

# EXTRAJUDICIAIRE

Association du Jeune Barreau de Montréal / Young Bar Association of Montreal  
www.ajbm.qc.ca • Volume 24 • Numéro 6 • Décembre 2010

## LA NUTRITION

FOOD FOR THOUGHT



mot de la présidente *Faites chauffer vos fourneaux!* / page03 mot du bâtonnier  
Nourriture : *l'avocat* / page04 éditorial *Valeur nutritive* / page05 l'AJBM en vrac *6@8 Porto et Douro* / page06 l'AJBM en vrac *BLG grands champions* / page06 l'AJBM en vrac *Cocktail avec la magistrature* / page07 l'AJBM en vrac *Levée du rideau... et... l'envers du décor* / page07 l'AJBM en vrac *Soirée magique à l'Ex-Centris* / page08 espace partenaire *Médias sociaux : mettez-y les bons ingrédients, et sachez doser!* / page10 la page verte *Le compostage n'aura plus de secrets pour vous* / page11 sous la loupe *La Révolution bleue* / page12 sous la loupe *Les logos « santé »* / page13 sous la loupe *Pour une révolution paysanne!* / page14 sous la loupe *À table avec Louis-François Marcotte!* / page16 art de vivre *Gourmet gift ideas for everyone!* / page17 art de vivre *La cuisine végétalienne ou l'art de surprendre* / page18 saviez-vous que... ? / page19 à noter à votre agenda / page20

# EXTRAJUDICIAIRE

Association du Jeune Barreau de Montréal / Young Bar Association of Montreal  
www.ajbm.qc.ca • Volume 24 • Numéro 6 • Décembre 2010

L'EXTRAJUDICIAIRE est le bulletin d'information de l'Association du Jeune Barreau de Montréal (AJBM). Il est tiré à 4 500 exemplaires six fois par année et distribué gratuitement à tous les avocats de dix ans et moins de pratique de la section de Montréal, ainsi qu'à la magistrature et à de nombreux intervenants du monde juridique.

**Communications** : M<sup>e</sup> Pierre-Luc Beauchesne. **Rédactrice en chef** : M<sup>e</sup> Charlotte Larose. **Directrice de la publicité** : M<sup>e</sup> Véronique Guertin. **Conseillère à la rédaction** : M<sup>e</sup> Geneviève Ladouceur. **Journalistes** : M<sup>es</sup> Marie-Pierre Bédard, Mélanie Binette, Luana Ann Church, Ann Sophie Del Vecchio, Sonia Labranche, Catherine Lafontaine, Maude Perras, Samara Sekouti, Sandrine Thomas et Julie Vespoli. **Conseiller(ères) en révision linguistique** : M<sup>es</sup> Pierre-Marc Boyer, Myriam Farag, Catherine Lamarre-Dumas et Véronique Guertin. **Photographe** : M. Dimitri Kalachnikoff [www.kalachnikoff.com](http://www.kalachnikoff.com). **Graphisme** : M. Philippe Héroux. **Mise en page et impression** : Mme Nicole Ducharme Monette, NDM Éditique.

**Membres du conseil d'administration 2010-2011 de l'AJBM** : M<sup>es</sup> Antoine Aylwin, Pierre-Luc Beauchesne, Frédéric Carle, Joséane Chrétien, Marie Cousineau, Luc-Olivier Herbert, Ryan Hillier, Gacia Kazandjian, Natacha Lavoie, Sébastien Lebel, Andréanne Malacket, Émilie Pelletier et Karim Renno. **Directrice générale de l'AJBM** : M<sup>e</sup> Catherine Quimet.

Tous droits réservés. Dépôt légal – Bibliothèque du Canada (ISSN 0838-0880) et Bibliothèque nationale du Québec. Dans l'EXTRAJUDICIAIRE, la forme masculine désigne, lorsque le contexte s'y prête, aussi bien les femmes que les hommes. La rédaction se réserve le droit de ne pas publier un texte soumis ou de le réduire. Les textes publiés ne reflètent nullement l'opinion de la rédaction, ni de l'AJBM, mais bien celle de leurs auteurs. Convention de la Poste-publications No 40031782. Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada au : Secrétariat permanent de l'AJBM, Maison du Barreau, 445, boul. St-Laurent, Bureau RC-03, Montréal (Québec) H2Y 3T8. AVIS : Tout membre qui désire que son nom n'apparaisse pas sur la liste nominative que l'AJBM transmet occasionnellement à des tiers à des fins de prospection commerciale ou philanthropique doit en informer par écrit le Secrétariat permanent de l'AJBM à l'adresse ci-haut mentionnée.



ASSOCIATION DU JEUNE BARREAU DE MONTRÉAL  
YOUNG BAR ASSOCIATION OF MONTREAL

## JURIBISTRO<sup>MD</sup> TOPO



LE COUP DE CŒUR  
DES UTILISATEURS



« ... TOPO est littéralement le « coup de cœur » des participants aux séances de formation sur la suite JuriBistro<sup>MD</sup>... »

Sophie Lecoq, M.S.I, Bibl. prof., chercheuse et formatrice au CAIJ

Nos chercheuses partagent avec vous leurs réponses (législation, jurisprudence et doctrine) à plus de 2 500 questions portant sur 55 domaines de droit.

Découvrez JuriBistro<sup>MD</sup> TOPO\*, disponible en tout temps et sans frais.

\*Topo fait partie de la suite JuriBistro<sup>MD</sup> du CAIJ.



TOPO.CAIJ.QC.CA

# Mot de la présidente



**Joséane Chrétien**, présidente  
jchretien@osler.com

## Faites chauffez vos fourneaux!

**Noël est à nos portes. Après avoir entendu le son des feuilles mortes craquer sous mes pas, senti le temps frais sur ma peau et vu les premiers flocons, viendra le temps des canapés et traditionnels soupers de Noël. Les festivités sont imminentes. Mes lumières ornent d'ailleurs déjà la maison et je me retiens pour ne pas monter le sapin. Mais surtout, toutes les odeurs qui me parviennent me rappellent que Noël reviendra.**

Notre rapport avec la nourriture change inévitablement durant le temps des fêtes. La douce odeur poivrée du vin chaud qui mijote sur la cuisinière nous apporte chaleur et réconfort durant les jours plus froids. Celle de la dinde rôtie à point, mélangée au parfum des oranges piquées de clous de girofle annonce la promesse d'un bon repas en famille. Des souvenirs pour chaque odeur, du bonheur dans chaque assiette.

En cette période qui se doit d'en être une de réjouissance, toute l'équipe de l'AJBM vous invite à mettre la main à la pâte pour créer de bons moments à partager. Nous avons réuni nos meilleures recettes du temps des fêtes que vous retrouverez sur notre site <http://www.ajbm.qc.ca/>. Laissez-vous tenter par ces idées toutes simples à partager et, qui sait, peut-être penserez-vous un peu à nous lorsque le parfum de ces plats trouvera place dans votre cuisine.

« Mais, quand d'un passé ancien rien ne subsiste, après la mort des êtres, après la destruction des choses, seules, plus frêles mais plus vivaces, plus immatérielles, plus persistantes, plus fidèles, l'odeur et la saveur restent encore longtemps, comme des âmes, à se rappeler, à attendre, à espérer, sur la ruine de tout le reste, à porter sans fléchir, sur leur gouttelette presque impalpable, l'édifice immense du souvenir. » Marcel Proust

Que votre rapport à la nourriture soit romantique, utilitaire ou plutôt conflictuel, il faut bien admettre que nous connaissons bien peu de choses au sujet des aliments qui agrémentent nos assiettes. Bien que vous vous sentiez rassasiés après vos repas, pourriez-vous me dire si vous avez consommé suffisamment ou trop de calories, si vous pouvez rendre un témoignage crédible au sujet des nutriments essentiels qui se retrouvent dans votre diète, ou encore m'éclairer sur les bienfaits des produits biologiques?

Non seulement n'y a-t-il aucune place dans le curriculum scolaire pour une véritable formation en matière de nutrition, mais ceux qui ont développé l'habitude de lire la liste des ingrédients sur les produits savent que ce n'est pas une tâche de tout repos. La liste prend trop souvent des allures proustiennes tellement on y retrouve d'épithètes pour désigner un même élément : « Ingrédients : farine, sucre, fructose, sirop de maïs, amidon, peut contenir des traces de noix, sucre de canne, saccharine, peut contenir du jus de raisin et/ou de pommes ».

