tartan grunge ou traditionnel, pied-de-poule bourgeois, prince-de-Galles classique... Pour les porter avec audace, on ose les contrastes et les associations dépareillées, à l'image des défilés de Dries Van Noten, de Vivienne Westwood et de Missoni.

TEXTE: JOANNA FOX. PHOTOS: LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT

BALENCIAGA

LOUIS VUITTON

CARVEN

À ESSAYER

Tout rond

Les épaules carrées qui dominaient les passerelles ces dernières saisons adoucissent leurs angles cet automne. Assorties à des manches tombantes, leurs courbes dessinent des silhouettes à la fois douces et affirmées, apportant une touche théâtrale à n'importe quelle tenue. On les associe à un pantalon taille haute pour accentuer la silhouette ou on jette notre dévolu sur un haut écourté aux épaules arrondies afin d'insuffler un vent de fraîcheur à notre look.

HERMÈS

CHANEL

BALENCIAGA

CAROLINA HERRERA

CARVEN

LOUIS VUITTON

CAROLINA HERRERA

TEXTE: JOANNA FOX;
PHOTOS: LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT














DANS LA RUE

LE NOIR, *pas basique*

Le noir demeure une valeur sûre, que vous jouiez sur les textures (soie, dentelle, cuir), les coupes (cintrées, écourtées, fluides, carrées), les styles (formel ou décontracté) ou les accessoires. Plus que jamais, les modeuses repoussent les limites de cette nuance neutre par excellence en mariant les matières, en s'amusant avec les proportions, en multipliant les superpositions et en ponctuant la silhouette de détails ludiques pour créer des looks hautement désirables.

TEXTE: JOANNA FOX. PHOTOS: LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT



Robe (Gabriela Hearst)
et bijoux (Pandora)

LA TROUVAILLE

Bonnes étoiles

La ligne Pandora Talisman signe une nouvelle page de son histoire, cette fois en s'inspirant du zodiaque. La plus récente collection de la marque de joaillerie danoise réinterprète des allégories antiques à travers un prisme plus moderne et personnel. «Dans leur beauté imparfaite, les talismans sont plus que des bijoux; ils incarnent une affirmation discrète, un rappel murmuré d'espoir, de force et de destin, expliquent les directeurs créatifs Francesco Terzo et A. Filippo Ficarelli. Ensemble, leurs inscriptions forment une fresque poétique, un hymne à la vie porté par des valeurs à transmettre.» Les médaillons, bagues sculpturales et colliers de la gamme, fabriqués en argent sterling plaqué or 14 carats, évoquent les quatre éléments naturels, soit la terre, l'air, l'eau et le feu. Alliant finitions à la main, touches de nacre et inscriptions latines cachées, chaque pièce est une célébration de l'unicité de chacun, de symboles célestes porteurs de sens et des récits qui façonnent nos vies.



Chemise et pull (Michael Kors)
et bagues (Pandora)



Col roulé (ISSEY MIYAKE) et bijoux (Pandora)

Mannequin: Nyadora (Anm Management); photographie: Royal Gilbert; stylisme: Amanda Lee Shirreffs; assistance au stylisme: Celine Blais; maquillage et coiffure: Alana et Maddie Alper; assistance à la technique: Pascal Fréchette; assistance à la photographie: Mylène Castilloux; retouches d'images: Valérie Laliberté

PORTER *la* TENDANCE

On rend hommage au règne animal avec des imprimés inspirés de la faune.

JOUR

Exit le noir classique! On sort des sentiers battus en enfilant un veston à taches félines et des accessoires colorés pour énergiser illico nos tenues de bureau.



1. BRACELET, **KARA YOO** (165 $, KARAYOO.COM). 2. VESTON, **ANINE BING** (950 $, ANINEBING.COM). 3. BOUCLES D'OREILLES, **LISBETH** (140 $, LISBETHJEWELRY.COM). 4. JUPE, **SMYTHE** (495 $, SHOPSMYTHE.COM). 5. SAC, **VAGABOND** (530 $, VAGABOND.COM). 6. CHAUSSURES, **ALOHAS** (273 $, ALOHAS.COM).

SOIR

On vous le jure: un imprimé zébré peut être aussi polyvalent qu'un ton uni. N'hésitez pas à l'associer à des coloris vibrants et à des motifs dépareillés.



1. HAUT, **STAUD** (285 $, STAUD.CLOTHING). 2. SAC, **JW PEI** (240 $, JWPEI.COM). 3. JUPE, **MASSIMO DUTTI** (179 $, MASSIMODUTTI.COM). 4. BOTTES, **CALL IT SPRING** (119 $, CALLITSPRING.COM). 5. BRACELET, **PILGRIM** (59 $, PILGRIM.CA).

WEEKEND

Des coupes fluides, des baskets confortables et un sac à main en fausse peau de vache s'allient pour créer un look décontracté aussi pratique que stylé.



1. LUNETTES DE SOLEIL, **OAK + FORT** (32 $, OAKANDFORT.CA). 2. VESTE, **SOEUR** (450 $, CA.SOEUR.FR). 3. PINCE À CHEVEUX, **WOLF CIRCUS** (68 $, WOLFCIRCUS.COM). 4. PANTALON, **ARITZIA** (148 $, ARITZIA.COM). 5. SAC, **TORY BURCH** (695 $, TORYBURCH.COM). 6. CHAUSSURES, **SANDRO** (350 $, SANDRO-PARIS.COM).

TEXTE ET STYLISME: JILLIAN VIEIRA



SAM EDELMAN (180 $, SAMEDELMAN.CA)



✚ **BLACK SUEDE STUDIO** (465 $, BLACKSUEDESTUDIO.COM)



✚ **MAGUIRE** (265 $, MAGUIREHOES.COM)



✚ **SIMONS** (195 $, SIMONS.CA)

TERRE *à* TERRE

Cet automne, on troque les escarpins vertigineux contre des petits talons des plus confortables.



REFORMATION (468 $, THEREFORMATION.COM)



STEVE MADDEN (135 $, STEVEMADDEN.CA)



MARC CAIN (495 $, MARC-CAIN.COM)



ZARA (66 $, ZARA.COM)



TORY BURCH (735 $, TORYBURCH.COM)



ST. AGNI (630 $, INT.ST-AGNI.COM)

STYLISME: JILLIAN VIEIRA

JEU *ouvert*

À l'ère de la perfection optimisée, choisir de ne pas fermer son sac à main est devenu un acte subversif.

Texte
NATALIE MICHIE
Adaptation
MAROUCHKA FRANJULIEN



PHOTO: LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT

CHANEL

JE N'AI JAMAIS ÉTÉ TRÈS DOUÉE pour me souvenir de bien fermer mon sac. Après tout, je sors constamment mon poudrier pour faire des retouches et je passe mon temps à chercher mes écouteurs, perdus au fond de mon cabas. Et puis il y a ma panoplie de soins pour les lèvres, qui migrent sans cesse des poches latérales au compartiment principal. Des passants m'ont déjà arrêtée à l'aéroport pour m'indiquer que mon sac était grand ouvert. Depuis que je suis en âge d'avoir un sac à main, je néglige de le fermer, une conséquence naturelle de ma désorganisation chronique. Ça n'a jamais été quelque chose que je considérais comme particulièrement élégant. Du moins jusqu'à ce que ça devienne une tendance incontournable.

Lors des défilés automne-hiver 2026-2027, les sacs les plus désirables étaient laissés grands ouverts et pendaient avec audace. Sur la passerelle du défilé Loewe, les mannequins tenaient par une seule anse des mallettes béantes. Joueuse, la marque Altuzarra a proposé des modèles dézippés, qui laissaient voir de petites pochettes précieuses. Même Chanel n'a pas daigné fermer ses chics sacs à rabat. Pendant que les tops déambulaient au Grand Palais, vêtues de tenues structurées ou de nuisettes vaporeuses, leur sac défait et leur foulard traînant par terre incarnaient un nouveau luxe: celui de la désinvolture et de la certitude que leurs affaires ne se déverseraient pas sur le sol.

C'est une attitude délicate à adopter lorsqu'on se fraye un chemin à l'aéroport. Mais quand elle s'intègre à une allure étudiée, elle devient le signe d'une sophistication branchée. Récemment, des personnalités influentes, comme Sarah Pidgeon, Victoria Beckham et Jennifer Lawrence, ont été photographiées avec leur sac ouvert. Voir une femme distinguée qui ne se soucie pas de fermer son cabas a quelque chose d'indéniablement séduisant. C'est intrigant, et même romantique, cette façon de défier les règles.

D'ailleurs, certaines des rencontres les plus mémorables qui ont été portées à l'écran sont dues à un fermoir mal fixé. Dans le premier épisode de *Sex and the City*, Carrie Bradshaw percute Mr. Big sur un trottoir new-yorkais bondé et fait voler son sac Prada en cuir verni, dont le contenu se déverse sur le béton à la vue de tous. Cette collision donne le ton à la dynamique électrique qui définira leur relation pour les décennies à venir. Elle présente également Carrie comme une icône de mode à l'esprit libre... avec un penchant marqué pour le désordre.

Outre ces mises en scène, l'idée que le contenu de notre cabas puisse révéler notre personnalité n'a rien de nouveau. Il suffit de voir la popularité indéfectible des vidéos de style «Que contient mon sac?» Cette tendance, née sur YouTube dans les années 2010, semble plus pertinente que jamais, à une époque où le voyeurisme





PHOTOS: LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT

va de pair avec le défilement infini sur nos téléphones. Sur TikTok, on compte près d'un million de vidéos à ce sujet, où des utilisateurs ouvrent leur sac griffé pour dévoiler un contenu trié sur le volet: carnets Moleskine usés, tubes de brillants à lèvres Eadem... Hailey Bieber (sans doute l'icône de mode la plus suivie de sa génération Instagram) a fait un buzz en publiant une parodie de ce type de publications. Elle mettait en scène une sélection absurde, notamment un smoothie Erewhon et un pavé du philosophe Friedrich Nietzsche. Le message sous-jacent est clair: posséder le bon sac ne suffit plus, il faut aussi avoir du goût pour y glisser des choses intéressantes.

Cela explique pourquoi les créateurs se sont penchés cette saison sur les aspects révélateurs de la personnalité d'un sac ultrarempli. Chez Gucci, des ordinateurs portables, qui dépassaient des sacs à main, semblaient témoigner de l'exigence intellectuelle de leur propriétaire. Chez Balenciaga, les poches latérales des sacs City, à moitié fermées, accueillaient des miroirs de poche, parfaits pour la modeuse en déplacement qui souhaite jeter un coup d'œil rapide sur son maquillage. Chez 7 For All Mankind (l'un des défilés les plus notables de cette saison), des mannequins arpentaient la passerelle d'un pas effronté, de grosses écharpes sortant de leur sac à main usé. Cet automne, c'est l'esthétique parfaite pour la fêtarde qui souhaite avoir une couche de vêtement supplémentaire à portée de main. Chaque choix stylistique en matière de sac ouvert révèle quelque chose de profondément personnel sur sa propriétaire. C'est d'ailleurs là tout l'intérêt.

CHAQUE CHOIX STYLISTIQUE EN MATIÈRE DE SAC OUVERT RÉVÈLE QUELQUE CHOSE DE PROFONDÉMENT PERSONNEL SUR SA PROPRIÉTAIRE. C'EST D'AILLEURS LÀ TOUT L'INTÉRÊT.

En 2026, l'ère de la vulnérabilité performative est bien amorcée. Chacun s'expose en ligne dans des publications quotidiennes et des profils publics. Il est possible d'enregistrer et de partager tout ce qu'on fait, de notre jogging matinal au film qu'on vient de voir. Et pourtant, la capacité à bâtir des relations authentiques fait cruellement défaut: on *date* moins, l'IA sert de substitut conversationnel... et six ans après la pandémie, l'épidémie de solitude sévit toujours. On est certes plus visibles que jamais. Pourtant, on ne s'autorise pas à se dévoiler véritablement.

C'est peut-être pour cette raison que la tendance du cabas ouvert fait mouche: elle invite à se révéler. Bien sûr, oublier de fermer son sac (comme Carrie) peut mener à des révélations embarrassantes. Mais quand on porte un modèle Peekaboo, de Fendi, dont l'intérieur somptueux est doublé de paillettes turquoise, on comprend mieux la beauté d'un sac ouvert et l'intérêt de prendre un risque. Nos clés et notre petite monnaie pourraient s'échapper. La vie, en somme, pourrait devenir chaotique. Mais, selon mon expérience, c'est ainsi que les contacts se créent – même s'il ne s'agit que d'un inconnu nous signalant qu'on a laissé tomber nos clés. ■

radar

TOUT CE QUI, EN CE MOMENT, NOUS CAPTIVE DANS L'UNIVERS DE LA MODE ET DE LA BEAUTÉ.

PAUSE FRAÎCHEUR

L'entreprise torontoise de produits corporels Kaia Naturals s'est fait connaître grâce à ses déodorants. Sa fondatrice, Mary Futher, alias Madame Sweat («Madame Sueur»), a même acquis une large communauté en ligne en prodiguant ses conseils d'hygiène. Aujourd'hui, la marque étend son expertise au-delà des aisselles en lançant The Body Refresh, une brume pour le corps et les cheveux qui vise à éliminer les odeurs à la source, au lieu de simplement les masquer à l'aide de parfum. Sa formule mise notamment sur le citrate de triéthyle pour interrompre la transformation de la transpiration en odeur, et sur le zinc pour piéger les molécules responsables des relents indésirables. Ce vaporisateur sans alcool s'utilise entre les douches, après une séance de sport ou pour une pause fraîcheur pendant la journée. Il est offert en trois fragrances enivrantes – *Sakura Blossom* (douce et florale), *Water Lily* (aquatique) et *Crisp Linen* (fraîche) –, toutes élaborées à partir de mélanges botaniques naturels.

THE BODY REFRESH, DE **KAIA NATURALS** (42 $ LES 100 ML, WELL.CA)





LA VIE EN ROSE

L'emblématique collection Alhambra, de Van Cleef & Arpels, inspirée du trèfle à quatre feuilles, a vu le jour en 1968. Cet automne, elle se pare d'une toute nouvelle teinte, un saisissant fuchsia, et réunit des colliers, un pendentif, un bracelet et des boucles d'oreilles alliant l'émail rose translucide à l'or jaune. Un bouquet porte-bonheur qui deviendra comme une seconde peau. **vancleefarpels.com**

Clap de fin

Avis aux fans de la ligne Uniqlo U, qui revisite avec élégance les essentiels de tous les jours: la collection automne-hiver 2026-2027 sera la dernière signée par les designers français Christophe Lemaire et Sarah-Linh Tran. Après 10 années de collaboration fructueuse, ils tirent leur révérence (vraisemblablement pour se consacrer à leur propre marque, Lemaire). La gamme Uniqlo U continuera cependant d'exister et sera dirigée par l'équipe parisienne du Centre de recherche et développement de l'entreprise. En 2016, lors du lancement d'Uniqlo U, les collaborations de longue durée entre des créateurs de renom et des griffes de prêt-à-porter étaient bien plus rares qu'aujourd'hui. Le succès incontestable d'Uniqlo U a ouvert la voie à de nombreux autres partenariats dans l'industrie de la mode. «Je considère ce projet comme une véritable réussite, un rêve devenu réalité: offrir des vêtements élégants et de qualité pour le quotidien à un vaste public, a déclaré Christophe Lemaire dans un communiqué. J'ai énormément appris en travaillant avec des équipes de design et de développement exceptionnelles, en observant cette passion typiquement japonaise pour la qualité et cette quête constante de perfection.» **uniqlo.com**





EFFLUVE PROTECTEUR

Pour célébrer son 75e anniversaire, Max Mara lance un parfum évoquant ses iconiques manteaux en poil de chameau. Cette fragrance, nommée Le parfum, *nous enveloppe de douceur grâce à des notes réconfortantes de vanille, de bois de santal et de tubéreuse naturelle provenant de Grasse et du Guatemala. Le flacon rend également hommage aux vêtements d'extérieur classiques de la griffe italienne: sa silhouette est soulignée par une ceinture nouée couleur caramel, et son bouchon rappelle les larges boutons plats qui ornent plusieurs de ses manteaux. C'est le parfum tout indiqué pour nous accompagner durant les mois les plus froids.*

LE PARFUM, DE **MAX MARA** (175 $ LES 50 ML D'EAU DE PARFUM, CA.MAXMARA.COM) ➤

TEXTES: MAROUCHKA FRANJULIEN. JOANNA FOX. KATHERINE LALANCETTE ET TRUC NGUYEN; PHOTOS: GRACIEUSETÉ DE KAIA NATURALS, DE VAN CLEEF & ARPELS, D'UNIQLO ET DE MAX MARA

UNE TÊTE AU-DESSUS

La marque montréalaise The Unscented Company est réputée pour ses produits pour les mains et le corps ainsi que pour ses nettoyants ménagers biosourcés. Tous sont naturels, écologiques et sans parfum, donc aussi doux que possible pour nous et notre environnement. Maintenant, cette entreprise, certifiée B Corp et détenue par des femmes, souhaite prendre mieux soin de nos cheveux et lance donc trois nouveaux duos de shampooing et revitalisant: un pour l'hydratation, un pour le volume et un pour nourrir nos tifs en profondeur. Les formules véganes, biodégradables et fièrement fabriquées au Canada sont vendues dans des bouteilles rechargeables. Mieux encore: elles rendent notre chevelure sublime! **unscentedco.com**





Bien vu

L'idée de départ est simple, mais brillante: donner une nouvelle vie à des montures vintage datant des années 1970 à 2000. C'est l'objectif que poursuit l'entreprise montréalaise Seconde Édition: remettre en circulation, dans une optique écoresponsable, des lunettes de soleil griffées (Oliver Peoples, Tom Ford, Vuarnet, Yves Saint Laurent, Prada...), qu'elle nettoie, ajuste et restaure. Petits plus: pour habiller ses montures, la marque dispose de plus de 250 couleurs de verre, offertes dans des finis unis, dégradés ou miroir, et elle propose de personnaliser notre accessoire, qu'il soit avec ou sans prescription. **seconde-edition.ca**

RENDEZ-VOUS TENDANCE

Pour prendre le pouls de la mode locale, on file à la Semaine Mode de Montréal. Du 21 au 27 septembre, l'événement le plus stylé en ville nous invite à découvrir les créateurs, les artisans, les marques, boutiques et initiatives qui font vivre une industrie foisonnante. À notre agenda: non seulement la soirée de lancement de la collection automne-hiver 2026-2027 d'Eliza Faulkner, un atelier de fabrication de bagues par SarahBijoux, les défilés d'Everyday Sunday, de Lignes de Fuite et de l'Association des créateurs de mode indépendants, mais aussi des vernissages, des expositions et des tables rondes ainsi que des séances de stylisme et de magasinage en bonne et due forme. Bref, il y a de quoi faire!

semainemodemtl.com



PHOTOS: MARGOT LAMBIN (SECONDE ÉDITION) ET GRACIEUSETÉ DE SKINCEUTICALS, DE LA SEMAINE MODE DE MONTRÉAL ET DE THE UNSCENTED COMPANY



CLASSIQUE RÉINVENTÉ

Il y a 20 ans, le sérum C E Ferulic, de SkinCeuticals, a établi la norme en matière de soins à base de vitamine C. Aujourd'hui, ce flacon culte est plus puissant que jamais. Grâce à la nouvelle technologie exclusive AOX + Visible Longevity (en instance d'un double brevet), sa formule améliorée offre une protection antioxydante prolongée. Comment? Avec l'ajout de trois ingrédients complémentaires: la carnosine (un acide aminé qui contribue au raffermissement de la peau), l'endophytol (aux propriétés anti-inflammatoires et antipollution) et l'éperuline (un formidable antioxydant). Ces nouveaux actifs unissent leurs forces à celles du trio phare d'origine (composé des vitamines C et E, et d'acide férulique) pour favoriser la fermeté et combattre le teint terne. Au cours des études cliniques, les participants ont constaté une atténuation de 36 % des rides visibles et une amélioration de 48 % de l'uniformité du teint. Pourquoi changer une formule gagnante? Pour la bonifier, tout simplement!

SÉRUM C E FERULIC, DE **SKINCEUTICALS** (230 $, SKINCEUTICALS.CA) ➤

LA FLEUR DE L'ĀGE

La nouvelle Crème Dior Prestige peut faire paraître notre peau quatre fois plus jeune en seulement deux mois d'utilisation. Son ingrédient vedette? Une rose très *spéciale.*



Le professeur Vadim Gladyshev passe habituellement ses journées dans l'illustre Harvard Medical School à étudier le vieillissement des organes. Mais en cette journée de printemps, le biologiste a troqué son laboratoire de Boston pour le paysage étincelant de la Côte d'Azur. Il se trouve au célèbre Hôtel du Cap-Eden-Roc, à Antibes, pour discuter de son partenariat novateur avec Dior autour du vieillissement de la peau.

«C'est un tissu qui est un peu sous-étudié», dit le biologiste, membre du Dior Reverse Aging Board, un conseil composé de 19 experts mondiaux en matière de rajeunissement. Le professeur et son équipe ont comparé des échantillons de peau de donneurs âgés de 25 à 80 ans et analysé plus de 300 000 cellules. Cette étude révolutionnaire a permis à Dior de cartographier 15 voies de vieillissement, dont trois facteurs à forte répercussion: le dérèglement du rythme circadien (l'horloge naturelle du corps, qui détermine si les cellules sont en mode réparation ou défense), le stress oxydatif (causé par des radicaux libres comme les rayons UV et la pollution) et une altération de la matrice dermique (c'est-à-dire de la structure de la peau, composée de fibres de collagène et d'élastine).

La question était alors de savoir comment atténuer et même renverser les effets de ces voies de vieillissement. C'est là qu'est intervenue la rose de Granville, une fleur exceptionnelle cultivée dans le Jardin Christian Dior, en Normandie, non loin de la maison d'enfance du défunt créateur. La toute première rose cosmétique, issue de sept croisements opérés sur plusieurs générations, a été sélectionnée pour ses propriétés étonnantes.

Dior a réussi à exploiter plus que jamais la magie de cette rose en créant Rosapeptide-3, un complexe breveté fusionnant trois puissants actifs de la plante. Le premier est extrait des pétales par électromagnétisme (il est quatre fois plus efficace que le rétinol sur la synthèse du collagène de type VII), le deuxième est obtenu du fruit par thermo-extraction et le troisième est dérivé des tiges à l'aide d'enzymes. Ā ces précieux élixirs se joignent deux peptides antiâge qui stimulent le collagène et lissent la peau.

Le résultat? La réparation cellulaire est améliorée, la communication intercellulaire, optimisée (ce qui aide la peau à combattre l'inflammation) et la structure de la peau, restaurée. Tenez-vous bien: des tests cliniques ont montré que le Rosapeptide-3 peut inverser l'âge biologique des cellules de la peau d'une décennie entière.

Cet impressionnant complexe est maintenant au cœur de la nouvelle mouture de La Crème Dior Prestige. La science a évidemment joué un rôle essentiel dans son développement, mais la marque a jugé la sensorialité tout aussi importante. «Nous avons beaucoup parlé de l'approche physiologique, mais l'autre priorité était l'approche psychologique ou sociale», dit Marie Videau, présidente de LVMH Recherche. Comme plusieurs études ont établi un lien entre un état d'esprit positif et la longévité, il était primordial pour Dior de mettre au point une crème qui rajeunirait la peau tout en suscitant de la joie chez les personnes l'utilisant.

«Je dis toujours que si vous appliquez un produit dans votre salle de bain et qu'il sent bon ou que sa texture est agréable, vous le masserez un peu plus longtemps, donc vous prendrez davantage soin de vous, dit Marie Videau. En soi, ça améliore le résultat.»

