EN PRIME TOUT L'ÉTÉ!

UNE HISTOIRE INSPIRÉE DE SES SOUVENIRS

AUTEURE INVITÉE • PASCALE WILHELMY

28 juillet 2017

7 JOURS

LE PRINCE A 4 ANS

BONNE FÊTE GEORGE!

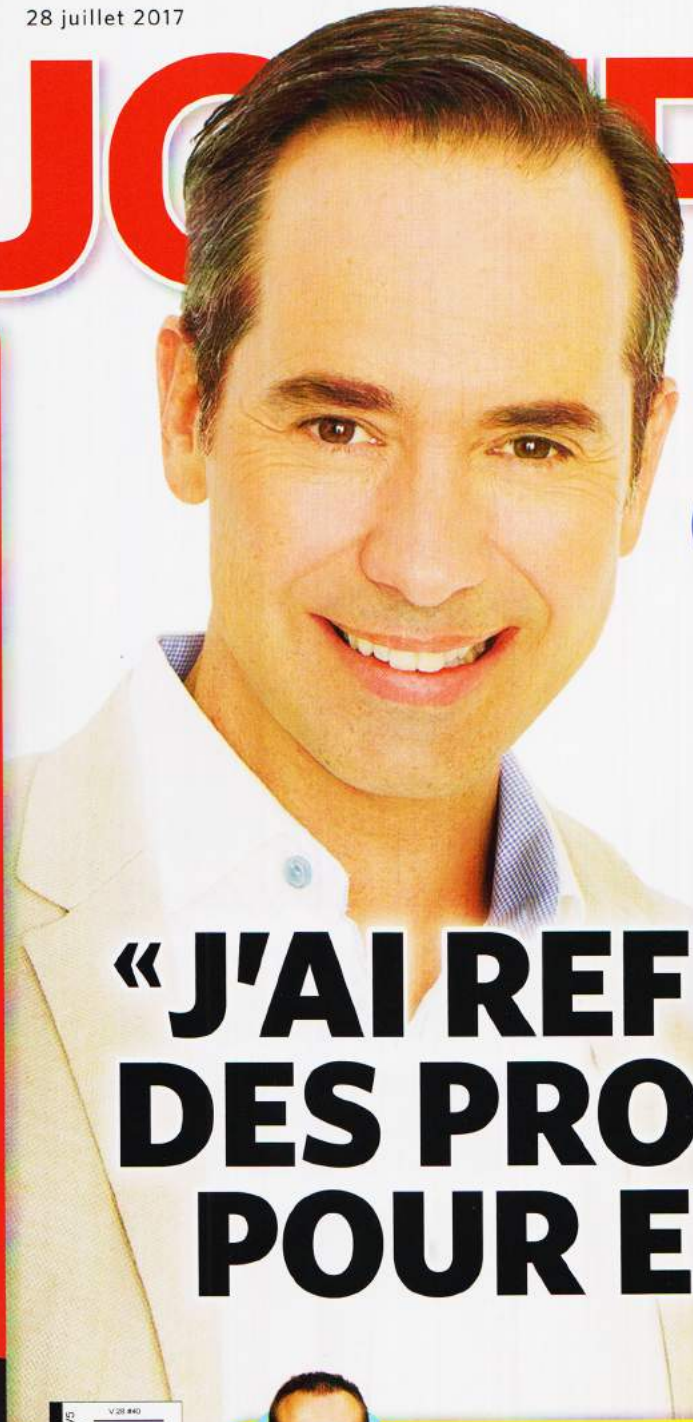
Alexandra Diaz

CONSEILS FUTÉS D'UNE MAMAN OCCUPÉE

EN COUPLE DEPUIS 45 ANS

Michel Côté

"JE VEUX PRENDRE SOIN DE MA FEMME"



José Gaudet

SES ENFANTS SONT SA PRIORITÉ

«J'AI REFUSÉ DES PROJETS POUR EUX»

