AQEM
Association québécoise des éditeurs de magazines

N°01 · 2026

Le magazine DES MAGAZINES

Une incursion dans le fascinant monde des magazines québécois



24 extraits de magazines d'ici

Un test — Quels magazines sont faits pour vous ?

GRATUIT



Au *sommaire*

03 L'éditorial

04 Les magazines québécois en chiffres

06 Mode d'emploi

28 Test — *Quels magazines sont faits pour vous ?*

60 5 bonnes raisons de lire un magazine

LES 24 MAGAZINES À DÉCOUVRIR · DE A À Z

7 Jours 08
Caribou 10
Conscience 12
Continuité 14
Cool! 16
Coup de pouce 18
Curium 20
Les Débrouillards 22
Les Explorateurs 24
Fugues 26
Géo Plein Air 32
KMag 34
Ligne 36
Nature sauvage 38
Nouveau Projet 40
Pratico-Pratiques 42
Quatre-Temps 44
Québec Science 46
Québec Vert 48
QuébecOiseaux 50
Reflet de société 52
Vélo Mag 54
Vert 56
Vivre 58

Crédits

ÉDITION
Association québécoise des éditeurs de magazines (AQEM)
Sous la direction de Nicolas Rondeau Lapierre

IDÉATION, COORDINATION ET GESTION DE PROJET
Cervidés — cervides.ca
Sous la direction d'Audrey Lavoie

GRAPHISME
Hamady Séga Kanté

ILLUSTRATION DE LA COUVERTURE
Sébastien Thibault

RÉVISION
Valérie Quintal

IMPRESSION
Graphiscan

REMERCIEMENT
Le *Magazine des magazines* est une idée originale de Lucie Douville, éditrice du magazine *Vivre*.

Tous droits réservés. Le contenu de ce magazine ne peut être reproduit sans l'autorisation écrite de l'AQEM.
Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026. Bibliothèque et Archives Canada, 2026.

Financé par le gouvernement du Canada | Canada Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

L'Association québécoise des éditeurs de magazines regroupe une quarantaine d'éditeurs et plus de 100 magazines à travers le Québec — de la petite maison d'édition aux plus grands éditeurs de la province.

magazinesquebec.com · info@magazinesquebec.com · @magazinesquebec

PRENEZ LE TEMPS

Découvrez les magazines d'ici !

La lecture d'un magazine commence souvent par une curiosité : une couverture qui attire le regard, un sujet qui nous interpelle, une histoire dans laquelle on se reconnaît… On tourne les pages durant quelques minutes, on se laisse entraîner, et une découverte en amène une autre. C'est ce plaisir que nous souhaitons partager avec vous.

L'Association québécoise des éditeurs de magazines (AQEM) est fière de faire découvrir les publications de ses membres et de saluer le dynamisme des éditeurs de magazines québécois. Numéro après numéro, leurs équipes créent des contenus qui nourrissent notre curiosité, éclairent l'actualité et font vivre notre culture.

Ce *Magazine des magazines AQEM* est une invitation à explorer leur univers. De la gastronomie à l'architecture, des passions du quotidien aux grandes questions qui nous animent, les magazines d'ici proposent une diversité de regards et de découvertes. Au fil de cette édition spéciale, vous trouverez peut-être une publication qui coïncide avec vos intérêts, une autre qui vous donnera envie d'élargir vos horizons.

Derrière ces pages, il y a des éditeurs, des journalistes, des photographes, des illustrateurs et des équipes de création qui prennent leur métier à cœur. Il y a des recherches, des rencontres, des faits vérifiés et des textes travaillés.

À l'heure où l'information défile à toute vitesse et où les écrans sollicitent constamment notre attention, les magazines nous invitent à renouer avec un autre rythme. Choisir un magazine québécois, c'est aussi soutenir les talents d'ici et contribuer à la vitalité d'une parole qui nous ressemble, nous questionne et nous ouvre sur le monde.

Alors, prenez un moment pour vous. Feuilletez, explorez, laissez-vous surprendre. Nous sommes heureux de vous accompagner dans ces découvertes.

Bonne lecture !

Nicolas Rondeau Lapierre
DIRECTEUR GÉNÉRAL DE L'AQEM

LES MAGAZINES QUÉBÉCOIS EN QUELQUES CHIFFRES

1 100

numéros de magazines sont publiés chaque année au Québec, en format papier et/ou numérique.

150

entreprises éditaient des magazines au Québec en 2019 — 21,5 % de l'ensemble canadien. Donnée à actualiser.

7 000

emplois directs chez les éditeurs, sans compter les milliers d'emplois indirects.

12 %

des éditeurs ont un chiffre d'affaires de 2,5 M$ et plus ; 41 % génèrent moins de 500 000 $ par année.

43 %

des lecteurs de magazines lisent exclusivement la version imprimée ; 14 % alternent papier et numérique.

1892

naissance de La *Revue Notre-Dame-du-Cap*, le plus vieux magazine encore actif.

56 %

des éditeurs ne publient qu'un seul titre, alors que 18 % en publient quatre ou plus.

0 $

Hors revues culturelles, la majorité des magazines d'ici ne reçoivent aucune aide du gouvernement du Québec.

TOP 5 · VIVIDATA, PRINTEMPS 2024

Selon un rapport multimédia Vividata publié au printemps 2024, le top 5 des types de magazines les plus populaires au Canada se décline comme suit :

01 Nourriture et recettes

02 Voyages et tourisme

03 Santé et culture physique

04 Décoration intérieure

05 Divertissement et célébrités

Mode *d'emploi*

01 UNE REVUE, UNE DOUBLE PAGE

Chaque magazine membre s'est raconté sur une double page, avec sa propre maquette et sa propre voix. Rien n'a été uniformisé, afin de conserver l'identité de chaque magazine.

02 LA COLONNE DE DROITE

Sur chaque double page : la revue en bref, une couverture récente et une offre d'abonnement pour prolonger la découverte.

03 LES CODES PROMO

Plusieurs magazines offrent des codes promo exclusifs au Magazine des magazines. Profitez-en !

04 LES CODES QR

Balayez les codes QR d'une double page pour vous abonner — ou pour offrir un abonnement.



01 · LA DOUBLE PAGE

02 · LA COLONNE

03 · L'OFFRE

04 · LE CODE QR



«J'ai eu, avec la cinquantaine, le besoin de retrouver mes racines. Ma fille, Lou, qui a maintenant 18 ans, s'est créé une tout autre vie ici, et même chose pour Gabriel, mon mari, qui a aussi désiré ça très fort.»

ELLE NOUS FAIT ENTRER DANS SON PARADIS SICILIEN

Lara Fabian

«Cette nouvelle étape de ma vie est magique!»

Lors de notre dernier entretien, Lara Fabian nous confiait qu'après 35 ans de carrière, elle avait envie de transmettre et rêvait même d'une école de chant. À peine deux ans plus tard, Lara nous présente *L'effet Lara*, qui est bien plus qu'une école de chant: c'est une expérience ultime à laquelle se sont prêtés Nathalie Simard, Mélissa Bédard, Eve Côté, Christian Bégin et Alex Nevsky, le tout dans le décor magique de ce qu'elle appelle «son île», en Sicile. Un retour aux sources pour la chanteuse qui partage avec nous sa nouvelle vie. Elle revient également sur son parcours, ses projets et un rêve qu'elle caresse depuis fort longtemps.

PAR PATRICK DELISLE-CREVIER • PHOTOS: GENEVIÈVE CHARBONNEAU

CÉLINE DION

Une série télé inspirée de son enfance

Le site Deadline a rapporté qu'une série télévisée racontant l'enfance de Céline Dion et de sa famille était en préparation. Le projet, dont le titre provisoire est *Growing Up Dion*, serait le premier à bénéficier du soutien officiel de la famille de Céline Dion pour une adaptation télévisée de son enfance. Produite par Jacques Dion (le frère de Céline), la série sera basée sur *Dion, A Family Saga*, une biographie écrite par le neveu de la star, Jimmy Dion. La série retracera l'enfance de la chanteuse au Québec, ses années de formation dans une grande famille modeste baignée de musique, sa relation avec sa mère, Thérèse, ainsi que les liens forts qui unissaient les 14 frères et sœurs. «Cette série représente quelque chose de profondément important pour notre famille, car elle capture l'esprit, les épreuves et l'amour qui ont marqué notre enfance. Nous sommes fiers de pouvoir enfin partager cette histoire avec le monde d'une manière qui nous ressemble», a déclaré Jacques Dion à Deadline. Le projet est actuellement proposé aux acheteurs internationaux. L'annonce de la distribution, notamment l'identité de l'actrice qui incarnera la diva de Charlemagne, serait imminente. Rappelons que Valérie Lemercier a incarné Céline Dion dans le drame musical *Aline* (2021), tandis que Christine Ghawi lui prêtait ses traits dans *Céline*, un téléfilm sorti en 2008. *(7 Jours)*



PHOTOS: CÉLINE DION, GETTY IMAGES (C) / ROSE-MARIE PERREAULT, MARILOU MORIN, FARAH ALIBAY- TVA: OLIVE BEC (C)

7JOURS

Le magazine vedette du Québec qui vous offre des entrevues exclusives, des reportages sur vos personnalités préférées et les dernières découvertes tendance du monde artistique.



À PARTIR DE SEULEMENT
12,99$ PAR MOIS

PROFITEZ DE NOS PROMOTIONS EXCLUSIVES EN LIGNE!
JEMAGAZINE.CA

*L'offre est valable au Canada seulement et se termine le 31 décembre 2026. Taxes en sus.

Des kilomètres au goût amer

Votre assiette ne contient pas que des aliments : elle porte aussi le poids des kilomètres qu'ils ont parcourus. Calcul du chemin fait par les ingrédients d'une même salade, dégustée à Montréal, selon qu'ils viennent d'ici ou d'ailleurs.

TEXTE DE
L'équipe de *Caribou*

ILLUSTRATION DE
Camille Lopes



Ingrédients d'ailleurs

– laitue de serre de Floride : **2 400 km**
– tomates fraîches du Mexique : **4 500 km**
– crevettes sauvages pêchées en Argentine et transformées au Pérou : **11 000 km**
– vinaigrette : huile d'olive d'Italie **(6 800 km)**, citron de la Floride **(2 400 km)**, poivre noir de l'Inde **(12 000 km)**, fleur de sel de Camargue **(5 900 km)**

Total
Environ 45 000 km*, soit 5 fois l'aller-retour Montréal-Vancouver en voiture (ou 5 000 km de plus que le tour de la Terre à vol d'oiseau !).

Les conséquences du transport
Le fait que les aliments parcourent beaucoup de chemin avant d'arriver à notre assiette influence bien sûr leur fraîcheur et leur goût. En outre, les conditions de production dans les pays d'où ils viennent ne sont pas toujours soumises aux mêmes règles qu'ici. Sans oublier les émissions de gaz à effet de serre (GES) que génère le transport alimentaire… Ce secteur serait responsable de près de 20 %* des émissions de GES liées à l'alimentation dans le monde. Un seul camion de livraison réfrigéré transportant une cargaison de tomates encore vertes du Mexique jusqu'ici produit plus de 4,5 tonnes de GES.

**Science & vie*, «Le transport alimentaire d'aujourd'hui est un désastre écologique !», juin 2022

* Pour arriver aux chiffres présentés ici, qui sont approximatifs, nous avons calculé la distance exacte entre le lieu de production, quand l'information était disponible, jusqu'à l'adresse des bureaux de *Caribou*, à Montréal. Quand l'adresse exacte du lieu de production n'était pas connue, nous avons calculé la distance à vol d'oiseau entre la ville d'origine du produit et Montréal. Les calculs ne tiennent pas compte des kilomètres supplémentaires nécessaires pour assurer la distribution des aliments.

Ingrédients d'ici

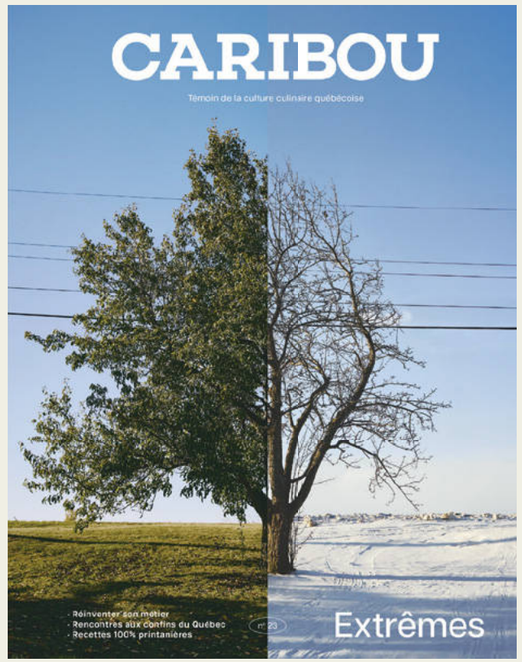
– laitue de serre de Sainte-Clotilde, en Montérégie : **55 km**
– tomates de serre de Mirabel, dans les Laurentides : **49 km**
– crevettes nordiques pêchées dans le golfe du Saint-Laurent et transformées à Rivière-au-Renard, en Gaspésie : **919 km**
– vinaigrette : huile de canola d'Hébertville, au Saguenay–Lac-Saint-Jean **(472 km)**, vinaigre de cidre de pomme de Frelighsburg, dans les Cantons-de-l'Est **(98 km)**, piment gorria des Éboulements, à Charlevoix **(375 km)**, sel de mer des Bergeronnes, sur la Côte-Nord **(500 km)**.

Total
Environ 2 468 km*, soit un aller-retour Montréal-Natashquan en voiture.

CARIBOU

Témoin de la culture culinaire québécoise

Caribou aborde les aspects sociologiques, historiques et ludiques liés à notre alimentation et incarne un mode de vie locavore dans un magazine papier publié deux fois par année, ainsi que sur un site web foisonnant de contenu inspirant et pratico-pratique.



20 % de rabais sur votre abonnement avec le code promo JAIMELESMAGAZINES

cariboumag.com

Et si ralentir rimait avec conscience de soi ?

par **Geneviève Roberge**,
éditrice du magazine **En Conscience**

À quoi servent les épreuves que l'on traverse ?
Selon ma perception, elles servent, entre autres,
à nous montrer ce qui n'est plus aligné dans notre vie.

Ces épreuves, quelles qu'elles soient, nous obligent (souvent) à nous arrêter. Dépression, arrêt de travail, maladie, accident, deuil, séparation, blocages divers… peu importe. Un ralentissement qu'on n'aurait peut-être jamais choisi consciemment. Un moment où tout devient inconfortable.

Car c'est souvent dans l'inconfort qu'on décide d'apporter des changements durables. Parce que lorsqu'on ne peut plus avancer comme avant, on n'a pas d'autre choix que de se tourner vers soi. De regarder ce qui ne fonctionne plus. D'écouter ce qui demande à être transformé. À ce moment-là, ralentir devient essentiel. Non pas pour fuir la réalité, mais pour comprendre ce qui doit être intégré et pour laisser naître quelque chose de plus aligné avec soi.

Dans un monde qui valorise la rapidité et la performance, ralentir, de manière forcée ou volontaire, devient un acte profondément conscient et c'est aussi simple que de prendre le temps de savourer son café le matin, sans téléphone, sans bruit. C'est se permettre de commencer sa journée une heure plus tard que d'habitude. C'est dans ces espaces plus lents que les prises de conscience émergent, que les réponses remontent et que l'on retrouve une certaine paix intérieure.

C'est se déposer assez longtemps, en éteignant la « switch » du bruit extérieur, pour entendre véritablement la voix de notre âme. Se permettre de ressentir sans chercher à aller plus vite que ce que la vie nous demande.

L'Univers d'**En Conscience** vous invite à prendre une pause consciente du monde dans lequel on tourbillonne.

Parce qu'au fond, ce n'est pas en accélérant qu'on se rapproche de soi… mais bien en ralentissant.