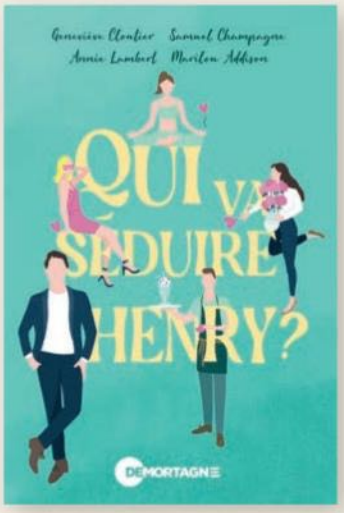
La somptueuse crème est un véritable régal. On peut choisir entre la Texture Essentielle, légère et délicate, et la Texture Riche, plus enveloppante. L'équipe a également fait appel au directeur de la création des parfums Dior, Francis Kurkdjian, pour élaborer la fragrance du produit. L'effluve a été conçu pour mettre de bonne humeur: les notes de tête, rappelant un pétale recouvert de rosée, éveillent les sens; le cœur poudré incite à la sérénité; et le sillage crémeux apaise l'esprit et le corps.

«Émotions et performance vont de pair, dit Marie Videau. J'irais même jusqu'à dire que l'émotion fait partie de la performance.» Un complexe d'ingrédients de pointe rencontre une texture divine et un parfum exquis. La Harvard Medical School rencontre les côtes époustouflantes de la France.

LA CRÈME DIOR PRESTIGE, DE **DIOR** (500 $, DIOR.COM) ■

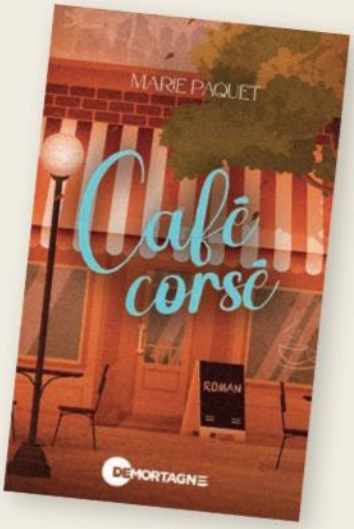
PHOTO: GRACIEUSETÉ DE DIOR

DEMORTAGNE



Qui va séduire Henry ?

L'arrivée d'un nouvel homme à Saint-Grillons-des-Pluies crée une agitation sans pareille dans le village. Chaque célibataire veut tenter sa chance. Quatre histoires, mais un seul coeur à conquérir... Qui parviendra à charmer Henry ?



Café corsé

Entre sa séparation, une nouvelle inquiétante et des menaces d'un gang, Vivianne voit sa vie chamboulée en seulement quelques mois. Et ça, c'est sans compter sa rencontre avec un sergent-détective qui lui fera ressentir toutes sortes d'émotions...

Vos romances à lire cet automne



***Jardins secrets* - Tome 1**

Lorsque Léanne arrive à la demeure ancestrale des frères Bérubé pour la restaurer, elle est loin de se douter que la maison n'est pas la seule à avoir besoin de réparations. Ni qu'elle sera troublée à la fois par le charme de Julien et l'air farouche d'Étienne.



Eden* Tome 1 - *Vertige d'automne

Pour échapper à un conjoint qui lui fait vivre l'enfer depuis huit ans, Béatrice accompagne sa sœur à Banff pour son mariage-surprise. Mais lorsque celle-ci abandonne son fiancé juste avant la cérémonie, Béatrice se retrouve à prendre sa place devant l'autel...

En vente
en librairie et sur
editionsdemortagne.com

culture



VERS LA LUMIÈRE

Au cours des trois dernières années, le sport féminin a connu un essor sans précédent. Un long chemin reste encore à parcourir avant qu'il atteigne la pleine équité avec le sport masculin, mais le moment est venu d'en analyser les enjeux et de lui accorder toute la place qu'il mérite. C'est précisément la mission que s'est donnée Florence-Agathe Dubé-Moreau.

Texte LAURIE DUPONT

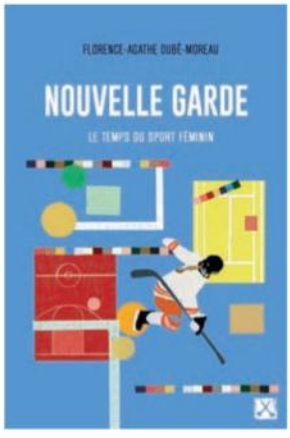
«J'AI L'IMPRESSION QUE j'ai raconté mon nouvel essai, *Nouvelle garde – Le temps du sport féminin*, avant même de l'écrire; c'était pendant la tournée de promotion du premier», confie Florence-Agathe Dubé-Moreau. Bien que son essai *Hors jeu – Chronique culturelle et féministe sur l'industrie du sport professionnel* (2023) ait porté sur la place des femmes dans le sport masculin, l'autrice et conjointe de Laurent Duvernay-Tardif s'est rapidement retrouvée à devoir répondre à de nombreuses questions sur le sport féminin au fil des entrevues. «Tant de nouvelles ligues professionnelles ont vu le jour en même temps, et dans plein de sports différents, autant ici, au Canada, qu'aux États-Unis et en Europe! On vivait un moment charnière, et j'ai décidé de relever le défi fou de documenter cette effervescence pendant qu'elle se déroulait», lance-t-elle en riant.

CHANGER DE PERSPECTIVE

En observant cette croissance historique, Florence-Agathe a pris la décision de ne plus attribuer une place centrale au sport masculin dans sa vie. «Je me suis rendu compte que notre imaginaire collectif sportif est extrêmement masculin: les athlètes, les exploits, les moments grandioses. Grâce à la montée du sport féminin, j'ai réalisé que nous, les femmes, ne les avions que rarement vécus, ces moments de grandes émotions, tout simplement parce qu'ils ne nous étaient pas accessibles. D'y avoir enfin accès déclenche un sentiment d'*empowerment* chez bien des femmes.»

D'un coup, les yeux de Florence-Agathe s'illuminent: «Ce qui me touche aussi, c'est de constater que les femmes, les personnes queers et non binaires se réapproprient des espaces comme les arénas et les bars sportifs. Pendant ma démarche d'écriture, bon nombre de personnes m'ont confié qu'elles avaient arrêté d'aller voir du sport masculin parce qu'elles n'y avaient pas vécu des expériences positives. De voir qu'elles peuvent maintenant développer un sentiment de sécurité et d'appartenance dans ces espaces-là, je trouve ça puissant et très significatif.»

La conversation bifurque sur le fameux t-shirt «Everyone Watches Women's Sports» (lancé en 2023 par l'entreprise TOGETHXR), qui se voulait une réponse au discours éculé qui prétend que personne ne s'intéresse au sport féminin. «Ce slogan représente si bien la communauté qui se crée en ce moment, dit-elle. Parce qu'on va se le dire, à partir du moment où on a donné au sport féminin les clés de la réussite, soit du financement, une structure de professionnalisation, des diffuseurs et de la visibilité dans les médias et sur les réseaux sociaux, qu'est-ce qui s'est passé? Ah oui, c'est vrai: du succès! Il ne reste plus qu'à souhaiter que le plus de gens possible embarquent dans le mouvement. On a tous et toutes un pouvoir d'influence sur la pérennisation du sport féminin.» ■



Nouvelle Garde - Le temps du sport féminin, de Florence-Agathe Dubé-Moreau, les éditions du remue-ménage, en librairie le 13 octobre.

PHOTO: PIERRE-NIC LESSARD

VENGEEEE



EANCE

Elles ont été trompées par leur partenaire et ont pris leur revanche. Mais pourquoi éprouve-t-on le besoin de se venger? Décryptage.

Texte ALEXANDRA TIZIO

JULIE, 34 ANS, a cru faire une crise cardiaque quand elle a reçu ce message d'une inconnue sur Instagram: «Salut, est-ce qu'on peut se rencontrer? Je pense que Mathieu* n'a pas été honnête ni avec toi ni avec moi...» Son compagnon l'avait déjà trompée cinq ans auparavant, une trahison qu'elle avait fini par pardonner. Mais, cette fois-ci, c'était différent: il menait une double vie depuis deux ans. «Son amante m'a appris qu'elle était enceinte de lui, alors qu'on devait entrer en parcours PMA (procréation assistée) une semaine plus tard», explique-t-elle. Très vite, le déni et la tristesse laissent place à la colère et à la haine. «Il était allé trop loin, je ne pouvais plus le laisser s'en sortir comme ça.» Au terme d'une nuit blanche, une envie de vengeance a pris le dessus: «Le meilleur moyen de l'atteindre, c'était d'attaquer sa carrière. C'est au travail qu'il m'avait trompée, en couchant avec des employées dont il était le supérieur hiérarchique. Je voulais leur montrer son vrai visage.» Si, au Québec, il n'est pas interdit d'avoir une relation intime avec un collègue de bureau, quel que soit le lien de subordination, Julie savait que l'entreprise où travaillait son partenaire voyait ce type de rapports d'un très mauvais œil.

À tête reposée, elle a envoyé un courriel à la direction et aux ressources humaines pour signaler son comportement. Conformément à la loi, Mathieu n'a pas été licencié, mais il aurait été poussé vers la sortie, et a quitté l'entreprise cinq mois plus tard. «Cette vengeance a été libératrice, confie Julie. C'était aussi une façon d'avoir le dernier mot et de mettre un point final à ces 16 ans de relation mensongère.» Ce besoin de clore un chapitre douloureux, la tête haute, est le motif de vengeance qui revient dans chaque témoignage. «L'infidélité produit un récit tronqué, souligne Marie-Victoire Chopin, psychologue et thérapeute de couple. La personne trompée ne sait plus exactement quelle histoire elle a vécue. Ainsi, la vengeance vient fabriquer une scène finale: «Il m'a fait cela, mais moi, j'ai répondu.» Néanmoins, cette clôture narrative n'est pas forcément synonyme de guérison et peut maintenir le lien avec l'ex-partenaire: on attend sa réaction, sa souffrance, sa honte, sa reconnaissance.»

De la littérature à la culture pop, en passant par les *trends* TikTok, la vengeance traverse les imaginaires sans perdre de son pouvoir de fascination. Cet hiver, les fans de Rosalía ont vu dans son titre devenu iconique, *La Perla*, une «*revenge song*» soulevant la toxicité de son ex-fiancé, Rauw Alejandro. Début mars, Lily Allen est apparue vêtue d'une «*revenge dress*» recouverte de copies de factures liées aux supposées maîtresses de son ex-mari, David Harbour. Plus récemment, la tendance du «*revenge eyeliner*», porté par le personnage de Maddy Perez dans la série *Euphoria*, s'est propagée comme une traînée de poudre sur les réseaux sociaux. Un maquillage hypnotique qui incarne la confiance en soi après une rupture. «Ce besoin peut être compris comme une tentative de réparation psychique face à une expérience vécue comme désorganisatrice, explique encore Marie-Victoire Chopin. Dans le cadre d'une infidélité, le passage à l'acte dépend autant de l'histoire personnelle que du contexte relationnel, de l'intensité de la blessure, des normes sociales et des ressources psychiques.»

Au-delà de la planète des célébrités, l'acte peut prendre différentes formes. Sur le web, certaines femmes évoquent des actes perçus comme légers et amusants – mettre de la crème dépilatoire dans le shampooing de son conjoint, par exemple. «Ces gestes relèvent souvent d'une vengeance de décharge, pour transformer une douleur abstraite en acte visible, précise la thérapeute. Ils peuvent servir à rendre la scène moins tragique: le ridicule remplace l'humiliation.» Mais cela peut être vécu comme une atteinte profonde, parce qu'elle touche à l'apparence physique ou à l'estime de soi de la personne visée. ▸

COLLAGE: ANNE-SOPHIE PERREAULT



Manon, 35 ans, a opté pour une revanche relationnelle, après avoir surpris son compagnon en train d'embrasser une autre femme dans le club où il travaillait. «Par pur hasard, il se trouve que son frère me tournait autour depuis quelque temps. De nature très rancunière, j'ai vu là une opportunité. J'ai accepté le rendez-vous qu'il m'avait proposé, en veillant à ce que mon ex nous aperçoive en sortant de son travail, raconte-t-elle. Mon but était de lui faire encore plus mal que ce que j'avais moi-même ressenti. Il nous a donc vus nous embrasser dans ma voiture. Sous le choc, il m'a envoyé ce message quelques minutes plus tard: "Je rêve ou tu étais avec mon frère ?"» Avec le recul, ce n'est pas tant cette revanche qui l'a soulagée et rendue fière que le fait de reprendre le contrôle et de retrouver la confiance en elle qu'elle avait perdue dans cette relation. «Ce type de vengeance appartient à une logique de miroir, indique la psychologue. L'infidélité a blessé dans le registre du désir, de la rivalité, du corps, de l'intimité; la vengeance répond dans le même registre. Cet acte peut être très chargé émotionnellement, car il touche à la fois le partenaire, la famille, la loyauté et le statut.»

Les représailles sont parfois plus symboliques. Kihya s'est sentie «complètement à terre» quand elle a découvert l'infidélité de son partenaire, après avoir porté la relation à bout de bras pour préserver l'unité familiale. Un an après leur rupture, cette femme de 32 ans rencontre un homme avec qui elle bâtit une nouvelle histoire. «Mais j'éprouvais toujours de la rancœur, avoue-t-elle. Quand mon conjoint m'a parlé de mariage 10 mois plus tard, j'ai choisi le 23 décembre, date d'anniversaire de mon ex, comme jour pour la cérémonie.» Le lendemain, son ex-compagnon lui a téléphoné, en larmes. Une réaction qui lui a procuré de la satisfaction: «Quand on était en couple, il me rabaissait en me disant que je n'étais pas mariable. C'était une façon de lui prouver le contraire et de m'assurer qu'il s'en souvienne chaque année.»

Chez certaines femmes, l'infidélité crée un sentiment d'injustice si fort qu'elles décident de se faire justice elles-mêmes. Quitte à enfreindre la loi... Caroline, 47 ans, a découvert la trahison du père de sa fille au bout de 9 ans de vie commune. Un soir, alors que son conjoint berçait leur bébé dans sa chambre, elle fouille dans son téléphone et tombe sur des messages échangés avec une collègue. Son premier réflexe est alors de se les transférer pour mieux les consulter plus tard. «Je comprends qu'ils cherchent à emménager ensemble. En fait, il n'arrivait pas à mettre un terme à notre relation et s'était déjà projeté dans une histoire avec l'autre.» Après leur séparation, poussée par sa bande de copines qui l'encouragent à se venger, Caroline décide d'adresser un courriel aux propriétaires de l'appartement que son ex devait louer avec sa nouvelle compagne, en les mettant tous les deux en copie: «Je suis la maman de l'enfant qui va venir chez vous une semaine sur deux, écrit-elle. Pour vous en dire un peu plus sur vos futurs locataires, je vous joins une petite vidéo.» En pièce jointe, elle ajoute un enregistrement à caractère sexuel, impliquant le couple, trouvé dans le téléphone de son ancien compagnon. «Psychologiquement, ce type d'infraction peut être compris comme une vengeance d'exposition: "On m'a caché quelque chose, donc je rends tout visible", analyse l'experte. Mais cette logique est dangereuse et transforme la douleur subie en atteinte à l'intimité sexuelle d'autrui.» Et Caroline de déclarer: «Il avait pulvérisé le schéma de vie que je m'étais imaginé, je voulais briser l'histoire qu'il essayait de se raconter avec sa nouvelle conquête. Et je lui en voulais à elle aussi, parce qu'elle me connaissait.» Son ex-conjoint s'étant rapproché d'un avocat, elle apprend qu'il s'agit de *revenge*

COLLAGE: ANNE-SOPHIE PERREAULT

porn et qu'elle risque des poursuites pénales. Au Québec, ce délit est passible de 18 mois d'emprisonnement et de 50 000 $ d'amende.

Cette riposte n'a pas porté ses fruits, puisque le couple a obtenu l'appartement. Mais Caroline dit s'être racheté un statut. «Aux yeux des autres, ça m'a permis de ne pas rester dans la case de la femme trompée et de reprendre de la consistance. Je n'étais plus une serpillière.» Près de 15 ans après, elle entretient de bons rapports avec son ex. «Si je ne m'étais pas vengée et avais gardé cette rancœur, nos relations ne seraient peut-être pas si apaisées.»

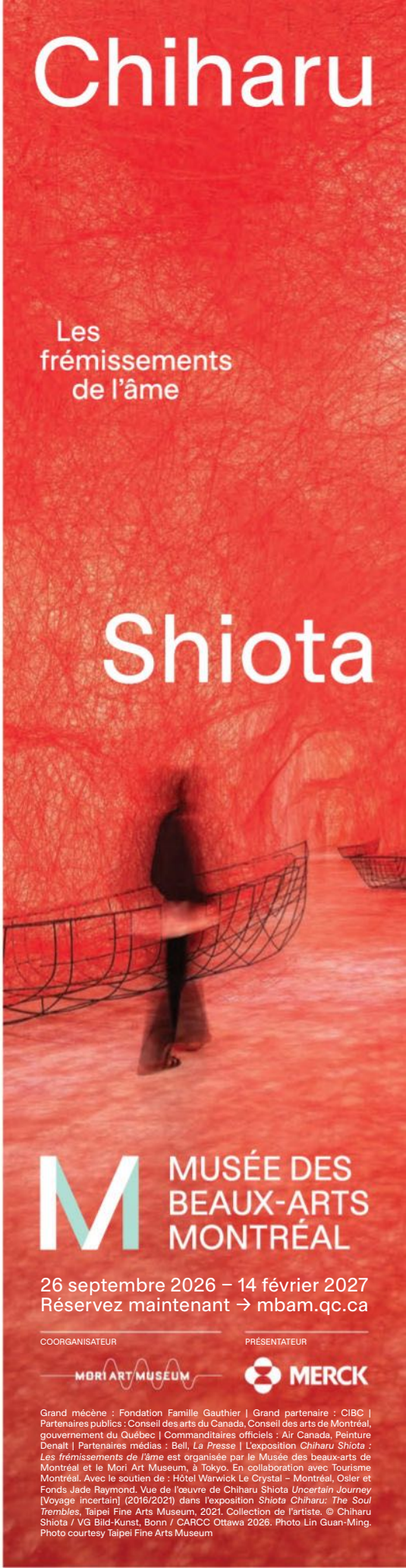
Aujourd'hui, certaines reconnaissent qu'il ne s'agissait pas de la réaction «la plus mature». Mais aucune des femmes interrogées ne regrette son geste. Si les récits de vengeance ont quelque chose de jubilatoire, par leur drôlerie ou notre soif de justice assouvie, ils ne doivent pas pour autant être banalisés. Pour dépasser la douleur autrement, Marie-Victoire Chopin recommande d'autres stratégies, comme la régulation du système nerveux (marcher, respirer, appeler une personne fiable, limiter l'exposition aux preuves ou aux réseaux sociaux), l'écriture, la confrontation cadrée, la thérapie, la justice relationnelle ou institutionnelle (signaler un abus de pouvoir, une violence, un harcèlement) ou la reconstruction identitaire (reprendre ses liens sociaux, ses projets, son autonomie financière, sa désirabilité, etc.). ■

ŒIL POUR ŒIL

Quelques petites vengeances dénichées chez les copines ou sur les réseaux sociaux

+ «J'ai vendu les vêtements qu'il avait laissés chez moi lors d'une vente de garage.» Clara*, 35 ans
+ «J'ai crevé les pneus de son auto après avoir vérifié auprès de son assurance qu'ils ne lui seraient pas remboursés.» Lisa*, 28 ans
+ «J'ai fait semblant de lui pardonner, il a fini par se faire tatouer mon prénom sur le poignet. Je l'ai quitté le même jour.» Utilisatrice TikTok
+ «J'ai mis sur Marketplace les bijoux qu'il m'avait offerts.» Julia*, 30 ans
+ «Mon ex m'avait fait livrer 100 roses éternelles à 1300 $, avec un petit mot: "Pardonne-moi de t'avoir trompée." J'ai tout renvoyé à sa nouvelle blonde, en ajoutant: "Je crois que ton chum s'est trompé d'adresse."» Mathilde*, 27 ans

*Les prénoms suivis d'un astérisque ont été changés.



Ma fille, ma plus belle tempête.

Être mère n'était pas sur ma *bucketlist*. La réponse à la question de la maternité a longtemps été non avant de devenir un oui discret et naïf. Je me suis lancée dans le vide en me disant que je verrais bien après. Jamais je n'aurais pensé que le après serait aussi périlleux.

Texte FRÉDÉRIQUE HAMEL

J'AVAIS ENTENDU DIRE QU'AVOIR UN ENFANT, c'était faire le don de soi. Après être devenue maman, je me suis demandé si je souhaitais vraiment me donner tout entière à un autre être humain. Surtout, je doutais d'être assez forte pour naviguer dans le brouillard épais qui semblait poindre à l'horizon... Pour faire court: le cœur de ma fille ne réussit à battre que grâce à un *pacemaker*. Elle a ce qu'on appelle «la maladie du sinus». Un cœur qui bat trop lentement, de façon irrégulière, et qui s'arrête un trop grand nombre de fois pour que je puisse dormir sur mes deux oreilles. C'est donc en urgence, et à l'aube de ses minuscules quatre ans, que son médecin a donné le feu vert pour la pose de son premier dispositif cardiaque. Pendant trois ans et demi, Éléonore a été scrutée à la loupe par une multitude de spécialistes. Les rendez-vous médicaux se sont mis à ponctuer notre quotidien. L'odeur de l'hôpital, le tissu affadi des jaquettes et le bruit agressant des machines sont devenus la toile de fond de nos vies.

Ce qu'il y a de bien pour ma fille, c'est qu'elle ne connaît rien d'autre. Ce qui est plus difficile pour moi, c'est que ce n'était pas ça, le plan, disons. Je n'avais jamais imaginé que mon enfant vivrait avec des enjeux de santé. Mais c'est son histoire et c'est correct. Le plus beau là-dedans? Éléonore ne s'identifie pas comme une enfant malade. Peut-être parce que je n'ai jamais voulu utiliser ce mot-là. Je crois sincèrement que les mots qu'on emploie pour parler de nos épreuves finissent par déterminer la manière dont on les traverse. On ne s'est jamais apitoyés sur notre sort et on a avancé la tête bien haute, ensemble, dans le brouillard.

Éléonore perçoit son parcours comme une force. Elle a une cicatrice de superhéroïne et une petite «boîte Bluetooth» qui fait fonctionner son cœur, point final. C'est la preuve vivante que nos enfants sont résilients et qu'ils nous enseignent des leçons qu'on n'aurait jamais pu voir venir. J'ai tout de même dû apprendre à sécuriser ma fille alors que j'étais en chute libre. J'ai dû essuyer mes larmes en cachette pour lui montrer qu'elle pourrait toujours s'accrocher à mon sourire – fragile certes, mais un sourire quand même. Et ça a assurément façonné mon rôle de mère. Parce que, pendant de nombreuses années, être sa maman rimait avec «accroche-toi», faute de pouvoir me raccrocher à un chapitre du *Naître et grandir* pour savoir comment gérer la suite. Ma seule façon de survivre et de garder la tête hors de l'eau était de vivre dans le déni. Je suis devenue un robot sans émotion. En parler rendait les choses trop réelles.

Incapable de prononcer les mots, j'ai donc décidé d'écrire un livre. À chacun son Compostelle, *I guess*. Sur le coup, c'était ma façon d'être dans l'action pour ne pas m'effondrer. Avec du recul, je réalise que c'était surtout ma façon de guérir. «Quand la vie t'envoie des citrons, fais-en de la limonade.» Proverbe cliché qui me hérisse le poil, mais qui, en fin de compte, dicte ma vie au grand complet. Pendant que je continuerai à fabriquer notre citronnade, ma fille, elle, continuera d'éclater de rire et de contempler la vie avec ses lunettes et son cœur rabiboché d'enfant. J'imagine qu'il est là, mon plus grand «don de soi». Éléonore, c'est ma plus belle tempête, celle qu'on traversera main dans la main, sans jamais se lâcher. ■

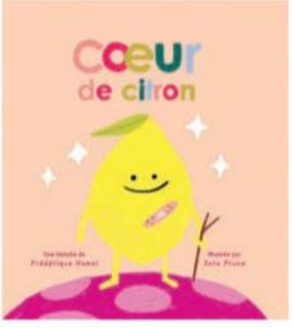


PHOTO: GETTY IMAGES

Frédérique Hamel est l'autrice de *Cœur de citron* (KO Editions). Dans les librairies.