J'accepte l'utilisation astucieuse de plusieurs types de sucre pour s'assurer qu'il ne se retrouve pas en tête de liste. J'accepte également la mention facile des produits allergènes, bien que je doute fortement de leur présence. Mais l'utilisation du terme et/ou dans une liste d'ingrédients? Je ne comprends pas.

Aux poubelles donc les produits comportant une liste d'ingrédients trop longue et/ou incompréhensible. Un retour à la cuisine simple, composée d'aliments non transformés, s'impose. Le temps des fêtes offre l'occasion idéale de s'y mettre.

« If you know how to cook - pass on your skills and keep them alive for future generations. If your kids and their families don't learn, their only option will be a diet of processed and fast food. If you don't know how to cook - start now [...] » Jamie Oliver

Allumez vos fourneaux et laissez-vous inspirer! ■

*Joséane Chrétien*

# Mot du bâtonnier



**Marc Charbonneau**, bâtonnier de Montréal  
batonnier@barreaudemontreal.qc.ca

## Nourriture : l'avocat

**N'ayez crainte, cette chronique ne parle pas des valeurs nutritives du fruit, mais bien des valeurs sociales du professionnel!**

Il y a quelques semaines, j'apprenais que le thème de l'édition de décembre de l'ExtraJudiciaire serait la nourriture. Perplexe quant à la pertinence d'un tel thème pour un journal comme l'ExtraJudiciaire et surtout, ne sachant quel angle lui donner, j'ai décidé de nourrir (quel jeu de mots!) ma réflexion et de googler « nourriture législation ».

J'ai trouvé des articles sur les troubles de l'alimentation, des sites sur l'existence de lois et règlements qui visent à établir des normes de sécurité, d'autres traitant du droit à la nourriture, mais quelle ne fut pas ma surprise de découvrir le mouvement Freegan Station, qui a vu le jour aux États-Unis (where else?) et dont les adeptes se caractérisent par leur régime « déchétaire ».

Le concept, je l'avoue, me répugne terriblement et je crois que la création de sites web consacrés au droit de manger dans les poubelles des autres témoigne de l'existence d'un problème majeur qui perdure sur la planète entière.

Cependant, là où l'idéologie du Freeganisme me rejoint (une fois la nausée passée, il va sans dire), c'est avec le rappel selon lequel 90 % de nos déchets sont recyclables à l'infini et qu'il est impératif de restaurer l'entraide collective. En cette période des Fêtes, pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour s'interroger sur cette propension à gaspiller les ressources et pour partager.

À cet égard, j'aimerais souligner l'implication de l'AJBM auprès de la Maison du Père, qui offre justement un gîte, des repas, des soins d'hygiène, mais surtout, une porte de sortie aux itinérants. Je vous encourage à continuer d'entretenir des liens étroits avec cette institution, non seulement en tant que groupe, mais individuellement.

Mes fonctions de bâtonnier m'ont permis de constater à quel point les avocats sont généreux. J'en veux pour preuve les nombreux bénévoles qui prêtent régulièrement main-forte au Barreau de Montréal dans sa mission de faire connaître aux citoyens leurs droits et obligations.

J'invite donc les avocats à partager encore un peu plus, question de bien entretenir ce sentiment de satisfaction que procure l'accomplissement de faire le bien. Je propose de nous libérer de toutes ces choses que l'on garde inutilement et de les offrir à ceux qui en ont besoin. Je propose d'offrir du temps et de mettre notre savoir au profit des plus démunis, par le biais d'organismes comme Pro Bono Québec, par exemple. Je propose de donner généreusement aux organismes qui pourvoient aux besoins primaires et qui ne vivent que par nos dons. Et pour être dans le thème, je propose qu'à notre prochaine visite au petit resto du coin pour y prendre un lunch à emporter, on en prenne un deuxième et qu'on l'offre au premier itinérant rencontré. Ça lui évitera, le temps d'un repas, de manger à même les déchets.

Parce qu'il faut bien l'avouer : le jour où tous les biens nantis uniront leurs efforts dans la recherche de solutions pour ceux qui, ici ou ailleurs, ne peuvent combler ce besoin primaire que constitue la nourriture, peut-être ces derniers n'auront-ils plus à se nourrir de déchets.

Je vous souhaite des fêtes de partage et d'amour et une année 2011 remplie de petits bonheurs. ■

*Marc Charbonneau*

# Éditorial



**Charlotte Larose**, rédactrice en chef  
clarose@m-x.ca

## Valeur nutritive

**En tant que femme âgée de 19 à 51 ans, le Guide alimentaire canadien me dit que j'ai besoin de sept à huit portions de fruits et légumes, six à sept portions de produits céréaliers, deux portions de lait et autant de viande quotidiennement. On me recommande également de consommer de 30 à 45 mL de lipides insaturés chaque jour, de limiter ma consommation de beurre et de consulter les étiquettes.**

Entre mes besoins nutritionnels physiologiques et psychologiques, il y a un monde.

La première fois que j'ai entendu parler du Guide alimentaire canadien et de ses quatre groupes alimentaires, c'était à l'école primaire. C'est d'ailleurs aussi là-bas qu'on m'a appris les rudiments du recyclage et d'un brossage de dents efficace. Pourtant, à l'époque, j'aurais pu m'alimenter exclusivement de petits gâteaux Vachon. C'était sans doute dû au fait que ceux-ci étaient, quelle injustice, strictement interdits par ma mère. Heureusement, il y avait alors en place un système de troc grâce auquel il était possible d'échanger les éléments constitutifs de son lunch. J'y gagnais rarement en raison de l'attrait de ma mère pour les épicerie d'aliments naturels, mais il arrivait qu'une âme charitable ait pitié de moi et m'offre de partager un *Jos Louis*, un *May West* ou encore, mes préférées, une *Croquette*. Il y avait aussi, Dieu merci, ma grand-mère. Une vraie de vraie grand-maman gâteau qui, contrairement à ce satané Guide alimentaire canadien, ne m'obligeait jamais à manger des légumes, me préparait du *Kraft Dinner* et me servait toujours un dessert.

Puis, vint l'adolescence. Grâce à ma persévérance et à une négociation particulièrement intense, j'ai alors réussi à convaincre ma mère d'introduire, dans son épicerie, des aliments tout à fait non nutritifs, comme les pizzas pochettes et les frites aux épices barbecue surgelées en forme de spirale. Victoire! Ça, c'était l'époque où même en mangeant au moins un trio McDo par semaine, je ne prenais pas un gramme... (Soupir!)

En atteignant la majorité, j'ai commencé à prendre conscience des bienfaits d'une bonne nutrition. Je me suis donc mise à manger plusieurs portions de fruits et de légumes par jour et à commander des sandwiches au pain brun. Par contre, ces bonnes habitudes étaient sans doute quelque peu atténuées par toutes ces fins de soirées au *Fameux*, au *Rapido*, au *Blanche Neige*, au *Madonna* ou encore à la *Banquise*. Y a-t-il quoi que ce soit de meilleur que d'ingérer, aux petites heures du matin, après avoir fêté comme il se doit, son apport calorique hebdomadaire en poutine? Je vous le demande.

Aujourd'hui, mes envies de malbouffe ont depuis un certain temps cédé la place à de bien plus chics goûts épicuriens. Les petits gâteaux Vachon sont devenus des *cup cakes* achetés sur l'avenue Mont-Royal. Le *Kraft Dinner* a été remplacé par le gratin dauphinois. J'ai troqué le McDo contre un boui-boui du Plateau. Les soirées à faire la fête toute la nuit sont dorénavant des soupers où chacun rivalise cordialement avec le dernier afin d'impressionner la galerie avec ses talents de fidèle abonné du *Food Channel*.

Maintenant que je vous ai dit ce que je mange, pouvez-vous me dire qui je suis?