Gen R.



En Conscience
MAGAZINE MIEUX-ÊTRE

« En Conscience », c'est LA référence mieux-être au Québec.

Le « bookzine » qui rassemble les plus grands experts du mieux-être, de la spiritualité, de la santé globale et du développement personnel, dans une édition imprimée aussi belle qu'inspirante, **En Conscience,** c'est le magazine qui t'invite à ralentir pour mieux te retrouver.



Abonnez-vous dès maintenant et recevez-le directement chez vous !

10% de rabais sur votre abonnement* avec le code promo JESUISENCONSCIENCE

*Applicable sur la version papier seulement

ENCONSCIENCEMAGAZINE.CA

Le dépaysement chez soi

Dormir dans un faux chalet suisse, s'enregistrer à « l'office » d'un motel au style tiki polynésien, entrer dans un monde d'opulence ornementale et de souvenirs en série : bienvenue dans les lieux d'hébergement kitsch, où l'ailleurs se trouve chez soi.

VALÉRIE GAUDREAU

Avec leur structure horizontale, leurs portes d'entrée flanquées de chaises Solair colorées et leur enseigne surdimensionnée, les motels ont marqué le paysage routier. Fortement associés aux vacances, ils se révèlent chargés de souvenirs pour plusieurs générations de Québécois. Or ces lieux d'hébergement, dont plusieurs sont tombés sous le pic des démolisseurs, ont fait leur apparition dans un contexte bien particulier, soit celui de l'après-guerre, à la faveur de changements dans les normes du travail. Car pour prendre la route pendant quelques jours, encore fallait-il avoir des congés.

« Après la Seconde Guerre mondiale, quand une nouvelle loi [du gouvernement Duplessis] a accordé au moins une semaine de vacances à tout le monde, on a vu naître ce qu'on a appelé le tourisme social, une forme de démocratisation des vacances », explique Louis Jolin, professeur titulaire retraité et associé au Département d'études urbaines et touristiques de l'Université du Québec à Montréal. « Puis, il y a eu l'essor de l'automobile », note le professeur. Avec leur porte individuelle à deux pas de la voiture, les motels étaient plus accessibles et abordables que les hôtels pour les familles, et plus confortables que le camping, ajoute-t-il.

Une certaine idée de l'ailleurs

Rapidement, des motels [illegible] ressent aux lieux kitsch, ces endroits qui se caractérisent par leur audace et leur décor unique.

Passionnées de patrimoine, les deux femmes, amies et complices de travail, sont à l'origine de la bible contemporaine du genre : *Kitsch QC*, parue en 2021. Elles ont aussi été à la barre de la série du même nom diffusée sur la chaîne Historia. Les deux autrices administrent également le site patrimoinekitsch.com, qui propose une carte interactive des bars, restaurants et motels qui se démarquent par un décor surchargé et des ambiances exubérantes.

Mais d'abord, que désigne le mot « kitsch », ce qualificatif parfois mal utilisé, voire galvaudé ? D'entrée de jeu, Caroline Dubuc et Roxanne Arsenault abordent le style par ce qu'il n'est pas. « Rétro ne veut pas nécessairement dire kitsch », tranche Caroline Dubuc. Vintage ou vieillot non plus, « quétaine » encore moins.

« Le kitsch se définit par l'imitation, le toc, par la volonté de recréer un environnement qui t'amène ailleurs », précise Roxanne Arsenault. La surcharge de textures, de couleurs et « l'interprétation d'un thème avec les moyens qu'on a pour offrir une expérience souvent multisensorielle aux visiteurs » entrent aussi dans la définition que les deux femmes donnent du kitsch.

[illegible]ivant tiki en Mauricie

[illegible]aurants et motels, le style kitsch est aus[illegible]on généralement amplifiée et stéréotypée [illegible]s, qu'elles soient chinoise, indienne ou

[illegible]xemple vient immédiatement en tête : [illegible]otel Coconut de Trois-Rivières, véritable [illegible]s 1962. Au fil du temps, les chambres ont





Tous les chemins mènent au patrimoine

Saviez-vous qu'au Québec, *road trip* et patrimoine font la paire ? Deux férus de ce type d'escapades livrent ici leurs inspirations, astuces et coups de cœur. Suivez les guides !

BRIGITTE TRUDEL

En septembre 2007, l'animateur et chroniqueur de radio Guillaume Hubermont mettait le cap sur Natashquan au départ de Montréal. Parti de sa Belgique natale pour retrouver une Québécoise dans la contrée de Gilles Vigneault, il est tombé amoureux de… la route 138.

« Quelle immersion en patrimoine bâti et paysager ! », se rappelle l'historien de formation. « L'arboriduc de Forestville, le phare de Pointe-des-Monts, une petite maison abandonnée, style XIXe siècle, à l'Île-Michon, ou encore le site des Galets de Natashquan. » L'homme, qui est demeuré 15 ans dans la région, s'en est imprégné jusqu'à lui consacrer un livre : *Côte-Nord, une visite guidée sur la 138*. « J'ai voulu rendre hommage aux habitants, aux traditions, à la culture. La route m'a servi de transmetteur vers une dimension patrimoniale impossible à capter autrement. »

« Les routes du Québec regorgent de perles cachées liées à notre histoire », croit aussi Jeanne Rondeau-Ducharme, créatrice de contenu et photographe spécialisée en tourisme. Ce sont autant de façons de se connecter au patrimoine sous toutes ses formes. »

Vers un *road trip* nouveau genre

L'appel pour les escapades routières ne date pas d'hier. Leur mythe, nourri à la faveur de romans et de films cultes, a longtemps rimé avec un maximum de kilomètres avalés en voiture ou en caravane. Aujourd'hui, ce mode de déplacement se réinvente, affirment Jeanne Rondeau-Ducharme et Guillaume Hubermont. « Le *road trip* se situe désormais dans la lignée du tourisme lent », estime la créatrice de contenu, qui approfondit le sujet dans son ouvrage *Le Québec en prenant son temps : mon guide pour voyager lentement*. Elle reprend l'exemple de la route 132. « Trop serré dans le temps pour une virée de Québec jusqu'en Gaspésie ? Pourquoi ne pas explorer la route par segments ? On part d'un point et on se laisse porter à la faveur d'une journée ou d'un week-end. »

Ainsi, le *road trip* ne se limite pas à un long tracé linéaire. Il peut même prendre une forme étoilée ! « On rayonne alors [illegible]

CONTINUITÉ

Le magazine du patrimoine

Depuis 1982, *Continuité* se consacre à la mise en valeur du patrimoine québécois sous toutes ses formes pour le rendre accessible au grand public.

4 numéros par année
Papier | Numérique



20 % de rabais sur votre abonnement avec le code promo
JAIMELESMAGAZINES
(valide jusqu'au 31 décembre 2026)

magazinecontinuite.com

Sur le nuage
DE BILLIE DU PAGE

Billie du Page a connu une montée exceptionnelle au cours des derniers mois. Après avoir remporté le Félix de la révélation de l'année au dernier Gala de l'ADISQ, elle a amorcé sa première tournée à travers le Québec. Bien qu'elle soit très occupée, elle demeure très lucide et fixée sur ses objectifs. Go, Billie! PAR ALICIA BÉLANGER-BOLDUC, ADAPTÉ PAR MARIANNE GIRARD

BILLIE, COMMENT VAS-TU APRÈS LES MOIS QUE TU VIENS DE VIVRE?

Je suis encore sur mon nuage. Je ne pense pas avoir réalisé tout ce qui se passe depuis mon trophée de révélation de l'année à l'ADISQ. Je ne pensais vraiment pas gagner, alors je suis extrêmement reconnaissante. Tous les artistes qui étaient dans ma catégorie font partie de mon quotidien: je les écoute, je les admire…

TU POURSUIS TES ÉTUDES EN COMMUNICATION EN PARALLÈLE DE TA CARRIÈRE. C'EST IMPORTANT POUR TOI?

Au départ, ce n'était pas vraiment dans mes plans, mais pour mes parents, c'était la chose à faire. Et puisque les parents ont souvent raison… je comprends, maintenant! *(rires)* Être à l'université me permet de côtoyer des gens de mon âge et de vivre des situations qui m'inspirent à écrire. Ce n'est pas en restant chez moi à écouter de la musique que je trouverais toujours mes idées!

COMMENT DÉCRIRAIS-TU LES SUJETS QUE TU ABORDES EN CHANSON?

Mes thèmes sont assumés, engagés et *bubbly*. Il y a toujours une notion d'espoir, même quand j'aborde des sujets plus difficiles. Je veux qu'il y ait toujours une lumière et que les gens s'attachent à la possibilité. J'adore danser, alors même si la chanson est plus mélancolique, ils pourront quand même bouger dessus.

TA CHANSON *ET SI* ABORDE UN MONDE PARALLÈLE AU TIEN. T'IMAGINES-TU PARFOIS CE QUE TA VIE AURAIT ÉTÉ SANS LA MUSIQUE?

Oui, ça m'arrive. Je me demande parfois où j'en serais si on n'avait pas lancé *Fake Friends* ou si la chanson n'avait pas autant fonctionné à la radio…

EST-CE IMPORTANT POUR TOI DE CHANTER DANS LES DEUX LANGUES?

Le français, c'est ma langue maternelle, mais je suis bilingue depuis que je suis petite. Après le succès de *Fake Friends*, que j'ai écrite en français et en anglais, j'ai eu des fans partout au Canada, alors je me suis dit que je devais continuer dans cette direction. J'ai écrit un EP en anglais, mais mes prochaines chansons seront majoritairement en français. Notre langue est belle, profonde et touche droit au cœur. C'est plus difficile, mais j'aime le défi. L'anglais restera pour environ 20 % de ma musique. Mon rêve, c'est une carrière internationale, mais je veux d'abord bien m'établir au Québec, parce que c'est chez moi. Je vois plusieurs chanteuses francophones réussir à l'international et ça me confirme que c'est possible.



PHOTO: DOMINIC GOUIN

TU AS ENTAMÉ TA PREMIÈRE TOURNÉE SOLO EN NOVEMBRE. COMMENT ÇA SE PASSE, JUSQU'ICI?

Au moment où on se parle, j'ai fait trois spectacles, et c'est magique. Ce sont les plus beaux shows que j'ai faits! J'ai commencé par des premières parties et des festivals où les gens ne me connaissaient pas nécessairement, mais je me sentais toujours accueillie. J'appréhendais mes premières têtes d'affiche, parce que je ne savais pas si les gens allaient se déplacer pour moi. Mon premier spectacle à Lévis m'a renversée: je me suis arrêtée en plein milieu parce que le public connaissait toutes les paroles et chantait avec moi. J'ai une connexion réelle avec les gens. Il y a une authenticité qui est frappante. J'adore mon public.

CES PREMIÈRES PARTIES T'ONT VRAIMENT AIDÉE À TE FAIRE CONNAÎTRE…

J'ai accompagné Cœur de pirate en France et Aliocha *(Schneider)* au Québec. Je repars d'ailleurs avec Béatrice *(Martin, alias Cœur de pirate)* en février, et c'est très significatif, parce que c'est elle qui m'a offert ma première chance à l'international. Ma musique rejoint plusieurs groupes d'âge. Grand Corps Malade et Fredz m'ont aussi accueillie en première partie, et nos publics se ressemblent beaucoup. C'est une chance incroyable et je leur en suis très reconnaissante.

ET QU'EST-CE QU'ON PEUT TE SOUHAITER POUR LA SUITE?

Je retourne en studio pour un nouvel album, et j'ai très hâte de partager mes nouvelles chansons. Je voudrais également poursuivre ma tournée et jouer dans des salles encore plus grandes. J'aimerais collaborer avec des artistes que j'admire. Je crois que 2026 sera une année excitante, remplie de surprises. Je la vois comme une année de maturité et de renaissance.



Quelle soupe ramen es-tu?

La soupe ramen est plus qu'un simple bouillon chaud: elle est tellement polyvalente! Si tu te présentais sous la forme d'un bol de soupe ramen, comment serais-tu?

PAR ANNE-MARIE LOBBE

1 LEQUEL DE CES ALIMENTS FAIT PARTIE D'UN DÉJEUNER TYPIQUE POUR TOI?
● Des œufs. Brouillés, à la coque, miroir; j'en veux toujours dans mon assiette le matin.
▲ Une touche salée, comme du bacon ou des noix
■ Un fruit
❤ Du fromage ou du yogourt

2 COMMENT MANGES-TU TA SOUPE RAMEN?
▲ J'aime ajouter des épices et non pas seulement le petit sachet fourni.
■ Je ne prends pas le temps de souffler dessus: tant pis si je me brûle la langue!
❤ J'utilise une fourchette pour manger les nouilles.
● Je termine en prenant le bol dans mes mains pour boire le bouillon.

3 CERTAINES COULEURS ATTIRENT NOTRE REGARD PLUS QUE D'AUTRES. EN ZIEUTANT L'INTÉRIEUR DE TON FRIGO, TES YEUX CAPTENT PLUS LES ALIMENTS…
● … blancs ou beiges.
❤ … jaunes ou orange.
▲ … rouges.
■ … verts.

4 QUEL TYPE DE «PERSONNALITÉ BOUILLON» AS-TU?
■ J'aime quand il y en a peu. Je n'aime pas tant la soupe…
▲ J'adore faire des recettes de bouillon maison.
● J'aime quand il y en a énormément: genre on voit à peine les autres aliments de la soupe!
❤ Moitié bouillon et moitié autres ingrédients. Pas de chicane dans mon bol!

5 ON TE DEMANDE DE SENTIR DES ALIMENTS LES YEUX BANDÉS ET DE LES DEVINER. CROIS-TU ÊTRE BONNE À CE JEU?
❤ Si quelqu'un me donne des indices, je ne serais pas si pire.
▲ Oui, j'ai un odorat surdéveloppé.
● Est-ce que j'ai le droit de toucher aux aliments? Ça m'aiderait…
■ Si c'était un examen, j'aurais sûrement 0 %.

Résultats

TU AS UNE MAJORITÉ DE ● Traditionnelle
La ramen instantanée ou celle avec des œufs cuits durs et une viande est ta préférée.

TU AS UNE MAJORITÉ DE ▲ Épicée
Tu es pointilleuse sur ton bouillon: il doit être suffisamment assaisonné, voire très épicé.

TU AS UNE MAJORITÉ DE ■ Végé
Plus il y a de légumes dans ta soupe, plus tu as du fun. Une soupe «croquante», tu adores!

TU AS UNE MAJORITÉ DE ❤ Au fromage
La soupe ramen fromagée est une nouvelle tendance… et tes papilles gustatives l'approuvent à 100 %!

Cool!

Le magazine des ados québécois qui explore les tendances, le divertissement et les sujets qui te passionnent. Un contenu à la fois **amusant, inspirant et informatif.**



Profite de nos promotions exclusives en ligne!

JEMAGAZINE.CA

* L'offre est valable au Canada seulement et se termine le 31 décembre 2026. Taxes en sus.

GÂTEAU MOELLEUX AU CHOCOLAT GLACÉ À LA VANILLE, AVEC FRAMBOISES

Donne 8 à 10 portions
Préparation 35 minutes
Cuisson 30 minutes
Repos 1 h

Gâteau au chocolat

1 1/2 t (190 g)	**farine**
1/2 t (50 g)	**cacao**
1 1/2 c. à thé (7 ml)	**poudre à pâte**
1/4 c. à thé (1 ml)	**sel**
3/4 t (170 g)	**beurre non salé, ramolli**
1 t (200 g)	**sucre**
3	**gros œufs**
2 c. à thé (10 ml)	**extrait de vanille**
1/2 t (12 ml)	**lait**
1/2 t (1 ml)	**eau bouillante**

Glaçage à la vanille

1 t (250 g)	**beurre, ramolli**
4 t (500 g)	**sucre à glacer**
2 c. à thé (10 ml)	**extrait de vanille**
1/4 t (60 ml)	**lait ou crème 35 %**
quelques gouttes	**colorant rose en gel**
	framboises fraîches, pour garnir

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Beurrer et fariner trois moules ronds de 7 po (18 cm).

