

Côte du Golfe ♦ Mets de Rosh Hashanah ♦ Santé de la prostate

Contact **COSTCO**

LE MAGAZINE DES MEMBRES DE COSTCO

Monde en vue

En 40 ans, Costco est devenue
une entreprise de vente au détail
multinationale **26**



SEPTEMBRE 2023



**KIRKLAND
SIGNATURE**

Choix des acheteurs
Un peu d'épices
Viandes en conserve

Un double soutien pour la santé des articulations

Curcuma avancé et Glucosamine Chondroïtine de Webber Naturals contribuent à soutenir votre mode de vie actif

Glucosamine Chondroïtine

- ✓ Le produit de soin articulaire **le plus vendu au Canada** depuis 15 ans d'affilée !*
- ✓ Contribue à protéger contre la détérioration du cartilage et à soulager les douleurs articulaires

Curcuma avancé avec la curcumine Meriva^{MD}

- ✓ Appuyé par **36** études publiées
- ✓ **29 fois** plus absorbable que les extraits de curcumine ordinaires
- ✓ Aide à réduire l'inflammation et les douleurs articulaires



Source : IQVIA CHIC, tous circuits nationaux réunis, pour les 52 semaines se terminant le 31 déc. 2022.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 6808880 (glucosamine chondroïtine), 344526 (curcuma)

Conçu pour être comme une deuxième paire de mains



NOUVEAU



**MODÈLE PLIER
ET REMPLIR**

* Élu comme la marque la plus digne de confiance dans la catégorie Sacs de rangement des aliments selon les consommateurs canadiens d'après l'Étude 2023 de BrandSpark^{MD} sur la confiance des Canadiens.
© 2023 S.C. Johnson & Son, Inc. Tous droits réservés.

Des épices aux options sans gluten, les articles Kirkland Signature^{MC} rehaussent tous les plats.

Table des matières

LA UNE

26 Tournée mondiale

Costco accueille les désirs, besoins et cultures de chaque pays alors qu'elle continue à grandir à l'international.
Will Fifield, Dan Jones et T. Foster Jones

◆ SECTION SPÉCIALE : KIRKLAND SIGNATURE

33 Première qualité

Passion sans gluten
Christina Guerrero

Lingettes pour bébé repensées
Katie Coleman

Choix des acheteurs

Épices Kirkland Signature
Christina Guerrero

Viandes en conserve polyvalentes
Christina Guerrero



keto

- Tortillas céto-gènes originales délicieuses et nutritives, idéales pour les collations et les repas
- Sans colorants ni arômes artificiels
- 13 g de fibres par tortilla
- 90 calories par portion*
*de 1 tortilla (41 g)



REMETTEZ LES ROULÉS AU MENU

Accueil

EN MODE COSTCO

12 Septembre

Mois international des chandelles, aide à la vie quotidienne, histoire de Barbie, et plus encore.

CONTACT

7 Billet

15 Réflexion affaires

La communication est essentielle aux relations saines.

Jeanne Maes et
Jennifer C. Zoghby

17 Contact finances

Il n'est jamais trop tôt pour se responsabiliser financièrement.

Lana Sanichar

19 Parlons techno

Les plans de protection Apple protègent les membres.

Marc Saltzman

22 Voyages

La côte du Golfe et ses attraits impressionnent les voyageurs.

Peter Greenberg

25 Micro-sondage

Quel est votre article de Costco préféré cette année?

83 Nos membres

La musique a aidé Kristen Scott, auteure-compositrice-interprète de Calgary, après une tragédie.

Dan Jones



73

Inspiration

ALIMENTATION

50 Traditions savoureuses

Les plats traditionnels servis durant Rosh Roshanah, le Nouvel An juif.

Milly Dawson

SANTÉ

56 Protéger sa santé

Septembre est le mois de la sensibilisation au cancer de la prostate.

Joanne Ellis

63 Demandez au pharmacien

Les différents types d'arthrite et leurs traitements.

Lawrence Varga et
Joseph Hanna

Trouvailles

DESTINATION COSTCO

69 Durabilité

Les droits, la sécurité et la dignité des personnes impliquées auprès de Costco sont une priorité.

Sheri Flies

73 Services :

Mike Holmes Inspections

Des inspections de maison par des professionnels formés et agréés.

Sharon Chisvin

76 Chasse aux trésors

De formidables articles offerts en entrepôt et sur Costco.ca.

81 Produits en vedette

Articles exceptionnels qui ne font que passer.



50

22



Assurances auto et habitation

Complétez
votre
soumission
en ligne dès
maintenant !



 **AVIVA**

[intact]
ASSURANCE

- ET PLUS -



877-959-5455

inovainc.ca

L'ASSURANCE AUTO N'EST PAS DISPONIBLE EN C.-B., SASK. ET AU MAN.

RÉDACTEURS EN CHEF

T. Foster Jones tofoster@costco.com, É.-U.
Stephanie E. Ponder sponder@costco.com, Canada, R.-U.

REPORTERS INTERNATIONAUX

Christina Guerrero cguerrero2@costco.com
Dan Jones daniel.jones@costco.com
Will Fifield wfifield@costco.com
Katie Coleman katie.coleman@costco.com

TRADUCTION, ÉDITION FRANÇAISE

William Giroux, Céleste Savoie

RÉVISION, ÉDITION ANGLAISE Miriam Bulmer, Jodie Warren

COLLABORATEURS

Sharon Chisvin, Milly Dawson, Joanne Ellis, Sheri Flies,
Peter Greenberg, Joseph Hanna, Jeanne Maes,
Marc Saltzman, Lana Sanichar, Lawrence Varga,
Jennifer C. Zoghy

DIRECTRICE ARTISTIQUE Lory Williams lwilliams@costco.com

DIRECTEUR ET DIRECTRICE ARTISTIQUES ADJOINTS

David Schneider dschneider@costco.com
Brenda Shecter bshecter@costco.com

GRAPHISTES Ken Broman, Grant Collier, Isabelle Lafrance,
Steven Lait, Megan Lees, Chris Rusnak, Jacob Walker

GÉRANT DE PRODUCTION ÉDITORIALE Antolin Matsuda

GÉRANTE D'IMPRESSION ET PAPIER MaryAnne Robbers

TECHNICIENNE COULEUR Grace Clark

SPECIALISTE DE PRODUCTION-PUBLICATIONS

Jodie Moy jodie.moy@costco.com

DIRECTRICE DE PROJET-PUBLICATIONS

Shannon Ambrose shannon.ambrose@costco.com

GÉRANTE DE PROJET-PUBLICATIONS

Karine Lapointe-Moses, karine.moses@costco.com

SUPERVEUSEUR DE PUBLICATIONS

Sophia Burgin sophia.burgin@costco.com

COORDONNATRICES DE PROJETS ET PUBLICITÉ

Nathalie Fauteux, Christin Hudon, Solange Richer St-Jean
cdnconnection@costco.com

RÉDACTEUR PUBLICITAIRE Bill Urlevich

GÉRANTE DE L'ADMINISTRATION Jane Johnson

ANALYSTE DE PUBLICATION EN LIGNE Dorothy Strakele

BUREAU CENTRAL DE COSTCO WHOLESALE CANADA

(faisant affaire au Québec sous le nom les Entrepôts Costco)
415, chemin West Hunt Club, Ottawa (Ontario) K2E 1C5
service@contactcostco.ca; 1-800-463-3783; Costco.ca
Publication, Entente d'envoi postal 40064929.
Retourner à l'adresse ci-dessus toute correspondance non livrable
au Canada.

SÉCURITÉ DES PRODUITS ET CHANGEMENTS À L'ADHÉSION

En cas de rappel de produit, il est important que Costco puisse
joindre ses membres. Pour maintenir une adresse à jour, communi-
quer avec nous ou se rendre à un entrepôt. Prévoir de 4 à 6
semaines de traitement.