Si vous faisiez un tour dans mon frigo, vous y trouveriez du pain de blé entier, du tofu, plusieurs fruits et légumes et du lait 1 %. Par contre, ce que je préfère est joindre l'utile à l'agréable et combler mes besoins nutritionnels physiologiques et psychologiques en partageant des repas contenant juste ce qu'il faut d'aliments non recommandés par le Guide alimentaire canadien avec ceux que j'aime, à qui j'en profite pour souhaiter, en ce temps de l'année, de joyeuses Fêtes! ■

*Charlotte Larose*

# L'AJBM en vrac

## 6@8 Porto et Douro

Par **Catherine Lafontaine**, journaliste

L'édition 2010 de la soirée Dégustation-Découverte des vins du Douro et de Porto s'est déroulée le 7 octobre dernier à la Galerie MX, située à l'angle de la rue de Bleury et de l'avenue Viger à Montréal.

À 18 h, on a ouvert les portes de l'établissement afin de permettre aux invités de découvrir des vins portugais aux arômes riches et envoûtants, le tout dans un décor des plus inspirants. Plus d'une centaine de vins étaient à l'honneur, dont plusieurs importations privées, ce qui a certainement fait le bonheur des connaisseurs de vins les plus chevronnés. Votre soussignée y a notamment fait la découverte d'un nouveau coup de cœur, un porto rosé très agréable en bouche, lequel doit préférablement être bu bien frais et avec une touche d'eau pétillante. Un délice!

L'ambiance détendue favorisait les échanges entre les membres de l'AJBM et leurs homologues de la Jeune chambre de commerce de Montréal et de la Société québécoise des professionnels en relations publiques.

Il va sans dire que les invités ont quitté la soirée les papilles ravies! ■



Photos : Diala Arzouni



## BLG grands champions

Le Comité des activités sociales et sportives (« CASS ») vous a offert un automne bien rempli avec deux événements majeurs.

Sur le plan sportif, c'est le 9 octobre dernier qu'avait lieu le traditionnel tournoi de flag football de l'AJBM au Collège de Maisonneuve. Sous un soleil radieux, l'équipe de Borden Ladner Gervais a remporté les honneurs en finale contre les très coriaces joueurs de Osler, Hoskin & Harcourt. Certes, bien que ni la Coupe Grey, ni le Super Bowl, n'aient été disputés sur le terrain du Collège de Maisonneuve, l'intensité était tout de même à son comble dans certains matchs! Le CASS tient à souligner l'esprit sportif des joueurs de l'Université McGill, et ce, malgré des défaites par des pointages très serrés.



L'équipe gagnante, BLG

Le CASS a constaté lors du tournoi que l'auto-arbitrage était une excellente formule. En effet, chaque équipe devait désigner deux joueurs qui avaient un match chacun à arbitrer. Nous tenons à remercier ces joueurs-arbitres pour leur participation et surtout, pour l'impartialité dont ils ont fait preuve.

Tout au long de la journée, les participants ont pu profiter du barbecue, autour duquel les membres du CASS ont préparé burgers et hot dogs offerts gracieusement par notre partenaire, La Personnelle assurance.

Le CASS vous donne rendez-vous l'année prochaine et espère que vous serez encore une fois nombreux à participer à cet événement sportif de l'automne! ■

# L'AJBM en vrac

## Cocktail avec la magistrature

Par **Catherine Lafontaine**, journaliste

Si la perspective de plaider devant un juge vous donne encore des sueurs froides, nous n'avons qu'un seul conseil à vous donner : l'année prochaine, présentez-vous au cocktail avec la magistrature! Cet événement annuel permet aux avocats de rencontrer et d'interagir avec des juges dans un contexte moins officiel qu'une salle de Cour. Cette année, à l'occasion du cocktail, les juges nous ont encore une fois démontré qu'après tout, ils sont bel et bien des êtres humains comme nous!



La soirée, présidée par l'Honorable Michel Robert, juge en chef de la Cour d'appel du Québec, s'est déroulée le 20 octobre dernier dans le superbe hall d'entrée de l'édifice Ernest-Cormier, rue Notre-Dame. Nombreux furent les membres de l'AJBM et de la magistrature à s'y présenter. L'atmosphère fut propice à des discussions aussi enrichissantes qu'amusantes et les juges se montrèrent très intéressés à rencontrer les jeunes qui, un jour, prendront leur relève.



Pour cette soirée des plus réussies, l'AJBM tient à remercier ses commanditaires, soit, **ZSA Recrutement juridique**, son partenaire majeur de relations d'affaires, la **Banque Scotia**, également partenaire majeur, et **Osler**, commanditaire or. ■



## Levée du rideau... et... l'envers du décor

Soyez du rendez-vous culturel de l'AJBM, le 23 février prochain à la Place des Arts. Venez découvrir la pièce de théâtre norvégienne *Elling*. Présentée à travers l'Europe, elle sera en grande première montréalaise. Les comédiens Stéphane Bellavance, Guy Jodoin et Mireille Deyglun fouleront les planches du théâtre pour jouer cette pièce drôle et touchante, un véritable tonique, un hommage à la vie.

### Levée du rideau

*Elling*, le petit garçon à sa maman, et son compagnon de chambre, excentrique et puceau malgré lui, forment le drôle de couple d'Oslo : deux âmes confuses qui vont faire leurs premiers pas dans le vaste monde extérieur après des années passées en réclusion dans un asile d'aliénés.

Alors que les services sociaux leur attribuent un appartement en ville, nos deux cobayes doivent à tout prix se réinsérer dans la société de façon satisfaisante sous peine de retourner à l'asile. Il suffira donc pour eux de convaincre Frank, le travailleur social, qu'ils sont devenus normaux.

Au début, le simple geste de se rendre à l'épicerie du coin constitue un défi de taille. Petit à petit, en pleine période d'ajustement, les deux amis vont opter pour différentes façons de s'insérer dans la société. Et les voilà prêts pour la plus grande et la plus périlleuse aventure de leur vie.

### L'envers du décor

Après la représentation, ne manquez pas la visite de l'envers du décor. Les curieux auront le privilège de découvrir les coulisses de l'un des plus importants théâtres à Montréal. Des rencontres inattendues pourraient également y survenir... ■



Photo : François Brunelle

### RÉSERVEZ TÔT,

#### LE NOMBRE DE BILLETS EST LIMITÉ

Théâtre Jean-Duceppe de la Place des Arts

Mercredi 23 février 2011, 20 h

Billets dans la section 1 : 30 \$ (taxes incluses)

Réservation jusqu'au 21 février 2010

via le site Internet de l'AJBM

Pour de plus amples informations : (514) 954-3450 ou [ctaleb@ajbm.qc.ca](mailto:ctaleb@ajbm.qc.ca)

# L'AJBM en vrac

## Soirée magique à l'Ex-Centris : Le Gala « Les leaders de demain »



Pierre-Luc Beauchesne, administrateur  
pierre-luc.beauchesne@gowlings.com

Le 18 novembre 2010, c'était soir de gala sur la rue St-Laurent. L'Association du Jeune Barreau de Montréal (AJBM) a honoré certains de ses membres qui se sont dépassés au cours de la dernière année. Cet événement glam de l'automne nous a également donné la chance, dans ces jours occupés, de nous rencontrer et de célébrer, autour d'un verre et quelques bouchées.

La 4<sup>e</sup> édition du Gala de l'AJBM « Les leaders de demain » a rassemblé à l'Ex-Centris plus de 200 participants, de jeunes avocats pour la plupart, mais aussi de plus vieux, des membres de la magistrature et des parents et amis des finalistes. On ne peut pas négliger l'importance d'un tel événement qui permet, sur un plan individuel, de reconnaître l'engagement et l'excellence d'avocats qui ont connu une année exceptionnelle et, sur un plan collectif, d'augmenter le sentiment d'appartenance entre les jeunes membres de la communauté juridique montréalaise.

La soirée a été un succès! Tandis que Harry Potter s'apprêtait à sortir sur les grands écrans, c'est le magicien Alain Choquette, sans baguette,



### Le gagnant en Litige civil et commercial, M<sup>e</sup> Ponora Ang

qui animait la soirée. Même s'il n'a pas fait apparaître de juges ou disparaître de bâtonniers, il a présenté quelques tours de magie qui ont donné le ton à la soirée. De plus, les présentations vidéo des finalistes ont permis de nous les faire connaître en son et en images.