Préparation du gâteau. Dans un bol, tamiser la farine, le cacao, la poudre à pâte et le sel. Réserver.

Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur à main, fouetter le beurre avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une consistance légère et crémeuse. Ajouter les œufs un à un, puis la vanille. Incorporer graduellement le mélange de farine en alternant avec le lait. Terminer en ajoutant l'eau bouillante. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

Répartir la pâte équitablement dans les moules. Cuire les gâteaux 25 minutes. Vérifier la cuisson des gâteaux à l'aide d'un cure-dent piqué au centre. S'il ressort propre, ils sont prêts. Poursuivre la cuisson 5 minutes si les gâteaux manquent de cuisson. Laisser refroidir complètement avant de démouler.

Préparation du glaçage. Dans un bol, battre le beurre jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Ajouter graduellement le sucre à glacer, la vanille et le lait jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et tartinable. Ajouter quelques gouttes de colorant rose au glaçage et mélanger. Réserver.

Sur un plat de service, déposer un des gâteaux. Étaler une couche de glaçage. Ajouter le deuxième gâteau par-dessus. Répéter avec le troisième gâteau. Couvrir le tout d'une couche de glaçage.

Garnir de framboises fraîches sur le dessus. Réfrigérer quelques minutes si nécessaire pour raffermir le glaçage avant de servir.

PAR PORTION (1/10 DE LA RECETTE) cal. 750 | prot. 7 g | m.g. 38 g (24 g sat.) | chol. 170 mg | gluc. 95 g (75 g sucres, 2 g fibres) | fer 2,3 mg | sodium 325 mg potassium 180 mg.



LE MOT DE LA FAIM

AVEC
Geneviève
EVERELL



Chez Geneviève Everell, la cuisine est une affaire de plaisir, de souvenirs... et de mayonnaise. Entre burrata d'été, soupers improvisés et plats d'enfance qui goûtent l'amour, elle se confie avec la générosité qu'on lui connaît.



QUAND TU REÇOIS, QUE CUISINES-TU POUR IMPRESSIONNER TES INVITÉS?

AVEC MOI, C'EST TOUT OU RIEN! SOIT DES SANDWICHS AU JAMBON, SOIT ON SE FAIT DES RAMENS SUR MESURE... OU ON COMMANDE DE LA PIZZA.



CAFÉ CHAUD OU CAFÉ GLACÉ?
Café chaud. Très, très chaud!

GENEVIÈVE, QUEL ÉTAIT TON PLAT FAVORI QUAND TU ÉTAIS ENFANT?
Les bucatinis aux champignons de ma mère. Une recette toute simple avec soupe aux champignons, steak haché et petits champignons. Encore aujourd'hui, je cherche ce petit goût qui me rappelle son plat.



L'INGRÉDIENT DONT TU NE PEUX JAMAIS TE PASSER EN CUISINE?
La mayonnaise! J'en mets dans presque tout...Et de la fleur de sel. Sel et mayonnaise; super pour le cholestérol et les problèmes cardiaques! (*rires*)



QUELLE EST LA RECETTE QUE TU AS LE PLUS HÂTE DE CUISINER AVEC LE RETOUR DU BEAU TEMPS?
Dès que le beau temps revient, je «burrate» — **je «burrate» ma vie!** J'en fais vraiment beaucoup l'été. Chez nous, on est très barbecue, burrata en accompagnement, légumes grillés. Donc j'ai hâte de rouvrir le barbecue et de faire de la burrata.



POUR OU CONTRE LE PIQUE-NIQUE?
Ah, je suis très pour! Par contre, mon chum déteste les pique-niques. Il ne comprend pas pourquoi on se fait vivre ça.

coup de pouce

Le magazine qui inspire les femmes d'aujourd'hui avec des recettes testées à la perfection, des conseils bien-être, des astuces mode et beauté ainsi que des idées déco.



1 AN POUR 26,95$

PROFITEZ DE NOS PROMOTIONS EXCLUSIVES EN LIGNE!
JEMAGAZINE.CA

*L'offre est valable au Canada seulement et se termine le 31 décembre 2026. Taxes en sus.

VOUS ÊTES ICI?

Texte **Simone** Caron

PARTAGER SA POSITION, C'EST LA NORME. COMMENT CE GESTE EN APPARENCE BANAL TRANSFORME-T-IL LES RELATIONS ?

C'est un vendredi soir tranquille. Vous ouvrez Snap Map, la carte interactive de Snapchat, juste pour voir. Et là, le choc! Emma et Will sont chez Leila. Flo et Alex en mode fantôme. Votre cœur s'emballe. Tout le monde est réuni, sauf vous. Pourquoi n'avez-vous pas reçu d'invitation?

Dans un tel scénario, il est facile de sauter aux conclusions. « À l'adolescence, on est particulièrement vulnérable au sentiment d'exclusion, dit Marie-Hélène Véronneau-McArdle, professeure de psychologie à l'UQAM. On s'éloigne de notre famille au profit de nos pairs, le nouveau centre de notre univers. On veut faire partie du groupe! »

SANS CACHETTE

Le sociologue Yann Bruna, professeur à l'Université Paris Nanterre, s'est intéressé au rôle de Snap Map dans les relations amicales. Il s'est entretenu avec une trentaine de jeunes de 12 à 18 ans pour comprendre leur utilisation de la géolocalisation.

« Les jeunes ont développé de nouveaux codes sociaux autour de la surveillance numérique », constate le chercheur. Partager sa position est devenue une preuve de confiance, une marque d'affection. Demander à connaître la localisation d'une personne, c'est une façon de montrer son intérêt.

Cette surveillance mutuelle rassure, mais elle peut se transformer en contrôle. « J'ai discuté avec une adolescente qui utilisait la géolocalisation avec son petit ami. Sa raison : prévenir les mensonges au sein du couple. » Comme si la confiance passait nécessairement par cette technologie.

Bref, la géolocalisation peut devenir malsaine. Suivre les moindres gestes d'une autre personne, l'obliger à partager sa position et la confronter sur chaque déplacement : c'est une forme de cyberviolence.

LE PARADOXE GENRÉ

« Les filles sont particulièrement adeptes de la géolocalisation », note Yann Bruna. Souvent, c'est pour se sentir en sécurité. Elles envoient leur position à une amie avant une première *date*, par exemple.

Paradoxalement, ce sont aussi elles qui subissent les conséquences les plus lourdes en cas de mauvais usage. Elles sont davantage exposées au jugement ou au harcèlement. Leur vie privée peut devenir une source d'intimidation et de rumeurs.



© Émilie Beaulieu — Les nuages

RAPPROCHER OU EXCLURE ?

La géolocalisation peut renforcer les liens. Même à distance, on ressent une connexion avec notre entourage.

« Je partage ma position avec mes amies parce que c'est plus simple pour se retrouver, dit Clara, 16 ans. En plus, ça nous permet de savoir si on est au même endroit par hasard. Comme ça, on peut se rejoindre! »

L'envers de la médaille, c'est le FOMO (*fear of missing out*, ou la peur de rater quelque chose). Quand on voit nos proches s'amuser sans nous, on peut avoir la sensation de se faire étamper le mot « rejet » dans le front.

La géolocalisation ouvre aussi la porte aux comparaisons. Car soyons honnêtes, l'option « partager » est bien plus attrayante quand on fait quelque chose d'intéressant!

On en oublie que les réseaux sociaux sont un reflet incomplet de la réalité : une carte ne montre pas le contexte. De quoi laisser beaucoup de place à l'imagination… et au stress inutile!

DÉSACTIVER, C'EST OK ?

Se mettre en mode fantôme, c'est souvent interprété comme si on avait quelque chose à cacher. « La géolocalisation est devenue une norme pour bien des jeunes, au point où il est mal vu de la désactiver trop souvent », remarque Yann Bruna.

La professeure Marie-Hélène Véronneau-McArdle ajoute qu'en amitié, les outils numériques ont transformé les attentes. « On s'attend à savoir ce que font nos ami·e·s en tout temps. Mais ça peut devenir pesant pour les personnes plus privées. Je pense qu'il faut se donner le droit de se déconnecter. »

CURIUM

Le monde est à nous!

Curium est un magazine science, techno et société pour les jeunes de 12 à 17 ans qui veulent comprendre le monde. Ses articles traitent de sujets qui touchent vraiment les ados et qui développent leur esprit critique à l'ère de la désinformation. Chaque numéro inclut aussi des bandes dessinées, des tests et des jeux.



10 % de rabais
sur votre abonnement avec le code promo SLM10.

abonnement.lesdebrouillards.com

Faits vite fait sur les SUSHIS

© BORTONA/ISTOCK(C)

Un ancêtre chinois

Emblèmes de la cuisine japonaise, les sushis ont été inventés en Chine il y a plus de 2000 ans ! À cette époque, ils ne contenaient rien d'autre qu'un morceau de poisson fermenté. Le riz vinaigré n'était pas mangé et servait à conserver le poisson. Au fil du temps, ce plat s'est répandu en Asie du Sud-Est et au Japon. Les sushis, tels qu'on les connaît aujourd'hui, sont apparus dans les années 1800 à Edo (aujourd'hui Tokyo).





© MCPICS/DREAMSTIME

Sans riz, pas de sushis !

Le riz est l'aliment le plus consommé au monde. Plus de trois milliards de personnes en mangent chaque jour ! Il est particulièrement populaire en Asie, en Amérique latine et en Afrique de l'Ouest. Le riz ne pousse que dans les climats chauds et très humides. Généralement, on doit inonder les rizières pour obtenir une meilleure production.

© CHICTYPE/ISTOCK (C)

Le vrai wasabi



© MATENO/DREAMSTIME

Savais-tu que la pâte verte et piquante qui accompagne les sushis n'est pas du vrai wasabi ? C'est une imitation à base de raifort*. Le wasabi authentique provient de la tige d'une plante du même nom. Comme cette plante est difficile à cultiver, le wasabi coûte très cher. C'est pourquoi on en voit rarement en dehors du Japon.

Alerte au thon

Depuis les années 1980, le succès mondial des sushis a presque entraîné la disparition du thon rouge dans la mer Méditerranée. Aujourd'hui, les populations de ce poisson se rétablissent peu à peu grâce à la réduction des quotas de pêche.

TEXTE : SIMONE CARON

LES DÉBROUILLARDS

Drôlement scientifique

Les Débrouillards, c'est un savoureux alliage de science, de jeux et d'humour. À travers des reportages illustrés, des expériences amusantes, des jeux et des bandes dessinées, les jeunes de 9 à 13 ans découvrent la technologie, l'espace, les animaux et une tonne d'autres sujets.



10 % de rabais
sur votre abonnement avec le code promo SLM10.

abonnement.lesdebrouillards.com

Au royaume des chevaux sauvages

Bienvenue sur l'île de Sable ! Ici, des centaines de chevaux vivent en toute liberté.



D'où viennent ces chevaux ?

Il y a 250 ans, un marchand américain a amené des chevaux sur l'île. Au début, il y en avait une vingtaine. Aujourd'hui, ils sont plus de 400 !

Scientifiques au travail

Des biologistes s'assurent que les chevaux de l'île de Sable sont en bonne santé. Ils veulent aussi en apprendre plus sur le mode de vie de ces animaux sauvages.



Vie de famille

Les chevaux de l'île de Sable vivent en liberté. Ils forment des familles de 4 à 12 chevaux. Dans ces groupes, il y a un mâle dominant, quelques femelles et leurs petits.

Une île presque déserte !

L'île de Sable est petite. Elle mesure 35 kilomètres de long. L'île est presque toute couverte de sable.

On y trouve des herbes et des buissons. Mais aucun arbre !

Personne ne vit sur l'île à l'année. Seuls des scientifiques y séjournent quelques mois à la fois. Ils étudient les animaux et les plantes.

Texte : Simone Caron Illustrations : Dominique Pelletier Photos : Zoe Lucas

Les explorateurs

Ton aventure nature !

Le magazine *Les Explorateurs*, c'est une aventure nature pour les 5 à 10 ans. Ses pages regorgent d'articles illustrés sur la faune, la flore, l'espace, la technologie et l'environnement, sans oublier des expériences étonnantes, des recettes zéro gaspillage, des bandes dessinées et des jeux. Le parfait compagnon pour l'apprentissage de la lecture !



10 % de rabais sur votre abonnement avec le code promo SLM10.

abonnement.lesdebrouillards.com

LGBTQ+

De la légalisation du mariage homosexuel à la prohibition de la discrimination basée sur l'identité de genre, le Québec aura connu, à travers les décennies, des avancées sociales, politiques et légales majeures pour les personnes LGBTQ+. C'est bien souvent des militants (LGBTQ+ ou pas) qui auront porté à bout de bras ces causes, risquant parfois leur carrière, leur réputation et leur vie afin que les personnes LGBTQ+ puissent être reconnues, acceptées et protégées. À l'occasion de son 500e numéro, FUGUES célèbre toutes les formes d'engagement et de militantisme. Voici certains des nombreux piliers de nos communautés qui nous expliquent pourquoi iels croient encore à un monde plus juste, plus inclusif et... plus queer!



ARTISTE PLURIDISCIPLINAIRE ET TRAVAILLEUR·E COMMUNAUTAIRE ET CULTUREL·LE

Yann Villeneuve



Le considères-tu comme militant·e, ou simplement comme quelqu'un qui agit pour sa communauté?
YANN VILLENEUVE : Je ne me suis jamais considéré·e comme militant·e. Je ne suis pas de nature particulièrement vocale et j'ai l'impression que militer demande une forme d'assurance dans la prise de parole que je ne possède pas toujours, même si j'éprouve une admiration pour celleux qui osent le faire. Sans me définir comme militant·e, je crois néanmoins qu'il existe plusieurs façons de prendre position, plusieurs manières d'être acteur·trice de changement. Qu'on le veuille ou non, toute personne s'identifiant à la communauté queer se retrouve, malgré elle, inscrite dans une forme de prise de position politique.

J'occupe un rôle d'agent·e pour les communautés 2SLGBTQIA+, en plus d'agir comme chargé·e de projets et accompagnateur·trice de stages au sein du Quartier jeunesse. Dans ce cadre, je développe des activités visant à créer des espaces sécuritaires, propices au développement personnel, professionnel et artistique des jeunes personnes queer. Parallèlement, je suis artiste musical·e, performeur·euse et bien d'autres affaires.

Quel moment de ton parcours en tant que travailleur·euse communautaire t'a le plus marqué·e ?
YANN VILLENEUVE : Le *Werk-it!,* un salon de l'emploi inclusif développé avec l'**ATQ** et **Interligne.** Ce type d'initiative témoigne de l'importance des safe spaces. Il existe encore, autour de ces espaces, plusieurs malentendus, comme s'il s'agissait de lieux d'opposition. Mon expérience m'amène à observer tout autre chose. Ce sont plutôt des espaces de connivence, de solidarité, où se tissent des formes de soutien et de partage. On y cultive moins la confrontation que la possibilité d'exister ensemble, autrement.

Selon toi, est-ce que le militantisme queer d'aujourd'hui est différent de celui d'il y a 10 ou 20 ans?
YANN VILLENEUVE : Je ne crois pas que les choses soient très différentes. J'ai plutôt l'impression d'un mouvement cyclique. Certaines avancées se dessinent, d'autres aspects reculent. On observe un retour en arrière préoccupant. Même s'il est normal et nécessaire de ne pas toujours se comprendre, le contexte actuel laisse place à un désordre alarmant. Est-ce que ça a changé ? Les moyens ont évolué, notamment avec les réseaux sociaux, qui tendent à accentuer la polarisation des discours. Mais les motivations restent les mêmes : équité, justice, respect et inclusion.