Service d'adhésion

415, chemin West Hunt Club
Ottawa (Ontario) K2E 1C5
service@contactcostco.ca

COMMUNIQUER AVEC CONTACT COSTCO

Pour obtenir des renseignements sur la disponibilité des produits, les
heures d'ouverture des entrepôts ou modifier les renseignements
d'abonnement, envoyer un courriel à service@contactcostco.ca. Pour
faire part de commentaires sur le contenu du magazine Contact
Costco : connection@costco.com.

AVIS PUBLIC

COSTCO WHOLESALE, COSTCO, PRICE COSTCO, PRICE CLUB,
CLUB PRICE et PRICE sont des marques de commerce propriété
de Price Costco International Inc. KIRKLAND SIGNATURE est une
marque de commerce propriété de Costco Wholesale Corporation
et est utilisée sous licence.



Contact Costco est publié par Costco Wholesale. Tout le contenu
rédactionnel de la publication, y compris les éditoriaux, opinions
et déclarations s'y trouvant, n'engage que ses auteurs et n'est pas
nécessairement endossé par Costco Wholesale ou sa direction.
L'information paraissant dans Contact Costco provient de sources
estimées généralement fiables, mais son exactitude ne peut être
garantie. La publication d'une annonce n'est pas un endossement
des produits ou services annoncés à moins d'avis contraire clair
dans l'annonce. Les dates de disponibilité des produits annoncés
pourraient changer sans préavis. Les produits annoncés pourraient
ne pas être offerts dans tous les entrepôts aux dates indiquées.
Le bureau du magazine est situé au 415, chemin West Hunt Club,
Ottawa (Ontario) K2E 1C5. © 2023 Costco Wholesale.

* Seuls les membres de Costco dont l'adhésion est en règle peuvent bénéficier des économies instantanées dans la publication Contact Costco. Elles sont valides uniquement dans les entrepôts Costco du Canada, sauf s'il est
expressément indiqué sur le bon qu'elles sont : 1) aussi offertes sur Costco.ca ou 2) offertes seulement sur Costco.ca. Certains articles pourraient ne pas être offerts dans les entrepôts Costco Pour l'entreprise. Ces économies sont
valides pour la période indiquée, sont non monnayables et, à moins d'avis contraire, ne peuvent être cumulées avec d'autres offres. Le choix et les prix peuvent varier ou changer sans préavis selon l'entrepôt et sur Costco.ca. Offre
limitée aux quantités en stock en entrepôt et sur Costco.ca. La couleur peut différer. D'autres frais peuvent s'ajouter, comme des frais de manutention environnementale, de recyclage et d'élimination. Costco se réserve le droit de
limiter les quantités achetées et de corriger les erreurs. À moins d'avis contraire, les frais de livraison pour les achats sur Costco.ca sont en sus et varient selon l'article et la destination.

BILLET

Ambiance de septembre

L'arrivée de l'automne est synonyme de
changements notables. Les jours raccour-
cissent, les feuilles jaunissent, l'année sco-
laire est commencée et les nuits fraîches
donnent des envies de cocon douillet.

L'approche de la saison des récoltes annonce
aussi celle de notre section spéciale Kirkland
Signature^{MC}. Nous avons beaucoup d'excellents
articles à vous présenter : épices, viandes en
conservation, lingettes pour bébés et plus encore.

Quel est l'article Kirkland Signature le plus
vendu au Canada? L'essence! Cette année, nous
en avons vendu plus d'un milliard de litres
(264 millions de gallons)! Grâce à l'excellent
prix et à la vitesse du paiement sans contact
« Une seule tape » de la carte CIBC Costco^{MD}
Mastercard^{MD}, vous prenez rapidement la route.

Depuis plus de 20 ans, Kirkland Signature
représente un rapport qualité-prix sans pareil.
Nous avons lancé notre marque maison pour
jouer un rôle plus actif dans la garantie d'un
meilleur produit pour nos membres. Pour créer
une gamme exclusive qui reflète les goûts de nos
membres et dépasse leurs attentes, nous avons
mené plusieurs actions : approvisionnement et
élaboration de nouveaux produits, associations
avec des marques nationales et internationales
prestigieuses et partenariats avec de grands pro-
ducteurs à l'international. Notre famille Costco
est fière de vous offrir ces articles.

J'espère que vous profiterez du soleil de sep-
tembre et de l'univers Costco! ■

CORRECTION : Dans l'article « De nets progrès » du numéro d'août, nous avons fautivement indiqué que le Centre d'optique de
Costco pourrait remplacer une visite chez l'ophtalmologiste. Cet article aurait dû indiquer de visiter le Centre d'optique de Costco
pour votre examen de la vue annuel. Nous sommes désolés pour tout inconfort.

© COSTCO CANADA



Sue Pudrycki
est vice-présidente
adjointe, Marketing.

Dans le prochain numéro

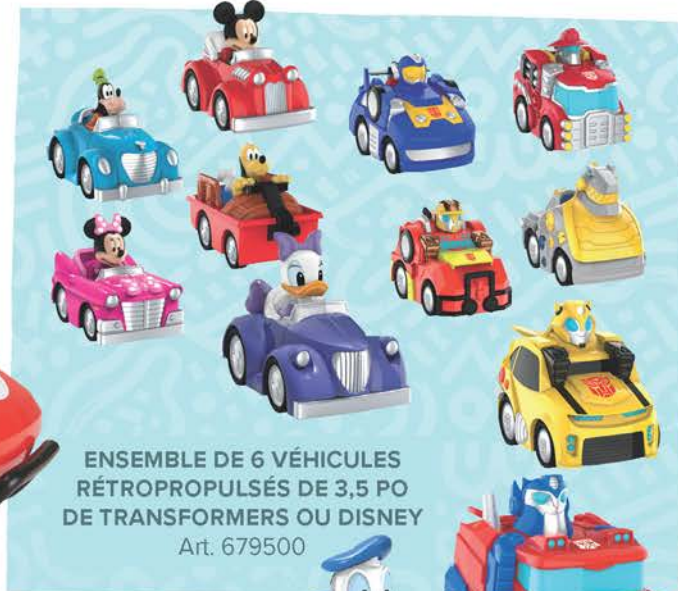
Nous présentons
Jazwares, à l'origine
des peluches de
collection Squish-
mallows.

Qui nous aime
nous suit!





**KART DE COURSE
PORTEUR DE 24 V
DE MARIO KART**
Art. 1662185
AUSSI SUR COSTCO.CA



**ENSEMBLE DE 6 VÉHICULES
RÉTROPROPULSÉS DE 3,5 PO
DE TRANSFORMERS OU DISNEY**
Art. 679500



AU JEU



**ENSEMBLE DE 2 BALLES
VOLANTES MAGIQUES
WONDER SPHERE**
Art. 2306433
AUSSI SUR COSTCO.CA

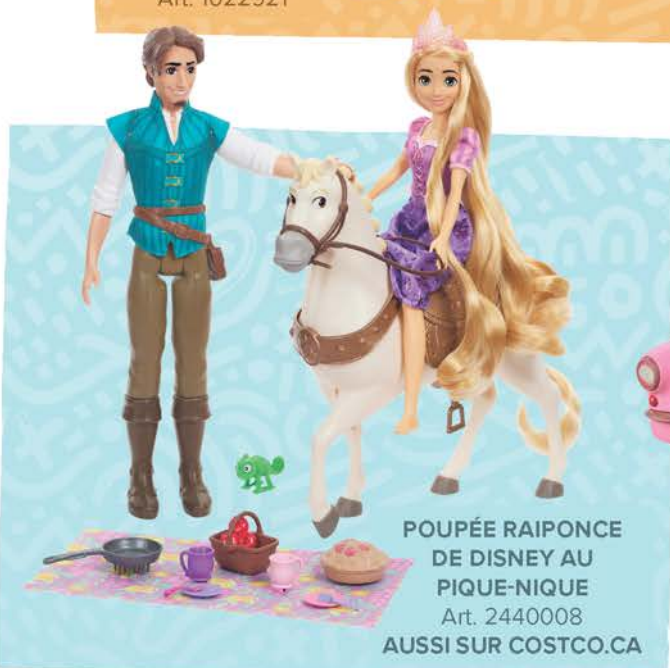
**COFFRET-CADEAU
ULTIME BARBIE
DREAMHOUSE ET
LITTLE PEOPLE DE
FISHER-PRICE**
Art. 1601268
AUSSI SUR COSTCO.CA