LES CHOIX *(PAS TOUJOURS JUDICIEUX)* DE SOPHIE

BIBI *is* GOD

LE LIEN QUE J'ENTRETIENS avec mon chat, Bibi, est complexe. Initialement, ce chaton tigré, adopté à la SPCA en 2014, venait pallier mes absences. Comme je voyageais énormément pour le travail, je m'étais dit que Bibi apporterait réconfort, divertissement et bonheur à mes filles.

Douze ans plus tard, le nom de notre conversation familiale par texto, *BIBI IS GOD*, est la preuve irréfutable qu'on a pris une bonne décision. Cette petite (grosse!) boule de poils a acquis chez nous le statut de divinité.

Selon moi, sa qualité première est qu'elle est toujours... là. Une certitude comme il en existe peu dans ce bas monde. Sa simple présence est rassurante. Elle est juste assez câlineuse, juste assez autonome. On lui pardonne sa perte de poils chronique parce qu'ils sont d'une douceur infinie. En plus, elle se laisse toujours prendre, en ronronnant plus fort qu'un vieux moteur diesel.



Chaque mois, Sophie Fouron se prononce sur un sujet qui la touche personnellement ou sur un enjeu sociétal qui occupe son esprit.

Sophie Fouron est une animatrice et une communicatrice aguerrie.

Je me plais toutefois à croire que je cultive une saine distance avec elle, en prenant garde de ne jamais la substituer aux humains de ma vie ou, pire, de penser qu'elle en est un. En même temps, quand elle a décidé de «voyager» pendant huit jours, sans laisser de note ou d'itinéraire, mon détachement légendaire a pris le bord, et j'ai mesuré à quel point j'aimais ce petit félin que j'appelle affectueusement «le chat obèse». J'ai multiplié les appels («Bibiiiiiiiiii!»), j'ai répandu de la litière sur le terrain (pour qu'elle «sente» la maison de loin); je suis sortie 100 fois en secouant son sac de croquettes et j'ai même entamé la phase de deuil avec mes filles («Elle a eu une belle vie; on a été chanceux de l'avoir; on va lui faire un autel pour honorer sa mémoire; elle est sûrement au paradis des chats avec ses potes».) Puis, tout bonnement, tandis que je regardais sur mon téléphone des centaines de photos d'elle, Bibi est réapparue devant la porte patio. Tranquille, silencieuse, nonchalante, exactement comme un chat qui vit sa vie de chat. Elle a dû se demander pourquoi je la serrais tout à coup si fort en pleurant dans ses oreilles.

Cela étant dit, une fois l'émotion passée, je continue de me poser des questions sur la place démesurée qu'on accorde à nos animaux de compagnie en Amérique du Nord. On peut s'interroger sur les sommes astronomiques qu'on y engouffre (quoi, une assurance vie pour chats?) et sur ces relations fusionnelles, quasi humaines, qui en disent plus long sur notre personnalité et notre état mental qu'une visite chez le psy!

L'auteur Thélyson Orélien résume avec une justesse désarmante cette relation ambiguë dans son livre *C'était ça ou mourir*, qui retrace le parcours d'un migrant haïtien: «Dans le métro, un jour, j'ai vu une pub de la SPCA. La photo d'un chien abandonné, avec en dessous "Même les oubliés méritent une deuxième chance". Ici, on pleure pour un chien, mais on soupçonne l'étranger. Un chien recueilli est une belle histoire. Un réfugié accepté est une charge budgétaire.»

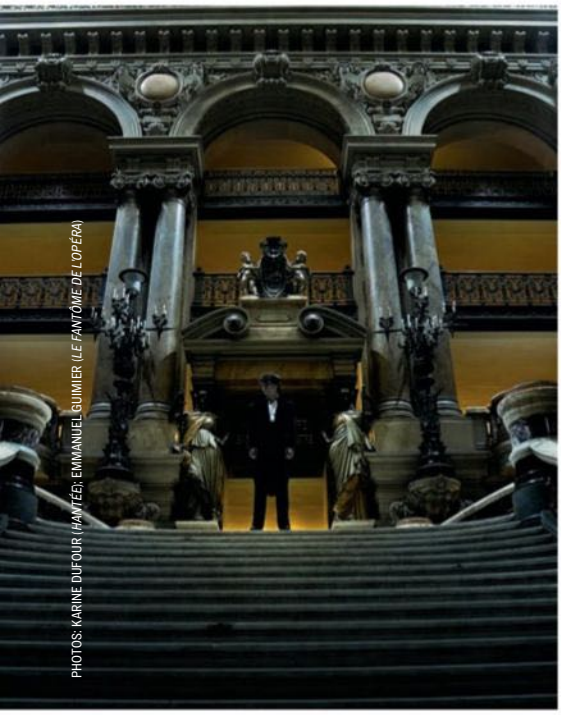
De quoi faire réfléchir, alors même que je flatte Bibi, qui ronronne très fort à côté de moi. ■

PHOTO: MARJORIE GUINDON

agenda

TOUT CE QU'ON VEUT VOIR, LIRE ET ĒCOUTER CES TEMPS-CI.





PHOTOS: KARINE DUFOUR (*HANTÉE*); EMMANUEL GUIMIER (*LE FANTÔME DE L'OPÉRA*)

CINĒMA

Apparition double

HANTĒE

Après le succès de *23 décembre*, India Desjardins revient au cinéma avec *Hantée*, dont elle signe le scénario. On y suit Mathilde (Jade Brind'Amour), une adolescente qui quitte la ville lorsque ses parents, Judith (Evelyne Brochu) et Louis (François Létourneau), décident de s'installer en région pour transformer une vieille demeure en auberge. Sauf que la maison a déjà une occupante. Virginie Fortin incarne Isabeau Roy, le fantôme d'une femme du XIXe siècle qui hante les lieux depuis 150 ans. Si elle a eu tout le loisir d'observer la société évoluer, Isabeau ne garde toutefois aucun souvenir de sa propre existence ni des circonstances entourant sa mort. Mathilde décide alors de l'aider à reconstituer son passé et à découvrir ce qui lui est arrivé. De cette enquête naîtra surtout une amitié inattendue entre une adolescente d'aujourd'hui et une femme issue d'un monde complètement différent. Derrière la comédie et le mystère, *Hantée*, dont la réalisation a été confiée à Rafaël Ouellet, à qui l'on doit notamment *Camion* et *Arsenault & Fils*, aborde aussi un thème plus profond: celui d'une femme condamnée à mort dont l'histoire mérite d'être revisitée. En cherchant à comprendre le réel sort d'Isabeau, Mathilde lui redonne une voix et permet qu'on pose un nouveau regard sur son destin. Une façon, aussi, de rappeler que l'Histoire n'a pas toujours été tendre ni juste envers les femmes.

EN SALLE

LE FANTÔME DE L'OPĒRA

Certaines histoires semblent immunisées contre le temps. Celle imaginée par Gaston Leroux en 1910 en fait assurément partie. Après d'innombrables adaptations, dont la célèbre comédie musicale d'Andrew Lloyd Webber, *Le Fantôme de l'Opéra* revient au cinéma sous la direction d'Alexandre Castagnetti. Cette nouvelle version, beaucoup plus moderne, met en vedette Deva Cassel, dans la peau d'Anastasia Marescu, une jeune femme rêvant de devenir danseuse à Paris. Lorsqu'elle intègre le prestigieux Opéra national de Paris, elle décroche un rôle dans un ballet inspiré d'*Orpheus*, une œuvre qui aurait été composée par le légendaire Fantôme de l'Opéra. Dans les coulisses, Anastasia rencontre Ernest Dupré, un énigmatique pianiste incarné par Julien De Saint Jean dont elle tombe peu à peu amoureuse. Romain Duris complète le trio principal du film dans le rôle de James Figueras. Au-delà du célèbre récit gothique, cette adaptation propose une rencontre entre deux générations du cinéma français. Ā 21 ans, Deva Cassel, la fille de Monica Bellucci et Vincent Cassel, s'impose progressivement comme une actrice à suivre, tandis que Romain Duris poursuit une carrière amorcée il y a plus de trois décennies. Les décors majestueux de l'Opéra Garnier, la danse et l'histoire d'amour teintée de mystère de cette nouvelle mouture promettent de faire entrer le Fantôme dans une nouvelle ère, sans lui enlever son pouvoir de séduction.

EN SALLE LE 30 OCTOBRE

Catherine Beauchamp, chroniqueuse cinéma ➤

MUSIQUE

Playlist

LYDIA KĒPINSKI

VIVANT·E

Depuis le début de l'année, Lydia Képinski égrène les singles comme autant de billes d'un chapelet résolument dansant. *Ā l'extérieur*, *Graal*, puis *Vivant·e* placent la chanteuse au centre de la piste de danse, prête à se laisser emporter par des beats électros qui flirtent parfois avec les sonorités les plus exaltées de l'eurodance. Avec la parution de l'album *C'est parti!*, elle assume pleinement ce virage, préservant le charme de sa personnalité iconoclaste malgré une avalanche de sons électroniques.

SYLVAN ESSO

CONCRETE GLEN

De retour après quatre ans d'absence, le duo de Caroline du Nord ramène sa pop indie dansante, à cheval entre l'électronique et l'acoustique, sur le réjouissant *Ow ∞*. Le groupe arrive toujours à épater avec une formidable économie de moyens: sur *Concrete Glen*, une ligne de basse langoureuse et une batterie à la fois puissante et nonchalante servent de support à la chanteuse Amelia Meath, qui dialogue en douceur avec un échantillonnage de la voix angélique de Jónsi, du groupe Sigur Rós.

BLOC PARTY

PIGWIG

Les fans qui attendent toujours le retour au post-punk nerveux du premier album de Bloc Party., *Silent Alarm*, paru en 2005, risquent d'être déçus par l'effervescence qui anime le huitième. Réalisé par Trevor Horn – qui a prêté sa touche aux Pet Shop Boys et à Frankie Goes to Hollywood –, le très autobiographique *Anatomy of a Brief Romance* a été décrit par le chanteur Kele Okereke comme du «disco pour cœurs brisés». Parmi les moments les plus euphoriques de ce nouvel opus, on trouve *Pigwig*, évocation de l'ivresse d'un nouvel amour.

CATHERINE VAN DOESBURG

MINUIT ET MOI / PLUS RIEN Ā SE DIRE

Cet été, en amont de la sortie de son premier album, *Cours toujours*, la chanteuse abitibienne Catherine van Doesburg a lancé deux singles qui révèlent des facettes distinctes de sa personnalité. *Minuit et moi* s'inscrit dans la lignée de la pop dansante de son premier succès, *Ā prendre ou à laisser*, alors que *Plus rien à se dire*, interprété en mode guitare acoustique-voix, témoigne d'une sensibilité indie folk qui met en lumière sa jolie voix tout en proposant un registre plus intimiste.

Nicolas Tittley, chroniqueur musique



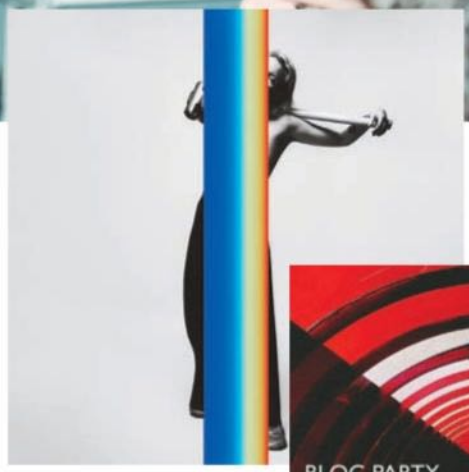
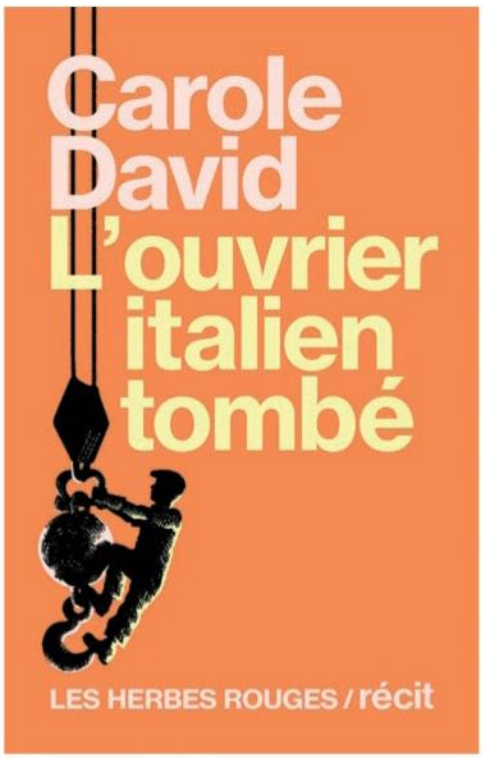






PHOTO: MATHILDE GARDONIO (C. VAN DOESBURG)



LITTÉRATURE

Au nom du silence

«Nous créons tous des histoires qui, chacune à leur manière, nous rassurent. Ce sont des parasites qui nous empêchent d'examiner nos propres traumatismes», écrit la poète et romancière montréalaise Carole David dans ce nouvel opus épatant. L'histoire de ceux qui l'ont précédée, elle tente ici de la reconstituer d'une plume aussi habile que poétique, d'en combler les silences et les béances afin de comprendre ce que leurs blessures ont déposé en elle: sa mélancolie, peut-être, et son désir d'écrire aussi. Au cœur de cette enquête intime surgit la figure de son grand-père maternel, venu d'Italie, qu'elle n'a jamais connu, mais dont la mort violente à l'usine continue de la hanter. Objets de fascination autant que de révélation, les artefacts témoignant de son existence deviennent autant d'indices grâce auxquels elle espère, qui sait, apprivoiser enfin l'insaisissable. En faisant résonner la voix de cet absent, Carole David éveille aussi celle de nos propres spectres, intimes et collectifs, et redonne une présence à ces êtres trop souvent effacés qui ont pourtant contribué à façonner l'histoire du Québec.

L'OUVRIER ITALIEN TOMBÉ, DE CAROLE DAVID, ÉDITIONS LES HERBES ROUGES. DANS LES LIBRAIRIES

Claudia Larochelle, chroniqueuse littéraire ➤



BALADO

CRÊVE-CŒUR

Déboussolantes. Déchirantes. Affligeantes. Autant d'adjectifs qui collent aux histoires rapportées dans ce balado aussi important qu'instructif sur les arnaques sentimentales, devenues un fléau silencieux de notre société moderne. Chaque épisode des deux saisons, narrées avec bienveillance par Malia Kounkou, retrace le parcours d'une femme qui, croyant avoir trouvé en ligne un confident, un complice, voire un amoureux, s'est plutôt retrouvée victime de ce qu'on appelle un brouteur. Ces cybercriminels cultivent des liens romantiques avec des personnes qu'ils ne connaissent pas et les convainquent, à coups de manipulation affective, de leur envoyer d'importantes sommes d'argent, ce qui mène parfois les victimes jusqu'à la faillite et à la détresse émotionnelle. Dans le premier épisode, un policier confie même que «80 % de ce type de fraude se termine en suicide». Une statistique qui fait froid dans le dos et mérite toute notre attention. Car ces crimes – on en prend la pleine mesure dans le balado – génèrent aussi énormément de honte chez les victimes, qui tardent à voir la réalité en face et à en faire part à leurs proches. Bien que les histoires racontées nous tourmentent, chaque saison se termine sur un échange utile avec des expertes, qui décortiquent le processus et proposent des ressources, encore trop peu nombreuses mais essentielles. À écouter sans faute, pour être mieux outillée face à cet enjeu encore tabou.



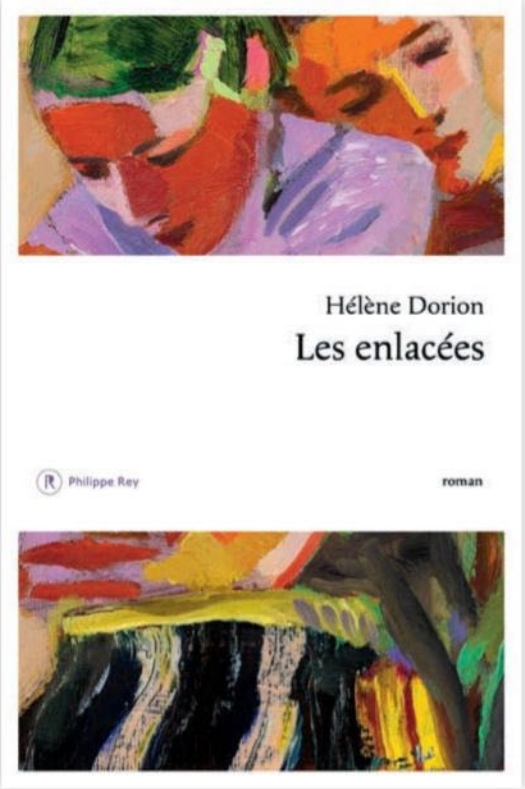
CRÊVE-CŒURS : RÉCITS D'ARNAQUES SENTIMENTALES, SUR OHDIO
Eugénie Lépine-Blondeau, chroniqueuse balados

LITTÉRATURE

Le bel enlacement

Première femme vivante et première Québécoise à voir l'une de ses œuvres inscrite au programme du baccalauréat en France, grâce à son recueil *Mes forêts*, l'Estrienne Hélène Dorion revient au roman, six ans après le succès retentissant de *Pas même le bruit d'un fleuve*. Cette fois, dans une forme savamment tissée et d'une remarquable maîtrise, elle explore les splendeurs autant que les vertiges de la sororité. Lors d'un voyage à Cassis, Charlotte et Anne, deux héroïnes inoubliables, voient leur histoire entrer en résonance avec celle de l'écrivaine Virginia Woolf et de la peintre Vanessa Bell, sœurs elles aussi, brillamment convoquées dans le roman. Enlacées, toutes le sont – femmes fictives ou réelles – par-delà l'usure du temps, les liens du sang, les jalousies, les brisures et les failles où se terrent des secrets dont le dévoilement donne au récit des allures de suspense haletant. Ode aux femmes qui s'aiment malgré tout et à l'art sous toutes ses formes, capable de rassembler ce que le chaos disperse, cette œuvre porte un vibrant appel à la transmission et à la réparation, coûte que coûte.

LES ENLACÉES, D'HÉLÈNE DORION, PHILIPPE REY. DANS LES LIBRAIRIES LE 9 OCTOBRE
C. L.



ARTS DE LA SCÈNE

ENFIN LA RENTRÉE!

La nouvelle saison regorge de spectacles alléchants. En voici trois vers lesquels se ruer.

GEORGES

On ne se lasse pas des personnages aussi truculents qu'attachants auxquels l'autrice et comédienne Nathalie Doummar sait donner vie. Sa toute dernière pièce, dans laquelle elle campe elle-même un rôle, s'inspire de feu son père. D'origine égyptienne, Georges est tiraillé entre la culture de son pays de naissance et les us de sa société d'accueil, embrassés avec enthousiasme par sa progéniture, des immigrants de deuxième génération. Tendresse, franchise décomplexée et drôlerie irrésistible seront assurément au menu.

THÉÂTRE LA LICORNE, DU 29 SEPTEMBRE AU 7 NOVEMBRE

LES SONGES D'UNE NUIT D'ÉTÉ

Le danseur et chorégraphe hautement prisé Guillaume Côté avait envie de parler d'amour. C'est en créant un spectacle qui emprunte à l'œuvre de Shakespeare *Le Songe d'une nuit d'été*, quintessence des chassés-croisés sentimentaux, qu'il a décidé de le faire. Sur des airs de Strauss, Debussy, Satie et Mendelssohn, habillés des costumes conçus par le designer québécois Rémi van Bochove, les interprètes des Grands Ballets nous feront certainement vivre une fin de semaine à la campagne truffée d'émotions fortes.

SALLE WILFRID-PELLETIER, PLACE DES ARTS, DU 29 AU 31 OCTOBRE

COMME LES MONGOLS À BAGHDAD

Tout juste sorti de sa résidence de création à la Place des Arts, l'inénarrable Adib Alkhalidey nous offre un nouveau spectacle, pétri de ses réflexions non seulement sur le monde et ses dérives, mais aussi sur sa réalité de jeune parent et sur ce que l'on transmet aux générations suivantes. S'il y a une chose sur laquelle on peut compter, c'est que cet auteur et performeur exceptionnel saura encore une fois semer l'euphorie sans jamais sous-estimer l'intelligence et la sensibilité de son public. Un cadeau des plus précieux.

CINQUIÈME SALLE, PLACE DES ARTS, DU 25 SEPTEMBRE AU 10 OCTOBRE, PUIS EN TOURNÉE

Sophie Pouliot, chroniqueuse arts de la scène ■



Les Songes d'une nuit d'été

PHOTO: SASHA ONYSHCHENKO (*LES SONGES D'UNE NUIT D'ÉTÉ*)



Comédie romantique

TEXTE
LAÏMA A. GÉRALD

PHOTOGRAPHIE
ANDRÉANNE GAUTHIER

STYLISME
FRÉDÉRIQUE GAUTHIER

Quelques semaines avant de se dire oui, Julie Perreault et Stéphane Rousseau nous ont accueillis chez eux. En couple depuis un peu plus de deux ans, les tourtereaux vivent une histoire d'amour qui relève de l'évidence. Rencontre avec deux artistes qui se sont trouvés.









Julie: veste (ROHE), boucles d'oreilles (Dova Pryce);
Stéphane: haut (Hugo Boss)

Julie Perreault et Stéphane Rousseau m'ouvrent la porte de leur maison. Le geste peut paraître simple, mais il n'a pourtant rien d'anodin. «C'est la première fois que je reçois une journaliste chez moi», avoue Julie d'entrée de jeu. À l'aube de la cinquantaine, l'actrice ressent moins le besoin de protéger chaque parcelle de son intimité. Elle se sent prête à se montrer avec un peu moins de retenue et davantage de liberté.

Dès mon arrivée, je découvre un intérieur lumineux et soigneusement aménagé. Le décor de cette maison de ville marie confort et élégance. Sur la table de la salle à manger, un bouquet de fleurs blanches attire le regard. Le couple a préparé un plateau de bienvenue garni d'olives, de noix de cajou et d'eau minérale. Ici, tout est chic, chaleureux et de bon goût. Pendant qu'on prend place, leur chien, Banksy, fait tranquillement le tour de l'aire ouverte avant de se coucher tout près de nous. Dans cette atmosphère sereine, loin du brouhaha des tapis rouges et des plateaux de tournage, Julie et Stéphane sont détendus, souriants et visiblement heureux de se raconter.

En trame de fond, la sélection musicale qu'ils ont concoctée pour leur mariage joue doucement. Entre les classiques du rock, les airs italiens qui donnent envie de chanter à tue-tête, les morceaux de Dalida et d'Ariane Moffatt ainsi que quelques succès des années 1980, on devine déjà une journée où l'émotion et la fête feront bon ménage.

Avec Julie, ç'a été une évidence. Je savais que c'était la femme de ma vie.

«OUI, JE LE VEUX!»

Lors de notre rencontre, quelques semaines avant leur mariage, célébré le 13 juin dernier par l'humoriste Matthieu Pepper, Julie et Stéphane sont encore habités par l'émotion de la grande demande, un moment digne d'un film hollywoodien.

Pour l'occasion, Stéphane avait tout prévu: un week-end dans un hôtel luxueux de Montréal, une chambre avec vue imprenable sur la métropole et une foule de petites attentions toutes plus romantiques les unes que les autres. L'humoriste a invité sa douce à prendre part à un massage en duo au spa de l'établissement. Après le soin, le personnel, dans le coup, leur a présenté un chariot contenant une bouteille de champagne, des fruits frais et des chocolats, en leur indiquant qu'un bain agrémenté de pétales de rose était à leur disposition. «Tout était impeccable», souligne l'actrice.

Stéphane, fébrile, s'est alors enveloppé d'un drap blanc à la manière d'un empereur romain, avant de faire sa grande demande, en larmes. «Je ne m'y attendais pas du tout, révèle Julie, l'œil brillant. Stéphane, à genoux, m'a présenté la petite boîte... mais il l'a ouverte à l'envers, donc la bague n'était pas visible. J'ai eu un fou rire de nervosité. C'était tout à fait à l'image de Steph: un brin maladroit et profondément émouvant!»