Qu'est-ce qui te donne espoir quand tu regardes les nouvelles générations queer?
YANN VILLENEUVE : J'apprécie les espaces où l'on se questionne entre nous, dans une volonté de faire évoluer nos propres réflexions. La création de la **Wild Pride**, par exemple, m'apparaît particulièrement significative. Non pas comme un rejet de ce qui existait déjà, mais comme un désir d'actualiser les réalités. Il y a quelque chose de riche dans le fait de ne pas toujours se reconnaître dans les structures en place et de choisir de créer ses propres formes, afin de faire émerger la pluralité des vérités qui coexistent.

Qu'est-ce que la communauté queer t'a apporté personnellement?
YANN VILLENEUVE : Beaucoup d'espoir... et les délicieuses brioches de chez **Royale Ginette** ;)

Si tu devais résumer en une phrase pourquoi il faut encore s'engager aujourd'hui, que dirais-tu?
YANN VILLENEUVE : Il me semble essentiel de s'engager, peu importe la forme que cela prend. Participer, c'est contribuer à faire exister nos voix, à les inscrire dans le temps, afin d'ancrer dans l'histoire notre droit à vivre, à aimer, à être respecté·e·s. Je nous souhaite une douceur que nous n'avons peut-être encore jamais pleinement connue. ✖

ANDRÉ C. PASSIOUR apassiour@gmail.com



ARTISTE MULTIDISCIPLINAIRE

Kama La Mackerel

À quel point ton art est-il relié à une volonté de changer la société?
KAMA LA MACKEREL : Mon art est profondément lié à une dimension sociale et politique. Je travaille avec les histoires que nous portons, que nous héritons, que nous répétons parfois sans même en être conscient·e·s. Certains de ces récits deviennent dominants, presque invisibles tant ils semblent aller de soi, tandis que d'autres sont réduits au silence. Mon travail, c'est d'ouvrir des espaces où d'autres récits peuvent exister, où l'on peut ralentir, écouter autrement, se laisser déplacer.

Je crois profondément que l'art peut être un lieu de transformation. Un lieu où l'on peut rencontrer de l'inconfort, oui, mais un inconfort qui ouvre, qui rend possible autre chose. Pour moi, cette transformation est intime et collective. Elle commence dans le corps, dans la sensibilité, et elle rayonne ensuite dans nos manières d'être en relation, dans nos façons d'habiter le monde.

Sens-tu que les institutions sont plus ou moins ouvertes qu'avant?
KAMA LA MACKEREL : Après une quinzaine d'années de pratique ici, je sens qu'il y a davantage d'espace aujourd'hui pour des voix comme la mienne — des voix qui sont situées, politiques, traversées par des questions de décolonialité, de genre, de mémoire. Cette ouverture ne vient pas de nulle part : elle est le fruit de luttes, de mouvements collectifs, de personnes qui ont insisté pour exister.

En même temps, cette ouverture reste souvent conditionnelle. Elle existe à l'intérieur de cadres institutionnels qui, eux, changent beaucoup plus lentement. On peut être accueilli·e à condition de ne pas trop déranger. À condition que cela reste lisible, encadré, parfois même digérable. Les structures de pouvoir, elles, restent largement les mêmes. L'ouverture est encore fragile, partielle. Elle repose beaucoup sur la représentation, et pas encore assez sur une transformation réelle des systèmes.

Les membres de ton entourage sont-iels aussi éveillé·e·s socialement que toi ?
KAMA LA MACKEREL : Plus on s'ancre dans sa pratique, plus on devient précis·e dans ses valeurs, dans ce qu'on accepte, dans ce qu'on ne peut plus porter. À partir de là, il y a des personnes qui arrivent dans notre vie comme une évidence, parce qu'il y a une compréhension commune, une sensibilité partagée. Et puis, il y a des relations qui se transforment, qui s'éloignent, parfois qui se brisent. Pour moi, le plus difficile, ce n'est pas tant l'éloignement. C'est quand quelque chose se fracture à un endroit plus profond. Ça, ça demande du temps, du soin, et parfois ça laisse des traces. En même temps, je reste profondément ancrée dans une foi en la transformation humaine. Je crois que chacun·e chemine à son rythme, avec ses propres résistances, ses propres ouvertures, ses propres seuils. ✖

SAMUEL LAROCHELLE samuel_larochelle@hotmail.com

FUGUES
LE MÉDIA LGBTQ+

Magazine LGBTQ+ de société, culturel et communautaire, Fugues est le seul média québécois/canadien francophone à suivre l'actualité gaie, lesbien, bisexuelle et transgenre d'ici et d'ailleurs. Sa diffusion multiplateforme à la fois imprimée et virtuelle vous donne votre dose régulière d'actus LGBTQ+. Il repose sur une petite équipe de passionné-e-s.



JE M'ABONNE au MAGAZINE FUGUES

JE M'ABONNE à l'INFOLETTRE de FUGUES

fugues.com



TEST

Quels magazines sont faits *pour vous ?*

Et si vos réponses à quelques questions révélaient quel genre de lecteur ou de lectrice de magazine vous êtes ? Grande randonneuse, adepte du yoga ou friand des potins de vedettes, chaque profil a ses lectures idéales.

COMMENT JOUER

Pour chaque question, entourez la réponse qui vous ressemble le plus et notez son symbole. Après les neuf questions, additionnez vos symboles dans la grille (p. 30), puis lisez votre profil (p. 31).



1 Votre samedi matin idéal commence par...

- ♦ ... une séance de yoga suivie de la préparation d'un délicieux smoothie vert.
- ▲ ... une randonnée en forêt en solo.
- ★ ... un passage au marché public pour acheter LE légume de saison.
- ■ ... une session de désherbage au jardin.
- ● ... un café à siroter en rattrapant le dernier épisode de votre série préférée.
- \+ ... la lecture d'un article qui vous lance dans une recherche sans fin.

2 Dans votre bibliothèque, on trouve toujours...

- ▲ ... un livre sur votre prochaine destination voyage.
- ♦ ... un guide sur les plantes médicinales.
- \+ ... un essai qui vous fait voir une question de société autrement.
- ★... un livre de recettes aux pages cornées.
- ●... un magazine acheté à la caisse du supermarché.
- ■... un catalogue déco ou un plan de rénovation.

3 Le mot qui décrit le mieux vos vendredis soir?

- ■ Confort
- ★ Festin
- ♦ Ressourcement
- ▲ Aventure
- \+ Découverte
- ● Divertissement

4 Un cadeau qui vous ferait vraiment plaisir...

- ● Des billets pour un spectacle
- \+ Un abonnement à une revue qui fait réfléchir
- ■ Une carte-cadeau pour la pépinière ou la quincaillerie du coin
- ▲ Un laissez-passer annuel pour un parc national
- ♦ Un forfait spa
- ★ Un cours de cuisine ou de dégustation de vins

5 Que regardez-vous sur les réseaux sociaux, sincèrement?

- ★ Des comptes de chefs et des recettes en rafale
- ▲ Des récits de randonnées partout dans le monde
- ■ Des tableaux Pinterest, sans fin
- ● Des stories de vedettes québécoises et de téléréalité
- ♦ Des comptes de bien-être et de méditations guidées
- \+ Des journalistes d'actualité qui posent de vraies questions

6 Si vous deviez animer une activité pour des enfants...

- ♦ Un atelier de respiration en famille
- ● Un jeu « qui est qui » avec des photos de personnalités publiques
- ★ Un atelier de cuisine où tout le monde met la main à la pâte
- \+ Une discussion sur un sujet d'actualité, vulgarisé selon leur âge
- ▲ Une expérience tirée du dernier numéro des Débrouillards
- ■ Un atelier de bricolage

Questions 7 à 9 et grille de pointage p. 30

7 Qu'est-ce qui vous fait vibrer dans un article de magazine?

■ Un « avant-après » qui montre les résultats de rénovations
★ Le portrait d'une personne qui fait les choses différemment
▲ La découverte d'un lieu où vivre votre prochaine aventure
♦ Une histoire de résilience inspirante
+ L'analyse d'un enjeu de société contemporain
● Une entrevue exclusive avec la comédienne de l'heure

8 Votre façon de décompresser après une grosse semaine...

▲ Partir marcher en forêt
+ Lire un essai philosophique
■ Réorganiser un tiroir ou repeindre un mur
● Texter vos amis pour connaître les dernières nouvelles
★ Prendre un repas en bonne compagnie
♦ Vous offrir du temps pour vous, pour faire le point

9 Que remarquez-vous immédiatement chez quelqu'un?

● Qui sont les autres invités et ce qui se raconte
♦ L'ambiance générale, le fait qu'on s'y sent bien ou non
▲ La cour ou l'accès à l'extérieur
★ Ce qu'il y a à manger ou à boire
■ La déco et l'éclairage des pièces
+ L'étendue de la bibliothèque

Comptez vos symboles : cochez une case par question dans la colonne du symbole retenu, puis additionnez chaque colonne.

Grille de pointage

	★	▲	♦	●	■	+
QUESTION 1						
QUESTION 2						
QUESTION 3						
QUESTION 4						
QUESTION 5						
QUESTION 6						
QUESTION 7						
QUESTION 8						
QUESTION 9						
TOTAL						

Découvrez vos titres *de prédilection*

★ L'épicurien(ne)

Une bonne recette, ça se raconte autant que ça se mange.

Tout ce qui a trait à l'alimentation vous fait vibrer : une recette qui donne faim, un produit à découvrir, une technique à essayer le soir même. Vous aimez bien manger, mais aussi connaître l'origine de ce qui se trouve dans votre assiette.

EN KIOSQUE POUR VOUS
Ricardo · Je cuisine · K pour Katrine · Caribou **p. 10** · Coup de pouce **p. 18**

▲ L'esprit nature

Votre bonheur se mesure en kilomètres parcourus et en espèces observées.

Vous carburez à l'air pur, aux sentiers qui n'en finissent plus et aux découvertes qui piquent la curiosité. Votre terrain de jeu, il est dehors — et votre bibliothèque en témoigne.

EN KIOSQUE POUR VOUS
Vélo Mag **p. 54** · Nature sauvage **p. 38** · Géo Plein Air **p. 32** · QuébecOiseaux **p. 50** · KMag **p. 34**

♦ L'adepte du mieux-être

Votre boussole intérieure passe avant n'importe quelle liste de tâches.

Respiration, équilibre, ressourcement : vous aimez prendre soin de vous et comprendre ce qui se passe dans votre tête et votre corps. Vous posez des questions plutôt que d'accepter des réponses toutes faites.

EN KIOSQUE POUR VOUS
Conscience **p. 12** · Vivre **p. 58** · Vita Beata · Coup de pouce **p. 18** · Clin d'œil · Véro

● L'amoureux(euse) de la culture

Vous connaissez les vedettes québécoises mieux que votre propre parenté.

Potins juteux, entrevues exclusives, tendances mode et téléromans du moment : rien ne vous échappe. Vous ne faites jamais la file à la caisse sans repartir avec un magazine sous le bras.

EN KIOSQUE POUR VOUS
Elle Québec · Véro · 7 Jours **p. 08** · La Semaine · TV Hebdo · Échos Vedettes · Clin d'œil · Fugues **p. 26**

■ L'âme au cocooning

Chez vous, un projet n'attend pas l'autre!

Entre un plan de rénovation, un coin de jardin qui vous occupe et une chronique d'architecture, la maison et la cour sont vos terrains d'expression sans fin. Votre compte Pinterest déborde d'inspiration.

EN KIOSQUE POUR VOUS
Les idées de ma maison · Style at Home · Vert **p. 56** · Quatre-Temps **p. 44** · Ligne **p. 36** · Je décore

+ La tête chercheuse

Vous voulez comprendre le monde, pas juste le traverser.

Une question de société qui fait réfléchir, une avancée scientifique qui fascine, une histoire qui ramène à l'essentiel : pour vous, comprendre — vraiment — vaut tous les efforts qu'on y consacre.

EN KIOSQUE POUR VOUS
Québec Science **p. 46** · Nouveau Projet **p. 40** · Reflet de société **p. 52** · Fugues **p. 26** · Naître et grandir · Continuité **p. 14** · Caribou **p. 10**

SIMON DIOTTE



PLEIN AIR SUR LITTORAL FLUVIAL

Le parc national du Bic impressionne par son relief plus élevé et sa côte hachurée, contrastant avec le reste du littoral du Bas-Saint-Laurent, mais aussi par son menu bourratif de plein air sous la neige. Un petit territoire qui n'accorde pas de trêve aux visiteurs hyperactifs.

Compte tenu de ses 18,8 km² de superficie terrestre, le parc national du Bic figure parmi les plus petits du Québec. Cela ne l'empêche nullement de regorger de panoramas exceptionnels : falaises abruptes, plages isolées, baies et anses paisibles, îlots arrondis, caps acérés et promontoires vertigineux. Le tout est dominé par le pic Champlain culminant à 346 m d'altitude, où la saison froide se montre bien plus rigoureuse que sur les basses terres du tombolo.

« C'est un parc qui s'adresse à tous les amateurs de plein air, du promeneur occasionnel qui préfère les sentiers courts et plats en bord de mer à l'adepte de défis qui se lance dans l'ascension du pic Champlain et ses 400 m de dénivelé », atteste Martin Ouellet, directeur du parc. Dans la région touristique du Bas-Saint-Laurent, où les reliefs imposants se font rares, une telle ascension est unique.

Trois jours d'exploration intensive

Sur place, notre plus grand défi a été de choisir nos excursions tant l'offre était alléchante. En seulement trois jours, nous voulions tout voir, tout faire. Mission pas tout à fait accomplie, malgré notre enthousiasme débordant et nos randonnées nocturnes !

Dès notre arrivée, nous sommes partis arpenter, à la tombée du jour, la montagne à Michaud et le cap à l'Orignal par les sentiers La Grève, Le Chemin-du-Nord et Le Contrebandier. Ici, on plonge dans un décor maritime à souhait, les anses se succédant et les blocs de glace voguant à la dérive. Dire qu'à une époque, des gens habitaient dans ce coin de paradis… Quoique les terres ne devaient pas être très fertiles. Des vestiges de cette période sont encore présents, comme la ferme Rioux, qui sert de centre de découverte et de services en été. Une partie de ce secteur s'explore également en ski de fond tracé.

Le lendemain, nous avons chaussé nos skis de fond hors-piste afin de nous attaquer à la Citadelle, sentier qui grimpe l'élévation du même nom, aux allures de forteresse, offrant une vue panoramique sur l'ensemble du parc. Mais le clou du spectacle a été la looooongue descente euphorisante à travers le sentier La Colonie Sud, glissant dans une piste labourée par les cerfs de Virginie. Concentrés à garder notre équilibre, nous n'avons pas même pensé à chercher à les apercevoir !

Notre aventure à ski s'est poursuivie par le sentier Le Portage, qui est damé en hiver et traverse le cœur du parc du Bic tout en effectuant un crochet vers la pointe aux Épinettes, accédant à la clairière du secteur du Marais salé et à un belvédère. De là, un long escalier de bois nous a conduits à l'un des plus beaux panoramas du Bas-Saint-Laurent. Un itinéraire totalisant 12 km de plaisir.

Au crépuscule, nous avons, pedibus cum jambis, mis le cap sur les Anses, une boucle de 5 km qui mène à deux baies profondes tout en traçant son chemin dans un magnifique sous-bois. Une portion pittoresque nous a fait passer entre des blocs de roche et une imposante paroi de pierre. Une immersion dans la nature brute du Bic.

Avant de repartir vers d'autres aventures, il nous restait à conquérir le pic Champlain, point culminant du territoire. Son ascension commence au pavillon Balbuzard et ses premiers kilomètres sont durs sur le moral, la progression se faisant sur une large route non déneigée en hiver. Pas très bucolique. Heureusement, quand le sentier vire dans la forêt, le charme opère. Et notre cœur, réjoui, se doit d'être vaillant, car la montée continuelle ne laisse pas de répit. La neige s'épaissit à mesure qu'augmente l'altitude, tellement que nos raquettes auraient été bien utiles, finalement. « Il n'est pas rare qu'il neige au pic Champlain alors qu'il pleut en bas », nous avait pourtant prévenus le directeur du parc. Le belvédère nous récompense d'une vue splendide sur le paysage appalachien et l'estuaire du Saint-Laurent au large. L'apothéose de notre bref séjour bicois. GPA





EN BREF

Un condensé terre et mer à son meilleur dans le Bas-Saint-Laurent.