ENSEMBLE DE
FIGURINES TITAN
HERO BLAST GEAR
DE MARVEL
Art. 2409857

VOITURE
BUGATTI,
LAMBORGHINI
OU BATCYCLE
DE LEGO
TECHNIC
Art. 1022921



POUPÉE RAIPONCE
DE DISNEY AU
PIQUE-NIQUE
Art. 2440008
AUSSI SUR COSTCO.CA



CORVETTE TÉLÉCOMMANDÉE
BARBIE DE HOT WHEELS
Art. 2440040
AUSSI SUR COSTCO.CA

POUPÉE
PRINCESSE ET
AMIS DISNEY À
L'HEURE DU THÉ
Art. 1159904



JOUET
CENTRE DE
SECOURS
EN MER OU
IGLOO DE
LEGO FRIENDS
Art. 2446385



DÉLICIEUX REPAS ET CASSE-CROÛTE MEXICAINS!

Disponible Exclusivement chez Costco



De bons plats mexicains en quelques minutes - inspirés par des recettes familiales et faits de tortillas fraîchement cuites.



TAQUITOS AU POULET ET AU FROMAGE

- 8g de protéines par portion
- Avec une tortilla fraîchement cuite
- 40 Taquitos



ROULÉS À DÉJEUNER AUX ŒUFS, SAUCISSES, FROMAGE ET POMMES DE TERRE

- 10g de protéines par portion
- Avec une tortilla fraîchement cuite
- 14 Roulés à Déjeuner

BÂTON ROUGE

GRILLHOUSE & BAR



LE FEU SACRÉ TOUT FEU TOUT FLAMME

Ambiance apaisante

Les chandelles permettent de créer l'ambiance et de souligner les occasions, incluant le Mois international des chandelles (septembre). Elles ont quelque chose de captivant, avec leurs divers parfums et couleurs et la lueur chaleureuse qu'elles produisent. Une variété de chandelles, y compris la variété à DEL sans flamme, est offerte en entrepôt Costco et sur Costco.ca.



© ATLAS / STOCK.ADOBE.COM

Coup d'œil

LES ANCIENS ROMAINS auraient originalement créé la chandelle à mèche en trempant du papyrus roulé dans de la cire d'abeille fondue ou du suif, selon Candles.org*. Les chandelles servaient à éclairer les maisons, à participer aux cérémonies religieuses et à

aider les voyageurs la nuit. Les premières versions utilisaient diverses formes de cire, y compris d'un insecte indigène combiné à des graines (Chine), de noix (Japon) et du fruit bouilli de l'arbre à cannelle (Inde).

À la fin de l'année dernière, *Contact Costco* a une diffusion internationale de plus de 20,7 millions d'exemplaires.



MOIS INTERNATIONAL DE L'ALZHEIMER

Conseils pour les soins

La Mayo Clinic offre ces conseils de sécurité à ceux qui prennent soin d'une personne atteinte d'Alzheimer ou d'une démence connexe.

- Prévenir les chutes en évitant les tapis épars, les rallonges et tout encombrement.
- Installer des verrous sur les armoires contenant des objets potentiellement dangereux, comme des outils.
- Baisser le thermostat du chauffe-eau pour éviter les brûlures.
- S'assurer que les détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone sont munis de piles neuves.

© LILYA / STOCK.ADOBE.COM

AU FIL DES ÂGES

Histoire de Barbie

Fondée en 1959 par Ruth Handler, Barbie a évolué au fil des ans. Voici quelques faits sur la poupée de Barbiemedia.com*. Les entrepôts Costco et Costco.ca offrent des jouets Barbie.

- Barbie et Ken ont été nommés en l'honneur des enfants de M^{me} Handler, Barbara et Kenneth.
- La poupée est d'abord apparue portant son maillot de bain rayé noir et blanc emblématique.
- La mannequin britannique Twiggy a inspiré la première poupée de célébrité Barbie en 1967.
- En appui aux droits à l'égalité, Barbie a lancé Christie, l'une des premières poupées noires, en 1968.
- Barbie a eu plus de 200 carrières, notamment astronaute, pilote, pompière, journaliste et entrepreneure.
- Plus de 100 poupées sont achetées chaque minute, totalisant 58 millions chaque année dans 150 pays.



© STEPHEN MACGILLIVRAY

VIE ADAPTÉE

Conduite facilitée

Cody Howell (en haut, à droite), membre de Costco, dirige l'un des plus grands fabricants d'aides à la conduite adaptatives en Amérique du Nord. Son père, Keith Howell, déclaré quadriplégique à 15 ans et décédé en 2022, a fondé Howell Ventures Ltd. (suregrip-handcontrols.com) en 1986. L'entreprise familiale à Upper Kingsclear, au Nouveau-Brunswick, conçoit et fabrique également de l'équipement adapté pour tracteurs, tondeuses autoportées, voitures de golf et véhicules tout-terrain.



La marque Barbie continue à évoluer.

JEANNE MAES ET
JENNIFER C. ZOGHBY

Savoir communiquer a un impact sur la qualité de vie. Chaque communication comporte deux niveaux. Tout d'abord, le but ou le motif de la communication, qu'elle soit personnelle ou professionnelle : il peut s'agir de prendre des nouvelles d'un voisin ou, sur un plan plus complexe, de donner des instructions sur un projet. Le but est facile à définir. Le plus difficile, c'est le deuxième niveau : la relation avec l'autre personne. Quatre piliers définissent son succès ou son échec.

Le moment présent

Une relation se conjugue toujours au présent. Une amitié peut remonter à longtemps, mais elle ne peut perdurer que si on l'entretient et si on ne la tient pas pour acquise. On peut avoir eu des conflits par le passé, mais faut-il que cela continue? Pas nécessairement.

C'est personnel

Même une communication professionnelle se déroule toujours entre au moins deux personnes. La façon dont les interlocuteurs se parlent pèse beaucoup dans la balance.

Question de statut

Dans une relation, on connaît son statut, son rang ou sa position, notamment dans les communications professionnelles. Dans une entreprise, on peut être le patron, le subordonné ou un pair. Quand on parle à quelqu'un, le lien qu'on tisse avec cette personne peut dépendre de son statut. Cela semble



© EAKRUNGENERD / STOCK ADOBE.COM

parfois injuste, mais il faut en tenir compte dans le niveau de communication de la relation.

La règle d'or

Enfin, la dignité humaine entre toujours en jeu dans une relation. Personne n'aime être corrigé devant un groupe. Si une personne se sent attaquée ou humiliée, apaiser la relation peut prendre du temps. Dans un contexte tendu, il vaut mieux donner à la personne une chance de « sauver les apparences ».

Pour garder une bonne longueur d'avance, mettre au clair le but de la communication et rester axé sur la relation. La communication est une partie importante de la vie : les échanges doivent donc être orientés sur l'objectif et la relation. ■

C'est toujours personnel

Conseils d'expert pour améliorer la communication



Jeanne Maes, Ph. D., est professeure de gestion et médiatrice au Mitchell College, à l'Université de l'Alabama du Sud.

Jennifer C. Zoghby, Ph. D., est professeure adjointe invitée de marketing et de méthodes quantitatives à la même université.

CONTACT COSTCO

Costco offre aux petites entreprises des articles et des services essentiels à prix avantageux. Pour plus de détails, visiter Costco.ca et sélectionner « Services ».