Nouvelle tendance culinaire avec notre chef Jonathan Garnier

5 *POKE BOWLS* FACILES À FAIRE

LVA Publications
CP240, succ. St-Laurent (Qc) H4L 4V5
P.P. 41557548
MD 4,84$ 115

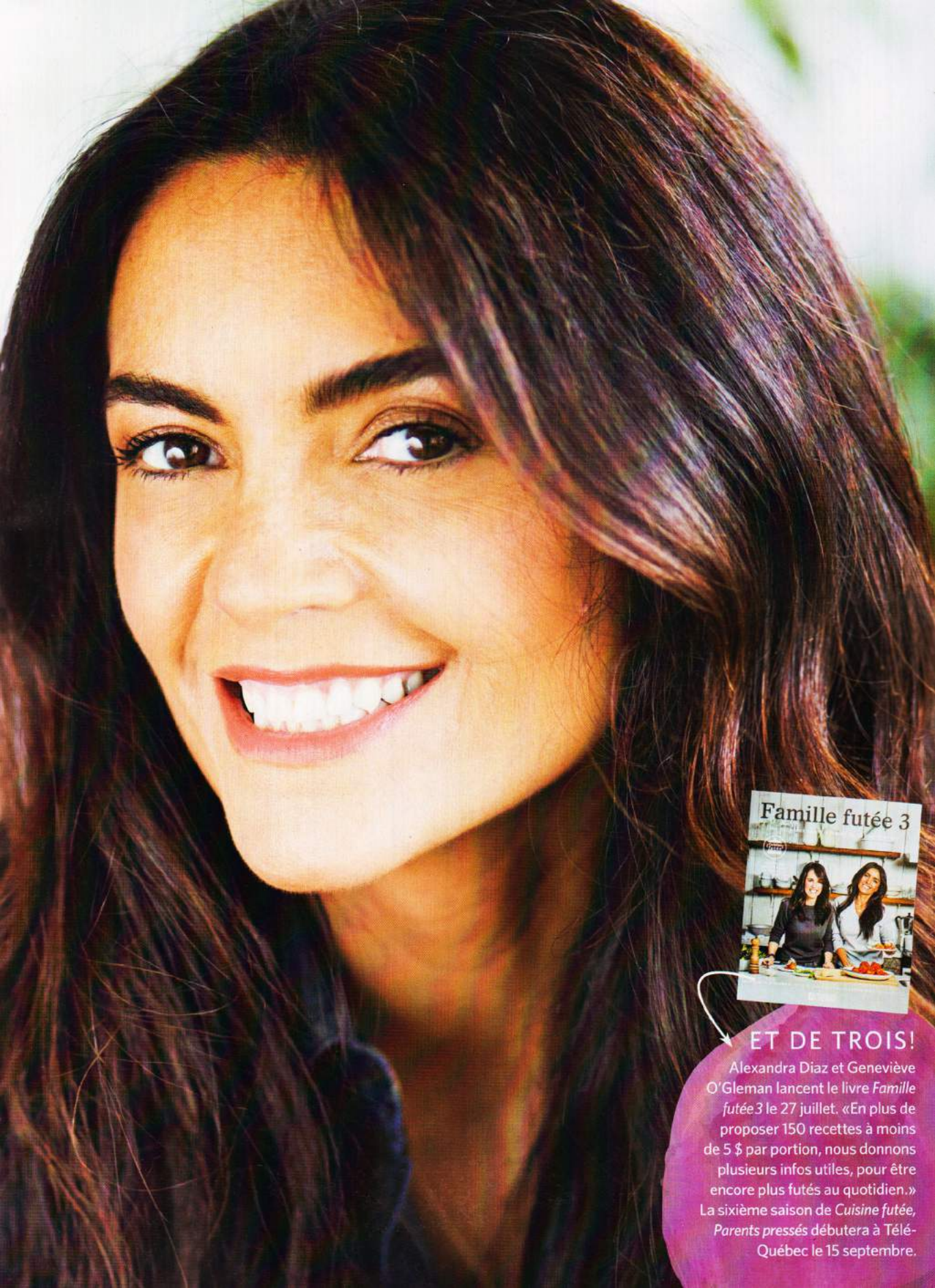
Par **Nathalie Slight**

ALEXANDRA Diaz

“Mes enfants font de moi une meilleure personne”

