

SOMMAIRE



62



16



71

FÉVRIER 2011

RENCONTRE

16 Jocelyne Robert, une dynamo vintage !

Sexologue, auteure, communicatrice, blogueuse, Jocelyne Robert invite à taire l'obsession de l'âge pour jouir pleinement de la vie.

TOURISME ET ESCAPADES

24 Évasions

26 Plaisirs à pleins sentiers !

Raquette et ski de fond : six belles destinations

MIEUX-VIVRE

34 Votre apparence physique vous préoccupe-t-elle... trop ?

MODE ET BEAUTÉ

60 Beauté

61 Shopping : tenue de camouflage !

62 Mode : élégance plus

PLAISIRS GOURMANDS

66 Saveurs

71 Cuisine : je t'aime, mon lapin !

SANTÉ ET FORME

76 Vitalité

79 Quoi de neuf côté cœur ?

Une panoplie de traitements et de médicaments innovateurs pour mieux lutter contre les maladies cardiaques.

VOS DROITS

41 Proches aidants : enfin des services centralisés !

46, 48 En vrac

47 L'Intercom, premier marché communautaire virtuel québécois

50 Vos questions

CHRONIQUES

- 8 Actuel
- 12 Sorties
- 88 Livres
- 92 Tour d'auto

CHAQUE MOIS

- 4 Entre nous...
- 6 Courrier
- 51 Nouvelle
- 94 Adresses / mots d'enfants
- 95 Jeux
- 102 Petites annonces
- 106 Coin des écrivains / Ben

PAGE COUVERTURE

Photographe : Laurence Labat.
Assistante : Émilie Prud'Homme.
Maquilleuse et coiffeuse : Manon Parisien.
Styliste : Martine Leroy.
Mannequins : France (Montage) et Alex (B & M Models).
Vêtements : Sports Experts.
Voir Adresses, p. 94.

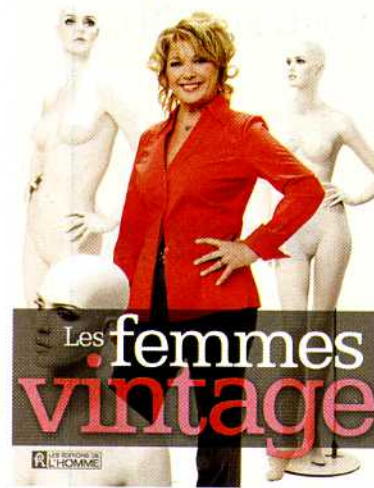


Jocelyne
Robert une
dynamo
vintage!

Vintage, cette jolie expression qu'elle a créée pour nommer une période de la vie, fait maintenant partie de notre vocabulaire.

Sexologue, auteure, communicatrice, blogueuse, Jocelyne Robert invite à taire l'obsession de l'âge pour jouir pleinement de la vie.

Par Suzanne Décarie



Nous nous sommes rencontrées au studio de la photographe, le jour de la Sainte-Catherine, qui est aussi la Journée mondiale pour l'élimination de la violence faite aux femmes, a-t-elle souligné, emportée.

Pendant que la maquilleuse-coiffeuse, la styliste, la directrice artistique, la photographe et son adjointe s'affairent, Jocelyne Robert raconte déjà des bouts de son parcours, partage son indignation par rapport aux abus de la chirurgie «pathétique», discute différences culturelles. Vive, alerte, elle parle sans flaflo, appelle un chat un chat.

Elle rentre tout juste d'un séjour en France où l'éditeur Michel Lafon lançait *Les femmes vintage* (Éditions de l'Homme, 2010), son livre choc sur la peur de vieillir, chez les femmes surtout, le rapport au corps, à la beauté, à la chirurgie esthétique et à ses dérives, à l'érotisme, à l'estime de soi, au tabou de l'âge. Cet essai solide se mêle à la fiction, puisqu'elle y a intégré Gwendoline Dubois, personnage d'un roman qu'elle publiera un jour, son alter ego, une femme en panique à l'approche de la soixantaine.

La soixantaine

Son passage à cette décennie ne s'est pas fait sans heurts et sans inconfort, pour toutes sortes de raisons. Dans sa famille, on meurt jeune : sa mère est décédée à 68 ans, son frère à 62 ans. La soixantaine semblait sonner un glas...

Son conjoint a 12 ans de moins qu'elle. «Tant qu'il était dans la quarantaine et moi dans la cinquantaine, ça allait. Mais que j'aie 60 ans alors qu'il en aurait à peine 48...», croyait-elle alors.

L'écriture du *Sexe en mal d'amour* l'avait plongée dans un travail intense de conscientisation face à l'hypersexualisation des sociétés, indissociable du culte de la jeunesse et de la beauté. Elle déplorait qu'il n'y ait pas de niche dans la société pour les femmes de 55 à 75 ans. «Ça n'a pas de bon sens qu'il n'y ait qu'une case pour les 55 ans et plus dans les sondages. C'est trop large. Il y a cinq phases de la naissance à l'âge adulte : la petite enfance, l'enfance, la préadolescence, l'adolescence. Et seulement deux par la suite : les matures et les vieux. Ce n'est pas normal.»

