



## ACCENT GRAVE

NELLY ARCAN

# MISE EN PLI

**L**a première neige est tombée. Mais la première neige est-elle toujours la plus blanche? Laisse-t-elle toujours une impression durable? Doit-elle obligatoirement fondre? Dehors tout est gris et froid: l'hiver est arrivé sans l'ombre d'un doute. Cette semaine, j'ai le cafard. J'ai les idées éparpillées et noires. Il paraît que c'est l'appréhension des longs mois à venir de froid mordant. La peur du passage obligé de l'hibernation où l'on ne peut plus échapper à soi-même. Question de contiguïté entre sa peau et la morsure de l'humidité glacée. Le temps passe différemment, le ciel disparaît, se confond avec la ville...

### DES FEMMES, ÇA PARLE...

Trois femmes discutent vaillamment au resto. Non pas de neige ou de cafard mais de poils sous les bras (ou de l'épineux problème de leur persistance). De poils pubiens (ou de la tragédie de leur repousse obstinée). De cheveux blancs qui commencent à envahir la masse uniforme et soyeuse de la chevelure. Colorée chez le coiffeur. Mise en pli et fixée au spray.

- Les cheveux poussent après la mort!
- Les poils blancs sont plus rêches et plus raides!

Mais ce ne sont là que des préambules. Car les trois femmes ont d'autres chats à fouetter en matière de sujets captivants «à discuter de». De l'usage de la liberté d'expression dans le vote démocratique. Du statut de «Noir» de Barack Obama alors que sa mère biologique avait une peau parfaitement blanche. De tournures de phrases qui écorchent l'oreille mais qui, face à une audience, sont pas pires le fun «à dire à». Comme: «j'ai acheté des portes-fenêtres agréables à regarder par». Ou: «le bleu que je préfère pour me maquiller avec». Ou encore: «voilà autant d'affirmations dignes de se pencher sur».

Les trois femmes parlent du naturel au sens large. Contrairement à l'idée reçue, le naturel est une démarche demandant des efforts constants et non un «donné» qui existerait sans qu'on y pense et en dehors de la volonté (comme la digestion, l'éternuement ou l'endormissement post-coïtal ponctué de ronflements).

- Saviez-vous qu'avant, la touffe pubienne faisait partie intégrante du sexe alors que maintenant elle fait obstacle au? Qu'elle en était une extension alors que maintenant c'est un voile sur?

- Le poil pubien n'a jamais été beau ou attirant. Impossible. C'est superflu et horrible à ramasser dans une baignoire.

Les trois femmes parlent avec beaucoup de conviction. Qu'est-ce qui est naturel? Des poils ou l'absence de pilosité associée à la féminité? Une touffe ou la peau lisse, épilée, d'un sexe? L'attrait pour les lèvres pulpeuses ou le geste de les farder de rouge? En quoi le barrage de castors serait-il plus naturel que le barrage électrique? Le naturel n'est-il pas, aussi, une intention? Chez l'humain, ce ne serait pas, aussi, de se fabriquer toutes sortes de choses plus ou moins utiles et même nuisibles? Au fait, y a-t-il une frontière entre le naturel et le culturel? Entre le vrai et l'idéal?

Mais revenons à nos trois femmes qui ne cessent d'être convaincues.

«Saviez-vous que, pour être vraiment séduisante, il faut être inconsciente de son pouvoir de séduction?»

- Oui, j'ai lu ça dans *Psychologies*... Être inconsciente de ses charmes et faire preuve de constante spontanéité. Voilà la clé.

- J'ai lu le même article. Pour atteindre l'inconscience et la spontanéité, il y a cinq étapes à suivre: faire le vide; visualiser un public constitué de gens nus dans le but de vaincre le trac; mordre dans la vie; laisser parler son corps; se contracter les muscles vaginaux; souvrir le plexus; cracher le morceau; se distiller des gouttes de millepertuis sous la langue...

- Ça fait plus que cinq étapes, ça.

- N'importe quoi. Vous trouvez compatibles l'inconscience, la spontanéité, et le fait de suivre des étapes préétablies? Vous ne trouvez pas odieux qu'on vous prenne pour des connes, quand en plus on prétend vous connaître?

- Ça distrait.

- Ça change le mal de place.

- Où? Du cerveau au compte de banque?

Les trois femmes sont dans une impasse. Elles nagent en pleine confusion. Tout à coup, la spontanéité, le naturel, leur semblent être des concepts suspects.

La semaine prochaine, ça devrait aller mieux. La neige aura neigé un peu plus. À l'horizon encore du froid, de l'humide et du gris, mais moins de cafard, car le processus de réconciliation avec la réalité est en marche. La résistance, au fond, est bien naturelle.