ATTRAIT MAJEUR
Un vaste choix d'activités, de la raquette au fatbike en passant par le ski de fond et la trottinette des neiges, sans oublier la glissade sur la butte.

COUP DE CŒUR
Le panorama de la pointe aux Épinettes et le chemin pour y parvenir.

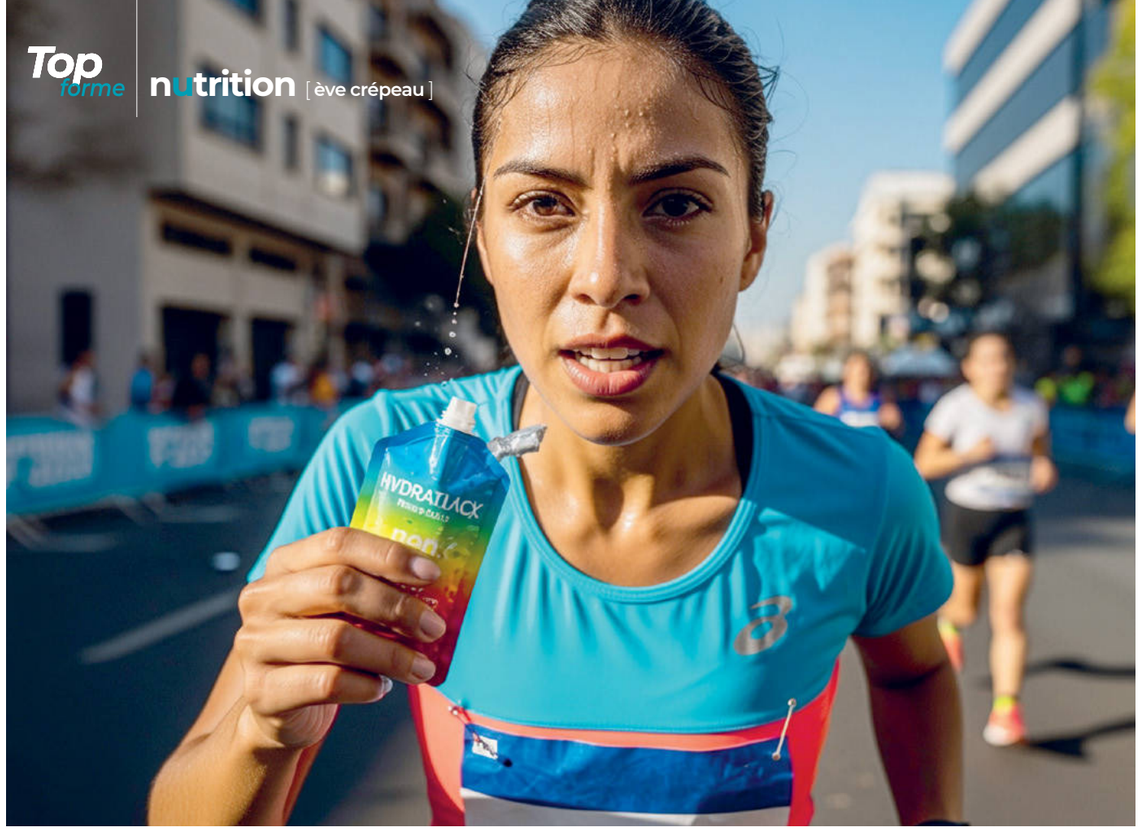
sepaq.com

GÉOPLEINAIR

Géo Plein Air est le seul magazine imprimé francophone au Canada à se consacrer exclusivement aux différentes activités de plein air quatre fois par année. Depuis plus de 35 ans, *Géo Plein Air* partage avec ses lecteurs sa passion de l'aventure et aborde le plein air sous tous les angles. À découvrir des destinations inédites et un choix impressionnant d'activités : randonnée, camping, kayak, canot, raquette et ski de fond.



geopleinair.com



LE MERVEILLEUX MONDE DES GELS ÉNERGÉTIQUES

LE GEL ÉNERGÉTIQUE N'A PAS BESOIN DE PRÉSENTATION. ET POURTANT, IL EST FACILE DE SE PERDRE DANS LE DÉDALE DES PRODUITS SUR LE MARCHÉ. À TRAVERS LES NOUVELLES TECHNOLOGIES ET SAVEURS TOUJOURS PLUS FUNKY, ESSAYONS DE NOUS Y RETROUVER.

Ils peuvent être onéreux, ils ne sont pas l'option la plus écologique, mais les gels énergétiques sont des incontournables pour les sportifs d'endurance. Compacts, ils s'insèrent bien dans les micro-poches de vos shorts et vous donnent le regain d'énergie indispensable lors de vos courses. Quels sont les meilleurs choix ? Les gels sont-ils tous équivalents ?

Le gel classique

Habituellement, un gel classique contient environ 25 g de glucides, qu'il faut idéalement consommer en même temps que de l'eau (via une gourde qu'on traînera sur soi ou en se synchronisant avec les stations de ravitaillement de la course). Cela évite un apport trop concentré en glucides, qui pourrait compliquer la digestion. Normalement, en le diluant à même votre estomac, la tolérance en sera facilitée.

Côté saveur, il y en a vraiment pour tous les goûts : érable, chocolat, fruit, café et, pourquoi pas ? cola. Il n'y en a pas de meilleure que d'autres. Tous les goûts sont dans la nature, et il s'agit plutôt de trouver ce qui satisfera vos papilles. Gardez en tête que la température ambiante risque d'influencer votre appréciation des saveurs de gel. Par exemple, un gel chocolaté pourrait tomber sur le cœur en pleine canicule et réjouir pendant une course au frais. À vous d'effectuer des tests.

Aussi, la texture peut varier d'une marque à l'autre. Alors que certains préféreront un gel « à mâcher » dont la texture s'apparente à celle de la confiture, d'autres ne jureront que par les gels plus liquides. Encore une fois, tout est une question de préférence.

Ève Crépeau, M. Sc., Dt. P., est professeure adjointe de clinique à l'Université de Montréal et nutritionniste du sport pour Baseball Québec.

Le gel « maxi »

Dans la quête infinie de toujours consommer davantage de glucides à l'effort (les recommandations ayant atteint jusqu'à 120 g de glucides par heure dans les dernières années), il est bien compréhensible qu'on soit avide de gels qui procurent au-delà de 25 g de ce précieux carburant. Des fabricants ont entendu l'appel et proposent maintenant des versions fournissant 40 g de glucides. J'en ai même testé un format géant renfermant pas moins de 90 g dans un seul gel ! Comme le bouchon est refermable, c'est pratique si on souhaite le consommer en plusieurs fois durant une même course.

Le gel caféiné

L'effet positif de la caféine est bien démontré sur la performance sportive – du moins, chez ceux possédant les gènes qui permettent sa tolérance. Si c'est votre cas et que vous êtes friand du *boost* que vous procure la caféine pendant une course, mettez les gels caféinés sur la liste de vos options. Cela dit, ils ne sont pas tous égaux. Certains fournissent un apport très modeste en caféine, soit entre 30 et 50 mg par gel. Sachant que la dose recommandée de caféine pour optimiser son effet est de 3 mg/kg de poids corporel (faites le calcul), il s'agit de bien faibles doses… jusqu'à ce qu'on en consomme plusieurs. Voilà donc un aspect dont il vous faut tenir compte dans votre plan de nutrition en vue d'une course. Attention toutefois de ne pas dépasser la dose recommandée, de façon à ne pas subir les effets néfastes de la caféine. Il est bon de savoir qu'il existe maintenant des gels contenant 100 mg de caféine (voire davantage), ce qui peut être pertinent si ce supplément fait partie de votre stratégie de course.

L'hydrogel

Au cours des dernières années, une nouvelle technologie s'est invitée dans le merveilleux monde des gels énergétiques : l'hydrogel. L'objectif de ce type de gel est d'améliorer la tolérance digestive du gel, une préoccupation de maints sportifs. L'ingrédient magique ? Les polysaccharides, comme la pectine et l'alginate. Ils permettent la formation d'un gel au contact de l'acidité de l'estomac. Sous forme de structure gélifiée, le contenu de sucre concentré serait mieux toléré même sans eau additionnelle, notamment en facilitant la vidange gastrique de l'estomac. Une solution à explorer, particulièrement en ce qui concerne les sportifs à la digestion sensible.

Somme toute, une très large panoplie de choix s'offrent à nous, de quoi nous rendre confus. La clé : expérimenter une sélection de produits dans différents contextes (température, type de terrain et de sport, etc.). Mon conseil : ayez sous la main une diversité de gels et d'autres produits que vous affectionnez, de façon à éviter de carburer uniquement à votre produit chouchou, qui pourrait un jour ou l'autre apparaître sur votre liste noire des options nutrition. Parce qu'il arrive qu'on finisse par se tanner… Alors vive la variété !

kmag
ROUTE · SENTIER · TRIATHLON

KM*ag*, le seul magazine québécois consacré exclusivement à la course à pied, la course en sentiers et au triathlon, continue de présenter un contenu de très grande qualité et de maintenir le cap sur l'excellence. Au menu : des reportages sur les sujets chauds de l'heure, des portraits d'athlètes, des chroniques sur l'entraînement et l'équipement, des conseils nutritionnels et des recettes.



kmag.ca

Ce que le bois permet





Les projets de l'Autre Atelier prennent d'abord forme dans l'usage. Chaque meuble naît d'une attention portée à la manière dont un objet sera utilisé et prendra place dans un espace habité. La pratique de l'atelier considère chaque pièce comme une réponse précise à un lieu, à des gestes et au bois qui la compose. Chaque projet devient ainsi une recherche d'équilibre entre rigueur technique, durabilité et justesse formelle.

Le sur-mesure permet de créer des pièces qui appartiennent véritablement à leur environnement. Un meuble n'est jamais seulement un objet : il devient une présence dans l'espace et dans le quotidien de ceux qui l'utilisent.

Avant de tracer la moindre ligne, l'observation guide le travail. La lumière, la circulation et la manière dont les occupants s'approprient l'espace nourrissent les premières esquisses. Le dessin vient ensuite préciser les proportions, les assemblages et l'équilibre de la pièce.

Le choix du bois constitue une étape déterminante. L'atelier privilégie des essences locales ou issues de filières responsables, sélectionnées pour leurs qualités mécaniques autant que pour leur texture et leur présence visuelle. Chaque planche possède sa direction, ses tensions et sa densité — des caractéristiques qui orientent la conception.

Travailler le bois implique de composer avec la matière plutôt que de la contraindre. Chaque pièce porte une histoire, et le travail consiste à en lire les qualités afin d'en révéler les possibilités.

La fabrication se déroule entièrement à l'atelier. Les machines servent à préparer la matière et à assurer la précision des pièces, mais l'ajustement final demeure manuel. C'est par la manipulation des éléments et l'attention portée aux surfaces que le meuble prend véritablement forme.

Le travail quotidien est rythmé par des gestes répétés. Lorsque les machines se taisent, l'atelier se consacre aux ajustements, aux surfaces et aux détails. Sciage, rabotage et ponçage reviennent chaque jour, installant un rythme presque méditatif qui exige patience et attention.

Au cœur de cette pratique se trouve un principe simple : respecter la matière. Lire le bois, anticiper ses réactions et organiser les gestes en conséquence font partie du métier.

Avec le temps, les meubles quittent l'atelier et commencent une autre vie. Le bois se patine, la lumière transforme les surfaces et l'usage quotidien laisse ses traces. Un meuble bien conçu ne se limite pas à sa fonction : avec le temps, il révèle ce que la matière rend possible. — D.R.

Photos : Christophe Roberge
www.lautreatelier.ca, @lautreateliermtl

L'Autre Atelier

Le terroir en pleine effervescence



La fermentation impose son rythme : attendre, observer, goûter, recommencer. Dans le paysage du cidre québécois, Intrus revendique un fermenté vivant, élaboré avec un minimum d'interventions et une attention au terroir. Aujourd'hui installée sur la Côte Sainte-Anne, à Sainte-Anne-de-Beaupré, la cidrerie prend place dans une grange bicentenaire située dans la cour de la maison des propriétaires. La fermentation n'y est pas qu'un procédé : elle devient rituel.

L'aventure a commencé en 2020, dans un petit garage, avec la fabrication à la main de plus de dix mille bouteilles, grâce à l'appui des vergers de l'île d'Orléans. Depuis, la cidrerie poursuit son développement avec une production d'environ vingt mille bouteilles par année et une dizaine de cuvées, tout en conservant les procédés naturels de ses débuts. Derrière ces chiffres se profile un savoir façonné par la répétition des saisons — récolter, presser, fermenter — qui s'affine et se transmet.

À la fois geste artisanal et exploration sensorielle, l'approche d'Intrus joue sur les alliances — pommes, fleurs, fruits sauvages et fermentations croisées — pour faire émerger des expressions singulières. Dans ce dialogue entre matière et patience, le cidre devient plus qu'une boisson : il rappelle que certains savoirs se transmettent par la répétition d'un geste, saison après saison. — D.R.

Photo : Gabriel Boutin
www.intrus.ca, @cidre_intrus

Espaces, idées et manières d'habiter



Ligne est un magazine indépendant consacré à l'architecture, au design, à l'art et à la culture.

À travers ses deux éditions imprimées annuelles et sa plateforme numérique, il propose un regard éclairé sur les idées, les œuvres et les pratiques qui façonnent le Québec créatif.

20% de rabais sur votre abonnement avec le code promo JAIMELESMAGAZINES
magazineligne.ca

Ligne


© Sandra Bourgeois

LE MÉSANGEAI DU CANADA

Un oiseau à mémoire d'éléphant

Par MICHEL LEBOEUF, détenteur d'une maîtrise en sciences biologiques. Il est consultant en conservation, écrivain et vulgarisateur scientifique. Il a à son actif une quinzaine d'ouvrages sur la flore et la faune du Québec.

DODU PASSEREAU GRIS ET BLANC, le mésangeai du Canada fait, au premier coup d'œil, penser à une mésange géante. Chez l'adulte, le front est pâle tandis que l'arrière de la tête et la nuque sont noirs. Un trait sombre relie le couvre-chef à l'œil. Mâle et femelle sont semblables. Le jeune, lui, a une robe cendrée, et la partie inférieure de son corps est gris délavé.

Un peu moins variable que celui de son cousin le geai bleu, le répertoire vocal du mésangeai – sifflements doux, gloussements, cris rauques – témoigne néanmoins de la plasticité vocale de sa famille d'appartenance, les corvidés, qui inclut entre autres les corneilles, les corbeaux et les autres geais.

© Adobe Stock

Une froide forêt pour royaume

Le mésangeai du Canada réside à l'année dans la forêt boréale résineuse. Nicheur commun dans les pessières, sa présence est fortement associée aux conifères du genre *Picea*, telles les épinettes noire, blanche et de Sitka. Il porte bien son nom : son aire de répartition recoupe presque entièrement le territoire canadien d'un océan à l'autre. On l'observe dans toutes les provinces et tous les territoires, de même qu'en Alaska et dans les forêts subalpines du nord-ouest des États-Unis, dans les États du Montana, de l'Idaho, du Wyoming et du Colorado.

Ce mésangeai est un nicheur précoce : il amorce sa saison de reproduction à la fin de février. Le nid est une plateforme de brindilles construite dans un conifère et tapissée de duvet, de poils d'animaux ainsi que de lichen. La femelle couve seule les deux à cinq œufs qu'elle pond annuellement, et ce, dès le mois de mars. Dans les jours et les semaines qui succèdent à l'envol, les oisillons suivent les parents pour entreprendre leur apprentissage. La plupart du temps, un des jeunes reste avec le couple jusqu'à la prochaine couvée.

