

Un magazine pour vivre «Lentement»



lesoleil.com/le-mag/un-magazine-pour-vivre-lentement-3de630a2be20d952b431ae46f9c268c8

3 août 2019

Partager



Andréann Lune vit comme elle écrit. Simplicité volontaire, minimalisme, éducation alternative : son magazine «Lentement», édité à Limoilou, fait l'éloge du «slow living», un quotidien qu'elle a choisi. La publication remet en question la société de consommation bien ancrée dans le mode de vie occidental.

Andréann Lune a eu un parcours scolaire assez classique, mais à 16 ans, elle fait une grosse dépression. Elle termine son secondaire dans un centre d'éducation des adultes en deux mois, à son rythme.

«Je suis tombée enceinte assez tôt, dit-elle. Je ne voulais pas envoyer mes enfants à l'école et jouer à la roulette russe, à savoir s'ils allaient être performants ou non dans un parcours scolaire traditionnel.» Ses trois enfants bénéficient d'un enseignement à la maison, donc. Ils apprennent à leur rythme, selon leurs compétences, dans un horaire plus souple.

En avril 2017, elle mène une campagne de sociofinancement pour soutenir la première impression du magazine. Elle récolte un montant au-delà de celui espéré, dit-elle. Ce sont 300 copies de la première édition de *Lentement* qui seront imprimées.

Le magazine deuxième vague s'inspire des *Taproot*, *Kinfolk* ou *Beside*, des publications dans lesquelles la photographie et l'illustration ont une place prépondérante.

Entre récits, entrevues, poèmes, photoreportages ou essais, les thèmes abordés sont assez larges, mais toujours enracinés dans le *slow living*. Comme le chemin qu'elle a choisi d'emprunter, *Lentement* expose des parcours alternatifs. «Dans le dernier numéro, on parle de grossophobie et de non-reconstruction après le cancer du sein», illustre Andréann Lune.

«Les gens sont prêts à entendre ces histoires plus marginales, poursuit-elle. Et plus on en parle, plus ces modes de vie alternatifs seront socialement acceptés.»



Le magazine *Lentement* s'inspire des *Taproot*, *Kinfolk* ou *Beside*, des publications dans lesquelles la photographie et l'illustration ont une place prépondérante.

Fournie par Andréann Lune

Slow comme Lentement

Le *Slow Movement* a débuté au milieu des années 80, initié par le *Slow Food*. Le mouvement prend racine en Italie, en 1986. Un groupe d'amis œnologues, historiens et sociologues se réunissent autour des valeurs de simplicité. L'association est alors nommée Arcigola, et élit Carlo Petrini comme président. Les militants protesteront la même année contre l'ouverture d'un restaurant McDonald's à Rome.

Le mouvement s'est globalisé en réaction à l'émergence du mode de consommation effréné. Il est reconnu par l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et possède son siège à Bra, au sud de Turin, en Italie.

Ses adeptes prônent le ralentissement du rythme de vie, du travail et de la famille. Ils s'opposent à la surconsommation et vivent en simplicité volontaire. En cuisine, ils privilégient les aliments locaux. Leur mode de vie est frugal et alternatif, donc, parce que *Slow* est aussi un acronyme : *sustainable* (durable), local, *organic* (biologique) et *whole* (entier, non transformé).

Les 64 pages de *Lentement* sont éditées dans le quartier Limoilou, à Québec, imprimées sur du papier postconsommation de Breakeyville et vendues à La récolte, La folle fourchette, Ô Village, Article 721, L'inventaire et Accro cuisine et dépendances. «Il n'y a pas plus local que ça», laisse tomber Andréann Lune.

Le magazine, qui était auparavant publié quatre fois par année, le sera désormais deux fois par année, puisque l'entrepreneure est seule derrière le projet. La plus récente édition est vendue au coût de 16 \$, tandis que les précédentes sont à 8 \$.

Pour info : lentement.co

[Récits d'expatriés](#)

Ils viennent du Québec, mais sont partis vivre aux quatre coins du monde. Pour le travail, par amour, pour aller

voir ailleurs si l'herbe est plus verte. Le Mag vous les présente et vous décrit leur quotidien. Tranches de vie.

NOM : David McKeown

ÂGE : 32 ans

PROFESSION : «En ce moment, spécialiste marketing chez Caterpillar Underground Mining. J'ai aussi travaillé comme représentant publicitaire pour le journal local et comme vendeur de téléphones cellulaires en arrivant.»