Et après quelques bouchées qui ont calmé les appétits et qui ont donné des saveurs à l'événement, les noms des gagnants ont finalement été dévoilés : M<sup>e</sup> Paul St-Pierre Plamondon, de Delegatus, dans la catégorie Pro bono / Implication sociale, M<sup>e</sup> Julie Provost, de la Cour municipale, dans la catégorie Droit criminel et pénal, M<sup>e</sup> Ponora Ang, de McMillan, dans la catégorie Litige civil et commercial, M<sup>e</sup> Adina Comanita, de Landmark Properties Inc, dans la



Le trophée tant convoité



**Les finalistes**

catégorie Pratique en contentieux / Juristes de l'État, M<sup>e</sup> Myriam Farag de Éducaloi, dans la catégorie Droit familial, et M<sup>e</sup> Thierry Lavigne Martel, de Martel, Cantin, dans la catégorie Droit corporatif.

Félicitations aux gagnants! Les finalistes non plus ne sont pas en reste, alors qu'ils sortent aussi gagnants de cette soirée.

L'ExtraJudiciaire tient tout particulièrement à féliciter sa correctrice Myriam Farag pour son prix dans la catégorie Droit familial. Bravo!

L'AJBM remercie ses commanditaires, qui ont contribué à la magie de cette soirée : Miller Thomson Pouliot (Commanditaire Platine), Gowlings, Osler, Lavery, Deloitte (Commanditaires Argent), Borden Ladner Gervais,



McMillan (Commanditaires Bronze). Il ne faut pas non plus oublier les partenaires majeurs pour leur soutien continu, soit ZSA Recrutement juridique, H&A eDiscovery, Banque Scotia et le CAIJ, et les partenaires de services, Clientis et VonWong Photography. Un gros merci également à Marcel Poirier, artiste-peintre, et Yanouk Poirier, de Leaders & Cie, pour la sérigraphie de l'artiste qui a fait l'objet d'un tirage entre tous les participants. Et finalement, l'AJBM remercie Bucci Marroni pour le chèque-cadeau qui a été tiré entre les membres qui ont référé des candidats et Le Groupe Jean Coutu pour les paniers-cadeaux remis aux lauréats.

Finalement, l'AJBM souligne le travail du comité organisateur, qui a su donner à cette soirée toute sa magie. Un gros merci à Natacha Lavoie, Gabrielle Dorais, Loïc Berdnikoff et Rosana Gonçalves.

À l'année prochaine!



**La magie d'Alain Choquette**

Photos : Benjamin Von Wong [www.vonwong.com](http://www.vonwong.com)

## Congrès Annuel 2011

L'AJBM est heureuse de vous annoncer la tenue de son prochain congrès annuel, qui se tiendra à Montréal les 19 et 20 mai 2011. Pour cette 66<sup>e</sup> édition, l'AJBM vous propose un congrès à petit prix mettant en scène de grands noms du domaine juridique. Les congressistes auront droit à un programme de haut calibre comprenant des activités de formation diversifiées reconnues aux fins de la formation continue obligatoire. Des conférences en droit criminel, en droit civil, en droit immobilier et en droit des assurances ont été prévues, de même que certaines pour les avocats pratiquant en contentieux. Les élections des nouveaux administrateurs de l'AJBM, l'assemblée générale et nos cocktails format 5@7 seront également au programme!

Surveillez la parution du programme complet du congrès en février et inscrivez-vous rapidement!

# Espace partenaire

**Médias sociaux :**  
mettez-y les bons ingrédients, et sachez doser!



**M<sup>re</sup> Dominique Tardif**  
Directrice - Bureau de Montréal  
ZSA Recrutement Juridique  
dtardif@zsa.ca

**Les médias sociaux connaissent une popularité exponentielle à donner le tournis. Ils sont devenus des incontournables qui non seulement sont là pour rester, mais qui peuvent se révéler être des atouts indispensables... à condition, évidemment, d'en connaître le mode d'emploi – ou la recette – pour en tirer tous les avantages et en éviter les travers.**

Si vous êtes à la recherche d'un emploi, assurez-vous que l'image d'avocat respectable en complet-cravate que vous souhaitez projeter en entrevue ne sera pas trahie par celle, ô combien différente et pour le moins délurée que vous arborez fièrement, verre à la main, dans une soirée visiblement bien arrosée, sur votre profil Facebook. L'information disponible à votre sujet, quel que soit le média, devrait en être une qui, si elle ne va pas jusqu'à vous mettre en valeur, soit à tout le moins suffisamment neutre pour vous éviter la moue réprobatrice d'un éventuel employeur ayant décidé de fureter sur la toile à votre sujet. Parce que, sachez-le, ce genre d'enquête informelle fait de plus en plus fréquemment partie du processus de vérification de références pré-embauche. En conséquence, faites en sorte que votre image virtuelle soit cohérente avec celle que vous présentez en personne; évitez les commentaires et jugements trop polémiques, les emportements rhétoriques, les écarts de langage peu élégants et les fautes d'orthographe. Recherchez l'équilibre en sachant vous positionner à distance d'une utilisation à outrance de Facebook (dans le genre partager des commentaires huit fois par jour) et d'une absence totale d'activité sur LinkedIn une fois le profil mis en ligne (en

affirmant par exemple en entrevue être un développeur de clientèle, alors qu'en fait on n'entretient pas notre réseau de contacts).

Les médias sociaux, lorsqu'on les maîtrise bien, sont aussi des outils inestimables pour bien d'autres fins que celle de la recherche d'emploi. Plusieurs des plus importants cabinets mondiaux l'ont déjà compris, en intégrant systématiquement à la signature courriel de leurs avocats un lien à leur profil LinkedIn. Des conseillers juridiques en entreprise y recourent pour trouver à qui confier un mandat sur un sujet pointu; des avocats de pratique privée font des recherches permettant d'identifier des témoins experts pour leurs dossiers; d'autres s'en servent pour approcher des clients potentiels. Outils de promotion, outils de recherche, outils de réseautage – les médias sociaux, c'est tout cela à la fois. Quel que soit le contexte dans lequel vous pratiquez le droit, sachez donc en tirer profit en complétant votre profil avec les mots-clés et recommandations qui vous permettront de vous démarquer.

Bref, exploitez votre identité virtuelle et ses possibilités! ■

## CONCOURS RÊVES EN BANQUE!

**50 000 \$** EN PRIX

1 prix de  
20 000 \$

2 prix de  
10 000 \$

10 prix de  
1 000 \$



Courez la chance de réaliser vos projets les plus chers grâce au concours **Rêves en banque!** Il s'agit là d'un autre privilège que vous réserve le partenariat entre l'**Association du Jeune Barreau de Montréal** et La Personnelle.

Vite, il ne reste que quelques semaines pour participer :

**1 888 GROUPES**  
(1 888 476-8737)

[lapersonnelle.com/revesenbanque](http://lapersonnelle.com/revesenbanque)



® Marque de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances.

# La page verte

## Le compostage n'aura plus de secrets pour vous



**Sandrine Thomas**, journaliste  
sandrine.thomas@FMC-Law.com

**Savez-vous que chaque Canadien gaspille environ 180 kg de nourriture par an ? Il est certain que changer ses habitudes est la première chose à faire. Composter les résidus organiques serait néanmoins un moindre mal puisque ceci permet de réduire du tiers à la moitié les déchets produits par un ménage et d'autant la taille des décharges publiques.**

Le compostage est un procédé biologique et naturel qui consiste en la décomposition en compost des matières organiques au moyen de micro-organismes ou d'organismes de plus grosse taille comme des lombrics.

Peuvent être compostés, les résidus alimentaires, tels que les légumes et les fruits, les coquilles d'œufs, les sacs de thé et le marc de café, le pain, le riz et les pâtes, mais aussi les résidus de jardinage, comme les feuilles, le gazon et les fleurs fanées, et les fibres souillées, à savoir les filtres à café, le papier essuie-tout et les mouchoirs en papier. Les déchets à ne pas mettre dans le composteur comprennent notamment les graisses, les huiles, les sauces, les produits laitiers, les mégots de cigarettes, les restes de viandes ou de poisson, les coquilles de mollusques, les papiers glacés ou imprimés, la litière de chat, les végétaux malades et les mauvaises herbes en graine.