Des trésors cachés

Nul ne peut traiter le mésangeai de cervelle d'oiseau. Cet omnivore curieux, social et opportuniste profite de toutes les occasions pour se nourrir. Charognard, il fait bonne chère dans les lambeaux de viande des carcasses abandonnées par les loups ; carnivore, il s'attaque aux têtards des grenouilles au moment de l'éclosion des œufs ; insectivore, il capture en plein ciel les fourmis au temps des vols nuptiaux de ces hyménoptères. Enfin, à titre de pique-assiette notoire, il n'hésite pas à suivre des randonneurs ou à s'approcher des campeurs lors des repas afin de dérober un bout de sandwich au moment propice, ou encore à se laisser tenter par une main tendue emplie de graines de tournesol ou de quelque autre nourriture alléchante.

Au tournant des années 2000, suivant des groupes familiaux de mésangeais munis de colliers émetteurs, des chercheurs québécois ont montré que ces corvidés ont une nette préférence pour les orées de forêts : ils ralentissent leur vol à l'approche des lisières boisées et y passent un certain temps, un comportement qui indique une plus grande attention des individus aux possibilités de prédation qui leur sont offertes dans ce type d'habitat. C'est connu : le mésangeai est un prédateur actif de nids en période de reproduction estivale.

Le nom latin de l'espèce est *Perisoreus canadensis*. C'est le seul représentant de son genre en Amérique du Nord.

Le mésangeai est appelé *wiskedjak* (« esprit espiègle »), chez les Anichinabés d'où dérive l'un des sobriquets anglais de l'espèce, *Whiskey Jack*. Les travailleurs forestiers francophones le surnomment *pie de lunch* en raison du comportement chapardeur et effronté de l'oiseau sur les chantiers.

Un corvidé d'Eurasie, le mésangeai imitateur, *Perisoreus infaustus*, est l'espèce la plus apparentée au mésangeai du Canada.


Juvénile © Simon Théberge

Nature sauvage | Au cœur du Québec et de l'Amérique

Nature sauvage pose un regard unique sur la nature depuis presque 20 ans. Les meilleurs photographes et les plus grands spécialistes de la nature au Québec sont au rendez-vous à chacune de nos parutions. On y retrouve des reportages photographiques exceptionnels et une section spéciale « À la campagne » qui aborde tous les sujets reliés de près ou de loin à la vie de chalet. La faune, la flore et les oiseaux du Québec et du Canada sont au cœur de ce magazine haut de gamme.



naturesauvage.ca

Anaïs Barbeau-Lavalette

C’est entre ces quatre murs que l’autrice et réalisatrice tisse ses histoires, les chapitres de ses romans, comme les scénarios de ses films. Visite d’un véritable petit musée où elle a tout le loisir de poser ses yeux entre deux élans d’inspiration.

PROPOS RECUEILLIS PAR **CATHERINE GENEST**





1 L’œuvre encadrée de Marcel Barbeau

Elle est très précieuse pour moi. Son histoire est belle et j’en parle dans *Femme fleuve*. Dans un salon du livre, une femme est venue me rencontrer et elle m’a montré une photo en me disant : « J’ai une toile de votre grand-père chez moi et le titre derrière, c’est *Petite Anaïs chérie*. » Elle date de 1982, donc je n’avais que trois ans quand il l’a peinte. Après, j’ai revu cette femme-là et elle m’a offert l’œuvre. C’était comme une déclaration d’amour de mon grand-père, mais sur le tard. Il n’était pas très expressif.



2 Les archives de Pauline Julien

Mon prochain long-métrage de fiction portera sur elle. Je vais adapter sa vie au grand écran. J’ai un peu l’impression d’habiter avec Pauline Julien depuis un moment. Des boites d’objets qui lui appartenaient ont envahi mon bureau. Sa fille a rempli ma voiture et elle a dit : « Voici le tombeau de Pauline, c’est à toi. » Là-dedans, il y a beaucoup de lettres et de photos inédites. Elles sont hyper précieuses.

3 Le trophée du Prix Aldor

C’est une chaise qui danse. Ce prix récompense des créateur·trice·s qui célèbrent le patrimoine immatériel. Mon amoureux Émile Proulx-Cloutier et moi l’avons reçu en 2022 pour notre documentaire scénique *Pas perdus*. Les salles sont toujours pleines, les gens bouleversés. Nous avons besoin de réfléchir à ce que ça veut dire, « nous », aujourd’hui. Je pense que cette pièce parvient, de façon ludique et sensible, à parler du pays, de la mémoire, de ce qui nous lie.

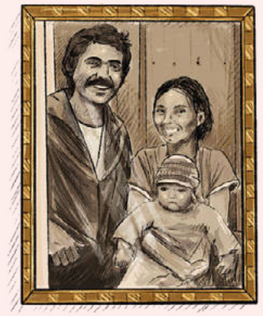




4 La collection de mousses des bois

Les bryophytes, je les adore. Mes prochains écrits s’intitulent *Architectures de la joie*. Il s’agit d’une correspondance avec Steve Gagnon; la mousse des bois nous sert de fil conducteur. On s’est rendu·e·s jusqu’au Japon pour en observer.

Notre correspondance est une réflexion sur la place qu’on accorde à la joie, qui passe par la désobéissance, par la sensualité, par l’attention à l’infiniment petit. La mousse est un prétexte pour parler de la vigilance à l’instant présent. La plupart des gens pensent que c’est de la mauvaise herbe et l’arrachent, mais elle est fascinante : toutes ses variétés sont différentes sous la loupe, et certaines ont des noms d’une poésie incroyable, comme « or des lutins » ou « bonnet d’elfe ».



5 Le portrait de famille

Elle me fait tellement rire, cette photo-là. Mes parents sont tout jeunes et lumineux, mais moi, j’ai vraiment l’air d’être la cheffe de la mafia italienne. Là-dessus, on est en Grèce. J’ai passé ma première année de vie dans de petits villages grecs parce que mes parents y tournaient des films documentaires.

C’est de lui et d’elle que je tiens mon amour des humains, la curiosité vis-à-vis des personnes qui ne me ressemblent pas, le désir du risque et la sensibilité aux petits miracles ordinaires. On n’était pas riches, mais toutes les maisons qu’on a habitées étaient belles; jamais laides, froides ou sans identité. Un soin y était toujours accordé à la beauté.

Anaïs Barbeau-Lavalette est autrice, cinéaste et militante. Son dernier livre, *Zones sacrifiées*, un ouvrage collectif du mouvement Mères au front, a été publié à l’automne 2024 aux Éditions du Quartz. Son essai « Celle qui marche sur la glace » est paru dans *Nouveau Projet 23*.

Nouveau Projet

LE GRAND MAGAZINE
DU QUÉBEC NOUVEAU

Depuis 2012, c’est *le* grand magazine généraliste québécois. À trois reprises, il a remporté le titre de magazine de l’année au Canada.

Les meilleurs auteurs, journalistes, illustrateurs, photographes, bédéistes et penseurs d’ici y diffusent les idées, les récits et les modes d’emploi qui nous permettent de mieux comprendre notre époque et de préparer l’avenir.



15% de rabais sur l’abonnement avec le code promo SLM2026.

PRATICO PRATIQUES

Au cœur de votre quotidien

Vous avez assurément croisé une de nos publications à l'épicerie ou en librairie, ou vous en avez peut-être eu une dans votre maison, sans nécessairement savoir qu'elle venait de chez nous.

L'aventure a commencé en 2004 quand Caty Bérubé a fondé Pratico-Pratiques avec une idée simple : créer du contenu accessible et pratique, pensé pour répondre aux besoins des gens. Les premiers magazines sur la cuisine, la décoration et l'horticulture ont alors vu le jour, puis d'autres ont suivi. Au fil des années, Pratico a grandi et diversifié ses activités. Aujourd'hui, nos 12 marques de magazines sont distribuées dans plus de 6 500 points de vente partout au Québec, et plus de 1 100 magazines et livres ont été publiés depuis nos débuts.

En 2005, l'entreprise comptait 11 employés. Nous sommes, 22 ans plus tard, près d'une centaine - une belle grande famille ! - à imaginer, à cuisiner, à écrire, à photographier et à concevoir des contenus avec passion, plaisir et rigueur. Une équipe agile et créative, composée à 87 % de femmes, qui crée du contenu 100 % québécois à partir de nos bureaux à Québec !

Notre ADN, c'est vous

Le grand public est profondément inscrit dans notre ADN. Notre objectif demeure le même : vous faciliter la vie, vous inspirer et vous proposer des contenus dans lesquels vous vous reconnaissez.

Aujourd'hui, sous la codirection de Caty Bérubé et de Jean Labranche, nous poursuivons cette mission en faisant confiance à notre instinct et à notre expertise, toujours avec cette volonté de faire une différence dans votre quotidien.



Le magazine culinaire le plus populaire au Québec !

Notre magazine phare, *5 ingrédients, 15 minutes*, est né en 2010 d'un concept alors inédit : des soupers de semaine rapides et goûteux ne nécessitant que 5 ingrédients et 15 minutes de préparation. Avec ses recettes dont les ingrédients sont illustrés en photos, le magazine a tapé dans le mille pour rendre la cuisine encore plus facile et accessible.

Le succès a été immédiat et le *5-15* est devenu, au fil des ans, le magazine culinaire le plus populaire au Québec. Aujourd'hui, la marque rassemble aussi une vaste communauté de centaines de milliers de personnes sur les réseaux sociaux, dont vous faites peut-être déjà partie !



Nos magazines culinaires

Dans tous nos magazines culinaires se trouvent des dizaines de recettes qui ont été pensées, écrites, testées et photographiées dans notre studio par notre équipe experte. Si le *5-15* (et ses numéros hors série) a pour mission première de faciliter votre vie dans la cuisine, le *Je cuisine* est le magazine de choix pour tous ceux qui adorent cuisiner et essayer des nouvelles recettes. Quant au *Gabrielle* et au *Plaisir au menu*, ils vous offrent du contenu culinaire sain et équilibré toujours savoureux. Chacun de ces magazines propose plusieurs numéros par année.





Nos magazines déco et jardin

Le *Je décore*, le *idées déco* et le *Je jardine* ont un point commun : vous accompagner au quotidien dans la réalisation de vos projets déco ou horticoles. Nos magazines sont conçus sur mesure pour faire passer vos idées du rêve à la réalité, en vous présentant des idées et des trucs réalistes et accessibles, et une foule de conseils pratiques.

Notre offre collaborative

Au-delà de nos marques, nous collaborons avec plusieurs partenaires pour vous proposer des magazines différents et toujours utiles. Alors que *Fit Cook, le mag* est un incontournable pour tous les adeptes de cuisine santé, le magazine *Vita beata*, de Christine Michaud, invite à la réflexion et à l'introspection pour cultiver une vie heureuse.

Nous collaborons aussi depuis de nombreuses années avec Fondussimo (*Fondue réinventée*) et l'Association des paysagistes professionnels du Québec (*Les plus beaux jardins du Québec*).



« Encore aujourd'hui, ma plus grande paye, c'est de voir les gens aimer nos produits et les entendre dire que ceux-ci facilitent leur quotidien. »

– Caty Bérubé

Accédez à nos offres d'abonnements sur notre boutique en ligne ici.

L'IA au service de l'agriculture

Afin de réduire l'usage de pesticides et d'améliorer la santé des sols, des scientifiques développent des outils utilisant l'IA, visant à mieux comprendre le microbiome végétal et à prédire les attaques des ravageurs.

Par Julie Leroux, candidate au doctorat en biologie à l'Université de Sherbrooke

Et si nous pouvions anticiper l'apparition de maladies dans les cultures ou la prolifération de mauvaises herbes avant même qu'aucun signe ne soit visible dans les champs ? Et si nous étions capables d'identifier précisément les microorganismes qui favorisent la fertilité des sols et la santé des plantes ?

Ce sont les objectifs visés aujourd'hui par des chercheurs et chercheuses québécois et américains, qui développent des outils d'intelligence artificielle (IA) pour prédire les menaces et transformer nos pratiques agricoles actuelles. Ces projets, encore en phase expérimentale, permettraient, à la clé, une réduction majeure de l'usage des pesticides, une amélioration des rendements des cultures, mais aussi une meilleure compréhension de la santé des sols.

© Damian Wyroslak, Unsplash



Des algorithmes pour prédire les attaques des ravageurs

En Montérégie, les cultures agricoles font face à de nombreux ravageurs. Parmi eux, la sclérotiniose, une maladie fongique qui touche le soya, ou encore le chénopode blanc (*Chenopodium album*), une mauvaise herbe envahissante dans les champs de maïs. Or, l'impact de ces menaces tend à s'intensifier avec les changements climatiques. Pour limiter les dégâts, des pesticides sont souvent appliqués de manière préventive. Mais ces traitements ne sont pas toujours nécessaires et peuvent, à long terme, nuire à la santé des sols.



Chenopodium album

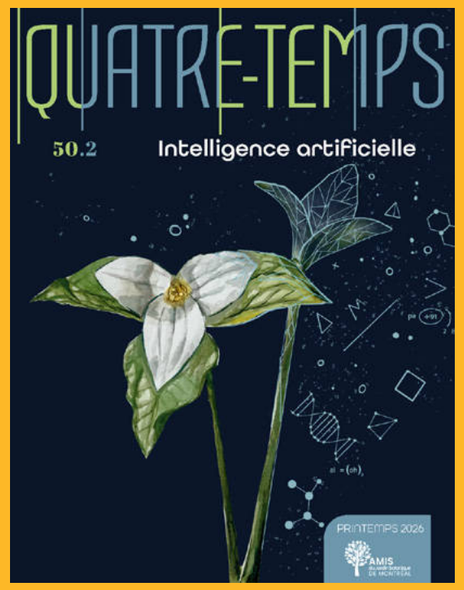
Face à ces enjeux, une infrastructure numérique intelligente (INI) est développée par un regroupement de chercheurs et chercheuses issus de l'Université de Sherbrooke, de l'Université Laval, du Centre de recherche sur les grains (CÉROM) et de l'Institut de recherche et de développement en agroenvironnement (IRDA). Son objectif est de regrouper et de relier des données issues de multiples sources à l'échelle de la Montérégie : des données de terrain comme les caractéristiques des sols, des données météorologiques, ainsi que des images satellitaires permettant de capturer l'état des cultures et des sols. Grâce à des algorithmes d'apprentissage automatique, ces informations sont analysées pour mieux comprendre les liens entre les conditions environnementales et l'apparition des ravageurs. L'INI devrait être fonctionnelle d'ici 2027. À terme, cet outil pourrait indiquer précisément le moment idéal pour intervenir sur une parcelle donnée contre la sclérotiniose ou le chénopode blanc.

Les premiers résultats semblent déjà prometteurs. Un modèle prédictif peut estimer l'humidité de surface des sols avec une précision de 89 %, tandis qu'un autre parvient à déterminer le stade de développement du soya à partir d'images satellitaires.

Dans les prochaines années, l'objectif est d'adapter l'outil à d'autres cultures, à différents ravageurs et à diverses régions, afin de soutenir le développement d'une agriculture plus durable à l'échelle du Québec.

QUATRE-TEMPS

Magazine de vulgarisation scientifique offrant à chaque nouvelle parution, un dossier approfondi sur le monde végétal, accompagné de nouvelles scientifiques. Publié par les Amis du Jardin botanique de Montréal depuis 1976.