[Le P'tit Mag](#)

Les vacances sont finies. Te voilà de retour à l'école. Sans t'en douter, tu entreprends un marathon d'apprentissage qui durera environ 182 jours. Savais-tu que des élèves d'ailleurs dans le monde ont des années scolaires bien différentes de la tienne?

Pour en savoir plus, explorons ensemble les calendriers des écoliers de partout sur la planète.

[Alimentation](#)

Avec la rentrée arrive... la sortie de livres! Beaucoup de nouveaux titres à venir cet automne au rayon des livres de recettes. Voici un premier aperçu de parutions récentes.

La bataille de bouffe

[Restaurants](#)

On nous informait récemment que la Ninkasi Saint-Jean de Québec fusionnait ses activités avec le Medley Simple Malt de Montréal, voilà qu'on apprend qu'un projet se développe aussi en Beauce.

D'abord, la fusion : les deux microbrasseries ont joint leurs forces. Pour les clients de la capitale, ça signifie un plus grand accès à des bières brassées pour la Ninkasi ainsi qu'une plus grande présence de la gamme Simple Malt, dit Mathieu Cloutier, principal opérateur du Ninkasi. Et le nom devient Ninkasi Simple Malt.

[Restaurants](#)

Coco Frutti, une chaîne de restos de déjeuners et de dîners, a de grandes ambitions pour la région de Québec.

L'enseigne a ouvert un premier restaurant à Lévis en juillet (44, route du Président-Kennedy, Promenades de Lévis). Un second doit apparaître d'ici la fin de septembre à Beauport (2790-2830, avenue Saint-David, Carrefour Saint-David). Plusieurs autres emplacements sont à l'étude.

[Régal](#)

Du 1er au 7 septembre, c'est le retour de la Semaine du burger (avec fromage!) à Québec. On indique que plus de 45 restaurants de la capitale prendront part à ce désormais classique Burger Week — qui a francisé son nom cette année — en proposant une création originale à 12 \$, dont 1 \$ par burger vendu sera remis à Leucan.

La 8^e présentation de la Semaine du burger (avec fromage!) se tient également dans la Chaudière-Appalaches et plusieurs autres régions du Québec, ainsi que dans les grandes villes d'un bout à l'autre du pays et même à Haïti.

[Alimentation](#)

Alors que la saison des récoltes bat son plein, les producteurs d'ail du Québec profiteront du mois de septembre pour mettre en valeur leur production de cette année, tout juste séchée et tressée.

Une quarantaine d'entreprises ont décidé de se rassembler pour créer la Route de l'ail, un portail qui permet de découvrir des cultivateurs de tous les coins de la province.

[Mode](#)

Nouvelle alliance entre le monde de la chaussure et du sac à main : les sacs Kanevas font leur entrée dans les magasins Jean-Paul Fortin et Les pieds sur terre.

La marque de Québec, spécialisée dans les sacs à main personnalisables, a conservé l'essence de sa méthode dans ce nouveau partenariat. La compagnie Jean-Paul Fortin a dessiné elle-même la collection à partir des options de

personnalisation de Kanevas.

[As-tu vu ça](#)

Bashir Sultani aime voir la vie d'un autre œil. L'artiste torontois d'origine afghane a l'habitude de peindre avec du sel (oui, oui, du sel coloré déposé avec des salières), mais il s'amuse aussi avec un objet tout à fait commun : le fameux crayon de plomb, qui reprend du service dans des milliers de mains d'écoliers cette semaine.

«J'avais envie d'utiliser le crayon, mais sans vraiment dessiner avec lui», explique l'artiste, qui travaille aussi dans l'industrie de la construction.

[Le Mag](#)

Voici pour vous, jeunes mordus de lecture, une sélection de livres à ne pas manquer, choisis par des gens qui s'y connaissent!

LE VOYAGE DE BLAIREAU. OU COMMENT ÊTRE EMPORTÉ PAR LE VENT ET TROUVER SA PLACE

[Mode](#)

Une première dans la région, la Coifferie Internationale propose le soin professionnel rechargeable de la gamme Source Essentielle de L'Oréal.

Trois formules nettoyantes sont offertes : pour cheveux délicats à la fleur de camomille, un shampoing quotidien à l'essence d'aloès et une formule nourrissante à l'huile de sésame.