Intention et impact

Avec les outils numériques, il faut penser à la façon dont le ton du message pourrait être perçu. Les médias sociaux, les vidéoconférences et les

courriels peuvent poser problème, car aucun de ces outils ne permet de communiquer aussi bien qu'en présentiel. Un simple clic sur « Partager » ou « Transférer » diffuse un message bien

au-delà de son destinataire initial. Comme les outils technologiques archivent les communications numériques, cela vaut la peine d'y consacrer du temps pour éviter tout problème.—JZ



Avec Mac, c'est tout simple.

Mac est conçu pour vous faciliter la vie. Avec une puissance et une rapidité inégalées - pour toutes vos apps préférées. Une fiabilité incomparable. Et une sécurité à toute épreuve. Seul Mac permet d'accomplir l'incroyable en toute simplicité.

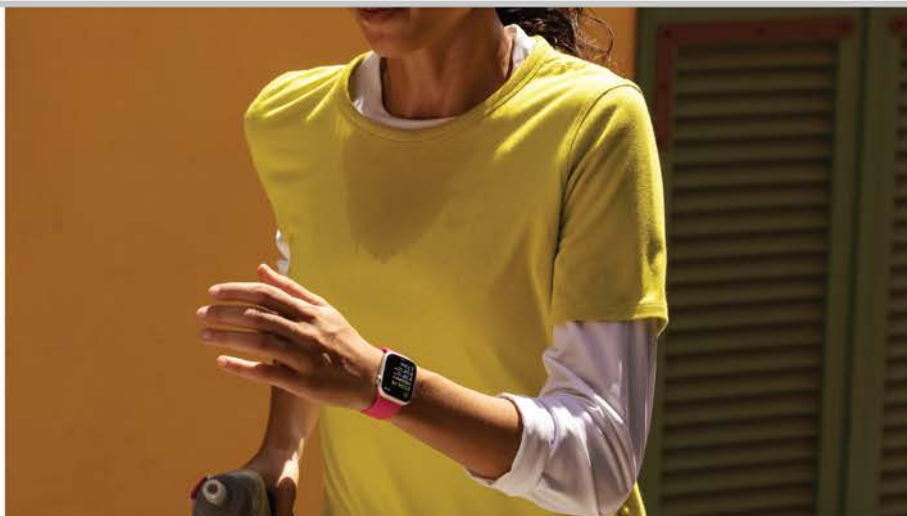


Apple iPad

**Pratique.
Sympathique.
Magique.**

Apple WATCH
SERIES 8

**Faites compter chaque
mouvement.**



Protégez vos appareils Apple avec AppleCare+.

La sélection de produits varie d'un entrepôt à l'autre. 1000-24C
AUSSI SUR COSTCO.CA Divers numéros d'article

LANA SANICHAR

Les croyances sur l'argent bonnes ou mauvaises, se forment pendant l'enfance, sous l'influence des parents et d'autres adultes. Autre point reconnu : la littératie financière est primordiale pour l'avenir des enfants. Si les programmes scolaires incluent dorénavant certains aspects de la littératie financière, ce sont encore les parents qui essuient les plâtres.

Dans la chronique précédente, Fred Masters, ancien formateur professionnel et président de Masters Money Management Inc., soulignait que cultiver un « rapport à l'argent » positif est une première étape essentielle pour mieux contrôler sa vie financière.

Dans cette optique, voici quelques points à étudier pour aborder les finances personnelles avec les préadolescents et adolescents et leur présenter un rapport sain à l'argent.

Préférer l'épargne à la dépense

Il faut encourager les adolescents à économiser une très grande partie — 80 à 90 % — du salaire de leur travail à temps partiel. Ils ne doivent pas oublier les coûts des études postsecondaires qui se profilent à l'horizon. Pour les enfants déjà adultes, se constituer un apport pour leur future maison suppose de réaliser des économies au fil du temps; il convient donc d'en discuter le plus tôt possible.

Offrir des expériences plutôt que des objets

Les meilleurs souvenirs sont ancrés dans des expériences communes, et non dans des « choses qu'on achète ». Les



© JENKOTAMAN / STOCK.ADOBE.COM

familles peuvent en profiter pour offrir des expériences, ce qui est une excellente démarche proactive pour passer plus de temps ensemble.

Prendre de bonnes décisions financières au quotidien

L'idée est de faire attention aux dépenses quotidiennes et d'éviter les achats impulsifs. Pour un achat important, faire des recherches avant de magasiner aide à contrôler la décision.

Les parents veulent ce qu'il y a de mieux pour leurs enfants. Cultiver un rapport positif à l'argent est donc la première étape pour les préparer à réussir à l'âge adulte, financièrement et autrement. ■

Veuillez faire votre propre vérification préalable à toute décision financière. Cette chronique a pour but d'informer le lecteur et de l'amener à réfléchir à ses finances. Elle ne doit pas être utilisée en lieu et place des conseils d'un professionnel.

Gains familiaux

Responsabilité financière : montrer l'exemple

GRACIEUSITÉ DE LANA SANICHAR



Lana Sanichar est présidente et rédactrice en chef du magazine *Canadian MoneySaver**.

Faire parvenir toute suggestion d'article à moneyinfo@canadianmoneysaver.ca.

Modèles financiers

Selon le Programme international pour le suivi des acquis des élèves (PISA) 2020 de l'Organisation de coopération et de dévelop-

pement économiques, les parents peuvent servir de modèles et transmettre des valeurs, attitudes, connaissances et comportements sur l'argent à leurs enfants. Les données récentes du

PISA montrent qu'Internet vient en deuxième position derrière les parents : pour 77 % des étudiants, le Web est une source importante d'information sur l'argent.—LS



Un prêt-à-toute-
éventualité scolaire.

Costco a ce
qu'il faut.

La carte Mastercard^{MD} est acceptée
dans les entrepôts Costco et sur Costco.ca



^{MD}: Mastercard et le concept de cercles sont des marques déposées de Mastercard International Incorporated. © Mastercard, 2021. Tous droits réservés.

^{®*} Marque déposée utilisée en vertu d'une licence accordée par Price Costco International, Inc.

ExcellencePlus 

PRÉSENTÉ PAR asurion

PROTECTION PRÉCIEUSE
POUR ÉVITER LES
RÉPARATIONS COÛTEUSES

Visitez **Costco.ca** pour plus de détails.



Les plans de protection pour ordinateurs et tablettes ne sont pas disponibles dans la province de Québec. Des restrictions et exclusions s'appliquent. Pour plus de détails, consultez la brochure et les conditions générales.

©2023 Asurion, LLC. Tous droits réservés.

CST-1245251-23_FR MKT69362

VESTE POUR CHIENS AVEC HARNAIS INTÉGRÉ

CONFORTABLE ET FABRIQUÉ AVEC
UN MATÉRIAU NON IRRITANT

RÉSISTANT, QUI COMBINE À LA
FOIS LA FONCTION ET LE STYLE

Boucle et
anneaux D doubles

Ultra-résistant, durable et un
moyen simple de connecter
une laisse.

Design Facile à
mettre

Permet des
applications sans
tracas.

Coutures
Réfléchissantes

Améliore la visibilité
nocturne



Art. 1740523

MARC SALTZMAN

Je suis journaliste en technologie, et on me demande souvent si l'achat de garanties prolongées est une bonne idée. Ma réponse habituelle est que cela dépend. Si la garantie supplémentaire est à prix raisonnable et offre une couverture complète, il serait logique de la prendre pour avoir l'esprit tranquille. Après tout, une petite assurance peut en faire beaucoup, surtout pour les articles dispendieux ou en cas de maladresse.

Pour les appareils Apple, AppleCare+ (les plans de protection de Apple) va de soi, parce que cette protection contre toutes sortes de dommages accidentels est peu coûteuse, et que les gens amènent bon nombre de ces produits (MacBook Air, iPad, AirPods et Apple Watch) lors de leurs déplacements quotidiens, ce qui augmente les chances que quelque chose leur arrive.