Balayez le code QR pour accéder à nos publications

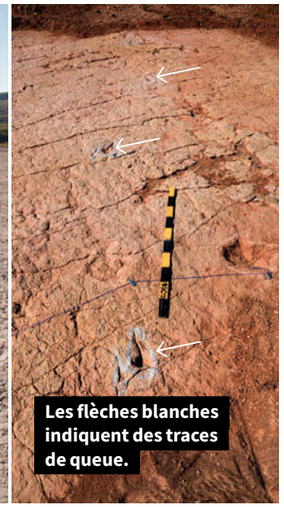
amisjardin.com



Un des neuf sites d'étude au cœur du parc national Torotoro, en Bolivie



Une piste de théropode



Les flèches blanches indiquent des traces de queue.

L'EMPREINTE DU TEMPS

Les dinosaures ne nous ont pas laissé que des os fossilisés. Des empreintes au sol sont également parvenues jusqu'à nous. Elles nous en apprennent sur eux… et aussi un peu sur nous.

Bruno Lamolet

18 000 ! C'est le nombre d'empreintes de dinosaures préservées dans la roche qui ont été répertoriées dans le secteur de Carreras Pampa, au cœur du parc national Torotoro, en Bolivie. Un record mondial pour un seul et même site, même si un grand nombre d'empreintes du lieu n'ont pas encore été comptabilisées. Pourtant, ce ne sont pas ces nombres astronomiques qui ont impressionné le plus Raúl Esperante, paléontologue au Geoscience Research Institute, en Californie. Celui qui a dirigé les recherches, dont le rapport a été publié en décembre 2025 dans *PLOS One*, a surtout été marqué par la diversité des empreintes. On « voit » des dinosaures marcher, courir, virer brusquement, parfois traîner leur queue sur le sol et même nager !

Une partie des empreintes se trouvaient sur un site connu, au sein du parc national. L'autre partie a été découverte par l'équipe de Raúl Esperante. Elles se répartissent sur neuf sites d'étude, mais toujours au sein de la même couche géologique. Celle-ci date du Crétacé supérieur, compris entre 100 et 65 millions d'années. L'endroit était alors un environnement côtier. La très grande majorité des traces sont celles de théropodes, soit des dinosaures généralement carnivores se déplaçant sur leurs deux pattes arrière, à trois orteils chacune. Ce groupe comprend le célèbre tyrannosaure. Toutefois, ce dernier n'a jamais été trouvé en Amérique du Sud. Et les théropodes qui ont laissé leur marque au parc Torotoro ne dépassaient pas la taille d'une autruche. En fait, « la majorité d'entre eux étaient gros comme des poulets », souligne Raúl Esperante.

Certains dinosaures sont passés là en courant, d'autres en marchant. Les scientifiques le voient à la façon dont les pattes se sont enfoncées dans le sol. Sur certaines pistes d'empreintes plus profondes, on remarque parfois des traces de queue, traînant au sol. Or, on se représente habituellement les théropodes avançant la queue en hauteur. « La profondeur des empreintes nous indique que le sol était plus boueux, explique le paléontologue. Peut-être que ces dinosaures se servaient alors de leur queue pour garder leur équilibre sur ce sol instable. »

Par ailleurs, plusieurs pistes parallèles révèlent que ces théropodes se déplaçaient en groupe. Et la majorité des trajets sont orientés de la même façon. Autrement dit, au Crétacé, cet endroit était une autoroute pour dinosaures, longeant la côte.

DES CONDITIONS EXCEPTIONNELLES

Des traces de dinosaures, on en trouve fréquemment, et dans de nombreux pays… Rien qu'en 2025, on en a trouvé au Canada, sur une falaise en Italie, en Afrique du Sud, au Royaume-Uni… La préservation des empreintes à travers les ères géologiques dépend de plusieurs facteurs. Pour commencer, la patte doit s'enfoncer dans une boue suffisamment ferme pour que sa forme soit bien conservée. Ensuite, les empreintes doivent rapidement être recouvertes de sédiments qui les protégeront. Par exemple, par une coulée de boue. Et ce, idéalement après avoir séché au soleil. Puis, le poids des sédiments qui s'accumulent au fil des millions d'années comprime la couche imprimée jusqu'à ce qu'elle devienne de la roche. Celle-ci redevient exposée à l'air à la suite de l'érosion des couches supérieures.

Laisser des traces de nage est plus difficile. À Carreras Pampa, l'équipe américaine en a dénombré près de 1400 ! Un autre record ! Il s'agit généralement de traces de griffes qui ont raclé le fond d'un plan d'eau, quand celui-ci était peu profond. « On imagine que les théropodes nageaient en "pagayant" avec leurs pattes arrière, un peu comme des canards », explique Raúl Esperante.

Comme sur la terre ferme, les empreintes laissées au fond de l'eau doivent être recouvertes rapidement de sédiments protecteurs, mais sans agitation du liquide. Cela pourrait effacer les marques. On peut penser à une abondante eau de pluie qui ruissèle vers un lac en entraînant des sédiments.

FASCINATION MILLÉNAIRE

La fascination pour les dinosaures a commencé bien avant qu'on invente le mot, il y a près de 200 ans. À preuve, ces empreintes de théropodes et de sauropodes (ces immenses quadrupèdes à long cou) vieilles de 100 à 145 millions d'années retrouvées dans la province de Paraíba, au Brésil ! Elles sont accompagnées de pétroglyphes, soit des motifs gravés dans la roche par des populations humaines. Vieux de 2000 à 9000 ans, ils représentent différents symboles, comme un cercle contenant des lignes qui se croisent. « Nous ne comprendrons jamais la signification de ces œuvres, se désole Leonardo Troiano, archéologue à l'Institut national du patrimoine artistique et historique, à Brasília, et auteur principal d'une étude à leur sujet publiée dans *Scientific Reports* en 2024. Mais on voit qu'elles ont été tracées avec soin juste autour des empreintes de dinosaures. » Ce qui signifie que des gens se sont interrogés sur la nature de ces traces il y a des millénaires.

Bien sûr, ils ignoraient l'existence des dinosaures. Peut-être pensaient-ils que ces empreintes avaient été laissées par des nandous géants, ces oiseaux sud-américains ressemblant aux autruches. Quant aux empreintes de sauropodes, ils les attribuaient possiblement à des cousins des éléphants qui existaient à cette époque sur le continent.

Mais, peu importe ce que ces gens croyaient, « on réalise qu'ils étaient aussi subjugués que nous par ces traces, même si des milliers d'années nous séparent, fait remarquer Leonardo Troiano. Et ça, ça me donne la chair de poule ! » ●

PHOTOS : RAÚL ESPERANTE

Québec Science

Le plaisir de comprendre



Magazine d'actualité grand public fondé en 1962, *Québec Science* vulgarise les grands enjeux d'ici et d'ailleurs en science, technologie, santé et environnement.

Maintes fois primé, *Québec Science* a été nommé « Meilleur magazine : actualité, affaires, intérêt général » aux Prix du magazine canadien 2025.

www.quebecscience.qc.ca

PLANTE PHARE

par Emilie Gabias, technicienne horticole

ARONIA LOW SCAPE MOUND®



PHOTO : ISTOCK

FICHE EXPRESS

Nom latin : *Aronia melanocarpa*
Type : couvre-sol arbustif
Lumière : plein soleil à mi-ombre
Arrosage : modéré
Croissance : lente
Floraison : printemps
Particularité : petits fruits noir bleuté

Encore méconnu de plusieurs jardiniers québécois, l'*Aronia* Low Scape Mound® (une sélection de *Aronia melanocarpa*) mérite pourtant une place de choix dans l'offre végétale. Compact, rustique et presque sans entretien, cet arbuste répond parfaitement aux nouvelles attentes du marché : durabilité, biodiversité et facilité de culture. Voici comment le valoriser auprès de votre clientèle, autant en jardinerie qu'en aménagement paysager.

Les fruits, riches en antioxydants, peuvent aussi attirer une clientèle intéressée par les plantes comestibles. Par contre, puisque les baies présentent un goût très astringent, elles sont destinées davantage à la transformation. Comment les consommer ? Après cuisson, elles peuvent être cuisinées en gelées, confitures, purées et sauces.

D'ORIGINE NORD-AMÉRICAINE ET BIEN ADAPTÉE

L'aronie noire est une espèce indigène de l'est de l'Amérique du Nord, présente naturellement dans des milieux variés, allant des zones humides aux sols plus secs. Cette adaptabilité explique sa grande rusticité. En effet, le cultivar Low Scape Mound® tolère aisément nos hivers rigoureux québécois en zone 3. Sélectionné pour son port bas et étalé, Low Scape Mound® se distingue des aronies traditionnelles par sa croissance compacte (environ de 30 à 60 cm de hauteur pour 60 à 90 cm d'étalement), ce qui en fait un excellent couvre-sol arbustif.

Sa résistance aux insectes et maladies est un atout majeur en production, en jardinerie, en aménagement paysager et chez le consommateur.

COMMENT LE VENDRE ?

Pour maximiser son potentiel de vente, l'*Aronia* Low Scape Mound® gagne à être positionné comme un incontournable au jardin. Mettez de l'avant ses avantages comme « sans entretien », « couvre-sol dense », « idéal pour talus », « coloration automnale » ou « pour les oiseaux ». Associez-le à d'autres valeurs sûres, des arbustes robustes et faciles comme les spirées, les potentilles ou les clèthres pour proposer des aménagements résistants, faciles d'entretien et complets.

Miser sur ses avantages concrets

- Alternative aux couvre-sols traditionnels plus exigeants en entretien ou qui vieillissent mal, comme les génévriers, cyprès de Russie (Microbiota) ou cotonéasters
- Excellent choix pour les zones difficiles (talus, sols pauvres et/ou rocailleux, sols détrempés temporairement)
- Approuvé par les pollinisateurs avec sa floraison printanière blanche

À présenter dans différentes sections

- Aménagement durable/permaculture
- Indigènes/naturalisation/berges
- Pour les oiseaux

MISE EN MARCHÉ : VISER LES TENDANCES

L'*Aronia* Low Scape Mound® répond parfaitement à plusieurs tendances observées en aménagement paysager et chez le consommateur :

- Aménagement de niches écologiques (plantes indigènes, soutien à la faune)
- Réduction de l'entretien
- Végétalisation des espaces urbains/îlots de chaleur

Pour vos outils marketing facilitant la vente (affiches descriptives/informatives, réseaux sociaux, infolettres), misez sur ses meilleures caractéristiques et des visuels montrant son effet en masse. Son port étalé est beaucoup plus impressionnant en plantation groupée qu'isolé.

Encore sous-utilisé au Québec, l'*Aronia* Low Scape Mound® possède pourtant tous les atouts pour séduire autant les producteurs, les jardineries que les professionnels de l'aménagement paysager. Facile à cultiver, polyvalent et aligné avec les tendances actuelles, il représente une valeur sûre à intégrer dans une offre végétale actuelle et responsable.

québecvert

Le magazine de la communauté du végétal et du paysage

Le magazine *Québec Vert*® est un espace rassembleur destiné aux professionnels de la communauté du végétal et du paysage.

Son contenu original sert une mission claire et nécessaire : informer, outiller et faire réfléchir tous les acteurs du secteur de l'horticulture ornementale, environnementale et nourricière. À travers la plume de chercheurs chevronnés, la voix des experts du terrain, des articles de fond, des exemples inspirants et des études de cas, le magazine met en lumière les enjeux, les innovations et les meilleures pratiques qui façonnent le secteur.

Ce lieu de réflexion et de partage de connaissances aborde également le végétal comme essentiel à la qualité de vie, un levier de santé publique et un outil de développement durable.



quebecvert.com

LA STURNELLE DES PRÉS

Attachée à notre terroir

La Sturnelle des prés est un oiseau de foin, de grain et d'herbe. Son histoire et son destin au Québec sont intimement liés à nos pratiques agricoles.

TEXTE DE
Valérie Bourdeau

PHOTO DE
Serge Chenard



Où l'observer?

Au sud du Québec, dans les champs agricoles et les prés. Plus au nord, on peut parfois l'apercevoir dans les basses-terres le long du fleuve Saint-Laurent. Elle aime les champs de foin et les pâturages; cherchez là où on trouve des troupeaux ou des chevaux!

Sturnelle des prés (*Sturnella magna*)

Famille : Ictéridés
Genre : Sturnella

Description

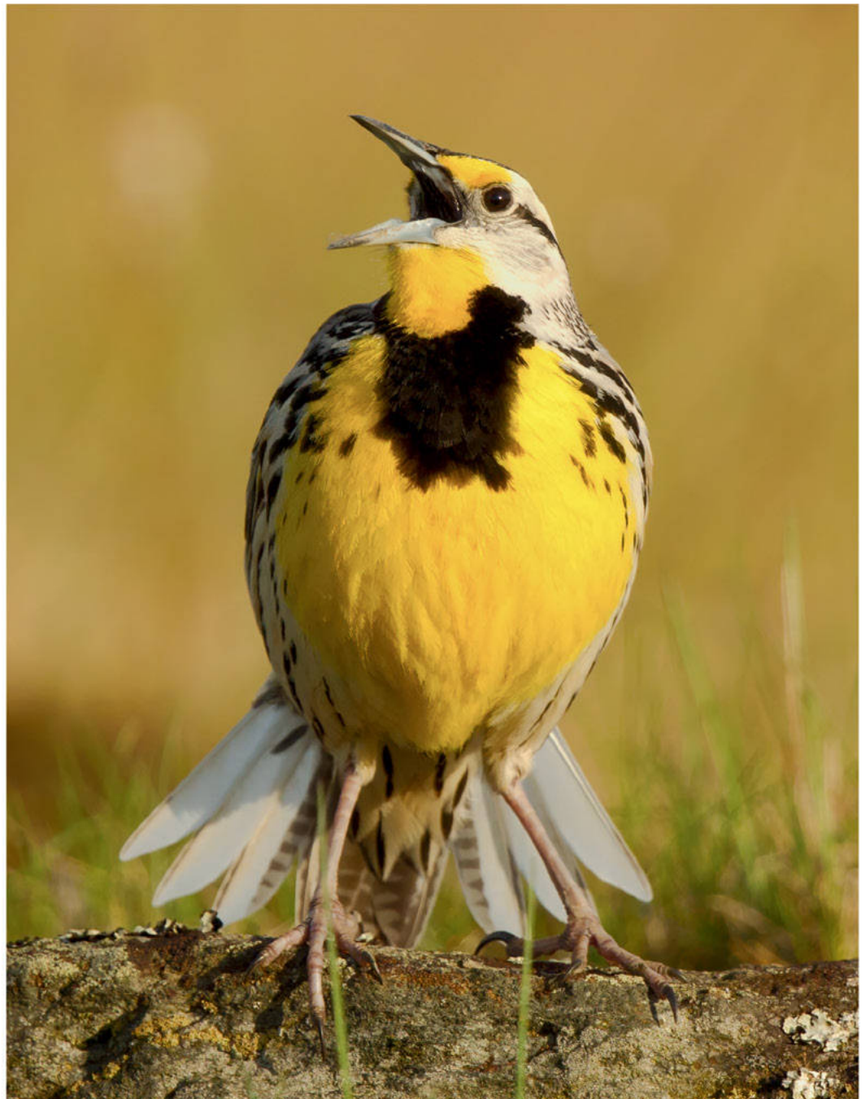
- Poitrine d'un jaune éclatant
- Gros collier noir en V
- Dessus rayé pour bien se camoufler
- Queue pointue avec plumes externes blanches
- Bec long et pointu
- Chants clairs, sifflés et flûtés

Distribution

Réside toute l'année dans une vaste zone de l'est du continent, entre le sud des Grands Lacs et le nord du Brésil. Elle ne fréquente le sud de l'Ontario, du Québec et du Nouveau-Brunswick qu'en période de nidification.

Reproduction

Niche en mai et juin dans un nid au sol, tissé de plantes et d'herbes. La couvée et la nichée durent un mois et demi. Le mâle est souvent bigame et partage son attention entre deux nichées. Les oisillons sont nourris exclusivement d'insectes, participant ainsi à leur contrôle biologique.



Comment la protéger?

La Sturnelle des prés est désignée *menacée* au Canada.