[Mode](#)

Depuis le 19 août, les fanatiques de mode peuvent se procurer l'une des vingt-cinq pièces de la collaboration du designer Markantoiné avec la maison Simons.

Depuis qu'il a fondé sa propre griffe en 2015, Marc-Antoine Lynch Boisvert a rapidement attiré l'attention grâce à l'originalité et au style authentique de ses créations.

[Mode](#)

J'étais curieuse d'essayer une crème en vente libre à base de rétinol en si grande concentration. Le rétinol à 0,3 % est présenté comme l'un des composants les plus efficaces de la cosmétologie.

Comme ce produit est conçu pour exfolier, raffermir et diminuer les taches pigmentaires, j'y voyais beaucoup d'avantages pour mon type de peau. De plus, on y a ajouté de l'acide hyaluronique avec une action «repulpante» et un extrait de baies de Tasmanie à qui l'on prête des propriétés calmantes et antioxydantes.

[Mode](#)

Jouviance Magistrale lance deux nouveautés de correction avancée, Ultime Yeux et Elixir Ultime. Inspirée des dernières techniques dermatologiques et contenant des huiles précieuses, voici une proposition pour les peaux matures qui peut s'utiliser matin et soir.

Ultime yeux est une crème anti-âge régénérante à base d'huile d'argan, de beurre de karité et d'huile d'avocat. Contenant des ingrédients actifs formulés pour une action prolongée qui restaure le volume, elle promet d'hydrater et d'estomper les rides.

[Mode](#)

Voici une formule trois en un proposée pour un démaquillage complet en une seule étape. Cette eau micellaire professionnelle promet d'éliminer les multiples couches de maquillage ainsi que le mascara sans laisser trop de résidu gras.

MicellAIR a l'ambition d'être plus qu'un simple démaquillant, elle est aussi censée laisser la peau raffermie, hydratée et douce après utilisation. Elle est offerte en deux formules, dont l'une est spécialement conçue pour les mascaras à l'épreuve de l'eau.

[Recettes](#)

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 7 minutes

Quantité : 2 portions

[Recettes](#)

Préparation : 5 minutes

Quantité : 2 portions

[Recettes](#)

[Aiglefin à la salsa de légumes](#)

Les recettes 5/15

Les Éditions Pratico-Pratiques

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 4 minutes

Quantité : 4 portions

Sans noix / Sans œuf

[Affaires](#)

On savait depuis près de deux ans que Décathlon, le géant français de la vente au détail d'articles sportifs, allait bientôt s'installer à Québec. Voilà qu'on apprend la date confirmée d'ouverture : le samedi 14 septembre 2019, à 9h. Si tout se déroule comme prévu, précise-t-on dans une infolettre officielle.

Le magasin sera situé au 3390, avenue Blaise Pascal, dans l'espace commercial surnommé l'îlot Mendel où l'on trouve aussi le IKEA.

[Restaurants](#)

Pizzeria napolitaine NO.900 aura une troisième succursale à Québec en octobre (la 24e pour la bannière), cette fois dans le Vieux-Port. Elle s'installe dans le local laissé vacant par le défunt restaurant SSS, sur la rue Saint-Paul.

Charles-Antoine Giroux, «développeur» de la chaîne pour la région de Québec, parle d'une refonte complète des lieux qui pourront accueillir une soixantaine de places, excluant la terrasse.

[Quoi de neuf](#)

Edouard Garneau lance CONNEC, une nouvelle marque de vêtements de qualité sportive conçus pour la chasse. Passionné de chasse, de pêche et de plein air, le fils cadet de Louis Garneau, homme d'affaires et ancien cycliste olympique, ajoute sa couleur à l'entreprise de Saint-Augustin-de-Desmaures.

Les vêtements et accessoires pour hommes et femmes aux différents motifs de camouflage se veulent innovants, plus actuels et accessibles. Leurs prix oscilleront entre 18 \$ et 200 \$. Ils seront offerts en ligne et chez une trentaine de détaillants au Québec, dont Latulippe, Pronature, Ecotone et une succursale Sail. L'ensemble de la collection sera dévoilée le 3 septembre. On annonce l'ajout de vêtements plus chauds dès l'an prochain.

[Restaurants](#)

Le Pub du Parvis de Saint-Roch aura très bientôt un petit frère à Sainte-Foy. Un nouveau restaurant, semblable à son aîné, ouvrira ses portes autour du 21 septembre dans les locaux du défunt Shack, sur la route de l'Église, et ce, malgré le lourd chantier routier.