Animatrice, productrice et mère de deux enfants, Alexandra Diaz concilie avec une désarmante facilité toutes les sphères de sa vie. Au travail, l'entrepreneure est entourée de ses meilleures amies. À la maison, elle s'est créé un réseau d'entraide qu'elle considère comme sa famille élargie! Rencontre avec une maman occupée et surtout, futée!

PHOTOS: KARINE LÉVESQUE ET COLLECTION PERSONNELLE
MAQUILLAGE-COIFFURE: ANABELLE DESCHAMPS



ET DE TROIS!

Alexandra Diaz et Geneviève O'Gleman lancent le livre *Famille futée 3* le 27 juillet. «En plus de proposer 150 recettes à moins de 5 $ par portion, nous donnons plusieurs infos utiles, pour être encore plus futés au quotidien.» La sixième saison de *Cuisine futée, Parents pressés* débutera à Télé-Québec le 15 septembre.

Mes enfants, mon inspiration!

«À 10 ans, Henri travaille pour décrocher sa ceinture noire de karaté, et Simone est rendue à sa ceinture verte. Outre le karaté, mon fils est aussi passionné de soccer. Lorsqu'il pratique ce sport, son petit côté latino ressort: sur le terrain, il joue avec beaucoup d'éclat, et il se montre aussi dramatique qu'un joueur de soccer chilien! (rires) De son côté, Simone adore la danse et la gymnastique. Elle possède un côté artistique très développé. Avec la maternité vient le désir de se dépasser. Auparavant, j'étais une patate de salon. Pouvez-vous croire que je n'avais jamais fait de ski avant d'avoir mes enfants? Pourtant, j'ai grandi à Québec, entre Stoneham et le mont Sainte-Anne, mais j'avais peur d'affronter les pentes, une peur que j'ai vaincue dès ma première descente, grâce à mes amours, qui font de moi une meilleure personne, chaque jour!»

PARTIR POUR DÉCROCHER

Après avoir mis la touche finale à notre magazine d'automne et tourné le premier bloc de la prochaine saison de Cuisine futée *qui nous mènera jusqu'à Noël, notre équipe est officiellement en vacances jusqu'en août. Vous connaissez l'expression «tout ou rien»? Eh bien, moi, au travail, je suis tout... ou tout! Je suis un tourbillon, une boule d'énergie, j'enchaîne les projets. Tandis qu'en vacances je suis rien ou rien: je n'ai aucun plan, tout se décide à la dernière minute. Durant l'année, notre horaire est tellement planifié à la minute près que, pour décrocher, il faut se laisser la liberté d'improviser. Hier, j'ai décidé que je partirai toute seule à Hawaii une semaine, pour commencer les vacances. Ensuite, nous partirons en famille en Europe, pour d'abord visiter des amis à Paris puis des proches, en Espagne. Pour tirer la plogue, je sais qu'il faut que je parte en voyage. Parce que sinon, je vais peinturer ma maison, faire des rénovations, suivre des cours... Bref, je ne décrocherai pas!*

Maternité et liberté

«J'ai grandi dans une maison où je participais aux tâches ménagères: ranger, préparer les repas, laver la vaisselle... Et, croyez-le ou non, c'était loin d'être une corvée! Ma mère s'arrangeait pour que ce soit plaisant: elle mettait de la musique ou encore elle prenait le temps de discuter avec moi. J'ai transmis cette façon de faire à mes enfants. Dans le fond, tout ce que les enfants désirent, c'est l'attention de leurs parents, et cette attention peut prendre n'importe quelle forme, même celle du ménage ensemble! Pour moi, maternité rime avec liberté! Je ne suis pas au service de mes enfants, on forme une équipe: je les inclus dans ma vie, ils m'incluent dans la leur. Par exemple, lorsque je vais courir au parc Maisonneuve, Henri et Simone m'offrent de m'accompagner à vélo ou à trottinette. De mon côté, lorsque je suis avec eux, je suis entièrement avec eux. On cuisine, on joue, on fait du sport et surtout, je ferme mon téléphone!»