Ce qui rend cette demande encore plus significative, c'est que ni Julie ni Stéphane n'avaient rêvé de mariage auparavant. «Je ne m'étais jamais reconnue dans la symbolique du mariage», confie Julie. Aujourd'hui, son regard s'est métamorphosé, car sa relation avec Stéphane a conféré un nouveau sens à cet engagement. «Je vais avoir 50 ans, et Stéphane, 60 ans. Nous n'aurons pas d'enfants ensemble. Nous avons chacun notre passé et nous formons maintenant une famille recomposée. Cette marque d'union, cet échange des vœux sont importants pour moi dans cette relation-là.»

Même constat du côté de Stéphane. Bien qu'il n'ait jamais été marié et qu'il ne se soit jamais particulièrement imaginé devant l'autel, l'idée s'est imposée naturellement lorsqu'il a rencontré Julie. «Je ne m'étais jamais projeté dans le mariage non plus. Mais avec Julie, ç'a été une évidence. Je savais que c'était la femme de ma vie.» ▸

Pull et chaussures (Hermès),
pantalon (LE17SEPTEMBRE)







Julie: manteau et chaussures (Dior); Stéphane: veston, chemise et chaussures (Dior), pantalon (LE17SEPTEMBRE)



Boucles d'oreilles (Dova Pryce),
bague (personnelle)

ALIGNEMENT DES ASTRES

Pour comprendre la force de leur engagement, il faut remonter quelques années en arrière.

Julie et Stéphane se sont croisés à quelques reprises au fil des ans, sans pour autant imaginer qu'ils partageraient un jour leur vie. Puis, comme ils le disent eux-mêmes, les astres se sont alignés. Bien avant que Stéphane ne lui avoue ses sentiments, Julie éprouvait déjà pour lui une affection particulière. Un jour, au détour d'une conversation avec sa sœur, elle se surprend même à dire: «Si j'avais un amoureux, ce serait un homme comme Stéphane Rousseau.» Ce qui l'attirait? Son humour, évidemment, mais bien d'autres choses. «Pour moi, Steph est un homme complet. Il est drôle, charismatique, talentueux, gentil. Je me disais: "Si je suis pour être en couple à nouveau, il faudrait que je me sente comme je me sens quand je suis avec lui."»

Pendant ce temps, Stéphane vivait des sentiments tout aussi intenses. «J'ai été charmé par son sourire, sa spontanéité, son regard, son écoute, sa douceur, dit-il, sous le regard aimant de sa dulcinée. J'admirais aussi énormément son éthique de travail sur le plateau de *STAT*. Et son rire venait me chercher. Je pensais à elle tout le temps. Même la nuit.»

Pourtant, il lui faudra plusieurs mois avant de dévoiler à Julie ce qu'il ressent. Fidèle à lui-même, Stéphane choisit une approche à mi-chemin entre le romantisme et l'humour: «Julie, je pense que j'ai un projet pour toi», lui a-t-il lancé un jour. Julie a d'abord cru qu'il s'agissait d'une proposition professionnelle. «J'ai déjà lu que tu rêvais de jouer dans une comédie romantique, n'est-ce pas? J'ai peut-être le rôle de ta vie pour toi.» À cet instant, la réalisatrice commence à comprendre. Et la déclaration qui a suivi n'a laissé aucune place à l'ambiguïté: Stéphane lui a ouvert son cœur et lui a avoué qu'elle était celle avec qui il souhaitait vieillir.

«C'était une déclaration surprenante, très franche, très directe», se souvient Julie. Un véritable quitte ou double, dans lequel elle a décidé de sauter à pieds joints.

Depuis, un peu plus de deux ans se sont écoulés, et tout s'est enchaîné naturellement. Stéphane a emménagé dans la maison de Julie, à Montréal. Ensemble, ils ont aussi fait l'acquisition d'une maison de campagne, qu'ils rénovent à leur image. Et surtout, ils ont pris soin de bâtir une famille recomposée harmonieuse.

«Nos enfants étaient une considération importante pour nous», explique Julie. Elle a une fille de 17 ans et un garçon de 24 ans (le jeune comédien Thomas Delorme, qui vole aujourd'hui de ses propres ailes), et Stéphane a un garçon de 17 ans. «On tenait à ce que tout le monde soit bien.» Depuis, les liens se sont tissés avec une étonnante fluidité.

Au-delà de la cohabitation, s'aimer plus tard dans la vie comporte des avantages, mais aussi quelques défis. À 20 ans, on construit son identité en même temps que son couple. On découvre ses valeurs, on fonde parfois une famille, on développe sa carrière. À 50 et 60 ans, le portrait paraît bien différent.

«On se connaît davantage comme personne, fait observer Julie. On sait mieux ce qu'on veut et ce qu'on ne veut plus.» Mais cette maturité s'accompagne aussi de certains réflexes hérités du passé. Les blessures, les peurs et les schémas relationnels accumulés au fil des années ne disparaissent pas par magie lorsqu'une nouvelle histoire commence.

«Il faut apprendre à distinguer ce qui appartient au passé de ce qui concerne la nouvelle relation que l'on construit. Il faut faire attention à ne pas regarder l'autre à travers le filtre de nos expériences passées», résume le couple. Et c'est précisément ce travail qui leur permet aujourd'hui de profiter pleinement de leur amour.

«J'aurais aimé rencontrer Julie plus tôt dans ma vie. Mais peut-être que nous n'étions pas dus pour être ensemble avant», lance Stéphane avant de plonger son regard dans celui de sa douce. «J'ai peur qu'on n'ait pas assez de temps pour s'aimer!»

Cette phrase extrêmement touchante résume bien leur philosophie. Stéphane et Julie sont conscients de la valeur du temps qui passe et ils n'ont pas envie de reporter leurs projets.

«Steph est mon dernier amoureux», affirme Julie avec aplomb. «Pareil pour moi», confirme Stéphane sans hésiter. Et à voir la tendresse avec laquelle ils se regardent, on les croit volontiers. ▸



Stéphane: chemise (Ecole de pensée), pantalon (LE17SEPTEMBRE), chaussures (Hermès);
Julie: robe (Sportmax), bottes (Coperni), bijoux (Dova Pryce).
À droite: veston et chemise (Hugo Boss) et lunettes (Voskins)





Robe (Dolce&Gabbana), boucles d'oreilles et bague à la main droite (Dova Pryce), bague à la main gauche (personnelle)

Coiffure et maquillage: Amélie Bruneau-Longpré (avec les produits Summer Fridays et DesignMe); production: Emmanuelle Martinez; assistance à la photographie: Vanessa Brossard et Keven Poisson; assistance au stylisme: Marie Babbini et Cecilia Navarro; retouche photo: Mélanie Lapointe.





Julie et Stéphane, le jour de leur mariage.

PHOTOS: ANDRÉANNE GAUTHIER

AMOUR TOUJOURS

Julie réalise la cinquième saison de *STAT*, et Stéphane est en pleine création de son nouveau spectacle solo. Avec le temps, ils ont appris à composer avec des agendas bien remplis. Julie, qui a pu s'accorder une pause professionnelle de décembre 2025 à avril 2026, en a profité pour se consacrer à l'organisation du mariage. «Ça s'est vraiment bien fait», affirme-t-elle, avant que Stéphane ne souligne le goût impeccable et, surtout, l'efficacité légendaire de sa conjointe.

«J'ai à peine le temps de prendre un café que Julie revient du Costco, elle a déjà fait quatre brassées, repassé le linge et répondu à ses textos», lance Stéphane en riant. Julie, pour sa part, décrit son chéri comme quelqu'un de plus instinctif, avec un côté «gamin» qu'elle trouve attachant.

S'ils se taquinent sur leurs différences, ils insistent surtout sur ce qui les unit. Cette complémentarité qui se déploie dans leur vie personnelle se reflète aussi dans leur travail. Ils se conseillent, s'inspirent et se nourrissent de leurs approches et de leurs univers respectifs. Julie puise dans la liberté créative et le côté joueur de Stéphane, tandis qu'il apprend d'elle le sens de la communication et la capacité d'aller au fond des choses.

Ils poursuivent chacun leur carrière, mais l'envie de voir leurs chemins professionnels se recroiser les habite. Même si tout reste encore à l'état d'ébauche, un projet commun semble déjà se mettre en place...

Dans cette vie à deux déjà bien ancrée, les rêves aussi prennent de l'espace: voyager en Italie, en Grèce, au Japon ou en Corse, profiter davantage de leur maison de campagne au bord de l'eau, et trouver l'équilibre entre l'effervescence de la ville et le calme de la nature.

Pour ces amoureux, les idées ne manquent pas, et les aspirations ont la place qu'il faut pour grandir sans pression. «La seule certitude, c'est qu'on est ensemble jusqu'à la fin des temps», glisse Stéphane en prenant la main de celle qu'il épousera bientôt.

Julie sourit en lui adressant un regard amoureux. Et dans cette expression tendre, tout est dit. ■

Julie Perreault réalise la cinquième saison de *STAT*, diffusée cet automne sur ICI Radio-Canada Télé. Stéphane Rousseau rode son prochain *one man show*. Il sera également de la distribution de la sixième saison de *Chanteurs masqués* ainsi que du *Bye bye 2026*.

Tous les vêtements et
accessoires (Bottega Veneta)





AIR LIBRE

La collection automne-hiver 2026-2027 de Bottega Veneta le montre bien: la clé pour affronter les éléments avec panache est de jouer sur les textures. On se pare de manteaux pelucheux, de mailles douillettes et, bien sûr, d'accessoires en cuir ou en suède Intrecciato, une signature de la maison. S'emmitoufler n'a jamais semblé aussi stylé.

PHOTOGRAPHIE **ROYAL GILBERT**
STYLISME **AMANDA LEE SHIRREFFS**









Mannequin: Anna K (Marilyn New York); maquillage et coiffure: Laurie Deraps; assistance à la photographie: William Daviau et Bastien Bilheux; assistance au stylisme: Coco Labbée



Veston et boucles d'oreilles (Saint Laurent par Anthony Vaccarello) et lunettes de soleil (Loulou de la Falaise by Jacques Marie Mage).

Paris pour toujours

Direction la Ville Lumière pour faire le plein d'inspiration mode juste à temps pour l'arrivée de l'automne.

PHOTOGRAPHIE **ARTHUR DELLOYE**
STYLISME **MARINE CHAUMIEN**



Veste, pantalon et chaussures (Stella McCartney), chapeau (Anthony Peto) et bague (Agatha)



Combinaison, chemise et collier (Emporio Armani), gants (Causse Gantier), sac (Cartier), lunettes de soleil (Celine) et collant (Bleuforêt)



Chemise, veste, jupe, sac, chaussures et boucles d'oreilles (Chanel), lunettes (Andy Wolf), bague (Agatha) et collant (Bleuforêt)

Veste et jupe (Dolce&Gabbana), sac (Loulou de Saison) et broche (Giuseppe Zanotti)





Manteau (Max Mara), veste, haut, pantalon, chapeau, chaussures et long collier (Loro Piana), sac (Longchamp), collier court (Marie Lichtenberg) et bague (Agatha)



Parka, short, jupe, bas et chaussures (Prada)



Col roulé, robe, pantalon, chapeau, ceinture, gants, sac et chaussures (Celine) et boucles d'oreilles (Isabelle Toledano)

Mannequin: Maryna Nechyporuk (Makers by Metropolitan); direction mode: Alexandra Bernard (ELLE International); casting: Océane Lucas; coiffure: Kazue Deki (Calliste); maquillage: Saloi Jeddi (Wise & Talented); assistance à la lumière: Igor Knevez; assistance au numérique: Laura De Lucia; assistance au stylisme: Ambrine Marouani et Laurine Martocchia; production: Yannick Selva (ELLE International)



Accordez-vous de petits moments de détente toute l'année, tout en savourant du contenu d'ici pertinent et inspirant !

ellequebec.com/abonnement

28$ ANNUELLEMENT

*Quantités limitées. Offre réservée aux nouveaux abonnés et valide jusqu'au 29 octobre 2026.



LES FEMMES ONT-ELLES

ENFIN

LE DROIT DE VIEILLIR?

Pendant des lustres, l'industrie de la beauté nous a vendu la jeunesse comme l'idéal ultime. Aujourd'hui, les femmes de 60 ans et plus défilent pour les grandes maisons, cumulent les abonnés sur les réseaux sociaux et revendiquent leurs rides et leur expérience. Pleins feux sur une génération qui refuse dorénavant de devenir invisible.

Texte JOANIE PIETRACUPA

PHOTO: CATHERINE SERVEL/ TRUNK ARCHIVE

SAVIEZ-VOUS QUE les animaux parlants ont plus de chances d'apparaître dans un rôle principal au cinéma qu'une femme de plus de 60 ans? Aussi absurde que cela puisse paraître, c'est la conclusion d'une récente analyse de la campagne britannique Age Without Limits, qui a passé au crible les 100 plus grands succès au box-office au cours des dernières années. Cette invisibilité a souvent dépassé le cadre du grand écran. En mode et en beauté, les femmes ont longuement été considérées comme «vieilles» dès la quarantaine et donc effacées des campagnes publicitaires.

Mais le vent semble enfin tourner. En mai dernier, *Vogue* mettait en scène une image qui aurait paru impensable il y a quelques décennies: Meryl Streep et Anna Wintour, toutes deux âgées de 76 ans, réunies sur la couverture du magazine le plus influent de l'industrie de la mode. À la même période, des mannequins de 50, de 60 et même de 70 ans foulaient les passerelles de Chanel, de Gucci et de Miu Miu, et une nouvelle génération de créatrices de contenu aux cheveux argentés rassemblait des centaines de milliers de fans sur les réseaux sociaux.

Il y a quelques mois, le Laboratoire de longévité de la firme de communications stratégiques Edelman lançait *Le pouvoir des cinquantenaires*, une liste évolutive de créateurs et de créatrices de contenu dans la cinquantaine, destinée à mettre en lumière ce que l'entreprise considère comme l'un des plus grands angles morts du marketing actuel: les personnes de plus de 50 ans. Car derrière ce soudain intérêt pour les visages marqués par le temps se cache une réalité commerciale non négligeable: les membres de cette génération n'ont jamais été aussi nombreux, influents et fortunés qu'en ce moment.

Après des décennies passées à les ignorer, la société ne peut plus faire comme si les femmes mûres n'existaient pas. Reste à voir si cette visibilité nouvelle leur permettra réellement de vieillir selon leurs propres règles.

PRISE DE PAROLE

Pendant longtemps, les femmes de plus de 50 ans ont occupé une place marginale dans les médias et la publicité. Aujourd'hui, elles animent des émissions de télévision, dirigent des entreprises, bâtissent des communautés en ligne et deviennent des visages recherchés par les grandes maisons de mode et de beauté. À l'heure où la population vieillit et où les réseaux sociaux permettent à davantage de voix de se faire entendre, leur âge semble soudainement avoir acquis une valeur nouvelle.



Pour Martine St-Victor, directrice générale d'Edelman Montréal, cet état de fait n'a rien d'un hasard. «Plus de la moitié des dépenses dans le monde sont effectuées par les personnes de plus de 55 ans; les entreprises commencent à mieux le saisir. Sans oublier que l'expérience et la maturité comptent. Ceux qui ont les deux sont plus crédibles.»

Cette crédibilité se reflète notamment dans le succès de personnalités publiques ou de créatrices de contenu comme Isabelle Racicot et Eve Martel, nommées l'une comme l'autre dans la liste *Le pouvoir des cinquantenaires*. Contrairement aux influenceuses, qui ont longtemps dominé les plateformes numériques, elles ne vendent pas un idéal inaccessible. Elles parlent de ménopause, de confiance en soi, de carrière, de santé, de famille, de style et de vieillissement avec une franchise qui trouve écho auprès d'un public bien plus large que leur seule génération.

«Aujourd'hui, dans la cinquantaine, c'est la période où je me sens la plus belle, affirme Isabelle Racicot. J'ai gagné un vrai lâcher-prise. Je me sens séduisante et bien dans ma peau.» La communicatrice croit toutefois que le discours actuel demeure rempli de contradictions: «On met de plus en plus de l'avant l'idée de célébrer les femmes qui vieillissent et de leur faire une place, mais en même temps, on continue de glorifier l'éternelle jeunesse.»

Même son de cloche chez Eve Martel, qui estime que les femmes de son âge ont pris une distance critique face aux diktats de la beauté. «On comprend qu'une bonne part des messages antivieillissement sont du marketing. La société est plus bienveillante que les conglomérats, qui aiment nous vendre des solutions à des problèmes inventés.»

VIEILLIR DE LA «BONNE» MANIÈRE

Bien que les femmes mûres soient plus visibles que jamais, les critères qui encadrent leur apparence demeurent hautement exigeants. «Le paradoxe est là», fait observer Ben Barry, doyen de la School of Fashion, à la Parsons School of Design, à New York. «Ces femmes sont davantage représentées, mais on continue souvent à valoriser une seule façon de vieillir: celle des femmes minces, privilégiées et qui conservent une apparence jeune grâce aux soins, aux interventions esthétiques, à l'entraînement et à un mode de vie très codifié.» L'animatrice Varda Étienne note également la faible présence de femmes de couleur âgées dans les campagnes beauté. «Ma peau vieillit différemment de celle d'une femme blanche, dit-elle. Il manque encore de diversité en publicité.»

On assiste à l'émergence d'un nouveau paradigme: non plus celui de l'éternelle jeunesse, mais celui du vieillissement «parfait».

Pour Roslyn Griner, experte en marketing et influenceuse, le discours de l'industrie a davantage changé de vocabulaire que de perspective. «On est passé de l'antiâge à la longévité. Mais l'objectif est encore d'éradiquer les signes de l'âge.» Cette Montréalaise soutient que les standards imposés aux femmes mûres restent difficiles, voire impossibles, à atteindre. «Elles essaient de naviguer entre deux idéaux de beauté», résume-t-elle. Si elles recourent trop aux injections ou à la chirurgie esthétique, on les accuse de superficialité et d'insécurité. Si, au contraire, elles n'en font pas assez pour estomper les marques du temps, on dit qu'elles ont l'air fatiguées ou négligées.

Le film *The Substance* (2024), avec Demi Moore, l'a bien montré en illustrant, de façon troublante et grotesque, l'obsession de notre société pour la jeunesse féminine. Ce long métrage mettait le doigt sur une réalité bien concrète: malgré certains progrès, accepter de vieillir est encore, pour beaucoup de femmes, un acte de rébellion, voire de résistance. ▸



Demi Moore dans le film *The Substance*

PHOTOS: LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT (MANNEQUINS) ET YASSI / MOVIESTILLSDB (*THE SUBSTANCE*)



De haut en bas: les influenceuses montréalaises Roslyn Griner et Grece Ghanem, les animatrices Varda Étienne et Isabelle Racicot, et la mannequin torontoise Judith Maria Bradley.

La directrice d'agence Chantale Nadeau constate le phénomène dans le monde du mannequinat. Elle dit que la demande pour les mannequins d'âge mûr n'a jamais été aussi forte, mais que les attentes à leur égard sont extrêmement élevées. On leur demande de vieillir admirablement, harmonieusement, idéalement sans trop de rides, sans prise de poids, sans relâchement de la peau, mais sans interventions trop visibles non plus. «Même si les idéaux évoluent dans la bonne direction, ils demeurent des idéaux», fait-elle remarquer. Comme le souligne Ben Barry, on assiste à l'émergence d'un nouveau paradigme: non plus celui de l'éternelle jeunesse, mais celui du vieillissement «parfait».

Judith Maria Bradley en a marre. «Pourquoi parle-t-on encore autant de vieillissement? demande cette créatrice de contenu et mannequin octogénaire. Ça fait simplement partie de la vie.» La Torontoise rêve du jour où on cessera collectivement de considérer l'âge, et tout ce qui vient avec, comme un défaut. «Les rides racontent notre histoire. Elles viennent de ce que nous avons appris, de nos joies, de nos peines et de tout ce que nous avons vécu.»

Son point de vue rejoint de plus en plus de femmes. La maquilleuse et experte en soins cutanés Maria Velve constate qu'un nombre croissant de clientes de plus de 40 ans cherchent maintenant à prendre soin de leur peau plutôt qu'à effacer les signes du temps. «Les femmes ne demandent plus: "Comment avoir l'air plus jeune?" mais plutôt: "Qu'est-ce qui me ferait du bien aujourd'hui?"» Selon elle, plusieurs sont épuisées par des années de messages contradictoires, de routines complexes et de standards rigides. «Il y a un désir de simplicité. Elles veulent se sentir bien dans leur peau sans avoir à constamment corriger quelque chose.»

La Dre Monica Li, dermatologue, remarque le même changement dans sa pratique. «La définition de la beauté est passée de l'idée de paraître jeune à celle d'avoir l'air en santé.» Les patientes recherchent davantage une mine lumineuse et reposée qu'une transformation radicale. Cette spécialiste voit aussi émerger une nouvelle approche des soins esthétiques, davantage axée sur le maintien de la qualité de la peau que sur la lutte contre l'âge. Les traitements sont plus subtils, les objectifs, plus réalistes et les conversations, plus centrées sur le bien-être global. «Vieillir n'est pas un problème à régler, rappelle-t-elle. C'est un processus naturel.»

Peut-être que ce sera ça, la véritable révolution dans le discours sur le vieillissement féminin: permettre aux femmes d'avancer en âge comme elles l'entendent. Librement, sans avoir à constamment justifier leurs choix, qu'elles assument leurs cheveux gris ou qu'elles les colorent, qu'elles renoncent aux injections de Botox ou qu'elles en reçoivent tous les trois mois. Comme le dit Roslyn Griner: «La beauté ne fane pas, elle évolue. Elle devient quelque chose de différent mais de tout aussi valable.» ■

PHOTOS: INSTAGRAM (R. GRINER, V. ÉTIENNE ET J. M. BRADLEY), LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT (G. GHANEM) ET GEORGE PIMENTEL (I. RACICOT)

Abonnement annuel

UNE FOULE D'IDÉES DÉCO

livrées directement à votre porte



13,99 $
POUR
2 NUMÉROS

Abonnez-vous maintenant



Période BLEUE

L'emblématique parfum *L'Heure Bleue*, de Guerlain, entame un nouveau chapitre de son histoire et s'apprête à charmer une toute nouvelle génération de femmes.

Texte MELISSA FEJTEK *Adaptation* MAROUCHKA FRANJULIEN

PHOTOS: GRACIEUSETÉ DE GUERLAIN

IL EXISTE UN MOMENT MAGIQUE, juste après le coucher du soleil ou juste avant l'aube, lorsque le soleil, à peine sous l'horizon, teinte le ciel d'un bleu profond. En flânant le long de la Seine, j'ai compris pourquoi, un soir d'été de 1912, sur le pont Neuf, le grand parfumeur français Jacques Guerlain a eu envie de mettre en bouteille cet envoûtant tableau crépusculaire. Il a baptisé son parfum *L'Heure Bleue* et en a fait un mélange musqué, rehaussé de notes de violette et de vanille, qui est devenu un favori de plusieurs actrices et têtes couronnées ainsi que de Lili, son épouse bien-aimée, qui l'a porté toute sa vie.

Plus d'un siècle plus tard, je traverse ce même pont pour me rendre à l'Académie Guerlain. Le but: comprendre comment Delphine Jelk, directrice de la Création des parfums, a insufflé une nouvelle vie à *L'Heure Bleue*. Elle ne souhaitait pas réinterpréter la fragrance originale. À ses yeux, l'effluve, qui évoque la lumière changeante du crépuscule, est un trésor en soi. «Ma création n'est pas une modernisation; il s'agissait plus de se demander: *L'Heure Bleue*, et après?»

La parfumeuse est revenue à l'essentiel – ce ciel bleu cobalt, qu'elle décrit comme étant «si beau, si romantique et si poétique» – et a cherché à capter les émotions qu'il peut susciter. «Jacques Guerlain l'a exprimé en créant un parfum tendre, dit-elle. L'émotion qu'on ressent devant un phénomène naturel extraordinaire, et qui est liée à notre condition humaine, est la même, mais la manière dont on la transmet dépend des moyens dont on dispose.»