«C'était tout naturel de s'installer là. On est devant une église [l'ancienne église Saint-Denys-du-Plateau devenue aujourd'hui la bibliothèque Monique-Corriveau], et il y a *Parvis* dans notre nom. Alors c'est parfait!», s'exclame Carl Desruisseaux, président de Groupe Top Resto.

[Quoi de neuf](#)

Amateurs de sushis, réjouissez-vous : l'entreprise Sushi Maniak ouvre de nouveau ses portes aujourd'hui. Le comptoir auparavant situé rue Cardinal-Taschereau, dans Saint-Sauveur, aura maintenant sa salle à manger d'une trentaine de places au 34, rue Saint-Joseph Est (voisin de L'affaire est ketchup).

[Restaurants](#)

La Boulangerie du Petit-Pré du 840, avenue Honoré-Mercier (Québec) «tente une expérience» en devenant un restaurant de déjeuner-dîner baptisé Coco & Café.

Que les habitués du café-bistro se rassurent, les succursales de Petit-Pré de Sillery, Neufchâtel et Beauport ne changent pas. Les quatre associés dans cette affaire voulaient simplement explorer ce concept dans ce quartier voisin de la colline parlementaire, dit Stéphane Beaulieu, l'un des proprios.

[Mode](#)

Après quatre ans sur l'avenue Maguire et sept ans à Place Sainte-Foy, la boutique Lollipop se renouvelle en déménageant aux Galeries de la Capitale. «On voulait joindre une jeune clientèle en forte croissance», explique Annie St-Pierre, propriétaire de la boutique de vêtements haut de gamme pour bébés et enfants.

[Mode](#)

L'histoire débute par la couverture du magazine Vogue, édition de janvier 1990, montrant une photo prise par Peter Lindbergh. Cinq mannequins aux antipodes des dictats de la mode de l'époque. Au lieu des vêtements bouffants, cheveux gonflés et maquillage acidulé, les cinq femmes portent hauts de jersey, jeans Levi's, coiffure souple et maquillage naturel. L'objectif pour l'éditrice Liz Tilberis : incarner la décennie en une image.

Pour Peter Lindbergh, impossible de réaliser ce cliché avec un seul mannequin. La décennie 90 n'est plus celle d'un stéréotype unique. Cette image réunira cinq femmes qui, 30 ans plus tard, sont toujours aussi actuelles et pertinentes dans le monde de la mode.

[Alimentation](#)

L'épicerie zéro déchet Le Minimaliste à Québec propose deux gammes de produits qu'on ne croise pas souvent dans les commerces en vrac : du lait et des produits pour hommes!

En effet, ce tout nouveau commerce vend du lait en vrac, à la quantité désirée. Suffit d'apporter son contenant propre et sec.

[Le Mag](#)

«Lecteur DVD à donner, il serait sûrement heureux chez quelqu'un qui en a besoin»... Ce message, on pourrait le lire sur n'importe quelle page d'entraide, de troc ou de vente sur Facebook. Mais sur celle du Buy Nothing Limoilou/Maizerets, il s'enrichit d'une autre idée : celle de rencontrer ses voisins.

«La mission, ce n'est pas de sauver l'environnement, d'éviter de mettre des choses aux poubelles. C'est d'encourager le développement d'une communauté locale par l'économie du don. C'est vraiment pensé pour encourager les gens à se rencontrer face à face», insiste Marie de Bellefeuille.

[Régal](#)

CRITIQUE / Avertissement : cette critique analyse des cornichons frits, un hot-dog et un Sloppy Joe. Élitistes gastronomiques s'abstenir. Les autres, ne boudez pas votre plaisir!

«C'est le genre de place où tu viens après être passé par la SQDC», me dit mon chum en mordant dans son chili cheese dog, impressionnant assemblage de saucisse et de chili dans un pain bretzel, arrosé d'une sauce Mornay bien fromagée.

[As-tu vu ça](#)

Dans la rubrique «étrange coïncidence où un pilier de la culture québécoise est connu par un étranger», nous vous présentons Samuel Shumway...

Ce jeune New Yorkais travaille en animation image par image (*stop motion*) dans le monde de la publicité. Il fabrique depuis longtemps des aliments en papier et en carton. Pour le plaisir comme pour le travail. Clairement, c'est un doué des ciseaux (admirez le travail ci-dessous!).