

Qui a bu boira.

Qui a bu boira est un proverbe nous incitant à penser qu'on ne peut se défaire des habitudes fortement ancrées en nous.

En ce mois de la nutrition, non, je ne vous parlerai pas consommation d'alcool, habitude difficile à perdre, mais plutôt d'une pratique à enraciner au jour le jour, pour en ressentir toute la vitalité.

Ce matin, je me suis préparée un « jus vert ». Je vous entends de loin: « Ouache, un jus vert? Pas encore une chronique grano en vogue ». Je vous arrête tout de suite: non, ce

n'est pas une vogue, mais bien un pur moment de plaisir.

Voici ma recette: j'ai combiné une petite banane et une poire bien mûre et j'y ai ajouté une grosse poignée de jeunes et tendres feuilles d'épinard, une belle grosse feuille de kale noir, ce chou en feuilles très frisées et au bon goût et une portion d'eau. J'ai ensuite réduit le tout en liquide avec mon mélangeur et j'ai ainsi obtenu 16 onces de pur délice

que j'ai dégusté avant de déjeuner.

J'entends les curieux se demander: « Pourquoi avant de manger? » Parce que ces aliments et tout ce qu'ils contiennent en vitamines, minéraux, oligo-éléments et protéines, sont digérés et assimilés plus vite lorsque l'estomac est au repos; ils passent dans notre système sanguin d'une manière optimale pour venir nourrir et protéger nos cellules.

Plus précisément, que contenait mon jus de ce matin? Du bien-être



et de la santé: plusieurs composantes du chou me protègent contre l'activité de certaines substances cancérogènes.

Rappelez-vous, c'est un aliment chouchou du docteur Richard Béliveau, ce spécialiste en prévention du cancer.

Quant aux épinards, bons purificateurs sanguins, la teneur hautement minéralisante de ce légume (sodium, potassium, calcium, phosphore, magnésium et fer) en fait un bon antistress et antifatigue.

Du côté des fruits, la banane comme la poire contiennent plein

de minéraux tels le cuivre et le potassium régulant l'oxygénation des cellules, et plein de vitamines telles que les vitamines B, C et A utiles pour la santé de la peau, des os... et pour l'obtention d'un système immunitaire performant.

Maintenant, à vous d'essayer, le principal étant d'inclure un crucifère, un légume vert et un ou deux fruits; la pomme vous plairait peut-être?

Comme le disait Louis Pasteur: « La nature est le meilleur médecin: elle guérit les trois quarts des maladies et ne dit jamais de mal de ses confrères ».

Qui a bu boira. – Boirez-vous?

HÂTEZ-VOUS!
LE PROGRAMME
PREND FIN LE 31 DÉC. 2015



PROGRAMME POUR LES MÉNAGES À FAIBLE REVENU

OBTENEZ UN FRIGO NEUF POUR SEULEMENT 75 \$

Si votre frigo a 14 ans ou plus, vous êtes peut-être admissible à notre programme pour les ménages à faible revenu qui vous permettrait de le remplacer par un frigo neuf homologué ENERGY STAR® pour seulement 75 \$, 95 \$ ou 120 \$. Vous pourriez ainsi réduire votre facture d'électricité.



Composez sans frais le 1 877 222-0809 pour vous inscrire.
hydroquebec.com/faible-revenu-frigo



Note: assurez-vous que le programme est en cours dans votre région.



NDLR: Nos deux cinéphiles Valérie Lépine et Luc Fournier sont reçus gracieusement au cinéma Pine de Sainte-Adèle tous les mois. Ils offriront ainsi les commentaires d'un gars et d'une fille sur le même film.

Kingsman: Services secrets

Royaume-Uni (2014). Réal.: Matthew Vaughn. Interprète.: Colin Firth, Taron Egerton, Samuel L. Jackson et plusieurs autres.

Ciné-fille – Recette pour une comédie d'espionnage réussie:

- Concocter un scénario dosant bien les scènes d'action, les ellipses dans le temps et les rebondissements inattendus
 - Choisir des acteurs de talent pour ajouter au contenu
 - Saupoudrer de quelques onces d'humour subtil
- Note du chef:
- Pourquoi ne pas choisir l'humour britannique: intelligent, nuancé, parfois gros, mais jamais grossier?
 - Pourquoi ne pas faire des clins d'œil aux personnages de films du même genre, tels James Bond, Jason Bourne et Jack Bauer?
 - Pour mettre un peu de piquant, prévoir quelques scènes de combat dans lesquelles les acteurs font des cascades impressionnantes (attention: ne pas abuser des ralentis!)
 - Adapter les stéréotypes du genre à la sauce moderne: gadgets innovateurs et ultras sophistiqués, technologies numériques et cellulaires révolutionnaires, etc.
 - Parsemer le film de pièces musicales judicieusement choisies.

Note du chef:

- Pourquoi ne pas parfois choisir des musiques inattendues?
- Pourquoi ne pas proposer des airs qui ajoutent à l'humour du film?

Mixer le tout. Laisser mariner pendant environ 2 h. Les convives ne pourront que se sentir comblés et rassasiés! – **8,5/10**

Ciné-gars – James Bond n'a qu'à bien se tenir, il a de la concurrence. Mais peut-on vraiment comparer les deux genres? Les récits de Ian Fleming ont certes une bonne dose d'humour, mais rien de comparable à ce qu'on retrouve ici, on se surprend à rire lors de certains massacres, et ce n'est qu'un exemple nous démontrant l'adresse avec laquelle Vaughn nous envoûte. J'ai bien aimé les clins d'œil aux clichés de ce type de film et le côté « vous êtes prévenus, ça se passera pas comme ça ». Quoique la fin ne surprend pas vraiment.

Un film d'espionnage exige une bonne intrigue et ici on ne passe pas à côté, c'est bien ficelé et on nous garde en haleine du début à la fin. Les acteurs font bien leur travail, particulièrement Colin Firth dans le rôle de Harry Hart/Galahad. Il donne bien le ton anglais distingué du personnage. Les personnages sont d'ailleurs bien ancrés et crédibles, j'ai vraiment eu l'impression qu'ils ont eu du plaisir à tourner ce film. Les responsables des effets spéciaux et effets visuels s'en sont donnés à cœur joie, peut-être un peu trop dans ce cas-ci. Alors que les films de Bond nous ont habitués à de l'action rapide, l'action de Kingsman se passe aussi rapidement, mais... au ralenti, ça devient étourdissant. Mais quel divertissement! – **9/10**