L'âge et le senti

Elle a donc inventé cette nouvelle période de vie qu'elle a

baptisée *vintage*, par analogie avec les grands portos millésimés, mûre-mûre ou adulthood, dans le sens de quintessence de l'âge adulte. Et elle a écrit *Les femmes vintage*. «Je suis fière de tous mes livres, mais celui-ci est le plus habité. Ça a été une sorte de catharsis. J'ai compris qu'au-delà du rationnel, l'âge est un concept, une variable aléatoire. Dans certaines cultures, l'âge réfère à l'avoir, dans d'autres à l'être; j'introduis une troisième voix : le senti. L'âge est subjectif. Il y a une chronologie, mais quel que soit notre âge, on est soit du côté des morts, soit du côté des vivants.»

Pendant qu'elle l'écrivait, elle a perdu cinq femmes proches : sa belle-sœur Huguette, 67 ans, après une longue bataille contre le cancer; son amie Yoyo, 55 ans, qu'elle a trouvée morte dans son lit des suites d'une rupture d'anévrisme; la fille de son amie Louise, tuée à 40 ans par un cancer du sein; Claudette, sa meilleure amie d'adolescence, morte d'un fulgurant cancer du cerveau; et sa sœur Lise, emportée en trois semaines par un cancer du sang.

«Ça m'a donné un sentiment de finitude, de fragilité qui

PHOTOGRAPHE : LAURENCE LABAT; ASSISTANTE-PHOTOGRAPHE : ÉMILIE PRUD'HOMME; MAQUILLEUSE-COIFFEUSE : MANON PARIISIEN; CHEMISIER : CARTISE; STYLISTE : MARTINE LEROY.

GÉRER la DOULEUR au quotidien

ARTI-RELIEF

pour soulager la douleur aiguë, l'inflammation des articulations-jointures ainsi que les douleurs lombaires.



RELIEF JOUR

pour un soulagement analgésique tout au cours de la journée et des activités.

RELIEF NUIT

diminue la douleur afin de faciliter la phase d'endormissement pour un sommeil réparateur.



La gamme Relief,
des **EFFETS BÉNÉFIQUES**
qui se feront ressentir
au fil des jours !



Sans frais **1.866.722.2442**
www.holizen.com

et rejoignez-nous sur
www.facebook.com/holizen



RENCONTRE

m'habite encore, avoue-t-elle. J'ai éprouvé dans ma chair que j'étais mortelle. Ce genre de confrontation t'aiguillonne : tu te demandes si tu es à ta place, si tu vis ce que tu as envie de vivre. J'ai appris à dire non. Je ne veux plus me mettre dans des situations de déplaisir. Il en restera



Il n'y a que l'étape de l'existence appelée «vieillesse» qui contient la particule vie. Cela a-t-il à voir avec le fait que plus on vieillit, plus on se sent vivant ?

Jocelyne Robert, *Les femmes vintage*

toujours, mais on peut choisir qu'il y en ait moins. La tristesse et les deuils donnent aussi conscience que la vie est trop courte pour être petite... Cela a renforcé ma motivation et mon intérêt à la vie. En vieillissant, la vie s'élargit, elle ne rétrécit pas. Des banalités tombent. On a un rapport aux choses plus savoureux, plus goûteux, plus présent, totalement.»

De sexologie à sexesophe

Les aspects cliniques, mécaniques, problématiques de la sexualité l'intéressent moins que la prévention et le mieux-être. Elle se décrit d'ailleurs comme *sexesophe*, un mot inventé qui correspond mieux à ce qu'elle est. «J'ai toujours posé la question de la sexualité en termes de sens à vivre, dit-elle. Qu'est-ce que la sexualité apporte aux êtres ? Comment l'intégrer dans un projet personnel qui donne de la saveur à sa vie ? Neutre au départ, la sexualité va soit nous illuminer comme être humain,

soit nous assombrir, soit augmenter notre estime de nous-mêmes, soit l'appauvrir.»

Décrocheuse en 11^e année sciences-lettres, Jocelyne Robert a travaillé, comme attachée de presse politique entre autres choses, et accouché d'une petite Véronique, avant de s'inscrire à l'université à la fin de la vingtaine. Rebelle, revendicatrice, fonceuse, elle choisit la sexologie parce que c'est «nouveau, culotté, dérangeant, un peu révolutionnaire» ! La discipline a beau être jeune, elle trouve déjà le programme un peu... réactionnaire ! «Il y avait une conception machiste de la société, se souvient-elle. On proposait une vision de la sexualité calquée sur le fonctionnement de l'homme. Je voulais changer ça.»

Elle a aussi voulu changer le cours de l'éducation sexuelle. «Il ne se faisait rien d'intéressant», rappelle-t-elle. Qu'à cela ne tienne. Elle s'attelle rapidement à l'écriture d'une série de livres (*Ma sexualité de 0 à 6 ans, de 6 à 9 ans, de 9 à 12 ans...*).