## AIR DU TEMPS

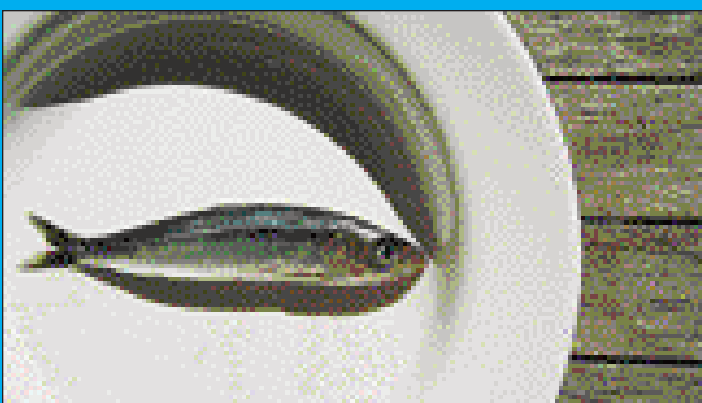
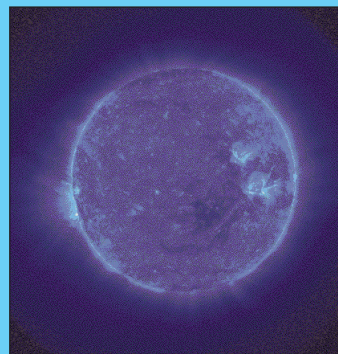
### SOCIÉTÉ

# L'HIVER, J'HAÏS ÇA!

Qui sérieusement aime l'hiver? À part les enfants, pas grand monde. Bon, il y en a quand même qui ne sombrent pas dans la déprime et le marasme: pensez aux skieurs et aux adeptes de sports d'hiver par exemple.

### AU SECOURS, J'AI LES BLEUS!

Déprimé? Fatigué? Irritable? Vous êtes peut-être victime de la dépression saisonnière. Les heures d'ensoleillement qui se font plus rares en hiver seraient à l'origine de ce trouble passager. Pourquoi? Le manque de lumière amène le cerveau à produire de la mélatonine, une hormone «sommifère» qui rend plus morose, endormi et irritable. Ça



### ELLE, PSITT! J'SUIS RICHE EN VITAMINE D

Les aliments alliés pour un hiver doux (autre que l'huile de foie de morue):

- Les poissons gras comme le saumon, le thon, les sardines (championnes avec leur 70%

d'apport quotidien en vitamine D dans une seule boîte)

- Le lait (ou boisson de soya enrichie); buvez-en deux tasses par jour
- Les œufs (encore davantage le jaune)

### VITAMINE SOLEIL

Pour vaincre le blues hivernal, faites le plein de vitamine D, aussi appelée «vitamine du soleil», en ouvrant grand les rideaux lors des journées ensoleillées et en mettant le nez dehors au moins 15 minutes par jour. Notre corps synthétise naturellement de la vitamine D lorsqu'on s'expose au soleil. Merveilleux! Elle est essentielle à la santé des os et des muscles et préviendrait même certains types de cancers. On peut aussi absorber la vitamine D par



### MON PAYS?

«Mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'hiver»... Dès la première rime, elle a su s'imprégner dans la mémoire collective des Québécois. Composée en 1964 par Gilles Vigneault, la pièce a permis à la chanteuse Monique Leyrac de remporter un prix au Festival de Sopot, en Pologne. En octobre 1970, elle fut retirée des ondes suite aux attentats du FLQ.

### L'HIVER DANS MON IPOD

À force d'entendre les mots «hiver», «neige» ou «blanc», on devrait finir par se convaincre que c'est l'hiver, non? À écouter:

- «Christmas Vacation» - Descendent
- «The Christmas Song - Chestnut Roasting on an Open Fire» (celle-là a été reprise par presque tout le monde: des New Kids on the Block à Ella Fitzgerald, en passant par Diana Krall. Nous, on préfère la version de James Taylor)

- «Baby y fait frette dehors» - Otarie
- «Un singe en hiver» - Indochine
- «Soleil d'hiver» - Niagara
- «Et j'apprendrai que c'est l'hiver» - Les Breastfeeders
- «I'm Cold» - The Cure
- «Winter's Child» - Camille
- ... et deux albums:
  - *One More Drifter in the Snow*, Aimee Mann
  - *Des pas dans la neige*, Maryse Letarte





### BOL D'AIR

Quoi? Mettre le nez dehors? C'est possible? Ben oui, suffit d'être bien habillé (bonjour les pelures d'oignon et la tuque enfoncée jusqu'aux oreilles). Pourquoi ne pas:

- Rendre visite au Bonhomme Carnaval à Québec
- Louer un chalet dans les Laurentides
- Escalader le mont Royal parmi les écureuils et les mésanges

- Participer à une course de pédalos à la Fête des Neiges
- Faire de la luge ou se rendre au travail en trottinette des neiges



### MÉDITATION WEB

Votre char est *pogné* dans 6 pieds de neige... et de glace? Vous venez de vous faire arroser de *slush* par un autobus... pour la deuxième fois de la journée? Pour vous aider à rester zen, The Barefoot Doctor a concocté trois séances de méditation taoïste (relaxa-tion, énergie et énergie sexuelle) à écouter en ligne. Les séances d'essai sont gratuites et ne durent que trois minutes. Le «docteur» promet qu'elles seraient l'équivalent d'un long bain chaud. On en a tous besoin quand il fait -30°C! meditatewith-



### DES PLATS RÉCONFORTANTS

En toute occasion, la bouffe rend les gens heureux. Qu'elle soit préparée par maman ou par vous-même pour votre famille ou pour vous, la cuisine maison vaut franchement le coup et c'est si bon, en plus de parfumer la maison... À vos fourneaux!

