



*Le monde  
merveilleux  
du vin*

**Ça sent les vacances, ça sent les longues journées ensoleillées, ça sent le plaisir, ça sent aussi les maringouins, les mouches noires et les nuits trop chaudes pour dormir mais il y aura pas de pelletage de neige pour les prochains trois au quatre mois minimum...**

Pour cette chronique presque-estivale, je vous amène dans un premier temps à Bordeaux avec le Château Grand Renom 2005, Bordeaux supérieur, élaboré majoritairement avec du merlot (70%), du cabernet franc (20%) et un peu de cabernet sauvignon (10%). Arborant une robe rubis moyennement foncé, un nez de fruits rouges et une touche végétale. La bouche est très souple, les tanins très agréables et l'acidité est rafraîchissante. Le vin ne fait pas de vieillissement en fût de chêne ce qui lui conserve son caractère de jeunesse. Ce bordeaux à prix très abordable sera un compagnon très agréable à vos plats de porc (côtelette papillon), brochette de poulet et poivrons ou tout simplement pour le plaisir d'un verre de rouge en bonne compagnie. **Château Grand Renom 2005 à 14.25\$ (10829576).**

En deuxième un coup de cœur, un produit qui gagnera votre cœur et vos papilles à coup sûr. Les Piliers 2005, vin de pays du Gard, Cabernet Sauvignon. Situé dans la région du Languedoc et du Rhône dans le département du Gard. Élaboré par Michel Gassier pour qui il est très important de faire des vins ayant une forte personnalité qui exprime pleinement leur terroir et les rêves du vigneron. Il recherche avant toute chose l'équilibre dans sa vie professionnelle et personnelle. Il choisit ainsi sans compromis ce qui

lui semble le mieux pour lui, sa famille et son vignoble.

La vendange se fait le plus tard possible pour atteindre une sur-maturation qui favorisera une grande palette d'arômes ainsi qu'une finesse et un équilibre entre les tanins et l'acidité. La récolte est éraflée pour éliminer au maximum les tanins rugueux et la macération se fait sous marc pendant trois semaines avec remontages (le jus est remonté et coule sur le chapeau) favorisant l'extraction de couleurs. Par la suite, le vin séjourne douze mois en barrique de chêne français puis le vin est mis en bouteille sans filtration.

Ce vin rouge arbore une robe sombre et violacée très intense. Au nez, nous avons des arômes de fruits noirs tels le cassis et les mûres, nous avons également droit aux effluves de vanille et de café. En bouche, le vin est ample, débordant de saveurs et de goûts, les tanins généreux nous enveloppent vers une finale velouté et ample. En rétro-olfaction, nous avons droit aux fruits noirs, bien sûr, mais aussi à de très belles notes d'épices. Un vin encore en jeunesse qui saura quand même vous charmer sur la terrasse avec les côtelettes d'agneau ou un bon gros «T-Bone». Un vin très intéressant dès maintenant mais qui sera surprenant dans 4 à 5 ans. **Les Piliers 2005, vin de pays du Gard à 17.85\$(10895215).**



## Une zone couleur de fumée

LAURAINE C. BERTRAND

Notre planète Terre est une boule ficelée par des parallèles et des méridiens. C'est de ces cordages virtuels qu'on en définit toutes ses zones. Et des zones, il y en a une multitude: tropicales, polaires, tempérées, désertiques, forestières, maritimes; pour ne nommer que celles-là. Le tout comme un jaune d'œuf recouvert d'ozone! Cette dernière zone étant la plus importante et la moins respectée.

Les continents sont zonés; les pays aussi, les villes, les villages; les cantons, les quartiers, les usines, les stationnements. Tout est zoné. À l'intérieur des larges zones se dessinent de plus petites et ainsi de suite; c'est le principe des poupées russes. Si les zones n'existaient pas, les angles pourraient perdre leur équilibre. La contrainte s'enliserait dans la liberté qui à son tour perdrait le contrôle dans un cafouillage assez complexe. Tout compte fait, les zones sont donc essentielles. Exagérées parfois mais utiles. Le mot «zone» est semble-t-il très inspirant pour donner le droit d'imposer des limites ou

accorder des privilèges: zone réservée, zone privée, zone interdite... Certaines sont explicites, d'autres pas. Ces dernières, on les appelle les zones grises... là, dans notre cerveau, notre conscient et subconscient. Comme un lopin de terre «de roches» zoné agricole. Comme une zone expérimentale de dynamitage. Comme un insolite n'importe quoi anonyme. Une zone flottante.

Les enfants sont particulièrement vulnérables aux zones grises, parce que la zone grise est la zone des «pourquoi», des «je ne sais pas», des «peut-être et des peut-être bien que», des «ne pose pas de questions», des points d'interrogation demeurés sans réponse. Certains enfants arrivent facilement à nuancer le gris jusqu'à lui donner une teinte rosée; d'autres par contre garderont très longtemps le gris en fond de toile. Parfois toujours.