Quand Jacques Guerlain a composé sa fragrance, les notes synthétiques étaient relativement nouvelles dans l'univers de la parfumerie. Il souhaitait refléter l'immensité du ciel, mais les ingrédients à sa portée étaient alors limités. Delphine Jelk a réussi à concrétiser son rêve grâce à un «accord de ciel bleu» élaboré à partir de cascalone, un composé qui dégage un arôme frais et aérien. Une fois sur la peau, la fragrance révèle une odeur de linge séché au soleil. Au cours de la journée, elle dévoile des notes de vanille et d'ambroxan – une molécule enveloppante rappelant le parfum de la peau d'un bébé. (Delphine Jelk me confie qu'elle lui fait penser à Mustela, une marque française de soins pour les tout-petits qu'elle utilise pour ses enfants.)



L'HEURE BLEUE, DE **GUERLAIN** (160 $ LES 50 ML D'EAU DE PARFUM, GUERLAIN.COM)

Pendant son processus de conception, la parfumeuse a épinglé sur son tableau d'inspiration des images de paupières fardées d'un bleu brillant, de chemises de popeline surdimensionnées, de taches de peinture bleue et de guimauves moelleuses. L'atmosphère qui en émanait était douce, élégante et un brin espiègle. «En tant que femme créant pour les femmes, je voulais être fidèle à qui on est, non à un fantasme de séduction, souligne-t-elle. Un parfum est bien plus que ça. Quand on se sent anxieuse pendant la journée, on met le nez dans notre chandail, on inspire et on se sent mieux, car on respire notre fragrance. C'est comme une armure, quelque chose qui nous protège des agressions extérieures.»

Pour produire cette sensation d'apaisement, Delphine Jelk a misé sur l'iris, qu'elle considère comme l'âme de *L'Heure Bleue*. «C'est un ingrédient que nous, les parfumeurs, adorons, car on sait à quel point il est précieux, et son odeur est complexe.» Mais c'est également une note réputée pour être particulièrement difficile à travailler. «Elle peut faire un peu vieillot, et je ne voulais surtout pas lui donner une aura de grand-mère. Je trouve intéressant d'avoir ce lien émotionnel avec le parfum de sa mamie, mais de façon presque inconsciente.»

Afin d'obtenir un iris plus contemporain, la marque a conçu un élixir extrait du rhizome (la tige souterraine) de cette plante, produit directement dans l'atelier Guerlain, à Orphin, une pittoresque campagne française, après trois ans de culture. «C'est la magie de Guerlain, dit Delphine Jelk. C'est quelque chose que je ne pourrais faire nulle part ailleurs. On fait tout à l'interne, et ça m'a permis de créer ce nouvel ingrédient. Ça rend le parfum très spécial.» Le résultat est un iris qui délaisse ses facettes poudrées et guindées habituelles au profit de quelque chose d'audacieux et de mystérieux, tout en étant divinement réconfortant. «C'est un peu comme votre ours en peluche, que vous aviez lorsque vous étiez enfant. Vous ne l'avez peut-être plus aujourd'hui, mais vous pouvez avoir votre parfum.» ■

QUE LA FORCE SOIT AVEC NOUS

Pendant des décennies, bien des femmes ont évité de soulever des poids par peur de devenir «trop musclées». Or, la recherche montre aujourd'hui qu'il pourrait être essentiel, pour leur longévité, que les femmes développent leur masse musculaire. Et s'il était temps de se mettre aux haltères?

Texte JENNIFER BERRY *Adaptation* JOANIE PIETRACUPA





PHOTO: STOCKSY

AVEZ-VOUS GRANDI en croyant que la silhouette la plus désirable était fine et gracieuse, digne d'une ballerine? Avez-vous toujours évité les poids lourds de peur de vous transformer en Hulk? Eh bien, il est peut-être temps de repenser votre rapport aux muscles.

Depuis belle lurette, on enseigne aux femmes que le cardio est roi, que chaque calorie doit être comptée et que le but ultime est d'être mince, ferme et tonique, mais jamais *trop* musclée. Il ne faudrait surtout pas qu'une femme soit forte, n'est-ce pas? On nous a conditionnées à associer la beauté à un corps frêle et fragile. (Et cette injonction ne semble pas près de disparaître à l'ère d'Ozempic.)

Pourtant, il est prouvé que la musculation procure une foule de bienfaits aux femmes: elle aide notamment à prévenir l'ostéoporose, à protéger les articulations et à réduire le risque de maladies cardiovasculaires. (Précisons aussi qu'il est pratiquement impossible de devenir «hypermusclée» par accident, mais on y reviendra.) Plus important encore, de nouvelles études révèlent qu'avoir des muscles forts pourrait carrément prolonger notre espérance de vie.

Comme le résume la Dre Stephanie Estima, «développer sa masse musculaire est la chose la plus importante qu'une femme souhaitant bien vieillir puisse entreprendre». Cette chiropraticienne spécialisée en santé féminine décrit la masse musculaire comme «l'un des principaux indicateurs de santé, d'autonomie plus tard dans la vie et de qualité de vie en vieillissant».

En effet, les données soulignant le rôle crucial des muscles dans la santé des femmes se sont multipliées ces derniers temps. Une étude menée auprès de femmes de plus de 60 ans a conclu en février qu'une plus grande force musculaire était associée à une plus faible mortalité. En juin, une étude qui a suivi 31 540 hommes et 115 834 femmes pendant une période allant jusqu'à 30 ans a révélé que de 90 à 120 minutes de musculation par semaine pourraient nous aider à vivre plus longtemps. Un mois plus tard, une autre étude établissait chez les femmes un lien entre la pratique d'au moins deux heures de musculation par semaine et une diminution de 20 % du risque de développer une maladie cardiovasculaire majeure.

«Le muscle est l'organe de la longévité», affirme la Dre Gabrielle Lyon, médecin de famille formée en sciences nutritionnelles gériatriques. «Le simple fait de contracter les muscles en faisant de l'exercice améliore les fonctions cérébrales et la qualité des tissus du corps, tout en diminuant la résistance à l'insuline. Presque tout s'améliore», explique-t-elle.

En vieillissant, on perd naturellement de la masse musculaire, un phénomène appelé sarcopénie. C'est particulièrement vrai chez les femmes, en raison des changements hormonaux provoqués par la périménopause et la ménopause. La perte musculaire non seulement entraîne un déclin de la santé métabolique et une augmentation du risque de maladies comme les troubles cardiovasculaires et le diabète, mais elle nous rend aussi plus vulnérables aux blessures.

«Sans masse musculaire, on risque plus de se faire mal. Et lorsqu'une blessure survient, les chances de guérison sont moins bonnes ou le rétablissement est beaucoup plus lent que chez une personne qui possède une bonne masse musculaire», mentionne la Dre Liza Egbogah, ostéopathe et chiropraticienne.

Le risque accru d'ostéoporose chez les femmes vient amplifier le problème. Cette maladie courante fragilise les os, qui deviennent plus cassants et beaucoup plus susceptibles de se fracturer à la suite d'une petite chute, en se penchant ou même en toussant. «Quand on soulève des poids, on impose une charge aux os, ce qui augmente leur densité», signale la Dre Egbogah. ▸

Alors, quand devrait-on s'y mettre? «Je dis toujours que le meilleur moment pour commencer à s'entraîner, c'était il y a 10 ans, mais que le deuxième meilleur moment, c'est aujourd'hui, répond la Dre Estima. Ce qui est extraordinaire avec le corps humain, c'est qu'il s'adapte à toutes les exigences qu'on lui impose.» Elle a déjà eu une patiente de 94 ans qui avait commencé à soulever des poids dans la quatre-vingtaine.

Denise Kirtley, elle, a complètement revu son mode de vie en 2020, à 49 ans. À l'époque, elle était prédiabétique et souffrait de douleurs aux genoux. Puis, un jour, elle a constaté que ses alliances ne lui faisaient plus en raison d'une prise de poids. Ça lui a servi d'électrochoc. Elle suivait sur Instagram des femmes qui avaient transformé leur vie grâce à la musculation et a décidé de tenter sa chance. «J'ai commencé à soulever des poids dans ma chambre d'amis avec un vieux jeu d'haltères que mon père m'avait donné. Je ne savais pas du tout ce que je faisais!»

Elle s'est mise à documenter son parcours de remise en forme sur les réseaux sociaux et a fini par rassembler une communauté considérable. Elle a même participé à sa première compétition de culturisme à 52 ans, seulement 27 mois après avoir commencé la musculation.

Aujourd'hui âgée de 55 ans, elle a un conseil à donner à celles qui songent à suivre ses pas : allez-y... maintenant! «Beaucoup de femmes attendent le moment parfait: "Je vais le faire quand mes enfants seront grands ou après les rénovations ou après les vacances d'été..." Il faut simplement se lancer.»

Pas besoin de s'abonner à un gym haut de gamme pour le faire, mais il peut être judicieux de demander conseil à un professionnel. «Si on a les moyens de s'offrir d'une à trois séances avec un entraîneur capable de bâtir un programme et de nous montrer comment l'exécuter, ça peut être absolument inestimable», souligne la Dre Estima.

Si ce n'est pas dans notre budget, elle nous suggère de nous tourner vers des ressources gratuites comme YouTube et fournit un conseil étonnant: même si ça semble un peu ridicule, on se filme. «La vidéo peut devenir notre miroir. On la regarde ensuite pour vérifier notre alignement.» Si personne ne peut nous corriger en personne, ces images nous aideront à faire les ajustements nécessaires et à prévenir les blessures.

Côté fréquence, on vise au moins deux entraînements complets par semaine, en misant sur des exercices composés qui sollicitent plusieurs muscles à la fois, comme les squats, les fentes et les soulevés de terre. «On doit entraîner les muscles servant aux mouvements utiles dans la vie de tous les jours, précise la Dre Lyon. On veut être capable de transporter de lourds sacs d'épicerie et de marcher avec eux, de s'asseoir par terre, puis de se relever, et d'avoir assez de force pour soulever quelque chose au-dessus de sa tête.»

Développer sa masse musculaire est la chose la plus importante qu'une femme souhaitant bien vieillir puisse entreprendre.

— Dre STEPHANIE ESTIMA

Est-ce que ça veut dire qu'on doit annuler notre forfait de séances de pilates? Pas exactement. «On peut faire du pilates, du yoga, du Spinning, tout ce qu'on veut, mais on doit quand même soulever des charges lourdes», insiste la Dre Egbogah.

Et cette peur de se réveiller soudainement avec le physique d'Arnold à l'époque de ses titres de Monsieur Univers? Elle est dépassée et sans fondement, disent les spécialistes. «La plupart des femmes n'ont ni la capacité génétique ni l'environnement hormonal nécessaires pour développer naturellement une quantité extraordinaire de muscles», mentionne la Dre Estima. «Même si une femme consommait suffisamment de protéines, dormait huit heures par nuit et ne vivait aucun stress, gagner de la masse musculaire demeurerait extrêmement difficile», ajoute la Dre Lyon. Il serait peut-être plus pertinent de chercher à comprendre pourquoi autant de femmes ont peur d'avoir des muscles visibles.

La Dre Estima, qui a grandi dans les années 1990, à une époque qui louangeait la restriction, encourage les femmes à revoir leur désir de rapetisser. «On nous a toujours dit que notre valeur dépendait du chiffre sur la balance et de la taille de nos vêtements, souligne-t-elle. On doit davantage se concentrer sur ce qu'on peut bâtir plutôt que sur ce qu'on peut perdre, puisque se bâtir des muscles se traduit par une meilleure qualité de vie à long terme.»

Denise Kirtley peut en témoigner. «L'idéal transmis à ma génération, c'était Jane Fonda, des heures interminables de cardio et une alimentation limitée à 1200 calories par jour, raconte-t-elle. Disons que ce n'était pas le bon message.» Depuis qu'elle soulève des poids, cette quinquagénaire se sent plus forte que jamais et mieux équipée pour profiter pleinement de la vie. ■


IL NE MANQUE QUE VOUS.
ROSES
ROSES
BILLETS INDIVIDUELS
MAINTENANT DISPONIBLES
rosesmtl.ca



Bien dans SA PEAU

Gillian Anderson se confie sur le plaisir féminin, les secrets d'une mine éclatante et l'art de vivre pleinement après 50 ans.

Texte MELISSA FEJTEK *Adaptation* JOANIE PIETRACUPA

GILLIAN ANDERSON n'a pas peur d'aller chercher ce qu'elle veut... et elle rêve qu'on en fasse autant. On la connaît pour les personnages fougueux qu'elle incarne, mais l'actrice et autrice fait preuve de la même audace au-delà de l'écran. En 2024, cette ambassadrice de L'Oréal Paris a publié *Want: Sexual Fantasies by Anonymous*, un recueil de fantasmes féminins récoltés anonymement aux quatre coins du monde. Devant l'accueil extrêmement positif réservé à ce livre, Gillian a décidé d'en proposer une suite, *More*, qui rassemble des récits sensuels de femmes âgées de 18 à 80 ans. Elle a également lancé sa marque de boissons fonctionnelles, G Spot, avec l'objectif de se réapproprier un terme qui, selon elle, n'aurait jamais dû être considéré comme controversé.

«Petit à petit, je me suis engagée sur des chemins qui m'ont permis d'avoir une tribune pour parler de sujets qui me tiennent profondément à cœur, dit-elle en visioconférence. Pourquoi m'en priver sous prétexte que ça n'a rien à voir avec ma carrière d'actrice? J'ai l'impression que ces conversations sont importantes et qu'il est utile de continuer à les avoir.» Cette femme aux multiples talents se confie ici sans détour sur la honte, l'acceptation de soi et le fait d'affirmer haut et fort qu'elle le vaut vraiment bien.

Parlons de votre nouveau livre, *More*, qui est la suite de *Want*. Ces deux ouvrages célèbrent le désir féminin, un sujet encore souvent teinté de honte. Qu'est-ce qui vous a attirée vers ce thème? Je me suis intéressée à ce sujet parce que j'ai joué dans la série *Sex Education*. Mon agente littéraire avait reçu de nombreuses propositions d'éditeurs pour que j'écrive un livre, possiblement sous le point de vue d'une sexologue comme j'en incarnais une dans cette émission. Elle ne me les a même pas transmises, sachant que ça ne m'intéresserait pas. Puis elle s'est dit: «Et si nous faisions comme Nancy Friday [autrice de *My Secret Garden*, publié en 1973, un recueil à succès de fantasmes féminins], c'est-à-dire un livre où les femmes parlent anonymement de leurs désirs les plus profonds?» J'ai trouvé l'idée excellente. Ce qui m'avait le plus frappée en lisant le livre de Nancy Friday, c'était le degré de honte que ressentaient les femmes dans les années 1970. Je voulais savoir si, à l'ère de la pornographie, cette supposée liberté moderne existait réellement. Ou si la honte était toujours présente sous la surface. Il s'avère qu'elle l'est encore.

Par vos livres et votre marque de boissons fonctionnelles, vous semblez défendre l'idée du plaisir sous toutes ses formes. Pourquoi est-ce si important pour vous? Pour beaucoup de gens, le point G demeure un terme gênant, et c'est l'une des raisons pour lesquelles je voulais l'inscrire sur les canettes. Qu'y a-t-il de honteux dans le plaisir féminin? La seule façon d'éliminer la gêne associée au terme «point G» est de le prononcer tout haut. Ça rejoint aussi L'Oréal et sa phrase célèbre: «Parce que je le vaux bien.» Quand on m'a proposé de devenir ambassadrice et que j'ai compris que je devrais prononcer cette phrase, je me suis dit: «Mon Dieu, je ne peux pas dire ça! Ça me semble tellement cucul.» Puis j'ai vu le documentaire sur Ilon Specht, la femme qui a lancé ce slogan. Elle était tellement radicale. J'ai réalisé à quel point c'était une affirmation féministe de dire: «En fait, oui, je le vaux *vraiment* bien!» Je me sens suffisamment confiante aujourd'hui pour l'affirmer sans que ça me semble embarrassant.

Vous avez récemment participé à la série *Lessons of Worth*, de L'Oréal Paris, portant sur le vieillissement. Pourquoi avoir choisi ce sujet? Je me suis posé la question suivante: «Si je voulais dire quelque chose sur l'idée d'éliminer la honte associée au vieillissement et de profiter pleinement des derniers chapitres de notre vie, quel serait ce message?» Aujourd'hui, même des femmes dans la vingtaine commencent à prendre des mesures pour éliminer les signes de l'âge. Et c'est correct, car chacun fait ce qu'il veut avec son visage. Mais je pense que ça entretient aussi l'idée qu'il y a quelque chose qui cloche en nous, et je trouve que c'est problématique. Une partie du message de ma vidéo pour *Lessons of Worth* consistait à dire qu'il n'y a rien à craindre dans le fait de vieillir. Il y a quelque chose de radical aujourd'hui dans le fait de choisir de vieillir naturellement. La prochaine étape pourrait être d'accueillir le vieillissement, d'accepter qu'il fasse partie de la vie et même qu'il s'agisse d'une bonne chose.

Qu'est-ce qui vous préoccupait dans la vingtaine ou la trentaine et qui ne vous inquiète plus aujourd'hui? Dans la vingtaine, j'étais très centrée sur moi-même. Pendant les séances photo, je me trouvais trop grosse, j'étais mal à l'aise dans mon corps et dans ma peau. J'éprouvais beaucoup de honte. Quand je regarde ces photos aujourd'hui, je me dis: «Mon Dieu, tout ce temps perdu à entretenir des pensées négatives, alors que tu étais magnifique!» C'est vraiment dommage. Si je n'avais pas été aussi obsédée par ma propre personne, j'aurais probablement été plus heureuse. Et ce bonheur aurait rayonné de l'intérieur. J'aurais dégagé une énergie différente de celle que j'avais parfois à l'époque, une aura souvent marquée par la colère et l'envie de me cacher. ■

LES ESSENTIELS DE GILLIAN



Depuis quelque temps, j'utilise le sérum Le Duo, qui laisse la peau incroyablement soyeuse, ainsi que la crème Midnight Cream. Je n'avais jamais vraiment obtenu de résultats marquants avec les autres crèmes auparavant, alors je supposais que ça ne ferait pas une grande différence. Mais je dois dire que ces produits sont remarquables. Au réveil, on sent vraiment que la peau est profondément hydratée. Elle est plus douce et visiblement plus ferme. Ces deux qualités peuvent tout à fait coexister. Ces soins sont conçus pour lisser les rides et les ridules, mais ce que je remarque surtout, c'est l'éclat de ma peau. Et pour moi, cet éclat est synonyme de santé et de bien-être.

SÉRUM ANTIÂGE LE DUO AGE PERFECT ET CRÈME MIDNIGHT AGE PERFECT, DE **L'ORÉAL PARIS** (49 $ CH., PHARMAPRIX.CA)

PHOTOS: GRACIEUSETÉ DE L'ORÉAL PARIS

CÔTÉ COURT

Les coupes abrégées ont la cote ces temps-ci. Comme plusieurs vous le diront: passer sous les ciseaux peut s'avérer profondément libérateur. Vous avez envie de faire le saut aussi? Voici notre petit guide pour trouver le style qui vous ira à la perfection.

Texte EMILY MACCULLOCH
Adaptation JOANIE PIETRACUPA



PENDANT DES ANNÉES, les longues chevelures dégradées ont régné en maîtres, reléguant au second plan les coupes plus courtes et audacieuses. Mais depuis quelque temps, le vent tourne. Les carrés droits, les *bixies* (à mi-chemin entre le *bob* et le *pixie*) et même les têtes rasées semblent être partout. On les remarque aux semaines de la mode et sur les tapis rouges les plus glamour.

Selon l'expert capillaire torontois Jason Lee, tout a commencé avec la génération Z. Celle-ci, fan des looks des années 1990 et désireuse de se distinguer de ses aînées millénariales aux vagues de plage, a contribué à ramener les cheveux courts au goût du jour. «Pour les jeunes, ça a un côté original et rebelle, dit Jason. Ça permet de défier les normes de genre et d'afficher une esthétique un peu grunge.» Des célébrités comme Teyana Taylor et Emma Chamberlain ont emboîté le pas et contribué à populariser la tendance auprès des masses.

Or, comme bien des femmes en témoignent, se départir de plusieurs centimètres de cheveux, ce n'est presque jamais une simple question capillaire. Ces grandes transformations prennent souvent racine dans quelque chose de beaucoup plus profond. «Ça ne concerne pas seulement la mode; ç'a aussi beaucoup à voir avec les émotions», amène la coiffeuse Sarah Amson, cofondatrice du salon Dome Hair Studio, à Toronto.

PLUS QU'UNE COUPE DE CHEVEUX

Bien sûr, plusieurs hésitent avant de dire oui au coup de ciseaux. On se demande si les cheveux courts nous iront bien et combien de temps il faudra pour qu'ils repoussent si le résultat ne nous plaît pas. «En moyenne, les cheveux poussent de un à un centimètre et demi par mois. Je préviens donc mes clientes qu'il peut falloir plus d'un an, voire deux, avant de retrouver une certaine longueur», indique Jason. Mais pour celles qui sont prêtes à en faire l'essai, le résultat peut changer une vie.

C'est ce qu'a vécu la Montréalaise Eva Hartling. À l'approche de son anniversaire, cette entrepreneure et stratège en communication s'est mise à réfléchir à ce qu'elle souhaitait pour le prochain chapitre de sa vie. Pendant des années, elle avait été très consciente de la manière dont les autres la percevaient. Mais à la mi-quarantaine, elle s'est rendu compte qu'elle accordait de moins en moins d'importance aux conceptions traditionnelles de la féminité. «Je voulais que mon apparence soit pour moi, et non pour le regard masculin, confie-t-elle. Couper mes cheveux a symbolisé ce changement.»

Inspirée en partie par le carré structuré de Leslie Bibb dans *The White Lotus*, affectueusement surnommé sur Internet le «*c**ty little bob*», Eva a jeté son dévolu sur une coupe architecturale. Elle souligne qu'en matière de beauté, les cheveux portent un lourd bagage chez les femmes, particulièrement dans la quête d'une apparence jeune. «Ç'a été étonnamment libérateur de me débarrasser de tout ça», dit-elle.

Sarah Amson voit souvent des clientes faire un changement capillaire radical après une rupture, pendant un virage professionnel, après être devenues mères ou simplement au moment d'amorcer une nouvelle étape de leur vie. «Décider de les couper, ça peut donner l'impression de se délester d'une ancienne version de soi pour en adopter une nouvelle.»

La cadre torontoise en relations publiques Cynthia Yan comprend parfaitement ce sentiment. Son envie de passer au court est apparue lorsqu'elle a appris que son père était atteint d'une maladie en phase terminale. «Tout semblait incertain, se souvient-elle. Nous devions constamment prendre des décisions qui échappaient en grande partie à notre contrôle.» Elle a eu le sentiment de reprendre une certaine maîtrise de sa vie en décidant de couper ses cheveux.

Elle voulait une coupe élégante, mais facile d'entretien, et suffisamment longue pour pouvoir attacher ses cheveux quand elle allait courir. Grâce aux conseils de son coiffeur, elle a finalement opté pour un *lob*, ou long *bob*, accompagné d'une frange souple asymétrique. «La personne qui me regardait dans le miroir, après la coupe, me ressemblait, mais elle semblait aussi être une version plus légère de moi-même, et ça m'a vraiment remonté le moral.»

Retrouver celle qu'elle était représentait également l'objectif de Dora Adobea. Cette directrice marketing a longtemps porté ses cheveux en tresses afin de les fortifier après un défrisage raté. Une fois sa chevelure rétablie, elle a su exactement ce qu'elle voulait: un carré lisse, ▸

LES ESSENTIELS

Les produits peuvent faire toute la différence sur des cheveux courts. Voici quelques chouchous des pros.



Cette poudre sans talc soulève instantanément les racines et donne de la tenue, ce qui la rend idéale pour ajouter de la texture à notre coupe.

✚ POUDRE VOLUMISANTE PUFF.ME, DE **DESIGNME** (31 $, DESIGNMEHAIR.COM)



À la fois légère et nourrissante, cette mousse définit les boucles, dompte les frisottis et amplifie le volume sans alourdir les cheveux.

