



1



2



4



3



5



RELÂCHE

5 sorties pour découvrir notre culture culinaire

Manger est un acte primordial s'il en est un. Pourquoi ne pas profiter du congé pour explorer l'univers alimentaire en famille et pour initier les enfants à la culture culinaire québécoise ? Expositions, pêche, temps des sucres : voici cinq activités où il est permis de « jouer avec sa nourriture » pour mieux l'apprécier ensuite.

VÉRONIQUE LEDUC
COLLABORATION SPÉCIALE | CARIBOUMAG.COM

1. Le pouvoir de l'alimentation au Musée Armand-Frappier

Au Musée de la santé Armand-Frappier de Laval, *Manger ! L'exposition qui nourrit*, réalisée avec le nutritionniste et auteur Bernard Lavallée, explore le lien entre le bien-être et l'alimentation. Pourquoi devons-nous nous nourrir ? Que se passe-t-il dans notre corps lorsqu'on mange ? L'exposition répond entre autres à ces questions grâce aux illustrations ludiques de Simon L'Archevêque et à des stations où l'on peut toucher, sentir et goûter. On aborde aussi la richesse de plats traditionnels de différentes communautés et on donne aux visiteurs la mission de rétablir l'équilibre sur la planète par le biais d'une alimentation durable. Rien de moins. Une activité qui plaira autant aux enfants à partir de 7 ans qu'aux adultes. Jusqu'au 2 septembre 2024. museefrappier.org

2. Devenir épicier ou fermier au Musée pour enfants

Aussi à Laval, mais pour les plus jeunes de 2 à 8 ans, le Musée pour enfants présente 22 métiers, dont plusieurs sont liés à l'alimentation. Dans des décors à leur taille, les enfants peuvent devenir épiciers, fermiers ou restaurateurs, entre autres. Une belle activité pour leur faire voir les choses sous un nouvel angle et pour aborder l'importance de ceux qui travaillent à nous nourrir. museepourenfants.com

3. Apprendre grâce au temps des sucres

Plusieurs cabanes à sucre sont ouvertes à temps pour la relâche. Cette année, pourquoi ne pas en choisir une qui présente aux enfants l'histoire de cette tradition typiquement québécoise ? Par exemple, à Mirabel, La p'tite cabane d'la côte permet de découvrir les entaillages avec chalumeaux et chaudières tandis qu'à Rigaud, La Sucrierie de la montagne propose une incursion dans le passé grâce à diverses activités. À Mont-Saint-Gregoire, l'Érablière au sous-bois fait la démonstration de la fabrication du sirop, de la tige et du beurre d'érable. À Papineauville, la cabane chez Ti-Mousse possède un petit musée inspiré de la cuisine d'antan. Nombreuses sont les érablières qui offrent des activités d'interprétation : on trouvera certainement ce qui plaira à notre famille en quelques clics. petite-cabane.ca ; sucriedelamontagne.com ; cabaneasucre.com ; cheztimousse.com

4. Expérimenter la pêche blanche au Village Nordik

La pêche sur glace, ou pêche blanche, fait partie de notre histoire et des traditions québécoises. Le Village Nordik du Port de Québec propose à toute la famille de vivre l'expérience de cette pêche instaurée par les Premières Nations. Sur le bassin Louise, les petits et les grands peuvent taquiner la truite. En prime : un espace pour se réchauffer et manger, et diverses animations. L'activité est gratuite pour les moins de 5 ans. Jusqu'au 10 mars. villagenordik.portquebec.ca

5. Tout le monde mange au Zoo Ecomuseum

Dans l'ouest de l'île de Montréal, le Zoo Ecomuseum se donne comme mission depuis 1988 de faire connaître la faune du Québec et de sensibiliser les jeunes à l'importance d'un futur plus vert. Le lien avec l'alimentation ? Pendant certaines journées annoncées sur le site, des activités spéciales « déjeuner avec les animaux » sont proposées. Ainsi, les enfants de 5 ans et plus élaborent le repas pour les lynx, les renards ou les loups avant d'aller les nourrir. Une façon d'en apprendre plus sur la faune québécoise, de réaliser que les repas nécessitent une préparation et que tous les êtres vivants ont besoin de manger ! zoocomuseum.ca

Des magazines axés sur l'alimentation

Pour occuper la marmaille à la maison, le magazine jeunesse sur l'alimentation *Miam* cherche à informer les enfants de 7 à 12 ans. Fait au Québec, il est publié quatre fois par année et suit le rythme des saisons. Puis, on pêche ici pour notre paroisse : *Caribou* offre en ligne un magazine à colorier de 64 pages en lien avec l'alimentation, ainsi qu'un cahier de jeux. Ce dernier contient des jeux-questionnaires, des mots croisés et des mots cachés afin de tester les connaissances sur la culture culinaire de toute la famille. miam.ca ; cariboumag.com

Bouger avec bienveillance

Dans l'essai *Tout le monde aime danser*, Chloé Rochette invite ses lecteurs à mettre en perspective le mouvement

AMÉLIE REVERT
COLLABORATION SPÉCIALE

Ce « plaidoyer pour libérer le mouvement » prend ainsi la forme d'une ode à l'acceptation de soi et à l'écoute de ses besoins. « Fondamentalement, je pense que tout le monde peut aimer bouger si les gens ont la possibilité de le faire à leur façon, sans se mettre de pression et sans tenter de le faire parfaitement », dit-elle d'emblée.

