

**CAHIER  
SANTÉ**

# LA DIGESTION

QUOI PRIVILÉGIER ET QUOI ÉVITER

17 NOVEMBRE 2023

# LA SÉRIE

*Si on  
s'aimait  
à tout  
changé!*

**Louise Sigouin**  
**« J'AI FAIT  
LE BON CHOIX »**



FIN DE LA  
SAISON 1  
**LE TEMPS  
DES FRAMBOISES**

**Elisabeth et Francisco**  
**BRISER  
L'INTERDIT?**



**CONFIDENCES  
ÉMOUVANTES**

**Guy Fournier**  
atteint d'un  
cancer du poumon



**PÈRE DE TROIS ENFANTS**

**Daniel Boucher**  
« J'espère leur  
transmettre  
l'optimisme »

PAR MYREILLE SIMARD

## 28 bottes d'hiver

# Des pieds au chaud!

Le choix de vos bottes est capital! Chaudes, confortables, imperméables, on en exige beaucoup d'une bonne paire de bottes. On vous a déniché des modèles qui ne vous décevront pas! Pour les sorties, les randonnées ou simplement pour marcher du bureau à votre auto, nous en avons trouvé pour tous les goûts et tous les besoins.

Moins  
de **200 \$**



Fourrure synthétique  
très chaude avec  
isolation Heat-Mx

Bottes Rafale High  
139,99 \$, [yellowshoes.com](http://yellowshoes.com)



Bottes Sorel  
Whitney II Tall Lace  
179,99 \$, [sportsexperts.com](http://sportsexperts.com)



Bottes Slate Porto  
170 \$, [maguireshoes.com](http://maguireshoes.com)

Plus chaudes  
qu'elles  
en ont l'air!

Légères, elles  
permettent une  
stabilité optimale  
sur les surfaces  
enneigées.



Bottes  
Vanetta  
200 \$,  
[cougarshoes.ca](http://cougarshoes.ca)



Bottes Moritza Shield  
Omni-Heat beiges Columbia  
165 \$, [columbia.ca](http://columbia.ca)



Bottes Flurrys  
150 \$,  
[aldoshoes.com](http://aldoshoes.com)



Bottes Pajar  
Taya High  
111,99 \$,  
[brownshoes.com](http://brownshoes.com)

Confortables  
jusqu'à -30 °C



Bottes Ocellataa Banff Trail  
119,99 \$, [globoshoes.com](http://globoshoes.com)

## 5 QUALITÉS ESSENTIELLES

**1** Une botte imperméable portant la mention Waterproof qui a reçu un traitement imperméabilisant supplémentaire.

**2** Un indice de température de -20 degrés minimum pour vous assurer de rester au chaud peu importe le froid qu'il fait dehors.

**3** Une semelle texturée et non lisse pour éviter de glisser sur les surfaces glacées. Un modèle à crampons est encore mieux!

**4** Une botte avec doublure en Thinsulate, une matière synthétique abordable, ou en laine, une fibre naturelle plus dispendieuse.

**5** Des semelles intérieures amovibles qui vous permettent de les retirer pour les faire sécher.

Coup de cœur

Bottes Snowgem Kamik  
179,99 \$,  
kamik.com

Avec système d'adhérence rotatif

Bottes Around Mid Town  
149,99 \$,  
lequipeur.com



Bottes Lauren Kamik  
189,99 \$, globoshoes.com



Bottes imperméables Winter Carnival Sorel  
165 \$, lacordee.com



Bottes Carolyn Acton  
139,99 \$, actoncanada.ca



Bottes Roxanne Acton  
144,99 \$, actoncanada.ca

## MODE

PAR MYREILLE SIMARD

Plus  
de **200 \$**

Des bottes qui valent  
l'investissement, qu'on  
gardera plus longtemps.



Bottes Artica  
Cascara

278 \$,  
brownshoes.com

La botte urbaine pour  
affronter les déplacements  
matinaux vers le bureau.



Bottes Gemma Rosso  
230 \$, olangcanada.com

Comp  
de coeur



Bottes Mila  
345 \$,  
rudsak.com



Bottes Adirondack III châtaigne  
pour femmes UGG  
300 \$, littleburgundyshoes.com



Bottes Ziller Nero Olang  
220 \$, olangcanada.com

Elles  
sont munies de  
crampons rabattables  
intégrés à la semelle, que  
vous pouvez ouvrir ou  
fermer en fonction des  
surfaces, glacées  
ou pas.



Avec des semelles conçues  
par Michelin (les pneus!)  
qui optimisent la traction  
et l'adhérence.

Bottes Ultima  
240 \$, cougarshoes.ca



Bottes Garibaldi VL  
Helly Hansen  
229,99 \$,  
sportsexperts.com

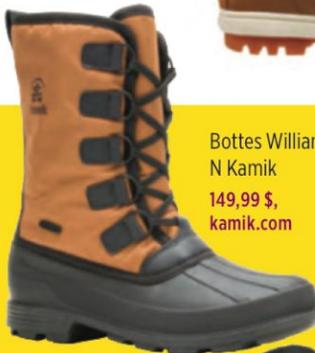


Bottes longues Chambly  
noires Royal Canadian  
229,98 \$, littleburgundyshoes.com

**POUR  
HOMMES!**



Bottes Empire X Kamik  
159,99 \$, kamik.com



Bottes William  
N Kamik  
149,99 \$,  
kamik.com



Bottes Pedro en cuir  
295 \$, rudsak.com

Comp  
de coeur



Bottes  
Santiago Olang  
290 \$,  
olangcanada.com



Bottes Vick  
Olang  
305 \$,  
olangcanada.com

PHOTOS: COMPAGNIES C./ OLANG (2)