MOUSSE STRUCTURANTE POUR BOUCLES, D'**ORIBE** (55 $, CA.ORIBE.COM)



Quelques gouttes de ce soin enrichi d'huiles d'avocat et de graines de chanvre suffisent pour illuminer notre tignasse et lisser les mèches rebelles.

✚ HUILE BRILLANCE, DE **BLACKLIGHT BLONDE SCIENCE** (48 $, BLACKLIGHTBLONDESCIENCE.COM)



Composé de cires et de beurres végétaliens, ce petit bâton coiffant maîtrise les cheveux rebelles et procure une tenue souple, où qu'on soit.

BÂTON COIFFANT PERFECT STYLEFIX, DE **JVN** (24,50 $, SEPHORA.COM)



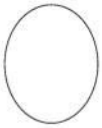
Parfait pour les carrés de toutes longueurs, ce vaporisateur sec offre une bonne dose de volume et de texture sans produire un effet cartonné.

VAPORISATEUR TEXTURISANT SEC, DE **TRESEMMÉ** (13 $, WALMART.CA)

PHOTOS: GETTY IMAGES (CÉLÉBRITÉS)

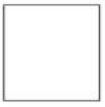
À CHACUNE SA COUPE

Jason Lee nous aide à trouver le style parfait pour la forme de notre figure.



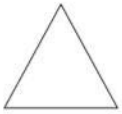
OVALE

Un vaste éventail de coupes sied à cette forme de visage. On laisse donc la densité et la texture de nos cheveux nous guider vers le meilleur choix.



CARRÉE

Un *bob* qui présente du mouvement ou une raie sur le côté peut adoucir la mâchoire; et un *pixie* ou un *bixie* texturé peut apporter de la rondeur au visage.



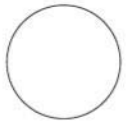
TRIANGULAIRE

Une mâchoire forte aura avantage à être encadrée par un doux dégradé. Un *pixie* ou un *bixie* asymétrique avec un peu de volume sur le dessus sont d'autres variantes flatteuses.



EN CŒUR

Une frange balayée sur le côté ou des mèches dégradées qui entourent le visage viendront équilibrer un front large, tandis qu'un carré au menton aidera à élargir une mâchoire étroite.



RONDE

On opte pour un dégradé franc afin de créer de la hauteur, ou on se tourne vers un carré qui se termine sous le menton afin d'allonger le visage.



à la hauteur du menton, comme celui qu'elle observait sur Instagram depuis des semaines. Ce qui l'a le plus étonnée, c'est la confiance que lui a insufflée son nouveau style: «Ça a changé ma façon de me tenir. Quand j'arrive au travail, je me sens comme une boss!»

TROUVER SA COUPE

Les pros insistent sur l'importance de trouver un style qui s'accorde avec la nature de nos cheveux. Avant de recommander un look, Jason Lee tient compte de la forme du visage, de la texture et de la densité des cheveux ainsi que du mode de vie de sa cliente. Sarah Amson adopte une approche similaire: «Je pose beaucoup de questions à mes clientes pour connaître la manière dont elles veulent se sentir. L'objectif émotionnel est aussi important que l'objectif technique.»

Le carré continue de dominer les demandes dans les salons. Jason Lee le décrit comme la porte d'entrée vers les coupes courtes, car il permet encore de rassembler les cheveux en une petite queue de cheval et offre une grande polyvalence. Sarah Amson, quant à elle, constate un intérêt croissant pour les microcarrés, coupés juste sous le lobe de l'oreille, et pour les *bixies* doux et effilés, qui apportent de la structure sans paraître trop stricts.

VIVRE AVEC MOINS DE LONGUEURS

Les deux stylistes capillaires assurent que les cheveux courts sont souvent plus faciles à entretenir qu'on pourrait le croire. «On les lave, on les coiffe et hop! on file», dit Jason. Et même lorsqu'on sort le séchoir, il y a bien moins de cheveux à travailler. «Cette coupe réduit de moitié mon temps de coiffage, ce qui me semble être un véritable luxe», affirme Cynthia Yan. Le compromis? Les retouches. Les coupes courtes doivent être rafraîchies toutes les quatre à huit semaines si on veut maintenir leur silhouette.

Au début, il peut aussi être difficile de trouver la meilleure façon de se coiffer. Avant de quitter le salon, on demande à notre styliste de nous montrer comment reproduire la coiffure à la maison. Mais il est également profitable d'expérimenter par nous-même. «Les personnes qui adorent leurs cheveux courts sont généralement celles qui prennent le temps de les apprivoiser», souligne Sarah Amson. Elles testent des produits et développent leurs propres techniques.»

Une fois cette étape franchie, la routine capillaire matinale se fera en un clin d'œil, et on portera notre nouvelle coupe avec assurance. «Les transformations les plus réussies se produisent lorsqu'elles reflètent ce qu'on ressent en nous, affirme Sarah. N'ayez pas peur d'essayer quelque chose de nouveau et d'affirmer pleinement qui vous êtes.» ■

PHOTOS: GETTY IMAGES


BIENVENUE AU
Club Med
Tout-inclus
L'été réinventé à
Québec Charlevoix



48 heures à AMSTERDAM

À la découverte de la capitale fleurie des Pays-Bas, à cheval entre traditions et innovations.

Texte LAUREN KNOWLES *Adaptation* ELISABETH MASSICOLLI



AMSTERDAM EST UN ENDROIT unique en son genre. Des fleurs multicolores ornent les façades et les terrasses, les vélos y sont plus nombreux que les voitures, et un flot incessant de bateaux navigue sur ses célèbres canaux. La ville regorge de boutiques branchées, de restaurants cool et de jolis cafés troisième vague, mais on y sent encore l'influence historique de l'âge d'or néerlandais. Il s'agit d'une destination idéale pour les esprits libres en quête de découvertes. Un weekend suffit pour nous charmer!

OÙ DORMIR?

DE L'EUROPE (1)

L'opulent hôtel De L'Europe est le plus ancien hôtel de luxe indépendant d'Amsterdam et le premier établissement du pays à avoir reçu trois clés Michelin. Construit sur le site d'une auberge vieille de plusieurs siècles, ce remarquable monument a officiellement ouvert ses portes en 1896. Dès qu'on passe le seuil d'entrée, on pose les yeux sur de scintillants lustres en cristal, des œuvres d'art anciennes et des meubles vintage qui confèrent au lieu une atmosphère magistrale, chargée d'histoire. Dans l'aile «'t Huys» (la maison), 12 suites célèbrent l'héritage créatif des Pays-Bas grâce à des aménagements conçus en collaboration avec des établissements néerlandais de renom, comme le Musée Van Gogh.

Dans ce cadre merveilleux, nos papilles sont invitées à voyager. On y trouve le restaurant Flore, doublement étoilé au Guide Michelin, qui met en valeur des produits locaux typiques, la trattoria Graziella, où les pâtes sont préparées à la main, et la brasserie française Marie, avec sa terrasse offrant une magnifique vue sur le canal. La famille Heineken (celle de la fameuse bière) gère cet hôtel depuis 1950, et c'est d'ailleurs en l'honneur de l'homme d'affaires Alfred «Freddy» Heineken que le bar de l'hôtel a été nommé Freddy's. On y sert de fabuleux cocktails, qu'on sirote dans une ambiance élégante au son de concerts de jazz. **deleurope.com**

PULITZER AMSTERDAM (2)

Niché au cœur des Negen Straatjes («Neuf petites rues»), un quartier animé où sont établis une panoplie de boutiques et de restaurants, le Pulitzer Amsterdam est constitué de 25 maisons de canal contiguës datant des 17e et 18e siècles. Parmi les 223 chambres de cet hôtel grandiose, les plus convoitées sont les cinq suites thématiques Collector's Suites, dont le décor est inspiré des aristocrates néerlandais qui y résidaient jadis.

Avant notre arrivée, on pense à réserver un soin personnalisé à The Beauty House, le spa de l'établissement. Au restaurant de l'hôtel, le Jansz, on se délecte de plats modernes aux accents néerlandais, préparés avec des ingrédients provenant de pêcheurs et d'agriculteurs locaux, comme un juteux hamburger garni de cornichons Kesbeke et de fromage Reypenaer. On peut prendre nos repas dehors, au Pulitzer Garden, et découvrir les cocktails signature du Pulitzer's Bar, qui collabore d'ailleurs avec la marque D.S. & Durga pour élaborer des parfums issus de la «mixologie olfactive», comme le jus *Cuir Noir*, aux notes de cuir et de Campari. **pulitzeramsterdam.com** ▸

PHOTOS: GRACIEUSETÉ DES HÔTELS DE L'EUROPE ET PULITZER AMSTERDAM



3

OŪ MANGER ET BOIRE?

DE KAS (3)
On ne doit absolument pas manquer De Kas, un resto étoilé Michelin «de la ferme à la table» situé à un jet de pierre du centre-ville. Dans cette ancienne serre des années 1920 transformée en restaurant, on mange (avec vue sur le ciel!) des aliments cueillis le matin même dans le jardin. Le menu est soigneusement élaboré et constamment renouvelé. **restaurantdekas.com**

UNCOMMON CAFĒ (4)
Pour combattre le décalage horaire, on reprend des forces avec une bonne tasse de café (ou deux!) chez Uncommon Café, à l'ouest de la ville. Les membres de son équipe voyagent chaque année à la recherche de grains de café aux histoires hors du commun afin d'enrichir sa sélection, qui change régulièrement. On y propose par exemple des grains péruviens produits par des femmes qui se battent pour l'égalité des sexes au sein des fermes de café. On y offre également de savoureuses pâtisseries, qui varient au gré des saisons, comme des croissants fondants fourrés à la confiture, du pain aux bananes et aux pépites de chocolat ou des délices traditionnels à l'abricot. Un sac de café de l'endroit nous sert de souvenir gourmand! **uncommonams.com**

CAFE TWEE PRINSEN
Installé à la lisière du quartier branché du Jordaan, le bar à vin Twee Prinsen (deux princes), au bord du canal, est le *spot* idéal pour observer les passants et prendre un verre. La carte des vins est étoffée et en constante évolution, mais on peut également opter pour une bonne bière et quelques bouchées, comme de fines tranches de bœuf ou de poisson en conserve ou du pain au levain servi avec des fromages hollandais aux arômes de noisette. **Instagram.com/tweeprinsen**



4

OŪ MAGASINER?

CARMEN

La boutique Carmen regorge de vêtements contemporains, d'articles pour la maison et de produits de bien-être triés sur le volet. Ses rayons sont remplis de trésors, dont des pièces des créateurs comme Eckhaus Latta et Flore Flore, des bijoux de Sophie Buhai et de Corali, et des ballerines de Martiniano, parfaites pour arpenter la ville d'un bout à l'autre. À l'arrière de la boutique, on trouve un coquet café ainsi qu'une maison d'hôtes chaleureuse. **carmenamsterdam.com**

ATHENAEUM NIEUWSCENTRUM

En matière de magazines spécialisés, Athenaeum Nieuwscentrum est la référence locale depuis 1969. En plus des ouvrages de mode sur papier glacé et des zines en tout genre, on y propose de beaux livres ainsi que des œuvres littéraires et documentaires, des nouveautés et des classiques, offerts aussi bien en néerlandais qu'en anglais. **athenaeumscheltema.nl/nieuwscentrum**

ENSŌ (5)

Les citadines les plus branchées se baladant près des canaux portent les vêtements suprarecyclés, vintage ou de designers qui provienne de la boutique ENSŌ. Pour notre plus grand plaisir, les fondatrices Andrea Garcia-Señorans et Liseth van der Lee dénichent des pépites comme des bombers en cuir rétro, des chemisiers Prada et des vestes en tweed Christian Dior. La boutique met aussi de l'avant des pièces originales et revisitées conçues par le studio ENSŌ. **ensovintage.com**


5


6

QUOI FAIRE?

VONDELPARK

À Amsterdam, le vélo est omniprésent. Pédaler dans le cadre pittoresque du Vondelpark, le plus grand espace vert de la ville, est une belle façon de nous familiariser avec les balades en vélo urbaines. Ses 120 acres sont d'ailleurs dignes d'un conte de fées. On y croise des étangs, des œuvres d'art en plein air (dont une imposante sculpture offerte à la ville par Pablo Picasso en 1965) et de luxuriants jardins. La preuve que sur deux roues, on peut tout voir et tout explorer!

RIJKSMUSEUM (6)

Entre le Musée Van Gogh et la Maison Anne Frank, les options muséales abondent dans cette ville chargée d'histoire. Si on n'a que 48 heures devant nous, on choisit le Rijksmuseum pour avoir une vue d'ensemble: des tableaux originaux de Rembrandt, des pièces de céramique emblématiques de Delft ainsi que la magnifique bibliothèque Cuypers, qui est la plus ancienne et la plus grande bibliothèque d'histoire de l'art des Pays-Bas. **rijksmuseum.nl**

Le transporteur aérien KLM Royal Dutch Airlines, qui a organisé ce voyage, propose des vols directs vers Amsterdam de Montréal. ■

PHOTOS: GRACIEUSETÉ DE DE KAS, D'UNCOMMON CAFE, D'ENSŌ ET DU RIJKSMUSEUM



Vive le VINAIGRE!

Sain et gastronomique, le vinaigre artisanal s'affirme comme le condiment tendance qui fait toute la différence.

Texte LYNNE FAUBERT

COMMENÇONS PAR LA PETITE HISTOIRE. Le vinaigre (de l'ancien français «vin aigre») aurait été inventé par accident, il y a probablement 8000 ans, lorsque du vin exposé à l'air se serait acidifié. Son usage s'est ensuite répandu pendant l'Antiquité, de la Mésopotamie à la Rome antique, où le vinaigre servait à la fois d'agent de conservation, de condiment et de remède. Eh oui! Le présent engouement pour les effets bénéfiques potentiels du vinaigre dilué dans un verre d'eau en guise de tonique matinal, que ce soit pour réguler la glycémie ou améliorer la digestion, ne date pas d'hier.

«Les gens boivent de plus en plus du vinaigre de cidre pour ses bienfaits santé et nutritionnels, ce qui a ouvert la porte aux autres types de vinaigre. Sur les réseaux sociaux, on voit de nombreux chefs et influenceurs mettre le vinaigre en valeur», dit Cyril Gonzales, maître assembleur de la marque de vinaigres québécois Surette Condiments.

Et la porte est plus grande ouverte que jamais! Avec l'amertume et l'acidité qui sont identifiées comme l'une des tendances phares de 2026 par le Guide Michelin, le vinaigre est un condiment parfaitement bien positionné pour occuper une place grandissante dans notre garde-manger.

LES DESSOUS DU BALSAMIQUE

En mixologie et en cuisine, la nouvelle ferveur pour les vinaigres artisanaux et ceux du terroir s'explique entre autres par notre palais changeant, selon Cyril Gonzales. Nous sommes de plus en plus épris d'amertume, comme en fait foi l'ascendant du kombucha, du miso et des aliments lactofermentés, tels que le kimchi et le kéfir – sans parler du pain au levain, qui est devenu viral pendant la pandémie.

C'est pour combler une lacune dans le marché québécois que Cyril Gonzales a cofondé Surette Condiments il y a 10 ans. «Au Québec, 90 % des vinaigres sur le marché sont importés. Ça nous a pris plus d'un an, avec Les Vergers Cataphard, à Saint-Joseph-du-Lac, pour créer un balsamique à partir de pommes; c'est quelque chose d'assez unique.»

Pourquoi la pomme? Parce que les vinaigres se collent aux produits de leur terroir. Pensons au balsamique au moût de raisin d'Italie, au vinaigre de champagne de France, au vinaigre de riz du Japon, au vinaigre de xérès d'Espagne, au vinaigre de malt d'Angleterre, et, maintenant, aux vinaigres de pomme et d'érable de chez nous. «Les pommes sont devenues un choix incontournable au Québec parce que, comme partout ailleurs dans le

PHOTOS: ADOBE STOCK (TACHES)

monde, les entreprises travaillent avec les fruits des alentours», dit Cyril Gonzales. Le succès ne s'est pas fait attendre pour Surette Condiments: «Le balsamique de pommes tardives, notre vinaigre le plus primé à l'international, est considéré comme l'un des cinq meilleurs balsamiques au monde. Nous avons aussi remporté le prix de meilleur fabricant de vinaigre balsamique en Amérique du Nord à la dernière édition de la USI Vinegar Competition.»

L'équipe de Surette Condiments n'avait jamais imaginé remporter de victoire contre les ténors italiens. Après tout, le vinaigre balsamique de Modène, une appellation contrôlée, fait figure de référence, et il en coûte plus de 2000 $ pour un flacon de 100 ml à quiconque craque pour le nectar italien Giusti 100, vendu dans un boîtier digne d'un joyau...

REGARD 9

À La terre du 9, en Beauce, Amélie Lessard et son conjoint ont, eux, fait le pari de créer un vinaigre à l'ail noir, le produit phare de leur ferme et entreprise de transformation. Cet ail, confectionné avec de l'ail blanc lentement thermisé jusqu'à 40 jours, «caramélise et devient une bombe d'umami, avec un goût torréfié et naturellement sucré, dit Amélie Lessard. En infusant cet ail noir dans du vinaigre de cidre de pomme, on arrive à diminuer le côté acidulé du vinaigre et à lui donner une saveur plus ronde, qui le situe entre un vinaigre de vin et un vinaigre balsamique.»

À l'instar des vinaigres de Surette Condiments, le vinaigre de La terre du 9 s'utilise à la manière d'un balsamique, que ce soit dans les salades, les marinades, sur des fruits ou pour déglacer un poêlon afin de confectionner une sauce. «Les gens qui trouvent certains vinaigres trop puissants l'adorent. Sur une salade de tomates confites au four et de burrata, c'est spectaculaire. On peut même remplacer la sauce Worcestershire dans un bloody Caesar par quelques gouttes de notre vinaigre», fait remarquer Amélie Lessard.

EN MODE COCKTAIL

Le vinaigre apparaît là où on ne l'attend pas: à l'apéro, au dessert... Cet automne, le bar Nacarat, de l'Hôtel Fairmont Le Reine Elizabeth, à Montréal, proposera un nouveau cocktail, le strawberry coast, mis au point par son directeur de mixologie, Nader Chabaane. Pour cette création célébrant l'été à l'année, il a choisi un vinaigre de cerise noire de la marque québécoise Fleur d'olive, «qui apporte le fruit noir et le tranchant. C'est ce vinaigre qui empêche la fraise de virer confiture et qui garde le *drink* adulte – acidulé, profond et sec».

Outre sa présence dans les cocktails populaires comme le dirty martini, où la saumure d'olive fait le gros du travail, le vinaigre brille aussi dans les *mocktails* (sans alcool ni tannins), qui se résumeraient à des jus de fruits ou à du soda sans sa structure et sa complexité. «Il n'y a pas de ratio préétabli quand on veut improviser un cocktail avec du vinaigre, dit Nader Chabaane. Ça reste une question de goût. Mais c'est sûr qu'on va travailler le vinaigre avec parcimonie, sans jamais dépasser un quart d'once. Le vinaigre de cidre offre une bonne entrée en matière et le vinaigre d'argousier est un produit vraiment sympa.» En plus, ce sont des choix locaux! ■

DES VINAIGRES QUÉBÉCOIS À DÉCOUVRIR



PRODUCTEUR:
Surette Condiments

PRODUITS PHARES:
le balsamique de pommes tardives et le glaçage balsamique
SURETTECONDIMENTS.COM



PRODUCTEUR:
Fleur d'olive

PRODUITS PHARES:
le vinaigre balsamique rose et le vinaigre de cerise
FLEURDOLIVE.COM



PRODUCTEUR:
La Villa Vinaigres & Jardins

PRODUIT PHARE:
le vinaigre N° 1 Métis à la rose, au poivre des dunes et au sureau, médaillé de bronze à la USI Vinegar Competition 2024
LAVILLAVINAIGRES.CA



PRODUCTEUR:
Vinaigrerie Gingras

PRODUITS PHARES:
le vinaigre de cidre artisanal GINGRAS Héritage et la gamme Très vieux vinaigre de cidre
VINAIGREDECIDRE.CA



PRODUCTEUR:
La terre du 9

PRODUIT PHARE:
le vinaigre d'ail noir
LATERREDU9.COM



PRODUCTEUR:
Chuck Hughes

PRODUITS PHARES:
le vinaigre balsamique blanc et le vinaigre balsamique blanc à saveur de citron
CHUCKHUGHES.CA

Célébrez le bonheur tout simple d'être ensemble autour de la table







DÈS LE 23 SEPTEMBRE

Dans son tout premier livre *Saveurs Festives*, **Margaux** vous propose des plats généreux pour sublimer le quotidien, des recettes pour recevoir qui impressionnent sans être compliquées et des combinaisons de saveurs qui donnent envie de se resservir.

En librairie et sur ko-editions.ca

KO EDITIONS

ELLE

BIEN-ÊTRE FINANCIER

L'ART *des* FINANCES



PHOTO: SHAUNA SUMMERS

En partenariat avec

BANQUE NATIONALE

Profitez de nos meilleures offres bancaires pour plus de 150 professions.



Trouvez l'offre pour vous

bnc.ca/pro

La Banque Nationale ne vous demandera jamais de suivre un lien de connexion direct, ni vos renseignements personnels.

BANQUE NATIONALE

La valeur *des* émotions



JE COMMENCE TOUJOURS LA SEMAINE en posant une question à mon équipe. Je l'envoie sur notre groupe de clavardage, et la journée se déroule au fil de réponses aussi drôles qu'étonnantes, parfois touchantes. Lundi dernier, j'ai demandé: «Quelle facette de vous mérite de briller davantage?» La plupart des réponses tournaient autour d'une même idée: «développer ma créativité», «retrouver le plaisir de jouer», «peindre, écrire», «continuer la photographie». On est nombreuses à vouloir nourrir notre fibre créative. Et je comprends pourquoi. C'est un moment de lâcher-prise, l'occasion de faire vibrer une autre corde en soi. Une trêve sensible dans un quotidien pragmatique. Pourriez-vous vivre dans un monde sans artistes? Moi non plus. On a besoin de leurs œuvres, de leur capacité à explorer les limites de l'imagination, car l'art et la culture sont un incroyable vecteur de réflexion et d'émotions. Le plus beau reflet de notre société.

Mais soyons honnêtes: dans notre contexte économique, choisir de se consacrer entièrement à la création sans la garantie de gagner un revenu stable ressemble à un acte de bravoure. Vivre de son art exige de jongler avec une insécurité financière bien réelle à une époque où la vie coûte de plus en plus cher. Une institution financière comme la Banque Nationale l'a bien compris et met en place des solutions adaptées pour accompagner les travailleurs autonomes dans leurs projets. En leur proposant des conseils, des outils financiers et des solutions pour mieux gérer l'incertitude, planifier l'avenir et bâtir un filet de sécurité, elle contribue à garder la petite flamme de la créativité allumée. Et parce que tous les acteurs de la communauté artistique et culturelle contribuent à nous faire vivre des moments d'une valeur inestimable, on leur doit au moins ça. En leur donnant les moyens de faire éclore leur talent, c'est à nous, collectivement, qu'on offre le plus beau des cadeaux. ■



Sophie Banford, *éditrice*
@sophiebanford

PHOTO: ANDRÉANNE GAUTHIER; STYLISME: LAURA MALISAN; MISE EN BEAUTÉ: VIRGINIE VANDELAC; BLOUSE (THEORY); JEAN ET BIJOUX (COLLECTION PERSONNELLE)



À L'INSTINCT

Petit guide de la collectionneuse d'art néophyte.

Texte LEVA ROWEN *Adaptation* ELISABETH MASSICOLLI

LONGTEMPS CONSIDÉRÉE comme réservée à l'élite, la collection d'art voit son visage se transformer. Une toute nouvelle génération de jeunes prend actuellement d'assaut le marché mondial de l'art: 46 % des collectionneurs de la plateforme en ligne Avant Arte sont âgés de 18 à 39 ans, tandis que les membres de la génération Z et les millénariaux représentaient 46 % des nouveaux enchérisseurs et acheteurs chez Christie's en 2025.