Apple offre AppleCare+ pour ses produits, peu importe d'où ils proviennent, mais les membres de Costco peuvent économiser jusqu'à 24 % sur AppleCare+, selon le produit. Il s'agit d'une grosse économie, et pour la même couverture qui coûterait plus cher ailleurs. Elle couvre le vaste assortiment de produits Apple offert chez Costco.

La plupart des produits Apple comprennent déjà une garantie limitée d'un an qui couvre les défaillances et les défauts de fabrication. Pour étendre la couverture, le plan de protection AppleCare+ peut être ajouté à un produit Apple, au point de vente ou après (jusqu'à 60 jours pour les iPhone, iPad ou Apple Watch, ou un an pour les ordinateurs Mac et Apple TV).



© АЛЕКСАНДР ТАВРИЛЫЧЕВ / STOCK.ADOBE.COM

Selon le produit Apple, AppleCare+ offre une couverture de matériel pouvant aller jusqu'à trois ans, incluant les dommages accidentels (par exemple, écran cassé ou dommages par liquide). Depuis septembre 2022, AppleCare+ couvre les dommages accidentels illimités, comparativement à un maximum de deux incidents tous les 24 mois auparavant. Il y a toutefois une franchise fixe selon l'appareil et le type de dommage.

Pour un iPhone, la couverture permet jusqu'à deux incidents de vol ou de perte moyennant des frais supplémentaires, tant que la fonction « Localiser » est activée sur l'appareil perdu (voir « Perdu et trouvé »).

Autres avantages de AppleCare+ : service de remplacement express et accès prioritaire en tout temps au soutien d'Apple par clavardage ou par téléphone.

AppleCare+ est un excellent moyen d'avoir l'esprit tranquille et une solide protection pour les appareils Apple. ■

Appareils protégés

Protéger les produits Apple avec une garantie à moindre coût.

SEVAG SAGHERIAN



Marc Saltzman

est chroniqueur et auteur de renommée en haute technologie.

Suivez-le sur Twitter @marc_saltzman.

Dans sa chronique, M. Saltzman répond à des questions choisies de nos lecteurs. Il ne répond toutefois qu'à celles qui sont publiées.

Par courriel
connection@costco.com Indiquer « Parlons techno » en objet.

CONTACT COSTCO

AppleCare+, la protection étendue des produits Apple, est offert en entrepôt Costco et sur Costco.ca.

Perdu et trouvé

Pour trouver un appareil égaré, activer l'application « Localiser » sur les appareils Apple. Dans l'application

« Localiser » sur un autre appareil Apple (comme un iPhone, un iPad ou un Mac), sélectionner « Appareils ». Il est aussi possible d'ouvrir une session sur icloud.com/find.

L'appareil perdu sera visible sur une carte, représenté par un point vert. S'il est éteint ou hors ligne, ou si la batterie est à plat, son dernier emplacement connu s'affichera.—MS



nuknuuk
EST. 1998

LES PANTOUFLES

LES PLUS CONFORTABLES POUR
HOMMES ET FEMMES



AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 2231006 (femmes), 5588008 (hommes)

Romans pour les 7 à 10 ans

Art. 3024769

Nouveautés BD

Art. 3024649

4 à 8 ans

Art. 3024175

Nouvelle série d'Aaron Blabey!

Art. 3024998

La sélection de produits varie d'un entrepôt à l'autre.

SCHOLASTIC

Illustrations tirées des Filles dragons : N°3 - Naomi, le dragon des paillettes arc-en-ciel © Trish Damico

Le meilleur endroit où acheter un téléphone cellulaire, tous les jours, **c'est chez Costco.**



le kiosque
sans-fil
@Costco

AVANTAGES EXCLUSIFS AUX MEMBRES



CONFIGURATION
GRATUITE DES
TÉLÉPHONES

à chaque nouvelle
activation



ACCESSOIRE
GRATUIT D'UNE
VALEUR DE 100 \$

à chaque nouvelle
activation



INSTALLATION
GRATUITE D'UN
PROTECTEUR D'ÉCRAN

à chaque nouvelle
activation



CARTES ACHAT DE
COSTCO EN PRIME

grâce à des
activations de
certains téléphones

➤ Les membres peuvent magasiner les plus récents téléphones intelligents tout en sachant qu'ils recevront le meilleur service à la clientèle de la part de nos experts du sans-fil. Visitez un kiosque sans-fil à Costco pour ces avantages exclusifs aux membres.



➤ mobility.costco.ca/fr

Divers numéros d'article

McCafé®



CULTIVÉ EN HAUTE ALTITUDE

Récolté en haute
altitude pour un goût
intense et complexe

BIOLOGIQUE

Torréfaction foncée

ÉDITION
LIMITÉE



McCafé® Café biologique cultivé en haute altitude

Torréfaction foncée capsules K-Cup® 72 un.

McCafé et la conception de McCafé – sont des marques de commerce utilisées en vertu d'une licence de McDonald's Corporation. Keurig et K-Cup sont des marques de commerce de Keurig Green Mountain, Inc., utilisées avec permission.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1589999

La côte du Golfe

Cette région offre plages sablonneuses, spécialités culinaires, divertissements et culture à découvrir

PETER GREENBERG



HANDE BAYAR

Peter Greenberg a reçu plusieurs prix Emmy pour ses reportages touristiques à CBS News. Il anime *The Travel Detective* à la télévision publique.



L'attrait premier du trio floridien Tampa, Saint-Pétersbourg et Clearwater repose sur ses jours d'ensoleillement, ses plages de sable blanc et ses fruits de mer frais. S'ajoutent à cela une scène artistique dynamique et l'occasion de goûter aux cultures et cuisines grecques, cubaines et thaïes sur quelque 64 km de littoral. La côte du Golfe est une destination de choix, toute l'année.

Tampa

Un incontournable, le restaurant Columbia est orné de milliers de tuiles en terre cuite peintes à la main. Il est aussi considéré comme le plus ancien restaurant de la Floride. Établie depuis 1905, cette entreprise familiale est exploitée depuis cinq générations. Sa salade « 1905 » se prépare à table et sa recette familiale de paella « à la valencienne » représente son plat emblématique. Un favori : les croquettes de crabe du quartier Ybor City.

Pour découvrir un peu de l'Asie, prévoir une visite dominicale au Wat Mongkolratanaram (diminutif : « Wat

Tampa »). Le marché hebdomadaire de ce temple bouddhiste, vieux de 30 ans et comprenant des dizaines de commerces, offre l'occasion de se composer un brunch thaï à déguster en bord de rivière. Il faut prévoir de l'argent liquide et arriver tôt pour saisir une table de pique-nique et éviter les files aux kiosques de pad thaï, de bananes frites et de riz collant à la mangue.

Saint-Pétersbourg

Cette ville accueille des collections d'œuvres de deux célèbres artistes, Salvador Dalí et Dale Chihuly.

Le musée Dalí compte la plus grande collection d'œuvres du surréaliste espagnol hors d'Europe, notamment « Les Montres molles » issues de son chef-d'œuvre, *La Persistance de la mémoire*. Il faut y aller le matin pour pouvoir contempler la lumière émanant de l'eau à travers l'Enigma, une bulle géodésique composée de 1 062 morceaux de verre triangulaires.

Non loin de là, la collection d'œuvres



Le quai 60, à Clearwater, en Floride



Le musée Dalí



Hope à l'aquarium marin de Clearwater

CI-HAUT : © CLEARWATER MARINE AQUARIUM

de Chihuly présente des sculptures de verre colorées aux formes inusitées; des représentations abstraites de créatures marines, de paysages submergés et de virevoltants. Le billet d'entrée au site comprend également l'accès au Morean Glass Studio and Hot Shop qui offre des démonstrations de soufflage du verre. Pourquoi se contenter de regarder? Inspiré du travail de l'artiste, on peut participer à un atelier de verre soufflé.