«À la fête de ma fille, à Brooklyn.»

«Mes "amies mamans" de l'école, Catherine et Anny. Depuis six ans, on partage tout. Chacune a ses forces, on fait équipe et on est toujours là les unes pour les autres.»

«Lors d'un de nos voyages au Chili. Même si ma famille habite à Santiago, on explore du pays en masse.»

Avec ma fille, Simone, aux rendez-vous annuels avec la famille dans le Maine.

«Nos enfants sont toujours les bienvenus en studio, qu'ils soient malades, fatigués ou en congé pédagogique.»

«Pendant que mon fils est au karaté, on l'attend toujours en allant bouquiner. Et vice versa.»

«Dans les Hamptons. C'était l'anniversaire de mon fils, Henri. Il est avec sa sœur, Simone, et leurs amis... Henri et Simone. Et ce n'est pas arrangé avec le gars des vues!»

LES CONSEILS FUTÉS *d'une maman occupée...*

GÉRER SES ATTENTES

«Dans la vie, impossible de ne pas avoir d'attentes. J'essaie donc de les mettre le plus bas possible. De cette façon, je ne suis jamais déçue, parce que mes attentes minimales et réalistes sont toujours dépassées. Par exemple, lors de vacances en famille, je m'attends à ce que tout ne soit pas parfait. Il y aura assurément quelques pépins et imprévus, mais ils ne porteront pas ombrage à notre plaisir d'être ensemble.»

BIEN SE CONNAÎTRE

«Je mets à mon horaire sept périodes d'entraînement par semaine. Pourquoi? Parce que je sais pertinemment que je vais en sauter une, deux ou trois. Ma vie est remplie d'imprévus, j'aime laisser place à l'improvisation. Au bout de la semaine, je me serai entraînée quand même cinq fois, une bonne moyenne au bâton! *(rires)* Si je prévois trois périodes d'entraînement par semaine, je risque de n'en faire qu'une fois! Je me connais: je sais que pour bien fonctionner, j'ai besoin de bouger, de bien manger et de dormir suffisamment. Lorsque ce trio est comblé, je peux déplacer des montagnes!»

TOUJOURS AVOIR UN PLAN B

«J'ai toujours un plan B. J'ai appris à la bonne école avec mon amie et partenaire d'affaires Geneviève O'Gleman, qui est une déesse de la planification. Dans son congélateur, Geneviève a toujours un souper prêt à utiliser: un restant de porc braisé qu'elle pourra, par exemple, servir dans un panini. Mon mode d'alimentation est davantage de style méditerranéen. Je cuisine à partir d'aliments frais, achetés à la dernière minute. Mais j'ai toujours un souper de prêt dans mon frigo, juste au cas.»

ÊTRE BIEN ENTOURÉE

«Lorsque je suis passée de salariée à entrepreneure, je me suis fait le cadeau de travailler avec mes grandes amies: mon associée Geneviève O'Gleman, ma meilleure amie et éditrice Sophie Banford, mon amie d'université et réalisatrice de *Cuisine futée* Caroline de la Ronde. À compétences égales, je choisis mes amies! À l'extérieur du boulot, je suis aussi bien entourée. Les mamans des amis de mes enfants sont devenues mes amies. Il faut, paraît-il, un village pour élever un enfant; j'adore cette philosophie! Les mamans qui m'entourent me donnent un solide coup de main et vice versa. On est un véritable réseau de soutien et d'entraide. Sans elles, je ne pourrais pas concilier travail et vie de famille occupée!»