« Je me demandais ce que je voulais dire dans mon essai et le titre est la première chose qui m'est venue en tête », confie Chloé Rochette. Elle estime par ailleurs que les femmes ont cette tendance au perfectionnisme, à désirer bien faire, ce qui peut parfois s'avérer limitant. « C'est tout à notre honneur, mais on a besoin dans un domaine de notre vie de se laisser aller », renchérit-elle. C'est alors qu'une métaphore du mouvement lui est apparue : « tu mets quelqu'un dans une pièce avec la chanson de son choix, personne pour regarder. On dirait que ça va chercher l'instinct ».

Tout le monde aime danser, donc, mais pourquoi si peu de gens le font réellement ? Chloé Rochette croit avoir un début de réponse. « Souvent dès l'enfance, on se fait répéter que ce n'est pas pour nous, le mouvement : il y a les artistes, les intellectuels et les sportifs. » Mais puisque tout le monde a un corps, tout le monde a le droit d'expérimenter le mouvement à sa façon. Elle en est convaincue.

« Pour ceux qui ont ce privilège de bouger librement, pourquoi ne sommes-nous pas capables de tous en profiter ? » interroge Chloé Rochette. Elle poursuit : « nous nous sommes bâti un mode de vie qui nous pousse à rester assis de longues heures, qui fait qu'on n'a pas l'espace pour bouger. » L'industrie du bien-être a teinté nos esprits avec des solutions dans lesquelles l'activité physique doit être faite le plus rapidement possible et de la façon la plus désagréable qui soit pour être efficace. Or,

Chloé Rochette propose dans son ouvrage de revoir nos routines et de consacrer plus de moments au mouvement.

« Parce que, ce qui fait du bien, c'est quand on a le temps de s'y adonner. C'est se rendre au bureau à pied, croiser quelqu'un, s'arrêter pour lui parler, méditer sur la vie... » suggère-t-elle ainsi. De fait, *Tout le monde aime danser* entame une réflexion collective sur l'état des lieux de l'activité physique dans nos sociétés contemporaines. « Bouger est aussi fondamental que de manger et de dormir. Ce n'est pas normal de ne pas avoir le temps », insiste-t-elle.

Un exercice rassembleur

Les pistes qu'elle suggère dans son essai, Chloé Rochette a commencé à les esquisser il y a une douzaine d'années, quand elle a fondé son entreprise, Le Mouvement HappyFitness. « Même s'il y en avait pour qui c'était positif, bien sûr, je voyais bien que certaines de mes amies avaient une relation difficile avec le sport. Elles avaient l'impression que c'était intimidant ou une corvée, ne savaient pas quoi faire, ne trouvaient leur place nulle part... » Comment faire alors pour prouver que l'exercice peut être rassembleur et agréable ?

Le cheminement de Chloé Rochette a ensuite pris de l'ampleur. « Lorsque j'ai lancé le balado *L'état du jeu* avec Marie-Philippe Jean, nous avons souhaité nous écarter de la dictature du bien-être pour amener de la nuance dans un domaine plein d'absolutisme et d'injonctions, fait-elle remarquer. Le mouvement est humain, il est donc plus complexe que ça. » Et puis, elle est devenue mère et les choses ont pris une tout autre dimension. « Quand j'ai vu mon enfant apprendre à se mouvoir, j'ai constaté la facilité avec laquelle une personne n'a pas peur d'essayer, de tomber. Wow ! C'est fou ! On est tous conçus pour bouger. »



« Quand tu dances dans ton salon pendant dix minutes, ça compte ! » affirme Chloé Rochette.
GETTY IMAGES

Enfin, Chloé Rochette aimerait surtout que les gens comprennent que si nous bougeons, nous accomplissons la bonne chose. « Tout mouvement est important et s'accumule. Quand tu dances dans ton salon pendant dix minutes, ça compte ! Ça augmente le rythme cardiaque, ça fait du bien, ça crée de la magie », s'enthousiasme-t-elle. Aller prendre l'air lorsque le soleil pointe son nez ou courir dans le parc avec ses enfants, aussi. « Ce n'est pas quelque chose en quoi nous croyons de prime abord, car nous pensons à tort que la pratique du sport doit être super cadrée », souligne-t-elle. Mais si nous suivons les conseils de Chloé Rochette et bougeons juste un peu pour changer de point de vue, nous pouvons vite nous apercevoir que le mouvement s'intègre de façon naturelle dans nos vies.



Tout le monde aime danser
Plaidoyer pour libérer le mouvement
Chloé Rochette, illustrations de Cécile Gariépy, Québec Amérique, Montréal, 2024, 192 pages