Collectionner des œuvres d'art peut sembler intimidant, mais ce n'est en réalité qu'une question de curiosité, d'exploration et d'instinct. On peut tout à fait commencer à collectionner, même avec un budget modeste, à condition de prendre le temps de découvrir les artistes et les œuvres qui nous interpellent, et d'acheter avec soin et intention.

Trois collectionneuses et conservatrices canadiennes nous font part ici de leur parcours, de leurs conseils et de leurs réflexions sur l'art de construire une collection réfléchie.

SE LAISSER PRENDRE PAR LES SENTIMENTS

Tatum Dooley, rédactrice et critique pigiste et fondatrice d'Art Forecast, une infolettre sur le monde de l'art, était dans la jeune vingtaine quand elle a acheté sa première toile, qui coûtait quelques centaines de dollars, après l'avoir vue dans une galerie. Cette décision impulsive «est venue de ce sentiment instinctif d'avoir vu une œuvre d'art dont je ne pouvais tout simplement pas me passer», se souvient-elle.

Véronique Arsenault, propriétaire et PDG de l'agence de relations publiques Exponentiel, n'avait pas non plus l'ambition de devenir collectionneuse. «Je suis très curieuse, et j'aime l'art depuis que je suis toute petite», dit-elle. Elle a découvert plusieurs artistes, dans la vingtaine, grâce à un ami qui travaillait dans une galerie d'art contemporain montréalaise, et en siégeant au CA de l'Association des galeries d'art contemporain.

Elle a amorcé sa collection avec une pièce en 3D du Québécois Mathieu Lévesque. Elle en a acheté une autre l'année suivante et elle possède aujourd'hui une quarantaine d'œuvres chez elle ainsi qu'une collection distincte à son bureau. «Collectionner, pour moi, ce n'est pas seulement posséder un objet; c'est préserver un récit et partager quelque chose avec l'artiste, explique Véronique. Je m'intéresse aux œuvres qui suscitent une réaction ou qui changent ma façon de voir les choses.»

EXPLORER LE MARCHÉ

Avant d'acheter quoi que ce soit, nos expertes conseillent de prendre le temps de se familiariser avec le marché de l'art et avec ses propres préférences. «Je recommande toujours d'aller dans les musées et les galeries d'art contemporain et de suivre des artistes sur Instagram», conseille Tatum Dooley. L'objectif? «Acquérir autant de connaissances artistiques que possible afin de mieux cerner [ses] goûts» et avoir confiance en son œil.

Pour découvrir des artistes émergents et trouver des œuvres à des prix plus abordables, Zoë Chan, conservatrice à la Richmond Art Gallery, en Colombie-Britannique, recommande d'explorer différents types d'événements artistiques locaux: encans de collectes de fonds organisés par les musées, les salons d'artisanat, les expositions des étudiants finissants dans des écoles comme l'Emily Carr University of Art + Design et l'OCAD University. L'important, affirme-t-elle, c'est de côtoyer l'art, de développer ses goûts et d'apprendre à connaître les talents locaux.

«À Vancouver, par exemple, il existe un événement appelé Eastside Culture Crawl, au cours duquel tous les bâtiments où se trouvent des studios ouvrent leurs portes; c'est une excellente occasion de rencontrer des artistes», continue Zoë.

COLLECTIONNER À LA HAUTEUR DE NOS MOYENS

Tatum Dooley adore collectionner les œuvres originales, mais souligne que les reproductions peuvent constituer un excellent moyen d'entrer sur le marché à un prix plus accessible; il suffit d'en acheter une qui porte un numéro d'édition, ce qui signifie qu'il n'en existe qu'un nombre limité d'exemplaires. «Une édition ouverte, par exemple, aura moins de valeur puisque des milliers d'exemplaires ont pu être vendus», précise-t-elle. Elle ajoute que les œuvres de petit format sont souvent moins chères que celles de grand format du même artiste.

Acheter une œuvre directement auprès d'un artiste plutôt que dans une galerie ou chez un marchand permet également d'obtenir de meilleurs prix et d'autres avantages. «L'achat direct ouvre et démocratise un peu plus le marché de l'art, affirme-t-elle. Et c'est tellement gratifiant de pouvoir soutenir un artiste directement.»

Enfin, si on a un coup de cœur pour une œuvre avant d'avoir économisé suffisamment pour se l'offrir, plusieurs galeries proposent des solutions de financement. «Mon conseil est d'en discuter avec le galeriste pour voir quelles sont vos options, suggère Véronique Arsenault. Vous n'êtes pas obligé de tout payer d'un seul coup.»

ENVISAGER UNE THÉMATIQUE

«Si vous souhaitez créer une collection que vous aimeriez éventuellement léguer à quelqu'un, il peut être intéressant de définir un thème central, dit Zoë Chan. Un thème défini renforce la cohésion de votre collection.» Se limiter aux œuvres sur papier ou aux textiles, par exemple, ou opter pour une palette de couleurs précise donnera à la collection une ligne directrice claire et un point de vue affirmé.

Une thématique contribuera également à renforcer l'identité visuelle d'une collection une fois exposée. Véronique Arsenault, par exemple, privilégie les œuvres «colorées et puissantes» au bureau et les œuvres plus «délicates et apaisantes» à la maison. «J'ai défini une orientation pour ma collection au bureau parce que je ne veux pas ressentir la même chose au travail qu'à la maison, explique-t-elle. Je considère ma collection comme quelque chose qui évoluera au fil des années, au fur et à mesure que je l'enrichirai, mais je tiens à ce qu'il y ait un fil conducteur.»

ACHETER DE L'ART POUR LE QUOTIDIEN

Finalement, et particulièrement en début de collection, il est sans doute plus judicieux de collectionner des œuvres qui nous plaisent plutôt que de se préoccuper de leur potentielle valeur de revente.

«L'art, c'est quelque chose qu'on met sur son mur et avec quoi on vit au quotidien, et je crois qu'on devrait se concentrer là-dessus plutôt que sur cette idée de collectionner à des fins d'investissement, estime Tatum Dooley. Je ne peux même pas imaginer vendre les œuvres que je possède, même si certaines d'entre elles valaient une somme d'argent qui changerait le cours de ma vie. Elles sont comme des trésors de famille; elles racontent l'histoire de ma vie à différents moments.»

Il va sans dire que l'expérience qui consiste à collectionner ces futurs héritages familiaux est aussi importante que les œuvres en soi et requiert que l'on prenne son temps et achète intelligemment. «La collection d'art est un marathon, pas un sprint, dit Tatum Dooley. Il n'est pas nécessaire de remplir tous ses murs d'un seul coup; il est tellement plus intéressant de s'y prendre lentement, de façon consciencieuse.» ■

PHOTO: KAROLINA GRABOWSKA / UNSPLASH

EN ÉQUILIBRE

Vivre avec des revenus irréguliers, qu'on soit travailleur autonome, saisonnier, à temps partiel ou entrepreneur, peut compliquer la planification de nos finances – lorsque vient le temps d'établir un budget, par exemple, ou d'épargner pour la retraite. Il existe toutefois de judicieuses astuces pour nous aider à mieux dresser le portrait de notre situation financière, puis à la prendre en main. On fait le tour de la question.



PHOTO: SHAUNA SUMMERS

JUSTINE, 35 ANS, est chef recherchiste. Elle est travailleuse autonome depuis plus d'une décennie, tout comme son conjoint, qui est comédien et humoriste. Ses revenus fluctuent d'un mois à l'autre. Au fil des années, elle a appris à anticiper les temps creux. «Parfois, je travaille sur trois contrats en même temps, et je fais beaucoup d'argent d'un coup. Mais je ne peux pas tout dépenser! J'en mets une grande partie de côté, je pense à ce que je devrai bientôt payer.» C'est là la clé du succès, selon Stéphanie Castonguay, Planificatrice financière au Centre d'expertise-conseil de la Banque Nationale. «Quand nos revenus varient, le défi est de trouver un équilibre. Il faut profiter des bons mois sans se mettre à risque pour les moins bons.» Elle conseille donc de se donner un cadre, mais de rester flexible et de *toujours* payer nos engagements financiers avant de dépenser. «La stabilité financière commence par une habitude simple: dès que l'on reçoit un montant d'argent, mettre immédiatement de côté l'argent qui devra être remis plus tard au gouvernement. On pense aux impôts, aux

taxes et aux cotisations, par exemple. Ça nous évite du stress... et de mauvaises surprises!»

Catherine Anne, 38 ans, est une autrice, traductrice, réviseure linguistique et accompagnatrice littéraire de longue date. Ses revenus ne sont pas réguliers. Ils dépendent des saisons et des contrats. C'est l'une des raisons pour lesquelles elle a choisi de ne pas avoir de carte de crédit. «J'ai une carte prépayée que j'alimente au besoin. Je ne dépense pas beaucoup. Je n'ai pas de voiture, pas d'enfant, je ne mange pas de viande, je ne bois pas d'alcool et je ne sors pas dans les bars. Quand je gagne moins, je dépense simplement moins. Ma stratégie, c'est le minimalisme: c'est bon pour mon budget, mais aussi pour ma santé mentale», dit-elle. Stéphanie Castonguay affirme qu'il est important d'avoir de la discipline, «mais qu'on peut aussi allouer un budget au plaisir, même modeste, pour éviter les excès». Elle encourage également les travailleurs au revenu irrégulier à se constituer un fonds d'urgence et à limiter les dépenses impulsives, à l'instar de Catherine Anne.

DANS NOTRE BAS DE LAINE

Quand les revenus sont imprévisibles, bâtir une épargne peut sembler difficile, avoue Stéphanie Castonguay. Mais elle insiste: c'est tout à fait possible avec une approche simple et progressive. «L'épargne repose sur des habitudes. On épargne de petits montants régulièrement, plutôt que d'attendre le bon moment – et on en fait une priorité. On peut profiter des rentrées imprévues, comme une prime, pour accélérer notre épargne. Il faut avoir un objectif réaliste: si on doit piger chaque mois dans notre épargne, c'est signe qu'il faut viser un peu moins haut, pour l'instant.»

L'épargne est essentielle pour conserver une bonne santé financière et une résilience face aux imprévus de la vie, explique l'experte. Et elle nous permet d'investir – oui, même avec des revenus en dents de scie! «Ma recommandation, mentionne Stéphanie Castonguay, est d'automatiser des virements vers un CELI ou un REER, deux outils avantageux pour faire fructifier notre argent à long terme. On ajuste ensuite les montants selon les mois, plus prospères ou plus creux, car l'important, c'est la constance. Nous fixer des priorités claires, comme la retraite ou l'achat d'une maison, rend aussi l'investissement plus motivant.» Elle nous conseille d'ailleurs de commencer à penser à notre retraite le plus tôt possible afin que notre argent ait le temps de rapporter.

SAVOIR BIEN NOUS ENTOURER

Justine, nouvellement maman, n'est «pas du genre à tout budgéter», mais elle est prévoyante. «Ma mère était entrepreneure et m'a transmis une éducation financière de travailleuse autonome: savoir payer mes impôts, comprendre les déductions, mettre de l'argent de côté pour éviter la panique si un jour les affaires arrêtent de fonctionner, souscrire des régimes d'assurance... Je m'y retrouve!» Cette éducation financière est primordiale, selon Stéphanie Castonguay. Si on sent que l'on n'a pas tous les outils nécessaires ou que l'on est dépassée, mieux vaut consulter un professionnel. «Se débrouiller seule peut fonctionner jusqu'à un certain point... mais il y a des moments où faire appel à un expert peut vraiment faire une différence, dit-elle. Solliciter les services d'un comptable est particulièrement utile au moment de la déclaration de revenus, surtout comme travailleur autonome. Son rôle est de s'assurer que tous les revenus et dépenses sont bien déclarés, de maximiser les déductions fiscales et d'éviter des erreurs qui pourraient coûter cher.»

Depuis peu, Catherine Anne a des économies. «Je pense ne pas gérer pleinement mon potentiel financier. L'argent que j'ai en épargne pourrait sans doute être mieux investi, mais je ne sais pas vraiment comment faire, puisque personne ne me l'a jamais montré.» Dans de pareils cas, Stéphanie Castonguay recommande l'expertise d'un conseiller financier, qui nous aidera à prendre du recul et à structurer nos décisions, à bâtir une stratégie d'épargne ou d'investissement adaptée à nos revenus variables, «et même à développer notre littératie financière!»

S.O.S.

En termes de finances personnelles, «certains signes devraient nous alerter et nous inciter à revoir notre organisation avant que la situation ne se détériore», souligne Stéphanie Castonguay. Si l'on puise souvent dans notre épargne, qu'on utilise régulièrement le crédit ou qu'épargner devient impossible, par exemple. «Ça indique souvent que nos dépenses dépassent nos revenus.» Elle rappelle qu'un stress financier constant est aussi un signal à ne pas ignorer. «Posez-vous la question: que se passerait-il si je ne pouvais pas travailler pendant quelques mois? Si la réponse vous inquiète, il est important d'agir.»

«J'ai un fonds d'urgence. J'ai des assurances vie et invalidité, que je paie moi-même. C'est encore plus important maintenant que j'ai un enfant et une maison; il faut que je sois parée à toute éventualité», précise Justine. Elle affirme que, malgré les précautions financières qu'elle doit prendre en tant que travailleuse autonome, les privilèges de sa situation en valent la peine. «Bien sûr, ça vient avec des défis, et je dois planifier en conséquence. Mais la liberté que ça me procure – pouvoir aller chercher ma fille plus tôt un soir de beau temps, ou m'offrir un brunch un mardi matin avec mon chum – n'a pas de prix. Je ne changerais ça pour rien au monde.» ■

Pour en savoir plus sur les stratégies d'épargne et de placement adaptées à vos objectifs, rendez-vous sur **bnc.ca/epargne.**

JOUER ENSEMBLE

En contexte économique difficile, les loisirs accessibles ont la cote. Club de coloriage ou de collage, soirées cinéma en plein air ou clubs de course à pied: un peu partout au pays, des gens réinventent les règles du jeu et prouvent qu'on n'a pas besoin d'un gros budget pour se retrouver, souffler, se sentir vivant... et s'enrichir autrement.

Texte ELISABETH MASSICOLLI

AU CANADA, comme ailleurs dans le monde, le coût de la vie grimpe. Et quand vient le temps de faire des choix, ce sont souvent les activités qu'on fait «juste pour le fun» qui écopent en premier. Elles sont reléguées tout en bas de la liste, juste après le loyer, l'épicerie et les factures. Un luxe, pense-t-on. Une dépense dans laquelle on peut sabrer sans faire trop de dommages.

La science, elle, raconte une tout autre histoire. Le jeu, les passe-temps, les moments de plaisir partagé ne sont pas de simples caprices qu'on devrait s'offrir quand tout va bien: ils sont essentiels à notre santé! «Les loisirs sont bénéfiques émotionnellement, physiquement, spirituellement et socialement», dit la Canadienne Joanne Schroeder, directrice de la World Leisure Organization, un organisme à but non lucratif et non gouvernemental réunissant des individus et des organisations du monde entier et détenant un statut consultatif auprès des Nations Unies. «[Les loisirs] sont si importants pour notre bien-être qu'ils sont même inscrits dans la charte des droits de l'homme de l'ONU – ça pourrait en surprendre plus d'un!»

Elle précise que les loisirs englobent les arts, la culture, le jeu, la récréation, le sport, le voyage, le tourisme, les événements et l'accès à la nature. «Dans la situation économique actuelle, alors que plusieurs ménages canadiens voient leurs revenus stagner ou diminuer, l'engagement dans les loisirs est affecté», mentionne l'experte, qui ajoute toutefois que l'accès et l'équité en la matière ont toujours été un enjeu. «Un fossé se creuse autour des activités coûteuses, comme le hockey, le ski ou encore le tourisme, réservées à ceux qui peuvent assumer équipement, transport et hébergement.» Heureusement, indique-t-elle, des organisations privées, publiques et à but non lucratif cherchent de plus en plus à rendre ces activités accessibles aux passionnés qui n'en ont pas ou plus les moyens.

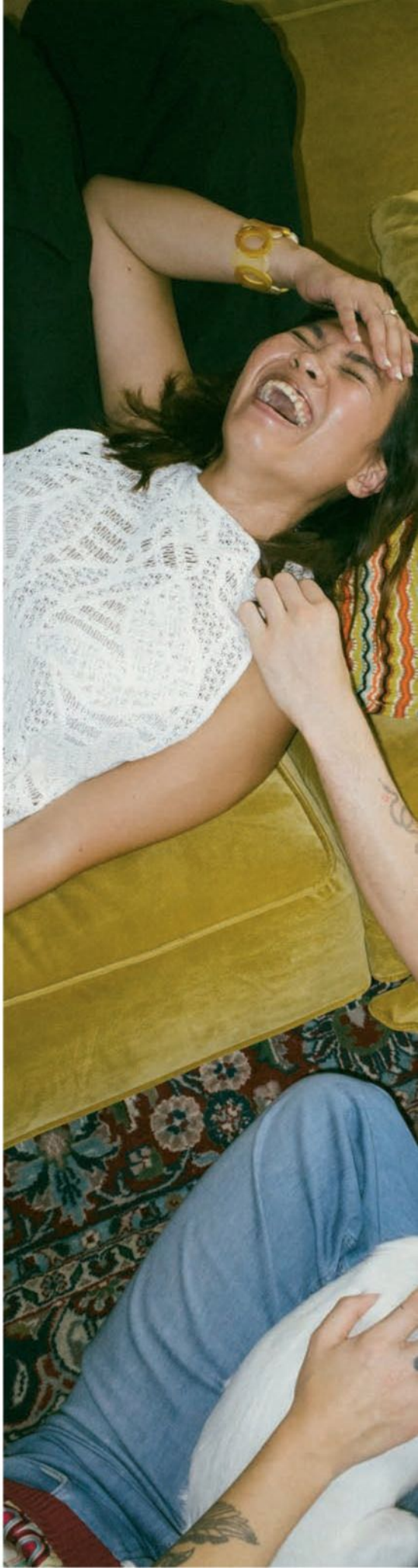




PHOTO: CHRIS ABATZIS

«Malgré les circonstances économiques en mouvement, notre besoin de lien social, lui, n'a pas changé – il s'est même accentué, notamment à cause du monde numérique», affirme Joanne Schroeder. Elle remarque d'ailleurs une forte hausse de la pratique d'activités à faible coût, au Canada et ailleurs dans le monde. On pense, par exemple, à la marche ou à la course, à la randonnée, aux jeux de société, aux clubs littéraires ou aux activités culturelles organisées. «Ces activités connaissent une croissance exponentielle. Les organisations de loisirs cherchent donc à en proposer plus, tout en veillant à ce que leur coût ne soit pas un frein.»

Cela trouve un écho chez Cassandra, une photographe de 36 ans. Elle a récemment mis sur pied un club de coloriage, qui propose aux membres de se rassembler en personne pour mieux échanger et se détendre. «Je voulais absolument que ce soit gratuit; pour moi, c'était une façon de créer une communauté. J'apporte du matériel à chaque rencontre afin que même celles et ceux qui ne sont pas équipés puissent participer. Je veux que personne n'ait à débourser un sou pour se joindre à nous et que les gens puissent avant tout créer des liens. C'est exactement ce qui est arrivé: je connais des filles qui sont devenues amies grâce à l'atelier, et je me suis moi-même fait de nouvelles amies», raconte la jeune femme, qui remarque que, jusqu'à présent, ce sont surtout des femmes et des personnes queers qui ont rallié son club. (D'ailleurs, selon la directrice de la World Leisure Organization, les femmes sont souvent les principales instigatrices et organisatrices de ce genre d'initiatives.)

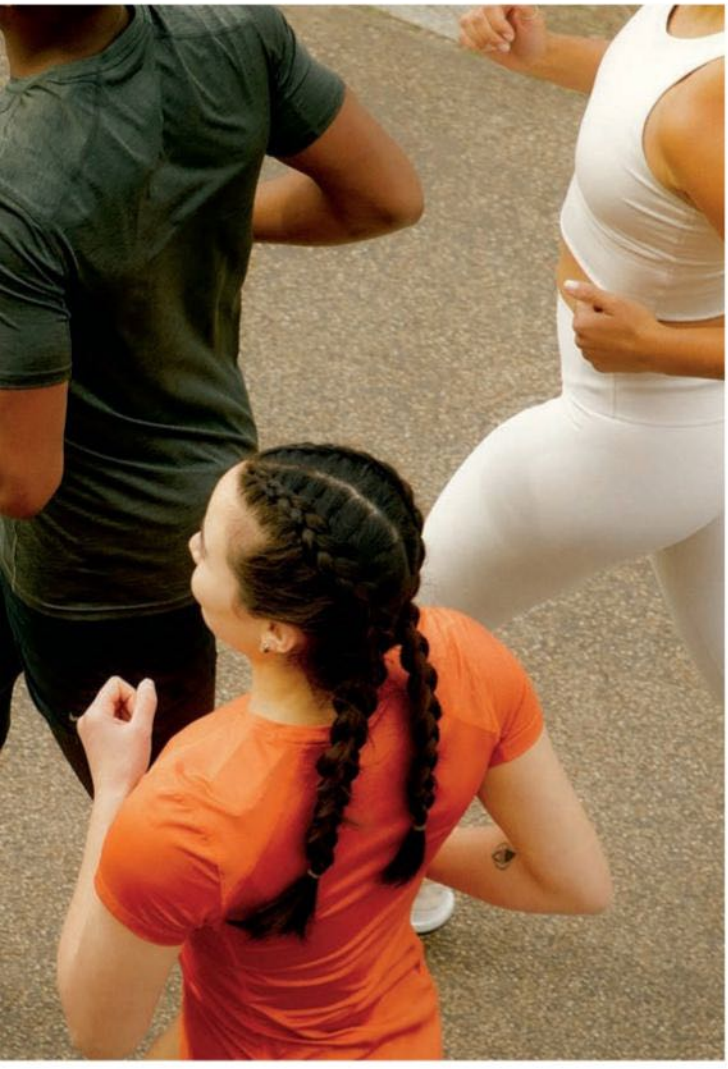
«Le lien social est absolument central dans la conversation concernant les loisirs», déclare Joanne Schroeder. Au Canada, certains médecins prescrivent même une «dose» de ce lien si important, ce qu'on appelle la prescription sociale. Il s'agit d'une pratique par laquelle un professionnel de la santé oriente un patient vers des activités ou des ressources non médicales – comme les sports, les arts, les groupes communautaires – afin qu'il améliore son bien-être physique, mental et social. «Les loisirs sont une façon de nous rassembler, d'améliorer nos compétences de communication, nos interactions, nos relations interpersonnelles. Et les gens désirent ça plus que jamais», soutient l'experte.

Audrey, une cheffe de projets marketing et contenus de 30 ans, a créé un club de marche exactement pour cette raison. Son groupe et elle se rassemblent, une fois par semaine, pour une promenade de 45 minutes. «Mon but, c'est surtout de connecter. Après notre marche, on s'installe à une table pendant 30 minutes pour discuter d'une thématique liée à la santé mentale. J'en propose une nouvelle chaque semaine, et on fait un tour de table pour que ceux qui le souhaitent puissent échanger sur le sujet.» Elle estime que le contexte économique a joué un rôle dans le choix de l'activité à mettre de l'avant dans son club. «Pour marcher, il suffit d'enfiler nos souliers ▸

et de sortir. C'est gratuit et accessible.» Elle dit vivre une grande plénitude après chaque rencontre. «Ça me fait sentir humaine.»

Cassandra avoue elle aussi se sentir comblée par sa démarche. «Ce que j'ai appris en cours de route, c'est que je ne suis pas la seule à avoir besoin de créer des liens avec les gens, notamment par l'entremise de l'art. Tout le monde a besoin de rencontrer de nouvelles personnes, de trouver du temps pour soi, et pour avoir du plaisir sans être nécessairement productif.»