Clearwater

L'aquarium marin est un incontournable à Clearwater. Il se démarque par son hôpital marin, connu surtout pour ses deux dauphins rescapés, Winter et

Hope, dont les films *Histoire de dauphin* et *Histoire de dauphin 2* relatent l'histoire. L'aquarium abrite également : loutres, tortues, pélicans et, plus récemment, deux spécimens très rares de homards orange.

Les amateurs de bière artisanale aimeront visiter certaines brasseries qui ont valu à la région le surnom de « Gulp Coast ». Il faut déguster une bière au Grindhaus Brew Lab ou à son pub qui propose en outre des films classiques et insolites, à l'occasion.

Pour clore la journée, célébrer le coucher du soleil au quai 60, animé d'artisans et d'artistes de rue, ou boire un cocktail en dégustant un sandwich au mérou au Frenchy's Rockaway Grill, en bord de mer. ■

CONTACT COSTCO

Voyages Costco offre des forfaits vacances ainsi que des croisières, des locations de véhicule et des options d'hôtel seulement, pour des destinations au Canada, aux États-Unis et partout dans le monde. Pour plus de détails, visiter VoyagesCostco.ca ou composer le 1-855-863-0357.

Ajout : Tarpon Springs

La mer Égée me revient à l'esprit lorsque je visite Tarpon Springs, à environ 24 kilomètres au nord de Clearwater. Les pêcheurs d'éponges y ont apporté leur

héritage grec au début des années 1900. On y trouve des baladis, des bouzoukis, des baklavas, et la cathédrale orthodoxe grecque, St-Nicholas.

Pour le repas, essayer Mykonos, un restaurant familial de

troisième génération, et sa spécialité : le poulpe sauté. Pour le dessert, Hellas Bakery offre des pâtisseries grecques depuis 1970. Essayer les *flogeres*, des flûtes en filo fourrées aux amandes et au miel.—PG



Coca-Cola

Vraiment magique

Les marques de commerce indiquées appartiennent à leur propriétaire respectif.

Divers numéros d'article



Kellogg's
Eggo

Croustillant,
moelleux, délicieux

Kellogg's
Eggo
originale

72
180

Présentation suggérée

© 2023, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.
Art. 391166

Quel est votre article de Costco préféré cette année?

Nous avons posé la question à nos membres sur les réseaux sociaux de Costco.

Les petits pains au fromage carrés. Je les mange un peu grillés en ajoutant poulet, bacon, tomate, fromage et laitue. Délicieux!

Yvonne Wittstock

Nous aimons les barres de protéines tendres.

Amanda Draper Craker

Ma famille adore les raviolis chinois, qui sauvent le souper après le travail. J'en fais cuire un peu plus, que je mange froids le lendemain midi.

Sharon Emon Pedley

Nourriture pour chien à la farine de saumon et à la patate douce Nature's Domain de Kirkland [Signature]. Elle a le même profil nutritionnel et le même aspect que des produits de première qualité, mais à moitié prix. Nous avons deux chiots : cette nourriture riche en protéines est parfaite et divise les coûts par deux.

Ann-Marie McCann

Jean Santana. C'est le jean le plus confortable que j'ai jamais porté. Je l'adore.

Becky Waldner Petik

Papier hygiénique Kirkland [Signature]. J'ai toujours aimé ce papier, et il m'a manqué pendant mes vacances d'une semaine.

Michaela Sanderling

Ces gâteaux tuxedo sont délicieux.

Murray Martin

Baguettes Kirkland [Signature]. Je vais chez Costco pour en acheter et je sors toujours avec un chariot plein.

Vanessa Vendetti

Dans le monde, l'article le plus vendu chez Costco reste le papier hygiénique Kirkland Signature. Cet éternel produit de base figure parmi les trois produits les plus vendus chaque année.



Pour les experts de Costco

Du combiné hot-dog et soda à 1,50 \$ aux bijoux et lunettes, Costco propose une variété de produits exclusifs et attrayants dans ses entrepôts et en ligne. Voici quelques exemples d'articles achetés par les membres dans les entrepôts Costco ou sur Costco.ca :

- Bague en platine à diamant ovale de 4,5 carats à 109 999,99 \$
- Vélos électriques
- Biftecks de bœuf Wagyu
- Saunas infrarouges
- Simulateurs de golf
- Serres

ILLUSTRATIONS: STEVEN LAIT

◆
Ne manquez pas la prochaine question sur Facebook.com/Costco Canada ou sur Instagram : @costco_canada.

Repousser les frontières

En inaugurant leur premier entrepôt à Seattle en 1983, les fondateurs s'étaient dit qu'en cas de succès, Costco pourrait s'implanter dans une dizaine de villes. Qui aurait prédit que Costco Wholesale serait un jour une marque connue dans le monde entier?

Will Fifield, Christina Guerrero, T. Foster Jones

SUITE À LA PAGE 28



À g. : Entrepôt de Docklands, en Australie; En haut : Le premier entrepôt Costco, à Seattle.

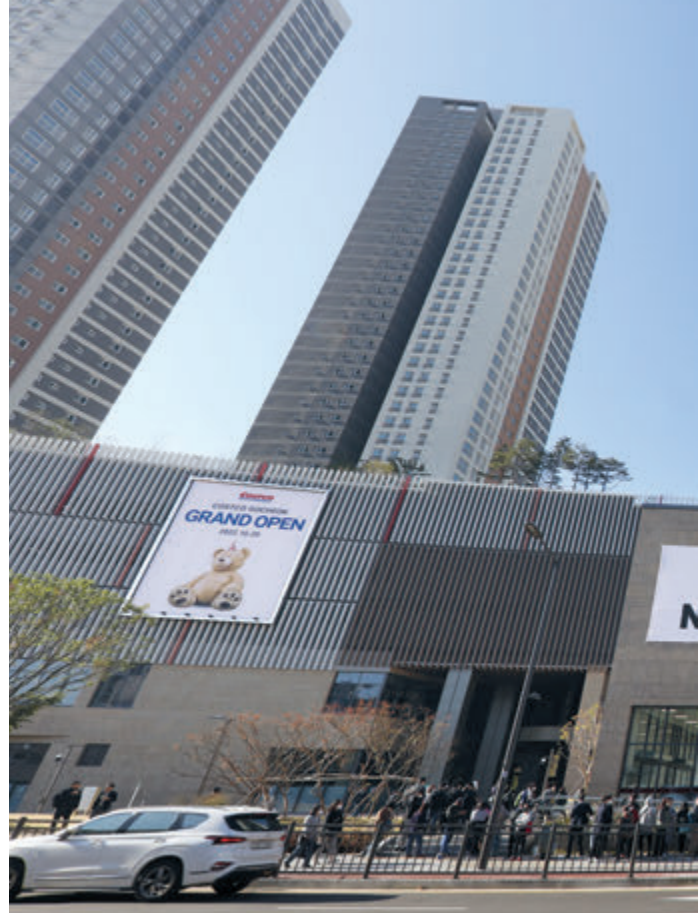


Jeff Brotman, habitant de Seattle dont la famille travaillait depuis longtemps dans le commerce de détail de la région, a eu l'idée de créer Costco au début des années 1980, après que son père l'a incité à découvrir les boutiques animées de Price Club en Californie. Une fois sur place, le jeune homme a vite donné raison à son père : le nord-ouest du Pacifique ne proposait rien d'équivalent.

À la recherche d'une personne expérimentée pour l'aider à se lancer, M. Brotman s'est renseigné auprès de ses contacts, qui lui ont donné le nom de la seule personne à la hauteur : Jim Sinegal, qui avait travaillé chez Price Club et qui comprenait ce nouveau modèle d'entrepôt.

Après avoir trouvé un accord et recueilli 7,5 millions de dollars auprès d'investisseurs, le duo a fébrilement ouvert le premier Costco en 1983, dans une zone industrielle au sud de Seattle. Les plus anciens de l'entreprise aiment raconter que les premiers employés de l'entrepôt devaient garer leur voiture dans le parc de stationnement des clients pour donner une impression d'animation.