Pour se décomposer, les résidus doivent bénéficier d'eau et d'oxygène. Pour obtenir un bon compost, il faut donc respecter trois règles : mélanger les différentes catégories de déchets, aérer les matières en les remuant et surveiller l'humidité. Le compost est prêt au bout de 4 à 12 mois dépendamment des conditions de température et

d'humidité. Le compost mûr a une couleur sombre, un aspect homogène, une texture friable et dégage une agréable odeur de terre de forêt. Il constitue un engrais naturel qui peut être utilisé pour le potager, les arbres fruitiers, le gazon et les plantes d'extérieur ou d'intérieur.

Il n'est pas nécessaire d'avoir un grand jardin pour faire du compost. Il suffit de disposer d'un espace d'environ un mètre cube sur un balcon ou dans une cour pour installer un composteur. Si vous disposez d'une ruelle et avez de bonnes relations avec votre voisinage, pourquoi ne pas installer un composteur qui peut servir à plusieurs familles ? Vous pourrez ainsi partager le compost et le travail ! Le compostage est également possible hiver comme été en vivant en appartement avec le vermicompostage ou compostage au moyen de vers. Par ailleurs, un composteur domestique avec un couvercle empêche les odeurs de se dégager et n'attire pas les animaux.

À ce jour, à Montréal, seuls les feuilles d'automne, les sapins de Noël et les résidus verts, c'est-à-dire les résidus de jardinage, d'entretien paysager et de travaux horticoles sont collectés par la Ville. Cependant, d'ici 2014, les foyers du Grand Montréal devraient être munis d'un nouveau bac destiné aux matières compostables. En attendant, il est possible de se procurer un composteur domestique au coût de 25 \$ dans les Éco-quartiers qui fournissent également des conseils. ■



Photo : BT et CT



Source : Recyc-Québec

# Sous la loupe

## La Révolution bleue



**Marie-Eve Couture Ménard,**  
Doctorante en droit à l'Institut de  
droit comparé de l'Université McGill

**Qu'on y voie la promesse d'une sécurité alimentaire ou qu'on l'associe au premier d'une série de « frankenfish » dévastateurs, le saumon transgénique ne laisse pas indifférent. Les recherches, les articles et les pétitions qui y font allusion se multiplient, laissant deviner de plus en plus l'avènement de la Révolution bleue dans le domaine aquacole.**

Dans les manchettes, le saumon *AquAdvantage*, issu de la compagnie américaine *AquaBounty Technologies*, fait figure de vedette biotechnologique avec son taux de croissance deux fois plus élevé que son alter ego sauvage. Ce rejeton du génie génétique fait l'objet d'une demande de commercialisation pour consommation humaine auprès de la *Food and Drug Administration* des États-Unis, qui pourrait être approuvée prochainement.



Photo : MECM

Le saumon *AquAdvantage* deviendrait le premier animal génétiquement modifié autorisé sur le marché américain. Or,

*Aqua Bounty Technologies* gère des installations dans les provinces maritimes canadiennes, ce qui augmente les probabilités qu'elle soumette une demande de mise en marché, une première du genre au pays. Anomalies morphologiques, allergies alimentaires et contamination génétique des stocks de saumon sauvage comptent parmi les craintes exprimées.

Au sein du débat entourant l'avènement de la biotechnologie animale dans nos assiettes, le juriste y trouve certainement son compte. Hormis les questions d'étiquetage alimentaire foisonnant dans l'actualité, s'interroger sur les fondements du cadre normatif qui s'appliquerait au saumon transgénique au Canada est tout aussi fascinant.

Ainsi, conformément au Cadre fédéral sur la réglementation de la biotechnologie, le Canada n'adopte pas de législations spécifiques aux applications biotechnologiques. Celles-ci sont plutôt encadrées par des lois déjà en vigueur qui n'ont pas toujours été élaborées dans cette optique.

De plus, l'approche canadienne en matière d'aliments issus de la biotechnologie est axée sur le produit et non sur le procédé de fabrication, de sorte que tous les « nouveaux » produits alimentaires sont régis par les mêmes règles, qu'ils soient issus des techniques traditionnelles de sélection, sujets à un nouvel emballage ou à des modifications génétiques. Suivant cette logique, si le produit est jugé inoffensif pour la santé, il n'y a pas lieu d'imposer son étiquetage à l'égard du procédé de fabrication.

Enfin, la catégorisation normative d'un produit biotechnologique est déterminante quant à la teneur de l'évaluation scientifique des risques qu'il pose. Alors que la *Food and Drug Administration* évalue le saumon transgénique à titre de « nouvelle drogue animale », Santé Canada évaluerait le même saumon à titre de « aliment nouveau »... des choix stratégiques ?

Bien sûr, au-delà des questions juridiques, le saumon transgénique soulève une panoplie d'enjeux éthiques et devrait servir de tremplin pour aborder nos choix de société en matière de biotechnologie animale. ■

**NOUS PRENONS LE RELAIS**

**POUR VOUS**

RECHERCHES DE NOMS  
ET DE MARQUES  
DE COMMERCE

FOURNITURES  
JURIDIQUES

DROIT DES  
SOCIÉTÉS/COMPAGNIES

651, rue Notre-Dame O.  
3<sup>e</sup> étage  
Montréal (Québec)  
H3C 1J1

514.393.9900  
1.800.668.0668  
[www.marquedor.com](http://www.marquedor.com)

**marque d'or**

# Sous la loupe

## Les logos « santé » : un outil pour le consommateur ou le fabricant ?



Sonia Labranche, journaliste  
slabranche@gmmq.com

**Bombardés d'informations, les consommateurs sont appelés à faire des choix et ces derniers sont de plus en plus orientés vers des produits sains. Dans ce contexte, les logos proposant des solutions santé sont conçus pour faciliter le choix des consommateurs. Mais peut-on s'y fier ?**

François Décary-Gilardeau, analyste agroalimentaire chez Option Consommateurs, nous apprend qu'il existe quatre types d'allégations relatives à la santé. Il y a tout d'abord les allégations nutritionnelles qui indiquent la présence ou l'absence d'un nutriment et parfois son niveau de propriété nutritive. Une étiquette affirmant que le produit contient une excellente source de calcium en est un exemple. L'affirmation que la vitamine A est bonne pour la santé osseuse est plutôt considérée comme une allégation de fonction. De plus, on retrouve des étiquettes portant des allégations thérapeutiques et enfin celles portant des allégations de santé. Ces dernières sont les plus utilisées sur le marché selon M. Décary-Gilardeau.

Une cacophonie ? Certainement, mais ce n'est pas tout. On peut apercevoir deux types de logos sur les produits, à savoir ceux d'une tierce partie et ceux privés. Les premiers se différencient par le fait que c'est la tierce partie, par exemple la Fondation des maladies du cœur, qui détermine les critères pour permettre à une entreprise d'utiliser le logo. Quant aux logos privés, ils portent plus à la critique par le fait que ce sont les entreprises elles-mêmes qui déterminent de façon arbitraire les règles pour apposer leurs logos « maison » sur leurs produits. Il n'est donc pas contraire à la loi de mettre sur un sac de croustilles une étiquette

portant le slogan « Bien choisir, bien vivre » même s'il contient deux cuillères à soupe d'huile pour 36 croustilles, à moins que cela constitue de la publicité fautive ou trompeuse. En effet, l'apposition de logo ou d'étiquette n'est pas assujettie à une réglementation spécifique pour le moment.

Considérant que les logos qui se trouvent sur le devant des produits peuvent induire le consommateur en erreur, Option Consommateurs a demandé à Santé Canada de réglementer cette pratique et plus spécifiquement d'élaborer une définition de produit « santé » et de produit « malsain ». Selon David Thomas, relationniste de presse pour Santé Canada, cette dernière entreprend actuellement un examen des politiques nationales et internationales sur le sujet.

Il ne faut pas sous-estimer l'impact de ces étiquettes sur le choix des consommateurs. En effet, une étude de la nutritionniste Véronique Provencher démontre que les consommateurs ont tendance à consommer en plus grande quantité un produit présenté comme en étant un « santé ». Devant toute cette incertitude, il semble que le meilleur remède en attendant une réglementation est une lecture attentive du tableau des valeurs nutritionnelles. ■



**Option Consommateur a demandé à Santé Canada de réglementer l'utilisation des logos santé**

Avec des aveux  
la peine sera moins longue.