- Une soupe à l'oignon gratiné (avec fromage suisse et emmenthal) ou une soupe Phô aux nouilles, légumes, bœuf et citronnelle
- Un macaroni au fromage fait maison (le Kraft Dinner n'a pas le même effet franchement!)
- N'importe quel autre plat de pâtes avec beaucoup de fromage!
- Un chili con carne (bien épicé pour plus de chaleur!)
- Un bouilli (qui a mijoté durant des heures)
- Un bol de patates pilées fait par sa maman ou un gratin dauphinois pour les plus «éduqués»!
- Du pâté chinois de maman ou la version (encore) plus trash: du steak

haché, des patates pilées et des petits pois en canne: le tout bien mélangé comme une grosse bouillie; dégueu mais un retour en enfance assuré

- Un pâté au saumon, nappé de sauce aux œufs
- Des cup cakes
- Du p o u d i n g au chômeur
- La mention spéciale:



### À CONSULTER EN CAS DE DÉPRIME

Avant d'appeler le 911, pensez à faire au moins une de ces activités:

- Rester bien au chaud par un froid de canard enroulé dans une doudou (ou se coller sur son chum!) et regarder des séries américaines en rafales
- Se rendre chez Juliette et Chocolat pour un chocolat chaud ou une fondue au chocolat avec plein de fruits
- Concocter un plat réconfortant qui a mijoté l-o-n-g-t-e-m-p-s

- Préparer, concevoir, emballer ou faire sa liste de cadeaux de Noël



### GADGET DE LA DIVA

Pas envie de reléguer votre élégance et vos talons au vestiaire cet hiver? Les WinterTrax vous permettront d'éviter les chutes sur les surfaces glacées. Ces drôles de raquettes, qui s'attachent à la semelle de la botte, présentent des anneaux en acier dont la centaine de points d'adhérence offrent autant de stabilité sur la neige et la glace que sur une



On remplace les serpents par des ours et des morses, mais on garde les échelles pour monter jusqu'à la banquise se réchauffer l'estomac avec un bon petit barbecue de sardines! Pour les petits pingouins de 5 ans et plus. De 2 à 4 joueurs. Aglagla. 19,95\$. Boutiques de jeux

### PELLETER POUR LA FORME, C'EST LE FUN!

Les bordées de neige vous exaspèrent? Tout est dans la façon de voir les choses. Sachez que vous pouvez transformer la corvée du pelletage en un véritable workout. Mettez-y du cœur et de l'énergie en exagérant vos mouvements et en

vous trémoussant au son de votre musique rythmée préférée. Malgré les excès de table des Fêtes, vous serez en grande forme une fois l'hiver terminé: 30 minutes de pelletage font brûler environ 200 calories.

### ÉPICERIE EN LIGNE

La plupart des magasins IGA offrent le service d'épicerie en ligne. Le saviez-vous? Pratique pour éviter de trimballer ses sacs sur les trottoirs glacés! Quelques clics et six heures plus tard, votre épicerie est livrée chez vous comme par magie! Les produits sont facturés selon le prix en vigueur le jour de la livraison. Minimum de 35\$ d'achat requis (iga.net). Pour ceux qui préfèrent la

version bio, l'épicerie en ligne Les Jardins urbains livre à domicile fruits, légumes, pains, confitures et viandes certi-



### OUTILS ERGONOMIQUES

Il neige dehors? Pas de panique. Garant nous offre toute une gamme de produits pour pelleter: des pelles-traineaux pour empêcher de soulever la neige et de se faire mal au dos, des pelles à poignée facile à manipuler, un balai à neige à manche télescopique multifonctions pour la voiture ou le balcon... En vente dans les quincailleries et les magasins à grande surface.

Textes de Victor-Léon Cardinal,  
Noémi da Costa,  
Catherine Goldschmidt,  
Sarah-Catherine Lacroix,  
Valérie Martin

- Le quilting (l'art de la courtepointe - à la main svp!)
- La chasse (Martin Picard, sors de ce corps!)
- La taxidermie (ben quoi? full branchée, la tête d'original au mur...)
- S'acheter des chats pour se tenir au chaud, seul, dans son lit (achat à la SPCA, on vous suggère)
- Faire du mauvais vin. Sucre et levure, ça devrait faire l'affaire, vous suggérerait probablement un Norvégien. Le temps de fermenta-

tion devrait aussi vous aider à passer à travers la plus rude période de l'hiver.

- Fabrication de chandelles (au soya, très in en ce moment)
- Cultiver des bonsaïs
- Commencer une collection (n'importe quoi, du moment que ça devienne obsessionnel)
- Sculpture sur glace
- Jouer aux légos
- À lire (en anglais seulement): *Get a Hobby!* 101 *All-Consuming*