L'entreprise a survécu, passant à 10 entrepôts en quelques années. Dans un mouvement ambitieux et complexe, elle a fusionné avec son concurrent, Price Club, en 1993 : la nouvelle entreprise comptait près de 200 entrepôts et 43 000 employés. Au fil des années, elle a contribué à révolutionner le mode de fabrication, de distribution, de commercialisation et de vente des produits.



CHRONOLOGIE

SOURCES : AU QUOTIDIEN ET RECHERCHE INDÉPENDANTE DU CONTACT COSTCO

1983 Jim Sinegal et Jeff Brotman ouvrent le premier Costco.

1985 Ouverture du premier entrepôt au Canada à Burnaby, en Colombie-Britannique.

1993 Fusion de Price Club et Costco; ouverture du premier entrepôt à l'étranger.

1994 Ouverture du premier entrepôt en Asie, en Corée du Sud.

1995 Naissance de la marque Kirkland Signature^{MC}.

2003 Lancement de l'adhésion Exécutif.



« En aidant les entrepreneurs dans leurs activités, nous faisons une bonne action pour la collectivité. »

— MIKE SINEGAL ♦

ancien directeur des opérations au Japon

Aujourd'hui, Costco est en passe d'enregistrer les chiffres suivants : 223 milliards de dollars américains en ventes annuelles, 850 entrepôts (107 au Canada), 304 000 employés et 123 millions de membres dans le monde, soit le deuxième détaillant en importance au Canada.

Développement international

En planifiant l'expansion de Costco, certaines personnes craignaient que le concept d'adhésion payante pour l'achat d'articles en vrac ne soit pas compris à l'étranger. En effet, acheter des pots géants de beurre d'arachide et d'immenses réserves de papier hygiénique, tout en ayant la capacité de les transporter et de les stocker, est typiquement américain. Mais à Toronto, Sydney ou Seattle, la proposition de valeur est la même : les économies réalisées sur les produits de consommation courante et les produits exclusifs valent l'adhésion à Costco. De plus, le combiné hot dog et soda du Resto est une bonne affaire (environ 1,50 \$ partout dans le monde), quel que soit le pays.

Cette philosophie est la base des stratégies connues de Costco : marge commerciale maximale de 14 %, garantie de remboursement sur les produits et l'adhésion, sélection restreinte de produits dans un large éventail de catégories, croissance stable et prudente, jamais d'articles de qualité inférieure.

Il s'agit de plus qu'un simple plan d'activités, selon Mike Sinegal, le fils de Jim Sinegal, qui a contribué à l'implantation de Costco au Japon et agi pour le lancement en Europe.



PHOTOS GRACIEUSÉES DE COSTCO WHOLESALE

VOLONTÉ D'ADAPTATION

« Au besoin, nous adaptons nos entrepôts pour proposer de meilleurs services aux collectivités que nous servons », précise Eric Orren, vice-président des opérations immobilières de Costco.

Par exemple, un entrepôt du quartier de Santa Fe à Mexico est presque entièrement souterrain. Conçu dans le prolongement du grand parc public adjacent, il comprend un terrain de soccer, des terrains de basket-ball et d'autres aires de loisirs, ainsi qu'un immense toit vert.

« Avec cet entrepôt, nous répondons aux besoins de cette collectivité et aux nôtres, explique M. Orren. Nous recherchons ce type d'adaptations mutuellement bénéfiques lorsque nous analysons de nouveaux marchés. »—Will Fifield



Sens horaire, du haut : L'entrepôt de Gocheok, en Corée du Sud, a ouvert les portes en 2022; Jim Sinegal (à g.) et Jeff Brotman à l'ouverture du premier entrepôt Costco à Seattle, en 1983; le parc de stationnement couvert de l'entrepôt de Stevenage, en Angleterre.

SUITE À LA PAGE 30

2005 Début de Costco.ca au Canada.

2009 Premier rapport d'entreprise sur le développement durable.

2012 Craig Jelinek au poste de président et PDG.

2017 Ouverture du premier Costco Pour l'entreprise.

2019 La boulangerie industrielle du Canada dessert les entrepôts des États-Unis.

« Aux yeux de mon père, en apportant de la valeur aux gens, nous faisons une bonne action pour la collectivité, indique-t-il. Aider les gens à joindre les deux bouts, aider les entrepreneurs dans leur activité, et les accompagner dans le succès de leur entreprise sont des démarches saines pour la collectivité. »

L'expansion des entrepôts a commencé en 1985 au Canada et en 1992 au Mexique. Aujourd'hui, Costco est établie dans plusieurs pays : Japon, Corée du Sud, Taïwan, Royaume-Uni, Australie, Nouvelle-Zélande, Espagne, France, Islande, Suède et Chine.

Démarche de croissance

« Notre entreprise a 40 ans, mais elle est toujours en croissance », déclare Craig Jelinek, président et chef de la direction de Costco. « Les É.-U., le Canada et le Mexique ont un grand potentiel. Mais la croissance s'annonce prometteuse ailleurs, sur des marchés existants et potentiels où notre modèle pourrait prospérer. »

Chaque pays propose des produits propres à sa région du monde – surtout des produits alimentaires conformes aux goûts locaux. On y trouve aussi beaucoup des produits non alimentaires proposés dans un Costco canadien. La qualité et le prix des articles Kirkland Signature^{MC} sont universellement loués.

En outre, Costco a des sites de commerce électronique internationaux dans de nombreux pays où la société est présente, dont Costco.ca au Canada.

Selon M. Jelinek, la culture d'entreprise doit être identique où que Costco s'implante, pour impliquer les 304 000 employés du monde entier dans les objectifs commerciaux. Selon lui, il est essentiel de rappeler l'histoire, les valeurs, l'éthique et les stratégies de marchandisage de Costco pour réussir à l'étranger. « Nous ne tenons rien pour acquis, dit-il. Nous offrons de bons salaires et avantages sociaux, mais nous devons aussi répondre à d'autres besoins, comme la gestion, l'évolution et le développement de nos employés. » ■

SPÉCIALITÉS MONDIALES

Voici quelques articles intéressants offerts dans d'autres pays.

ROYAUME-UNI

Premier entrepôt : Thurrock
Ouverture : 1993
Nombre d'entrepôts : 29
Spécialités : Marmite, nouilles Mi Goreng de Indomie



ISLANDE

Premier entrepôt : Kauptún
Ouverture : 2017
Nombre d'entrepôts : 1
Spécialités : Poulet en crapaudine avec marinade piri-piri

CANADA

Premier entrepôt : Burnaby, en Colombie-Britannique
Ouverture : 1985
Nombre d'entrepôts : 107
Spécialités : Fromage Balderson; moules aux noix de coco et au chocolat noir

ÉTATS-UNIS ET PORTO RICO

Premier entrepôt : Seattle
Ouverture : 1983
Nombre d'entrepôts : 587
Spécialités : Répulsif à ours, billets de sport professionnel, tarte à la crème

MEXIQUE

Premier entrepôt : Satélite
Ouverture : 1992
Nombre d'entrepôts : 40
Spécialités : Rosca de Reyes, morue à la bis-cayenne, Pan de muerto



SUÈDE

Premier entrepôt : Arninge
Ouverture : 2022
Nombre d'entrepôts : 1
Spécialités : Collier de porc mariné

CHINE

Premier entrepôt :
Minhang, à Shanghai
Ouverture : 2019
Nombre d'entrepôts : 5
Spécialités : Ormeau à
lèvres noires, crevette
tigree sauvage, panope,
queue d'écrevisse



CORÉE DU SUD

Premier entrepôt :
Yangpyung
Ouverture : 1994
Nombre d'entrepôts : 18
Spécialités : Pâtisseries frites
au miel, ragoût coréen,
ascidie jaune

JAPON

Premier entrepôt :
Hisayama
Ouverture : 1999
Nombre d'entrepôts : 32
Spécialités : Bonito tataki
fumé, filet de dorade rose,
chaudrée de maïs



TAÏWAN

Premier entrepôt :
Kaohsiung
Ouverture : 2018
Nombre d'entrepôts : 14
Spécialités : Thé
Oolong Alishan

NOUVELLE-ZÉLANDE

Premier entrepôt : Auckland
Ouverture : 2022
Nombre d'entrepôts : 1
Spécialités : Sculpture
d'oiseau kiwi en métal, feijoa

ESPAGNE

Premier entrepôt : Séville
Ouverture : 2014
Nombre d'entrepôts : 4
Spécialités : Gâteau
Milhojas de crema, salade
de fruits de mer



FRANCE

Premier entrepôt :
Villebon-sur-Yvette
Ouverture : 2017
Nombre d'entrepôts : 2
Spécialités : Madeleines
St Michel; comté 15 mois et
24 mois



AUSTRALIE

Premier entrepôt :
Docklands, à Melbourne
Ouverture : 2009
Nombre d'entrepôts : 15
Spécialités : Vegemite, thé
aux perles



ÉpicerieCostco

Profitez de la livraison à domicile pour les produits Épicerie Costco.