DÉPRESSION, STRESS, DÉPENDANCE

**PAMBA**

Programme d'Aide aux Membres du Barreau du Québec, à leurs conjoints  
et aux stagiaires et étudiants de l'École du Barreau [www.barreau.qc.ca/pamba](http://www.barreau.qc.ca/pamba)

Montréal : 514.286.0831  
Extérieur : 1 800.74PAMBA

# Sous la loupe

## Pour une révolution paysanne!



Maude Perras, journaliste  
mperras@delegatus.ca

**Qui dit nutrition dit nécessairement agriculture, élevage, récoltes. Mes plus lointains souvenirs incluent les visites à la ferme de mes grands-parents qui élevaient toutes sortes d'animaux et récoltaient toutes sortes de légumes. On était bien loin du modèle industrialisé qui semble dominer toute la production agricole. Toute la production? Non! Quelques producteurs résistent toujours au modèle industriel. J'ai discuté avec le président de l'Union paysanne pour en connaître un peu plus sur l'agriculture québécoise.**

Benoit Girouard est producteur de lapins. Il est aussi président de l'Union paysanne depuis trois ans. Il m'a expliqué les hauts et des bas de l'agriculture au Québec, les chevaux de bataille de l'Union paysanne et l'ABC de la consommation responsable.



Benoit Girouard, Président Union paysanne

L'Union paysanne célébrera ses 10 ans l'an prochain. Ce regroupement encourage la souveraineté alimentaire et proteste contre le monopole syndical en agriculture, le modèle de mise en marché des produits et les systèmes de quotas tels qu'administrés actuellement. C'est la crise dans l'industrie porcine qui a mené à sa création au début des années 2000.

En 1998, le gouvernement, l'Union des producteurs agricoles (l'UPA) et l'industrie porcine ont décidé de doubler la production de porcs au Québec. L'augmentation majeure de la production a eu pour conséquence plusieurs impacts environnementaux : il a fallu doubler la production de céréales pour nourrir les porcs et ainsi utiliser plus de pesticides, ce qui a nécessairement amené une augmentation du lisier.

Par ailleurs, le prix du porc a chuté dramatiquement et le gouvernement a dû investir massivement afin de maintenir la marge de profit des agriculteurs par l'entremise de l'assurance stabilisation des revenus agricoles.

À la suite de cette crise, des producteurs agricoles remettant en question les méthodes industrielles de l'UPA ont décidé de s'unir pour promouvoir une autre façon de faire. Or, l'adhésion à l'UPA est obligatoire : chaque producteur agricole doit payer une cotisation au syndicat professionnel, qu'il adhère à ses principes ou non. L'Union paysanne réclame donc un pluralisme syndical, soit d'autres voies pour les producteurs agricoles et les paysans dont les idées divergent de celles promues par l'UPA.

### La mise en marché et la gestion de l'offre

L'Union paysanne s'insurge notamment contre le système de mise en marché des produits agricoles. Ce fer de lance de l'UPA permet aux producteurs de profiter d'un rapport de force avec les distributeurs. Or, une conséquence de cette mise en marché est que les produits sont distribués en blocs, avec plusieurs intermédiaires, sans que le consommateur ait la moindre idée de la provenance des produits. Selon Benoit Girouard, ceux-ci semblent tous identiques, comme s'ils sortaient d'une usine. Par exemple, le consommateur voulant se procurer des côtelettes de porcs ne voit pas la différence entre les différentes côtelettes offertes au supermarché : l'étiquette et le prix du

## Pour manger de façon responsable :

- 1) Tout d'abord, il faut manger local! De cette façon, nous encourageons des agriculteurs locaux et réduisons notre empreinte écologique.
- 2) Ensuite, lorsque c'est possible, il faut manger bio, afin de limiter l'utilisation des pesticides et herbicides.
- 3) Et que fait-on en hiver? On mange des produits locaux... congelés. Les méthodes actuelles de congélation permettent de garder presque tous les nutriments et vitamines et ce, sans le typique goût de congélateur, souvent associé aux légumes congelés. En choisissant des produits congelés québécois, on peut ainsi manger de façon responsable toute l'année, peu importe notre budget.



porc sont les mêmes, peu importe sa provenance ou ses modes d'élevage.

En outre, l'Union paysanne n'accepte pas la gestion actuelle de l'offre des produits alimentaires. Des quotas ont été instaurés pour répondre à la demande et pour maintenir les prix. Par exemple, les producteurs de lait, d'œufs et de sirop d'érable doivent acheter des quotas afin de produire en quantité prédéterminée, répondre à la demande et maintenir les prix. L'idée derrière ce système de gestion de l'offre est exceptionnelle, selon Benoit Girouard. Cependant, le système serait en train de se retourner contre lui-même. Les quotas, qui devaient à la base aider la production en région, ont plutôt centralisé la production dans les immenses fermes, qui sont les seules ayant les moyens de les acheter.

### Que propose l'Union paysanne ?

L'Union paysanne suggère un modèle de souveraineté alimentaire. Elle propose notamment la possibilité de choisir ses affiliations, de choisir d'utiliser ou non des OGM, d'être maître de sa production. Par exemple, elle demande de pouvoir acheter des semences sans devoir absolument utiliser des pesticides vendus par le producteur de semences, tout en ayant la possibilité d'assurer sa production. Ces principes sont défendus à l'échelle mondiale par la Via Campesina, un regroupement mondial de paysans.

Elle propose aussi un modèle de mise en marché avec moins d'intermédiaires. Ainsi, les producteurs, plutôt que de destiner leur production à un distributeur en gros, pour-

raient vendre directement aux consommateurs, à la ferme ou dans les marchés publics, ou négocier directement avec les épiciers locaux, et ainsi vendre leurs propres produits, identifiés et identifiables, dans leur communauté. Elle encourage les coopératives, un modèle de distribution des produits agricoles géré par les agriculteurs, en voie de disparition avec le système actuel de mise en marché des produits.

L'Union demande aussi une révision du système de subventions, qui ne seraient plus attribuées à l'unité de produit, mais bien en tenant compte des impacts de la production sur l'environnement, l'économie locale et la région.

Bref, c'est une révision complète de la façon de produire et de consommer que propose l'Union paysanne.

### Ce qui s'en vient...

Le gouvernement doit présenter bientôt à l'Assemblée nationale son Livre vert, une nouvelle politique agricole pour le Québec. L'Union paysanne craint cependant que la mort de Claude Béchar, principal architecte de cette politique, retarde ou même remette en question le dépôt du livre vert. Cette politique reprendrait plusieurs des recommandations du rapport de la Commission Pronovost sur l'agriculture, déposé en 2008 et favorisant une diversité dans les modèles de production agricole. ■

## La Commission Pronovost

En 2006, Jean Pronovost s'est vu confier le mandat de dresser l'état de la situation et les défis de l'agriculture et de l'agroalimentaire au Québec. La Commission a tenu des audiences dans plusieurs régions et reçu plus de 700 mémoires. Elle a rendu son rapport final en mars 2008. Celui-ci mentionnait que le système de lois et de règlements régissant actuellement l'agriculture risquait d'étouffer le système et recommandait notamment un peu d'oxygène dans le plan de mise en marché collective des produits.

Pour en savoir plus :

<http://www.caaaq.gouv.qc.ca/index.fr.html>

## JEUNES AVOCAT(E)S; PARTEZ GAGNANT EN ÉCONOMISANT!

Des produits exclusifs pour  
les membres de l'**AJBM**.

**mi** | **médicassurance**

### Assurance invalidité et frais généraux d'entreprise

- Réduction viagère de 25% sur des primes garanties jusqu'à 65 ans.
- Dispense du paiement des primes pendant 5 mois – exclusif aux avocats en l'ère année de pratique.

### Programme d'assurance groupe associatif

- Les garanties les moins dispendieuses pour les membres de votre profession.
- Assurances : médicaments, frais médicaux, voyage et annulation voyage, soins dentaires et vie.