Ah, les inévitables zones grises! Peut-on les ignorer totalement? Sûrement pas. Peut-on candidement toujours les accepter? Non, je ne crois pas. Les zones grises sont

d'incontournables points d'interrogation au garde-à-vous; ceux qui n'autorisent aucune réponse logique. Le doute, aussi minime soit-il nous place dans une zone grise. Le mensonge l'alimente. Le désir tourne au gris lorsqu'inavouable et l'incompréhension peut atteindre l'insoutenable dans cette zone sans air respirable. Combien inconfortables ces zones d'incertitude! Combien harcelantes ces zones malicieusement imposées! Combien intouchables ces zones déclarées moralement interdites! Combien incontrôlables ces zones à contresens. Il est quasi impossible de vibrer d'aise lorsqu'une zone grise s'installe, à moins de s'autoriser un «je m'enfoutisme» absolu. On peut toujours tenter d'infiltrer la zone grise, en cherchant un moyen de dézonage; même s'il y a le risque que le gris pâle passe au gris foncé. Ça vaut le coût d'essayer.

Mais, peut-on vraiment donner une autre couleur à la zone grise? Non. Elle est grise et tout son sens est là, dans une couleur de fumée...

## Le Chœur Val-des-Monts au cœur de la France

MARIE-PIER CÔTÉ-CHARTRAND

Aujourd'hui, à l'aéroport de Dorval, 22 jeunes prévostois présentent leur passeport et embarquent dans un avion en destination de la France.

En effet, le Chœur Val-Des-Monts, dirigé par Christianne Locas, sera reconnu en Europe comme l'ambassadeur de la Nouvelle-France à l'occasion du 400e du Québec. Mais au-delà des visites touristiques et des prestations de la chorale, les choristes vont expérimenter le partage de leur culture avec celle de nos cousins les Français.



Treize des vingt-deux jeunes du Chœur de Val-des-Monts, à leur dernière réunion avant le grand départ.

Cette aventure qui au départ devait durer 10 jours s'est prolongée. La chorale passera ainsi 12 jours en France et aura pour objectif pédagogique, de développer l'autonomie chez les élèves. Ainsi, bien que certains parents accompagnent leur enfant, les choristes sont bien

informés des règles à respecter lors d'un voyage.

Une jeunesse talentueuse et avide de connaissances nous représentera en France, et dès leur retour nous les assaillirons de questions pour vous. À suivre dans le Journal de juillet. D'ici là, bon voyage!



Société d'horticulture et d'écologie de Prévost, C.P. 858, Prévost 450-224-9252

## L'ergothérapie au jardin...

FLORENCE FRIGON EN COLLABORATION AVEC ARIANE BOURQUE, ERGOTHÉRAPEUTE

**Avec l'arrivée du beau temps, les passionnés du jardinage s'en donnent à cœur joie mais «AÏE!» dos et genoux se plaignent. Pour profiter pleinement de cette saison, voici quelques principes à intégrer dans la routine de jardinage.**

En premier lieu, prenons le temps de faire quelques exercices d'échauffement: petite marche sur le terrain et quelques exercices pour dénouer les membres. Par exemple, des rotations du cou, des épaules, des poignets et des chevilles, flexions des genoux et des hanches vont nous

préparer à attaquer notre cour...

Deuxièmement, une bonne planification du travail nous permettra d'économiser temps, énergie et de diminuer les risques de blessures. Il s'agit d'anticiper les outils dont nous aurons besoin et de les apporter à la bonne place. Privilégions les outils légers et ceux adaptés à notre taille et à notre condition physique (Certaines adaptations peuvent faciliter le travail. Par exemple, les articulations des mains sont fragiles, le fait de choisir un outil à manche plus gros pourrait réduire le stress sur celles-ci et ainsi diminuer les douleurs.). Planifier c'est aussi penser aux positions à adopter pour nous protéger c'est-à-dire prévoir un banc au besoin, des genouillères, des gants adaptés au genre de travail que

nous accomplirons de même que d'enfiler les chaussures requises.

Bêcher, creuser, transplanter, bref, le jardinage implique d'adopter une foule de positions souvent inconfortables entraînant parfois courbatures et blessures qui perdurent. Pourtant l'adoption de bonnes habitudes posturales peuvent éviter de tels inconvénients.

Le principe général étant de garder un bon alignement c'est-à-dire de garder le dos droit, d'éviter les torsions et de forcer avec les jambes plutôt qu'avec le dos.

**Lorsque nous devons ramasser, soulever ou déplacer une charge:**

- Fléchissons les genoux et gardons



le dos droit.

- Gardons la charge près du corps.

- Utilisons nos deux mains (pour éviter de pencher d'avantage sur un côté).

- Pivottons nos pieds au lieu de tourner seulement le tronc.
- Évitions les surcharges et déléguons au besoin.

**Lorsque nous devons travailler à des niveaux différents:**

- Montons sur une structure solide et stable pour effectuer les tâches en hauteur (ex. élagage) de façon à ce que les bras soient entre les hanches et les épaules.

## IMAGINE UN JARDIN...

- Installons-nous sur une surface qui soit à la hauteur appropriée lors de séances d'empotage de façon à ce que le dos reste droit.

- Variions fréquemment de positions particulièrement pour travailler au sol; à genoux, accroupie ou assise, l'important est de garder le dos droit et de restreindre le temps de cette position à 20 minutes maximum.

Enfin, n'attendons pas d'être fatigué avant de prendre une pause et surtout n'oublions pas de nous protéger du soleil par une crème, un chapeau, des vêtements à manches longues et bien sûr hydratons-nous bien!

Bon jardinage!