Elle est particulièrement vulnérable à la conversion des champs de foin en grandes cultures comme le maïs ou le soja, à l'étalement urbain sur les terres agricoles, et à la régénération en forêt des prairies et pâturages abandonnés.

Les risques de mortalité et de prédation des nids sont importants avec le fauchage du foin, le passage de la machinerie et le piétinement.

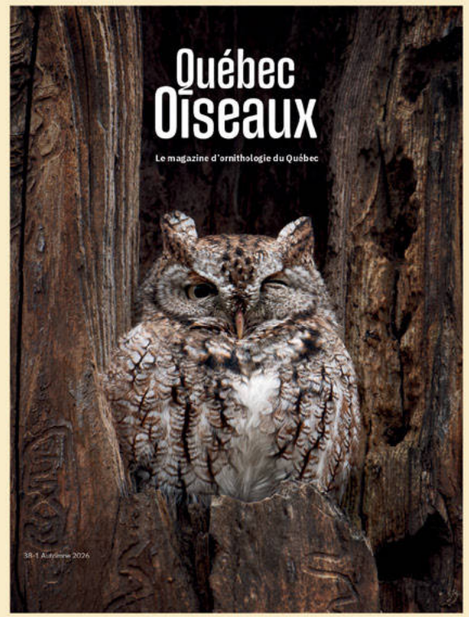
L'usage des pesticides peut mener à l'intoxication de l'oiseau et, indirectement, réduit la végétation et le nombre d'insectes dont la Sturnelle des prés dépend.

QuébecOiseaux œuvre auprès des producteurs agricoles du Québec pour l'adoption de pratiques qui protègent les oiseaux champêtres sans nuire au rendement et en amenant des bénéfices à la ferme.

Québec Oiseaux

Le magazine d'ornithologie du Québec

Tout sur les oiseaux du Québec: science, conservation, et pur plaisir de les observer en nature

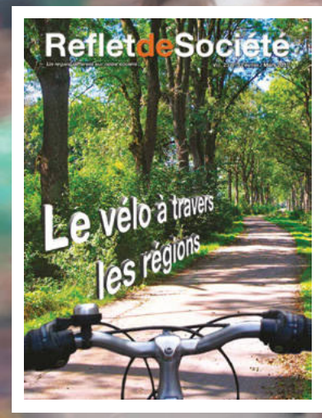


Abonnez-vous!
Pour tout savoir sur les oiseaux d'ici et contribuer à leur conservation.

quebecoiseaux.org





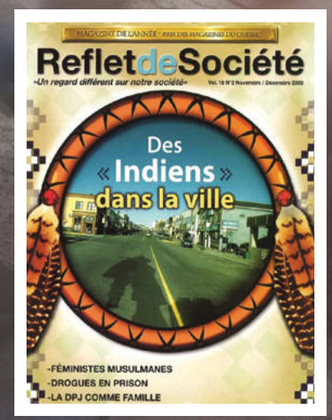






REFLET DE SOCIÉTÉ









Changer le monde un projet à la fois

S'abonner à Reflet de Société permet de :

- Donner une voix aux personnes marginalisées
- Débattre de thématiques sociales souvent délaissées
- Soutenir des ateliers littéraires auprès des jeunes
- Faciliter notre présence dans les régions

S'abonner à Reflet de Société c'est :

- S'investir dans la littérature
- Participer à un changement social

Reflet de Société est partenaire avec des organismes communautaires tels que les Éditions TNT :

- Salon du livre pour les jeunes auteur(e)s et illustrateur(trice)s de 6 à 16 ans
- Salon du livre dans les Résidences pour personnes âgées (RPA)
- Salon du livre Hochelaga-Maisonneuve
- La Parade des Poètes
- Tables rondes de discussion
- Chantiers journalistiques pour les jeunes

ÉQUIPEMENT DE CYCLOTOURISME
texte et photo par **JONATHAN B. ROY**



Prêt pour l'aventure !

Qu'on parte trois jours ou sur trois continents, l'essentiel tient dans quelques sacoches. Notre globe-trotteur Jonathan B. Roy, qui a roulé sa bosse sur des dizaines de milliers de kilomètres, dévoile sa liste d'équipement, perfectionnée au fil de ses voyages.





LA MONTURE

- vélo Tulipp
- roues Station 210
- porte-bagages arrière
- 2 porte-bagages de fourche (gauche et droit)
- transmission de vélo de montagne

SUR LE PORTE-BAGAGES ARRIÈRE

- sac étanche contenant tente, pompe, sandales et surplus

LES SACOCHES (ARKEL [IMPERMÉABLES])

- Dry-Lites pour l'arrière
- Rollpacker 15 L pour le guidon
- Orca (absentes de la photo) pour l'avant
- sac à dos ultraléger pour l'épicerie et les visites

L'ÉLECTRONIQUE

- appareil photo et trépied drone et GPS
- ordinateur portable (pour télécharger les photos lors de longs voyages)
- batteries, adaptateur électrique et câbles dans petit sac étanche

LE MATÉRIEL DE CUISINE

- casserole de cuisson en accordéon
- réservoir d'eau compressible de 3 L
- verre, ustensiles et couteau
- mini-brûleur

POUR LE SOMMEIL ET L'HYGIÈNE

- matelas gonflable
- sac de couchage en duvet
- drap de soie
- rousse de toilette
- serviette synthétique

LES VÊTEMENTS

Pour la journée sur le vélo

- 2 shorts de course (qui respirent et sèchent rapidement)
- 2 maillots de vélo
- des chaussettes minces
- 1 paire de chaussures ordinaires (sans clip)
- 1 tour de cou pour le froid ou la sueur

En cas de pluie

- 2 paires de gants (légers et de vaisselle)
- des chaussettes en Gore-Tex
- pantalon et manteau imperméables

Pour le soir

- 1 chandail
- 1 caleçon en mérinos
- des bas plus épais
- des sandales

Pour les jours de congé

- 1 chandail et 1 caleçon synthétiques
- 1 pantalon
- 1 short

QUELQUES ASTUCES

- Rouler chandails et manteau dans leur capuchon
- Ranger les vêtements dans des sacs en filet
- Fixer les surplus avec des mousquetons
- Glisser les outils dans une bouteille de plastique sous le cadre
- Équilibrer soigneusement la charge gauche-droite
- Utiliser le sac de couchage comme amortisseur du côté où on appuie le plus souvent son vélo, lors des haltes
- Emporter un morceau de pneu pour boucher en cas de déchirure d'un pneu

vélo mag

Mot du rédacteur en chef

Toutes les pratiques cyclistes, c'est ce qui vous attend dans les ***5 Vélo Mag*** de la saison. Dans celui du printemps, nous vous offrons une Édition spéciale vélos et accessoires, un volumineux assistant d'achat réunissant vélo de route, gravelle, montagne, à assistance électrique… on vous présente tout ce qui fait jaser la planète vélo.

Pour notre édition spéciale ***Vélo Mag mai-juin À vélo au Québec,*** on double la pagination pour offrir à nos lecteurs les clés pour explorer le Québec à vélo. Des suggestions de parcours, des sentiers, des rencontres, des conseils, des dégustations…

Les journalistes de *Vélo Mag* vous ont concocté de beaux grands sujets de reportages pour la prochaine saison. Les chroniques entraînement, nutrition, en test et toutes les autres sont en phase d'écriture et nous sillonnons le Québec pour vous proposer de nouvelles destinations.

Je vous invite à vous abonner.

Jacques Sennéchael



Abonnez-vous !

Le jardin survivant

{ ou comment faire face à l'imprévisible, saison après saison }

Avec les changements climatiques viennent des phénomènes météorologiques de plus en plus extrêmes, à la fois plus fréquents et parfois plus persistants. Chaque saison apporte désormais son lot de défis : gels tardifs, pluies abondantes, vagues de chaleur ou périodes de sécheresse imprévues. Afin de mieux composer avec cette réalité, il est possible d'adapter nos pratiques de jardinage tout au long de l'année. Voici donc quelques conseils, applicables d'une saison à l'autre, pour jardiner avec plus de souplesse face à ces conditions changeantes. Place au jardin résilient.

PAR CHLOÉ FRÉDETTE ET BENOIT ST-GEORGES

PHOTOS : ISTOCK



Printemps

Froid persistant

Le printemps rime avant tout avec patience; il est généralement préférable d'adopter un principe de précaution et de retarder les interventions au jardin, surtout lors d'un printemps froid. Tant que le sol demeure froid ou gorgé d'eau et que les températures nocturnes oscillent près du point de congélation, mieux vaut patienter avant de semer ou de planter à l'extérieur. Cela ne signifie toutefois pas de rester inactif. Cette période peut être mise à profit pour préparer des semis à l'intérieur, par exemple.

Semis et plantation

Avant d'effectuer des semis ou des plantations, il est utile de se référer à la date moyenne du dernier gel au sol. Cette information, disponible sur certaines plateformes météorologiques et sur des sites spécialisés comme l'*Old Farmer's Almanac*, constitue un bon repère pour planifier la préparation des semis intérieurs ou déterminer le moment de semer en pleine terre, sans toutefois représenter une garantie. En pratique, les espèces hâtives ou de saison fraîche peuvent généralement être semées plus près de cette date, tandis que les espèces de saison chaude ou sensibles au froid gagnent à attendre une période où les températures sont plus stables, avec des nuits au-dessus de 10 °C et un sol bien réchauffé. Cette stabilité est souvent observée environ deux semaines après la date moyenne du dernier gel.

BON à *savoir* **Les plantations ne suivent pas toujours le même calendrier que les semis : plusieurs végétaux rustiques, notamment certains arbres et arbustes, peuvent être plantés dès que le sol est dégelé et praticable, même si les températures demeurent fraîches.**

La suite de cet article dans le magazine *Vert*® !

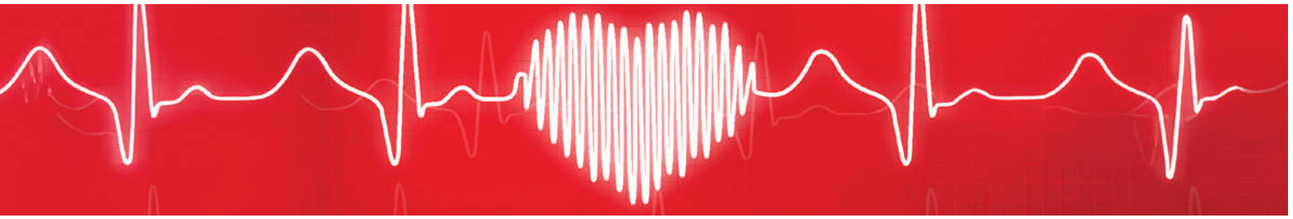
Vert

Le magazine *Vert*® est le rendez-vous incontournable des fervents de jardinage qui souhaitent développer leurs connaissances, des amoureux des végétaux en quête d'inspiration et des nouveaux amateurs à la recherche d'informations pratiques et d'outils concrets. Tendances, méthodes de culture, aménagement paysager, nouveautés végétales, plantes comestibles, solutions pour optimiser les récoltes, projets et espaces inspirants : le magazine *Vert*® célèbre la nature dans toute sa splendeur.



dujardindansmavie.com

SANTÉ GLOBALE



Mon cœur, mon cœur, dis-moi si tout va bien!

Il a été déterminé que 5 minutes de cohérence cardiaque était suffisant pour obtenir un effet physiologique sur nos systèmes corporels: circulatoire, digestif, hormonal, émotionnel… Cet effet d'équilibre dure de 3 à 6 heures et permet de diminuer le taux de cortisol, cette hormone de stress qui handicape notre vie.

SCIENCE ET CONSCIENCE



Être aligné: Destination ou illusion?

La véritable paix de l'esprit n'est pas un état qu'on atteint en alignant enfin tous les morceaux. Le réel est incertain par nature et relié par nature. Vouloir le rendre certain, le découper en bon et en mauvais, c'est se battre contre ce qui est. Le jour où l'on cesse ce combat, la paix n'a plus besoin que tout soit réglé pour exister.

VIVRE EN FAMILLE



Conscience éveillée… Jeunes prêts à tout!

On doit accompagner le jeune à voir les défis comme des opportunités pour devenir plus fort et découvrir le trésor de potentialités et de forces insoupçonnées qui se cachent en lui. Ce n'est pas le résultat qui est important, mais bien ce qu'on découvre en chemin.

Et bien plus encore…

VIVRE, c'est…

Oser tout remettre en question!

On est souvent tellement bien formaté, encapsulé dans des croyances toutes faites, qu'on limite notre expérience de la Vie juste à ce que l'on sait. Et si on osait sortir de notre petite boite, tendre l'oreille, s'ouvrir à de nouvelles façons de voir la Vie, que deviendrait notre vie? Suffit d'essayer!

DOSSIER PRINCIPAL :

ÊTES-VOUS SUR VOTRE X?

Vivez-vous vraiment VOTRE vie?

On croit trop souvent que d'être sur son X, c'est être à un endroit particulier, faire un travail particulier, donner vie à un projet particulier, habiter une maison en particulier…

Et si Être sur son X, c'était simplement de tendre l'oreille au monde qui nous habite pour être guidé avec justesse dans le monde qui nous entoure?

«Être sur son X, pour moi, c'est notre raison d'être. C'est la raison de notre présence, ici, sur Terre. Ça veut dire être à l'écoute de ce qui veut émerger, se mettre en action en direction de ses rêves, être sur son chemin, se sentir aligné.»

Joanie Lacroix

PSYCHO | BIO | SANTÉ | MIEUX-ÊTRE | SPIRITUALITÉ

vivre

LE MAGAZINE INTERNATIONAL POUR AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE

VIVRE est le magazine qui peut vous aider à améliorer votre qualité de vie dans la simplicité des gestes que vous posez et des pensées que vous nourrissez au quotidien. **VIVRE** est lu par des personnes pour qui **la qualité de vie**, tant la leur que celle de leurs proches, figure **en tête de leurs priorités**;

Vous êtes ce genre de personne?
VIVRE est fait pour vous!



SPÉCIAL - ABONNEMENT 1 AN
30$ au lieu de 36$
4 Parutions version papier

magazinevivre.com

AVANT DE PARTIR

5 bonnes raisons de lire un magazine *québécois*

1 Passer un moment loin des écrans

Selon le rapport NETendances 2025 de l'Académie de la transformation numérique de l'Université Laval, les adultes québécois qui utilisent les réseaux sociaux y ont consacré en moyenne 3 h 41 par jour en 2025 — 51 minutes de plus qu'en 2024. Six internautes sur dix estiment passer trop de temps devant les écrans. Lire un magazine, c'est une belle manière d'échapper au chant des sirènes de l'univers numérique.

2 Profiter de contenus créés par l'intelligence humaine

Les magazines québécois sont faits par des professionnels rigoureux qui imaginent, rédigent, éditent, illustrent, photographient, mettent en page, corrigent… bref, qui créent des contenus originaux et vérifiés. Lire un magazine, c'est obtenir de l'information fiable et de qualité.

3 Sortir de sa chambre d'écho

Soumis aux algorithmes des réseaux sociaux, nous sommes de plus en plus enfermés dans des « chambres d'écho ». Lire un magazine, c'est sortir de sa bulle et se laisser porter par des contenus journalistiques qui mettent en lumière des idées et des réalités auxquelles on serait moins exposé autrement.

4 Soutenir l'économie locale

Acheter et lire un magazine québécois, c'est appuyer l'économie d'ici tout en offrant son soutien à des créateurs québécois et à des pourvoyeurs d'emplois locaux.

5 Se connecter à ses intérêts

Culture, histoire, économie, architecture, alimentation, société, science… Quels que soient vos intérêts et vos passions, il y a probablement un magazine qui en traite. Informez-vous!

Lisez des magazines *d'ici.*

AQEM
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ÉDITEURS DE MAGAZINES

WWW.MAGAZINESQUEBEC.COM



Il y a un magazine pour chaque ***passion*** !

AQEM

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ÉDITEURS DE MAGAZINES