Pour en savoir davantage sur ces produits ou  
obtenir votre soumission, communiquez avec nous au :  
**514.871.1181 - 1.877.371.1181** – [info@medicassurance.ca](mailto:info@medicassurance.ca)

# Sous la loupe

## À table avec Louis-François Marcotte!



Mélanie Binette, journaliste  
melanie.binette@saaq.gouv.qc.ca

**Les chefs « crient après leur staff ». Pour Louis-François Marcotte, il s'agit d'un mythe qui perdure bien malgré lui. La réalité est tout autre. Question de démystifier la situation, nous avons échangé à deux pas de l'une de ses cuisines, là où le respect plane, non pas autour d'un plat, mais d'un thème qu'il cuisine bien : la nourriture.**

Ayant grandi dans une famille où sa mère, sa grand-mère et ses tantes lui cuisinaient de la bonne bouffe, Louis-François Marcotte développe très tôt un contact privilégié avec la nourriture. La cuisine se taille donc rapidement une importante place dans sa vie. Toutefois, il y a dix ans, le métier de cuisinier n'était pas ce qu'il est aujourd'hui. C'est pourquoi, à sa sortie de l'école secondaire, il s'oriente d'abord en génie mécanique. Après un court détour dans cette discipline, celui qui dit ne pas particulièrement aimer l'école complète son DEP en cuisine.

Heureusement, de nos jours, les jeunes sont de plus en plus exposés à la cuisine. C'est un phénomène en demande et, par le fait même, en croissance. Une culture s'est développée et des modèles sont apparus. Il y a encore, bien entendu, les bons vieux livres de recettes, mais aussi toutes ces nouveautés au goût du jour. Un simple détour à la librairie et vous y constaterez l'offre à ce sujet. Quant à elles, les émissions de télévision qui traitent de la nourriture sous tous ses angles abondent sur notre écran. Des chaînes spécialisées en la matière sont même nées. Que dire d'Internet, où l'on peut faire des découvertes culinaires provenant de n'importe où sur la planète en seulement quelques clics? En 2010, il n'y a plus de raison de ne pas savoir cuisiner et encore moins d'en être effrayé. Le secret : de bons ingrédients de base.

Ce qui autrefois était le propre de la femme au foyer est maintenant devenu un art. En ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, il est en pleine effervescence. La place de l'homme en cuisine a évolué. Suivant l'engouement pour le vin qui s'est développé au cours des dernières années, les hommes apprivoisent d'abord cet environnement qui les dirige ensuite vers la porte d'entrée leur permettant de s'immiscer dans la cuisine. Constat du chef Marcotte : « les gars ne vont plus

à la taverne boire une grosse bière, ils invitent leurs amis à la maison pour une bonne bouffe ».

À son grand bonheur, la cuisine est maintenant bien perçue et bien représentée dans notre société. En effet, le rapport

qu'ont les gens en général avec la nourriture a évolué. La cuisine locale est prisée, les épicerie fines sont fréquentées et des centaines de restaurants où l'on peut faire de savoureuses découvertes ont pignon sur rue. En mettant à l'avant-scène son métier comme il le fait, Louis-François Marcotte croit que tous en seront gagnants. Ainsi, dans une dizaine d'années, de nombreux et excellents cuisiniers auront été formés et une relève sera prête à prendre le contrôle des fourneaux.

Une bonne nutrition se caractérise par une saine alimentation. L'offre alimentaire sur le marché étant très large, nous devons faire des choix. Comment dissocier manque de temps et restauration rapide? Cela doit se faire bien entendu par l'éducation.

Selon Louis-François Marcotte, il suffit d'inculquer aux jeunes de bonnes façons de se nourrir et leurs choix se feront d'eux-mêmes.

Son travail lui exigeant beaucoup de rigueur, il est nécessaire pour mon interlocuteur de prendre des temps d'arrêt et, pourquoi pas, de déguster un bon repas. Il ne cache pas avoir parfois des rages et ingurgiter à l'occasion des frites (surtout quand elles sont faites suivant de bons choix), mais il se dit plutôt, au quotidien, du type salade, légumes. Malgré qu'il partage une partie de sa vie entre ses restaurants, sans compter ses heures, Louis-François ne refuserait pour rien au monde le poulet rôti de maman. Après tout, la nourriture apporte des valeurs nutritives à notre organisme, mais également du réconfort. ■



Louis-François Marcotte

Photo : Christian Tremblay, photographe

# Art de vivre

## Gourmet gift ideas for everyone!



Samara Sekouti, journaliste  
Samara.Sekouti@ypg.com

In a city where the food scene is as fresh and innovative as ever, it comes as no surprise that the variety of gourmet food products available around town is worth tasting... and even better, gift-giving! In fact, many of these gourmet treats would make the perfect holiday gift. So do away with the good old bottle of wine and get creative this year!

Wondering what to give your well-deserving staff, a friend or a family member? Be it for the holidays, a birthday party or a house warming party, here are just a few suggestions of what is available around the corner.

At **Olive & Olives**, (1389, Laurier Ave. E.) you can pick from an extensive selection of gourmet olive products to accompany any type of cuisine. From olive oils with natural fragrances such as basil, chili and lemon, to a range of other olive-based products and vinegars; you will find something for everyone. Pressed for time? Then simply select from the various conveniently pre-wrapped combination packages on display for a quick purchase.

For the sweet-toothed, head over to **Les Chocolats de Chloé**, (546, Duluth St. E.) where local owner Chloé Gervais-Fredette's chocolates are prepared on-site. Each chocolate is carefully hand-dipped and decorated. Unique flavours include fig and balsamic vinegar, lime, fleur de sel and ginger. For an exotic treat, head across town to **Amal Bohsali**, (1420, Sauvé St. W.) for some of the most delicious baklava in Montreal. Order half a kilogram of mixed baklava and one of the young staff members will offer you a fresh treat while waiting! The best part about giving these treats (other than eating them of course) is the lovely gift arrangement and wrapping that are complementary with each purchase. Did you offer to pick up dessert for the party? Then why not bring an edible bouquet of fruit? With several locations around the city, **Edible Arrangements** offers centerpieces composed of fresh fruit and other delights. However, note that these healthier treats do not come cheap; expect to spend at least \$50 on a decent sized arrangement. Infos: <http://www.ediblearrangements.ca/>

For the tea-loving crowd, stop in at **Kusmi Tea**, (3875, St. Denis St.) a world-renowned tea store whose teas are reportedly served at the Ritz in Paris. Sip a complementary cup of the daily sample while perusing the store for a gift. Another tea store favourite is **David's Tea**, with stores now open across the city. Infos: <http://www.davidstea.com/>

And for the cookbook fanatic, it is hard to beat independently-owned **Appetite for Books**, (388, Victoria Ave.) Tell one of the friendly staff what you are looking for and they will be happy to help you select the perfect cookbook from their extensive collection.

**Bon appétit!**



Photos : SS



# Art de vivre

## La cuisine végétalienne ou l'art de surprendre



Luana Ann Church, journaliste  
luana.church@lemeac.com

Noël à nos portes, avant de s'empiffrer, pourquoi ne pas en profiter pour s'alimenter sainement ? Si, pour vous, cuisine végétarienne rime avec supplice et que l'approche végétalienne est synonyme de disette de saveurs, c'est que vous ne connaissez pas les restaurants Aux Vivres et Crudessence.

### AUX VIVRES

Depuis 1997, Aux Vivres œuvre dans la gastronomie végétalienne. Que propose un établissement où tous les produits d'origine animale sont *persona non grata*? Malgré l'absence d'œufs, de miel et de laitage, le menu nous fait vaguer entre l'Inde, la Thaïlande et le Mexique.

Dans un décor éclectique et rustique, une quinzaine de tables accueillent une faune résolument jeune et branchée (quartiers Mile-End et Plateau obligent!) savourant les créations du chef Mike Makhan. Nous vous suggérons le classique BLT à la noix de coco fumée, le burger tempeh (fait de graines de soja dépelliculées) et le bok choi carottes daïkon marinés en sauce à l'arachide. Pour les carnivores purs et durs, le très audacieux plat de *smoked meat* végé-

talien avec cornichons et moutarde saura vous rallier. Toujours réticents? Sachez qu'un copieux brunch du week-end offert jusqu'à 16 h et composé de tofu brouillé, *bacon*, pain de maïs et fruits est une expérience surprenante et épicurienne. Des plats sympathiques et assumés, un service convivial, une cuisine bio... tout un amalgame pour moins de 20 dollars! Au 4631, boul. Saint-Laurent, infos : [www.auxvivres.com](http://www.auxvivres.com).