Joanne Schroeder explique que c'est en partie pour cette raison que la World Leisure Organization collabore avec des pays où le travail – la productivité – occupe une place centrale. «Ces sociétés commencent à réclamer un meilleur équilibre, constatant que leur population n'est pas en bonne santé et qu'elle a besoin de loisirs. Elles se tournent alors vers nous pour comprendre comment le loisir peut contribuer à améliorer la condition humaine.» Pensons-y donc la prochaine fois que l'on sera tentée d'annuler notre yoga du mardi ou la rencontre de notre club de lecture pour mieux répondre à des courriels... ■



PLAISIRS À PETIT PRIX

Voici cinq suggestions d'activités bienfaisantes qu'on peut pratiquer partout au pays pour trois fois rien.

ENTRE LES LIGNES

Pour lire davantage, ou renouer avec la lecture, et conjuguer plaisir et vie sociale, se joindre à un club de lecture, par exemple, s'avère une parfaite stratégie! Et pas besoin de vider son portefeuille! Pour se procurer nos bouquins, on se tourne vers la bibliothèque de notre quartier ou de notre ville, qui regorge de pépites (papier ou numériques). On peut aussi dénicher des perles littéraires en ressourcerie ou échanger nos livres entre amies.

VIVE ALLURE

Les clubs de course ou de marche, souvent gratuits et ouverts à tous les niveaux, sont d'excellents points de départ pour bouger plus tout en créant des liens avec des membres de notre communauté. On peut aussi explorer les sentiers de randonnée dans les parcs nationaux et dans notre propre ville, ou enfourcher notre vélo sur les pistes cyclables, seule ou en groupe.

COUP DE PINCEAU

Pas besoin de grand-chose pour se mettre à l'art: un crayon, une feuille de papier et un tutoriel gratuit trouvé en ligne suffisent amplement pour commencer. On peut aussi se procurer du matériel d'occasion, ou même s'organiser entre amies pour acheter certaines fournitures en groupe et partager les frais. Et pourquoi ne pas puiser dans ce qu'on a déjà à la maison? Avec un peu d'imagination, tout peut devenir matière première pour créer une œuvre unique.

FLEURS SAUVAGES

Sortir observer les plantes ou les oiseaux de son quartier, c'est prendre l'air, stimuler sa curiosité et s'émerveiller... sans dépenser un sou! On s'arme de guides trouvés en ligne ou de manuels seconde main dénichés dans les bazars et ventes-débarras (ou même les bibliothèques libre-service) pour reconnaître la faune et la flore qui nous entourent. Plusieurs organismes communautaires offrent même des visites guidées gratuites; ça vaut souvent la peine de vérifier ce qui se passe près de la maison.

MISE EN SCÈNE

Festivals et spectacles gratuits, événements communautaires, soirées à micro ouvert, projection de films en plein air: nos villes débordent de trésors culturels accessibles; il suffit parfois d'une simple recherche pour les trouver. De quoi vivre de belles découvertes artistiques à très faible coût!

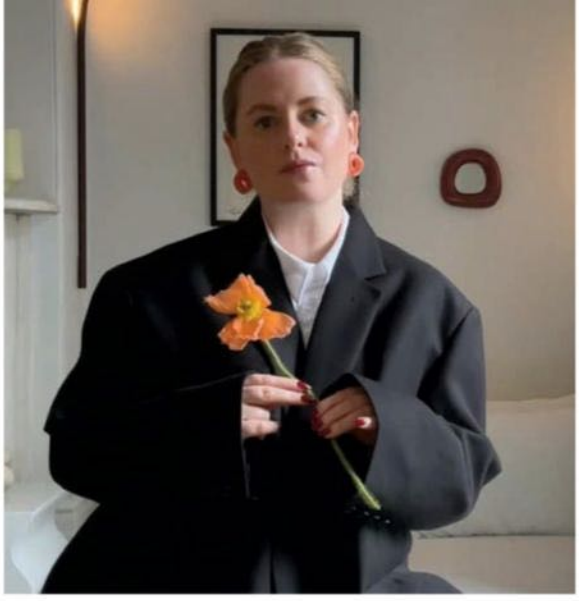
PHOTO: DANIEL FARÒ

DÉPENSES ET FINANCES

10 questions à Lauren MacLean *(@livingbylo)*

Cette Montréalaise amoureuse de design, qui s'adonne à sa passion à temps partiel, nous parle de ses finances avec franchise.

Propos recueillis par EMMANUELLE MARTINEZ



1 **Comment décrirais-tu ton rapport à l'argent?** C'est une relation qui me crée parfois de l'anxiété, car je vis avec peu de marge de manœuvre pour mes dépenses. J'ai 15 ans d'expérience et une belle carrière, mais je vis seule, et la vie coûte plus cher qu'avant. Cela dit, je n'ai pas honte de ma réalité, je suis même fière de réussir à apprivoiser ce stress financier depuis si longtemps.

2 **Y a-t-il une chose pour laquelle dépenser un peu trop ne te dérange pas parce que le bonheur qu'elle procure en vaut la peine?** Les fleurs fraîches, qui amènent autant de vie que de joie. Pour moi, elles sont un élément de décoration à part entière. Je n'achète parfois que quelques tiges colorées que je dispose dans de petits vases çà et là. Je m'offre le plaisir renouvelé de la nouveauté et de la fraîcheur pour moins de 20 $.

3 **Pour quoi refuses-tu, au contraire, de payer le prix fort, peu importe tes revenus?** Pour les tissus comme la literie, les rideaux et les tapis, qui finiront inévitablement par subir les effets de l'usure quotidienne. Il existe de belles options à des prix accessibles, alors je préfère miser sur des choses que je pourrai entretenir et garder très longtemps.

4 **Quelle est ta source majeure de revenus?** Elle vient principalement de ma carrière dans l'industrie de la technologie, où j'occupe un poste de gestionnaire. Une petite partie provient d'opportunités ponctuelles liées à mon travail de créatrice, que j'exerce à la pige.

5 **Comment gères-tu ton stress financier? As-tu un truc pour t'assurer une certaine tranquillité d'esprit?** Je n'ai pas de solution miracle pour éliminer totalement ce stress, mais je fais de mon mieux pour maintenir une structure, en suivant un budget rigoureux au quotidien. Je me rappelle que je travaille fort, que l'argent finit toujours par entrer. Quand on vit de l'incertitude financière, l'état d'esprit joue un rôle déterminant.

6 **Quel est le meilleur investissement financier que tu aies fait pour ton travail de créatrice?** Les gains issus de mon travail de création servent exclusivement à financer le prochain meuble ou élément de décor de ma maison. Cette stratégie m'a permis d'acquérir des pièces clés qui, à leur tour, ont généré de l'intérêt et des contrats de création.

7 **Quel est le meilleur conseil financier que tu aies reçu?** «Vis selon tes moyens.» J'ajouterais aussi la prise de conscience qu'aucune situation n'est permanente, dans les hauts comme dans les bas. Ça me motive à respecter mes objectifs financiers pour assurer mon avenir.

8 **As-tu une astuce pour réduire la tentation de faire un achat impulsif?** Les dépenses rapides, sous prétexte d'un petit prix, finissent souvent par perdre tout leur charme à mes yeux. En revanche, prendre le temps d'économiser pour m'offrir une pièce plus coûteuse me procure le sentiment gratifiant et durable que l'attente en valait vraiment la peine.

9 **La réalité commerciale qui donne l'occasion de monnayer le contenu a-t-elle influencé ta façon de penser et de créer le tien?** Même si la possibilité de monnayer mon travail m'a parfois donné un gros coup de main financier, je refuse de faire des compromis, car il est vital pour moi de rester fidèle à ma vision. Ça implique d'être capable de dire non. Cela dit, comme je ne me consacre pas au design ou à la création de contenu à temps plein, je peux me concentrer sur un partage des plus authentique.

10 **Quel serait l'achat le plus significatif pour toi en ce moment?** J'entretiens un lien précieux avec ma maison, qui évolue constamment avec moi, donc j'adore pouvoir y intégrer de nouveaux éléments de design, mais partager des expériences avec ma mère est ce qui compte le plus à mes yeux. C'est de loin l'argent le mieux investi qui soit. ■

Plus de 100 recettes inspirantes et colorées



Une véritable invitation à explorer un monde de saveurs.

ko-editions.ca



PRESSE-CITRON, **GOHAR** (71 $, GOHAR.WORLD)



BOUGEOIR, **IKEA** (35 $, IKEA.CA)



PORTE-REVUES, **ZARA HOME** (209 $, ZARAHOME.COM)



BÂTONNETS À COCKTAIL, **H&M HOME** (25 $ LES 4, HM.COM)



LECTEUR DE CASSETTE, **MOMA DESIGN STORE** (165 $, STORE.MOMA.ORG)



TABLE D'APPOINT, **FRAMA** (1645 $, FRAMACPH.COM)



BOUILLOIRE, **ALESSI** (495 $, GOODEEWORLD.COM)



VERRE, ASSIETTE ET BOL, **FERM LIVING** (60 $ L'ENSEMBLE, FERMLIVING.COM)



PORTE-BAGUES, **ANTHROPOLOGIE** (34 $, ANTHROPOLOGIE.COM)



CHAISE, **LESORR** (1850 $, LESORR.CA)

MÉTAUX LOURDS

On ajoute une dose de modernité à notre intérieur avec des accents d'inox, de chrome ou d'aluminium.

STYLISME: MAGA ATENCIO

carnet

BOUFFE, VOYAGE ET DESIGN: NOS COUPS DE CŒUR DU MOMENT.



COCKTAILS, GILDAS ET TRALALA

Depuis juillet, grâce à l'équipe derrière The Coldroom, Bar Bello et Bisou Bisou, le Vieux-Montréal accueille un concept inédit: le Sample, un bar à cocktails d'écoute hi-fi. Tous les soirs, des DJ y créent un univers feutré célébrant le vinyle, sous la gouverne de Modibo Keita, le programmateur du Festival International de Jazz de Montréal, rien de moins. Pour accompagner notre écoute, la maison propose notamment une sélection de *gildas*, ces petites brochettes basques proches cousines des tapas, afin de grignoter sans nuire à l'ambiance. La carte des cocktails, elle, fait la part belle aux highballs, ces spiritueux allongés de boisson pétillante et de plus en plus tendance. À ne pas manquer: le cocktail brown sugar, inspiré des Rolling Stones, qui cartonne déjà, tout comme les lundis «Apportez vos vinyles». Attention, l'ambiance musicale faisant foi de tout, il est interdit de sortir son cellulaire! **samplemtl.com** Lynne Faubert

Parenthèse enchantée



Plus qu'un simple hôtel, le Château Vaudreuil est devenu une destination de choix pour accueillir mariages, fêtes et événements d'entreprise. Et pour cause: situé non loin de Montréal, son immense terrain vert s'étire au bord de l'eau dans un cadre idyllique. Idéal pour un *staycation* en amoureux, l'établissement est également réputé pour la qualité de son service et sa spécialité: sublimer un événement important. Mention spéciale au restaurant Villa Elina, ouvert aux clients comme aux visiteurs et offrant un service de thé raffiné ainsi qu'un menu soigneusement exécuté, le tout accompagné de musique *live*. **chateau-vaudreuil.com** Emmanuelle Martinez



Rendez-vous design

Les 1er et 2 octobre, l'édifice RCA, une ancienne usine de Saint-Henri, à Montréal, accueille l'événement DADA. Destinée tant aux professionnels qu'aux amoureux de design, cette nouvelle célébration du savoir-faire local propose des installations et des expériences immersives, des collaborations inédites, des conférences et des ateliers mettant en vedette designers, artisans, architectes et marques d'ici. Le but: démocratiser le design au contact des créateurs et des objets. Seront notamment présents Studio Super Sunday, MDT Mobilier, Disamare, Hamster, Gabriel Page, Essai Mobilier et Jeremy Le Chatelier. Le directeur artistique de Luminaire Authentik y présentera Cast, une nouvelle collection de luminaires écolos, créés avec des chutes d'aluminium de la marque et déclinés dans plus de 60 coloris. À mettre à l'agenda! **dada-montreal.ca**

Marouchka Franjulien

MISE EN LUMIÈRE

Nées en 1969, les lampes Glo-Up retrouvent aujourd'hui un nouveau souffle. Conçues à l'époque par Douglas Ball, en collaboration avec le designer John Berezowsky, ces créations emblématiques de l'histoire du design canadien ont tapé dans l'œil de Mathieu Leclerc. Celui qui est derrière Full Room, une boutique en ligne offrant des objets et des meubles de seconde main iconiques des décennies passées, a décidé de les rééditer avec l'aide de M. Ball. Résultat: les lampes de table, les lampadaires et les appliques murales en acrylique se conforment aux exigences d'origine, tout en étant proposés dans huit teintes rafraîchissantes (d'autres suivront dans les mois à venir.) De quoi illuminer notre intérieur avec style. **fullroom.ca** M. F.





L'heure du thé

Cet automne, on s'offre un détour par Georgeville, dans les Cantons-de-l'Est, pour admirer le festival des couleurs et y découvrir l'Auberge McGowan, la seule auberge au bord du lac Memphrémagog. Sabrina Laliberté et Xavier Morasse (ex-Tanière[3]) ont repris les commandes de ce coquet hôtel, dont l'histoire remonte à 1883 et où ils proposent entre autres un *afternoon tea*, servi dans les règles de l'art britanniques et combinant thés, petits sandwichs et mignardises. Les foodies voudront aussi s'offrir le détour pour y explorer le menu de tapas gastronomiques, arrosés de bons crus servis au verre. Sept chambres accueillent les amoureux en quête d'un séjour romantique, et une vaste terrasse sur l'eau nous invite au farniente, réchauffés ou non par un bon pull… **aubergemcgowan.com** L. F.

AU SOMMET

Niché en plein cœur du Massif et surplombant le Saint-Laurent, Le Club Med Charlevoix est l'endroit tout indiqué pour une escapade automnale régénérante. Son programme diversifié propose notamment du yoga en plein air, du vélo de montagne, de la randonnée dans des sentiers avec une vue à couper le souffle et une panoplie d'autres activités dans la nature. Envie de détente? Direction le Spa by Sothys pour un moment de relaxation bien mérité. Et avec ses quatre bars et ses deux restaurants proposant une cuisine d'inspiration montagnarde, les plaisirs gourmands y sont tout aussi mémorables que les paysages. **clubmed.ca** Alex Gonthier



PHOTOS: GRACIEUSETÉ DE SAMPLE, DE CHÂTEAU VAUDREUIL, DE LUMINAIRE AUTHENTIK, DE FULL ROOM, DE L'AUBERGE MCGOWAN ET DE CLUB MED CHARLEVOIX

ELLE QUÉBEC EXTRA

Nouveautés extratendance pour tout connaître, tout voir, tout avoir...

DÉCOUVREZ LE SÉRUM ACTIVATEUR ULTIMUNE, DE SHISEIDO

Le sérum activateur Ultimune, de Shiseido, aide à renforcer la barrière d'hydratation naturelle de la peau tout en améliorant l'apparence des ridules, la fermeté, la douceur et l'éclat du teint. Adapté à tous les types de peau, y compris les peaux sensibles, ce sérum léger à usage quotidien contribue à rendre la peau visiblement plus saine, plus forte et d'apparence plus jeune au fil du temps. **À partir de 105 $ (30 ml), shiseido.ca**





GOURMAND. ÉCLATANT. INOUBLIABLE.

Glimmer est un parfum ambré et floral à la touche gourmande. Des notes d'accord de macaron rose, de patchouli scintillant et d'étreinte ambrée, repensées grâce à un savoir-faire moderne, offrent un parfum lumineux et éclatant. C'est le parfum des moments les plus extraordinaires de la vie, conçu pour être porté, ressenti, retenu et partagé. Parce qu'en trouvant ce qui vous fait briller, vous illuminez tout votre entourage.

À partir de 110 $ (30 ml), esteelauder.ca

horoscope



BALANCE
23 SEPTEMBRE – 23 OCTOBRE

Le retour de Vénus dans votre signe devrait vous apporter réconfort et soutien. Toutefois, ce changement vous pousse également à prendre des décisions que vous espériez éviter, notamment sur le plan amoureux. Vous vivez une grande passion, mais est-ce que cette relation vous fait vraiment du bien?

SCORPION
24 OCTOBRE – 22 NOVEMBRE

Vous avez un projet en tête et, comme tout bon Scorpion, vous l'entamez avec une planification minutieuse et dans le secret absolu, en vous basant sur vos expériences fructueuses passées. Si votre première démarche n'a pas tout à fait l'effet escompté, ne vous inquiétez pas. Continuez sur votre lancée!

SAGITTAIRE
23 NOVEMBRE – 22 DÉCEMBRE

Les Sagittaire ont habituellement un fort esprit d'aventure. Où est passé le vôtre? Vous semblez ne pas vouloir prendre de risques; peut-être est-ce parce que l'état du monde vous fait peur. Rappelez-vous que, même dans les moments difficiles, il y a toujours des façons de profiter de la vie. Ce mois-ci, les planètes vous donneront une série de petits coups de pouce pour vous aider à retrouver votre audace.

CAPRICORNE
23 DÉCEMBRE – 20 JANVIER

Vous pensiez avoir tourné une page professionnelle, mais il se pourrait que vous revisitiez un chapitre, simplement parce que vous êtes indispensable! Malgré quelques réticences, vous vous sentirez vite comme une vedette qui sortirait de la retraite pour une dernière représentation sous les feux de la rampe, au plus grand plaisir de ses fans. Mais ne vous rongez pas les sangs: vous ne resterez pas longtemps dans vos vieilles pantoufles!

VERSEAU
21 JANVIER – 19 FÉVRIER

Même s'il est facile de se laisser porter par le cours des choses, il faut parfois savoir façonner son avenir soi-même. L'univers vous somme de prendre le taureau par les cornes. Alors que Pluton avance dans votre signe, vous verrez à quel point de petits pas peuvent mener à de grandes avancées. Si vous avez déjà un objectif en tête, il ne vous sert plus à rien d'attendre. Foncez!

POISSONS
20 FÉVRIER – 20 MARS

Neptune, votre planète dominante, revient maintenant en Poissons, tout comme Saturne l'a fait le mois dernier. À la clé de ce changement? Quelques semaines douces et confortables, comme dans un cocon. Mais ne vous reposez pas trop sur vos lauriers: Neptune quittera ensuite les Poissons… pour le reste du siècle. Ce petit intermède vous permettra de revoir certains dossiers, de corriger vos erreurs et de faire quelques adieux.

BÉLIER
21 MARS – 19 AVRIL

Même si de puissants mouvements planétaires se produisent ce mois-ci, ils ne vous concernent pas directement. Toutefois, vous observez beaucoup d'agitation autour de vous et avez envie de vous joindre au chaos. Mais attention! Les apparences sont trompeuses, et il pourrait s'avérer difficile de vous sortir de la mêlée une fois les deux pieds dedans.

TAUREAU
20 AVRIL – 20 MAI

Vous êtes travaillante, et pas seulement pour l'argent: vous aimez ce que vous faites. Reste qu'une promotion serait la bienvenue! Soyez sur vos gardes: on pourrait vous confier de nouvelles tâches sans augmenter votre salaire. Votre situation est solide, alors profitez-en pour bien négocier.

GÉMEAUX
21 MAI – 21 JUIN

Vous devez ajuster la direction que semble prendre votre vie. Même si certaines voies vous paraissent risquées et ardues, elles pourraient vous mener vers quelque chose de mieux. La pleine lune du 7 vous invite à suivre votre cœur plutôt que votre raison. Les résultats ne se feront pas attendre.

CANCER
22 JUIN – 22 JUILLET

Une porte entrouverte peut s'avérer utile. On peut jeter un coup d'œil à une nouvelle pièce avant de décider d'y entrer ou l'utiliser pour discrètement s'éclipser. Appliquez cette image à votre situation professionnelle: souhaitez-vous découvrir un nouveau pan de votre carrière ou prendre la poudre d'escampette?

LION
23 JUILLET – 22 AOÛT

Vous rivalisez avec une personne de votre entourage que vous côtoyez régulièrement. En réalité, vous vous ressemblez à bien des égards et vous pourriez arriver à mieux vous comprendre. Pourquoi ne pas faire la paix et tendre la main? Le résultat pourrait vous surprendre.

VIERGE
23 AOÛT – 22 SEPTEMBRE

Vous renouez contact avec une ancienne flamme, mais, comme vous le dites avec insistance à vos amis, c'est seulement pour discuter. Cherchez-vous à clore le dossier pour passer à autre chose? Ou souhaitez-vous réparer les pots cassés et repartir sur de nouvelles bases? Tenez-vous-en au dialogue pour l'instant et voyez où ça vous mènera. ■

TEXTE: BERNARD FITZWALTER; ADAPTATION: ELISABETH MASSICOLLI; COLLAGE: GUILLAUME BRIÈRE

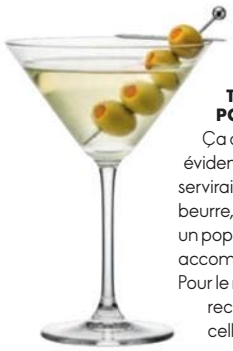
le dernier mot

10 QUESTIONS À

Rose Simard

La mixologue et autrice du nouveau livre *Apéro*, un sublime recueil de recettes (à boire *et* à manger), nous jase mode, maternité, bouffe et beauté.

Texte KATHERINE LALANCETTE



1

TON MENU INFAILLIBLE POUR RECEVOIR?

Ça commence par un apéro, évidemment! À l'automne, je servirais une assiette de jambon-beurre, des olives marinées et un pop-corn maison, le tout accompagné d'un dirty martini. Pour le repas, j'aime bien les recettes d'Ottolenghi, surtout celles de son livre *Simple*.

2

TON RITUEL *SELF-CARE* CHOUCHOU?

J'aime bien m'offrir une ou deux séances de microdermabrasion durant l'année. C'est un petit luxe, mais ça me donne un *glow* incroyable.





3

TES MUSTS BEAUTÉ?

Je suis très fidèle à la poudre bronzante Terracotta, de Guerlain. Elle est parfaite, et j'aime qu'elle ne soit pas brillante. J'aime aussi les blushs de Rhode; leurs couleurs donnent bonne mine.

4

LE VÊTEMENT QUI TE FAIT DE L'ŒIL CES TEMPS-CI?

Un manteau de cuir The Frankie Shop, dont je n'ai absolument pas besoin.



5

TES RESTOS ET TES CAFÉS PRÉFÉRÉS À MONTRÉAL EN CE MOMENT?

Le Mon Lapin est inclassable, et le Pichai ne me déçoit jamais! Pour le café et les sandwichs déjeuner, le Cams est mon nouveau *spot*.

6

TON ICÔNE MODE?

J'aime beaucoup le style de la cheffe Éléonore Toulin; elle incarne le chic à la française.



7

TON REPAS RÉCONFORTANT DE PRÉDILECTION?

Je suis une grande amatrice de St-Hubert. Ma commande: trois filets de poulet avec une salade de chou traditionnelle, que j'accompagne d'un verre de bulles.



8

CE QUE LA MATERNITÉ T'A APPRIS?

D'arrêter de m'en faire pour les petites choses! La vie prend une nouvelle dimension quand on devient parent. On réalise que des choses qu'on croyait importantes sont en réalité très futiles.

9

TES DESTINATIONS DE VOYAGE FAVORITES?

J'essaie de visiter des endroits sans cesse différents, car j'ai envie de tout voir et de tout faire. Mais je fais une exception pour Paris, parce que c'est ma ville préférée.



10

TON SAMEDI IDÉAL DU DÉBUT À LA FIN?

Ma fille se réveille tard (et moi aussi!); on va faire une promenade en famille et on s'arrête prendre un café; puis le soir, on rejoint des amis pour l'apéro et on finit par commander de la pizza, car on a perdu la notion du temps.

PHOTOS: NESRINE BRIKCI (R. SIMARD); KAREN MANDAU / ADOBE STOCK (PARIS); ADELAIDE / ADOBE STOCK (MARTINI)


ELLE
Couverture & Coussin
Chauffants 2-en-1
Deux façons de se
réchauffer, une seule
signature de style
SINCE
1945
&FOREVER*
*DEPUIS 1945 & POUR TOUJOURS
@ELLEHOMECA
Shop the collection at
Home
hardware
ELLE est une marque de HACHETTE FILIPACCHI PRESSE S.A. France

BARÉNIA

PLEINE FLEUR

HERMÈS
PARIS

NOUVELLE EAU DE PARFUM