### CRUDESSENCE



Photo : LAC

Chez Crudessence, l'alchimie des goûts doit être soulignée. Tout y est apprêté dans la pure tradition végétalienne et sans cuisson. Rien de chaud, que du cru, tout un défi culinaire! Prônant l'approche verte (compostage, liens directs avec les agriculteurs locaux et livraison à vélo), Crudessence ne cesse d'étonner par ses plats. Délicieux sandwiches pesto de pistaches au « fromage » de cajou, lasagne à la « pâte » de zucchini, spaghetti de « nouilles » courgettes et pizza à la « croûte » de conglomerat de légumes. Et c'est bon! À preuve, le restaurant a remporté le IronChef 2010! Seul bémol : la déco aseptisée et très rudimentaire... Que l'on oublie vite en dégustant leur smoothie! Finalement, notons que Crudessence opère également l'Académie de l'Alimentation Vivant où l'on apprend les techniques de base de la cuisine végétalienne et de nombreuses recettes en plus du Loft Crudessence où des événements communautaires et conférences sont organisés. Au 105, rue Rachel Ouest et au 2157 Mackay, Bar à jus, 1584 rue Laurier Est, infos : [www.crudessence.com](http://www.crudessence.com).

Photo : LAC

Le fait de se tenir loin de la sainte trinité bavette-frites-mayo n'aura jamais été aussi bénéfique pour votre ligne, mais aussi pour votre santé, puisque le végétalisme réduit significativement les risques de souffrir de problèmes cardiovasculaires. À votre luzerne!

# Saviez-vous que... ?



Catherine Lafontaine, journaliste  
clafontaine@deman-pilote.qc.ca

## Les repas gargantuesques de Michael Phelps

Le célèbre nageur américain qui a remporté huit médailles d'or aux Jeux olympiques de Pékin, consommerait en moyenne 12 000 calories par jour, dont 1 000 uniquement en boissons énergétiques. Source : New York Post

## Futures mamans, attention aux cacahuètes!

Selon une nouvelle étude américaine, les femmes qui consomment des cacahuètes au cours de leur grossesse sont plus susceptibles d'avoir des bébés allergiques aux cacahuètes que les futures mamans qui n'en consomment pas. Source : Cyberpresse



## Un petit McDo ?

Combien de calories contiennent un sandwich *Big Mac* et une poutine McDonald's? Selon la calculatrice nutritionnelle que propose le site [mcdonalds.ca](http://mcdonalds.ca), ce combo totaliserait 1 030 calories. Source : [mcdonalds.ca](http://mcdonalds.ca)

## Les aliments organiques sont-ils meilleurs pour vous ?

Des chercheurs danois ont comparé les antioxydants contenus dans des produits organiques avec ceux retrouvés dans des légumes de même type ayant été cultivés en utilisant des pesticides et des fertilisants traditionnels et ont découvert qu'il n'y avait aucune différence significative entre ceux-ci. Source : The Globe and Mail



## Les expressions et la bouffe font bon mélange

Au XVIII<sup>e</sup> siècle, « avoir ses carottes cuites » signifiait être mourant, par analogie avec les carottes que l'on faisait cuire pour accompagner un plat de viande, et suggérait ironiquement que le mourant serait bientôt prêt à être mangé avec ces carottes. L'expression s'est par la suite transformée en « les carottes sont cuites » désignant une situation sans espoir. Source : [wiktionnaire.fr](http://wiktionnaire.fr)

L'expression « faire chou blanc » tirerait son origine du Berry, ancienne province de la France, où un coup se prononçait « choup » en dialecte berrichon. Ainsi, au jeu de quilles, très populaire au XVI<sup>e</sup> siècle, faire un « c[h]oup blanc » signifiait faire un coup nul. Source : [expressio.fr](http://expressio.fr)

« La fin des haricots » est une expression qui remonte au siècle dernier. Dans les internats, lorsqu'on ne savait plus quoi donner aux élèves en guise de nourriture, on leur distribuait des haricots, aliment considéré comme médiocre. Lorsqu'il n'y avait plus de haricots à donner, c'était la fin de tout et de là provient donc l'expression, qui est encore employée aujourd'hui lorsque l'on veut signifier de façon ironique que c'est « la fin du monde ». Source : [linternaute.com](http://linternaute.com)

## Les hot-dogs causent le cancer du cerveau : mythe ou réalité ?

Selon ce qu'affirme le médecin américain Michael Greger, un enfant qui consomme un hot-dog par semaine serait sept fois plus enclin à développer un cancer du cerveau que s'il utilisait un cellulaire chaque jour. Source : Protégez-Vous

Sur le site [About.com:Nutrition](http://About.com:Nutrition), on apprend qu'une telle affirmation relèverait plutôt du mythe. Toutefois, toujours selon ce site, un enfant serait plus susceptible de développer une tumeur cervicale si sa mère a consommé beaucoup d'aliments transformés tels que les hot-dogs pendant sa grossesse. Source : [nutrition.about.com](http://nutrition.about.com)

# À NOTER À VOTRE AGENDA

## JANVIER 2011

### DÎNER-CONFÉRENCE

*Conseils en fiscalité pour les avocats en droit commercial/Tax Tips for Commercial Lawyers*  
Conférenciers : M<sup>e</sup> Rhonda Rudick, associée, Davies Ward Phillips & Vineberg et M<sup>e</sup> Marie-Emmanuelle Vaillancourt, associée, Davies Ward Phillips & Vineberg  
Lieu : Cour d'appel, Édifice Ernest-Cormier, 100, rue Notre-Dame Est  
Heure : 12 h 15 à 14 h

19

### COCKTAIL DE LA NOUVELLE ANNÉE : 6@8 DE DÉBUT D'ANNÉE

Heure : 18 h

27

## FÉVRIER 2011

### DINER-CONFERENCE

*Les crimes économiques : aspects pratiques*  
Conférencier : M<sup>e</sup> François Daviault, associé, Yarosky Daviault & Isaacs  
Lieu : Cour d'appel, Édifice Ernest-Cormier, 100, rue Notre-Dame Est  
Heure : 12 h 15 à 14 h

1

### TOURNOI DE KARTING

Lieu : Action 500, 5592, rue Hochelaga  
Heure : 18 h

2

### DÎNER-CONFÉRENCE

*Prendre à cœur les intérêts de ses clients en y trouvant son intérêt*  
Conférencière : L'honorable Marie Deschamps, j.c.s.c.  
Lieu : Cour d'appel, Édifice Ernest-Cormier, 100, rue Notre-Dame Est  
Heure : 12 h 15 à 14 h

10

### SOUPER À LA MAISON DU PÈRE

Lieu : 550, boulevard René-Lévesque Est  
Heure : 16 h 30 à 20 h

15

### SPEED-RÉSEAUTAGE

Heure : 18 h à 21 h

17

### DÎNER-CONFÉRENCE

*Indemnisation en matière d'assurance-automobile*  
Conférenciers : M<sup>e</sup> Lucie Allard, conseillère juridique, SOQUIJ et M<sup>e</sup> Anne-Pascale Gagné, conseillère à la clientèle, SOQUIJ  
Lieu : Cour d'appel, Édifice Ernest-Cormier, 100, rue Notre-Dame Est  
Heure : 12 h 15 à 14 h

23

### SOIRÉE THÉÂTRE « ELLING »

Pièce d'Axel Hellstenius et Petter Næss avec Guy Jodoin, Stéphane Bellavance, Mireille Deyglun, Benoit Girard et Gabriel Sabourin  
Lieu : Théâtre Jean-Duceppe de la Place des Arts  
Heure : 20 h

23

L'AJBM contribue à la protection de l'environnement  
Chorus art blanc fini soie, 50 % fibres recyclées et  
25 % fibres post-consommation



Entièrement recyclable -  
le choix responsable

## EXTRAJUDICIAIRE

Prière de recycler après lecture