Pour commencer, cherchez « **Épicerie Costco** », sur **Costco.ca**.

Offert dans les régions de livraison admissibles au Canada.*



ÉpicerieCostco

Notre service de livraison a été étendu à encore plus de régions au Canada!

Rechercher le logo **ÉpicerieCostco** sur certains aliments non-périssables et articles ménagers sur Costco.ca.

Aucuns frais supplémentaires Épicerie Costco pour les commandes de 75 \$ ou plus avant taxes et frais d'expédition et de manutention additionnels. Des frais de port et de manutention additionnels seront facturés par article pour les envois vers certaines régions. Les frais supplémentaires seront indiqués lors du passage à la caisse. La livraison sera effectuée dans les 2 à 10 jours ouvrables.



LIVRAISON LE JOUR MÊME*

Présenté par  **instacart**

Tous les articles d'épicerie, y compris les produits frais et les articles ménagers, peuvent être livrés dans un délai aussi rapide que 2 heures.

Choisissez une plage de 2 heures pour la livraison le jour même ou fixez la date de livraison pour plus tard dans la semaine. Valide pour toute commande d'au moins 35 \$ avant taxes. **Vous devez être présents sur les lieux au moment de la livraison.**

PASSEZ VOTRE COMMANDE DÈS AUJOURD'HUI SUR COSTCO.CA!

Les articles présentés et leur disponibilité peuvent changer sans préavis.

* Inscrivez votre code postal sur le site de Livraison le jour même pour savoir si la livraison le même jour est offerte dans votre région. Les prix des articles sont plus élevés que ceux affichés à votre entrepôt. Instacart utilise la majoration pour payer son service de livraison. L'Épicerie Costco n'est pas offert au Yukon, aux Territoires du Nord-Ouest ou au Nunavut. 1099-23



Lingettes repensées



© SOFIKO14 / STOCK.ADOBE.COM

Pizza de luxe avec
croûte de chou-fleur
Kirkland Signature

CI-DESSOUS : © VOLFF ARIGATO / SHUTTERSTOCK

Qualité sans égal

Depuis l'introduction de la marque maison de Costco en 1995, Kirkland Signature^{MC} a beaucoup évolué. Pendant ce temps, la mission est demeurée la même : fournir continuellement aux membres des produits et services de qualité au prix le plus bas possible.

La section spéciale de ce mois-ci présente d'excellentes options sans gluten de Kirkland Signature, dont la pizza de chou-fleur et les cœurs de chanvre. La section aborde les épices distinctives de la marque (l'étiquetage a été mis à jour), les viandes en conserve, et la valeur des lingettes pour bébés Kirkland Signature. Les choix des acheteurs de Costco montrent l'évolution de Kirkland Signature.

-
- 34** Pizza avec croûte de chou-fleur et cœurs de chanvre
 - 37** Meilleures lingettes pour bébés
 - 39** Choix des acheteurs
 - 44** Épicer avec Kirkland Signature
 - 47** Viande en conserve



Place aux épices!



Délices sans gluten

Des repas Kirkland Signature pour les régimes spéciaux

CHRISTINA GUERRERO



CONTACT COSTCO

Les cœurs de chanvre biologiques Kirkland Signature (art. 1388341) et la pizza de luxe avec croûte de chou-fleur Kirkland Signature (art. 1630281) sont offerts dans les entrepôts Costco. La livraison de l'épicerie est offerte via Épicerie Costco sur Costco.ca.

Plusieurs facteurs entrent en compte pour créer un produit Kirkland Signature^{MC} : recherche, comparaison de fournisseurs et approvisionnement. D'ailleurs, la marque maison s'inspire parfois des tendances alimentaires pour créer un nouveau produit. Proposés cette année dans les entrepôts Costco, les cœurs de chanvre et la pizza avec croûte de chou-fleur Kirkland Signature sont sans gluten.

L'amour du chanvre

Reconnus pour leurs bienfaits, les cœurs de chanvre ont créé une tendance qui est née dans les entrepôts Costco canadiens avant de se développer aux États-Unis ces dernières années.

Consommées crues ou cuites, les graines de chanvre peuvent remplacer la chapelure pour le poisson et le poulet en croûte. Elles agrémentent salades, smoothies, granolas, gruaux, céréales, yogourts, gâteaux, pâtes, crêpes, pâtisseries, chilis, soupes ou ragoûts.

« Elles ont plusieurs usages », affirme Indesh Singh, acheteur de produits ali-

mentaires chez Costco. « Une portion complète représente 30 grammes, ce qui est peu à consommer. »

Étant donné le succès des cœurs de chanvre classiques au Canada et des cœurs de chanvre biologiques aux É.-U., les acheteurs ont décidé de lancer les cœurs de chanvre biologiques sans gluten Kirkland Signature. « L'élément décisif a été que les cœurs de chanvre ont connu la croissance la plus rapide du marché des céréales », explique M. Singh.

Ainsi, les cœurs de chanvre des entrepôts canadiens sont devenus biologiques, et les membres ont réalisé une économie de 28 % par rapport à l'ancienne marque. Costco a aussi pu élargir sa chaîne d'approvisionnement à des fournisseurs de deux pays : le Canada et la Lituanie.

La variété de chanvre Finola a un goût terreux et de noisette très naturel. Chaque culture subit une trentaine de tests pendant la production pour offrir un produit de qualité aux membres. Le chanvre est polyvalent : lors de la transformation des graines, les autres parties



© ARIGATO / SHUTTERSTOCK

Pizza de luxe avec croûte de chou-fleur Kirkland Signature

de la plante servent à produire du bio-carburant ou des aliments pour animaux. Il n'y a donc pas de déchets.

Croûte de pizza au chou-fleur

Avec l'engouement pour le céto et les autres régimes à faible teneur en glucides ou sans gluten, les substituts des glucides, comme le chou-fleur, ont gagné en popularité chez les membres. La pizza de luxe avec croûte de chou-fleur Kirkland Signature a été lancée en avril.

« L'équipe d'achat Kirkland Signature s'intéresse aux tendances pour créer des produits qui s'y conforment », explique Martin Beam, acheteur de produits alimentaires.

L'équipe d'achat s'est orientée vers la pizza de luxe surgelée au vu de la popularité de la pizza avec croûte de chou-fleur

aux légumes rôtis de Milton au É.-U. Elle a donc choisi une croûte de chou-fleur sans gluten, travaillée à froid.

« La croûte travaillée à froid est une pâte à haute teneur en eau, pressée dans un moule avec un peu d'huile au fond, puis enfournée, explique M. Beam. La texture de la croûte est croustillante et légère. »

Après la première cuisson, la pâte est garnie : sauce tomate, mozzarella, mélange de pepperoni au porc épicé et de saucisses assaisonnées, légumes rôtis (poivrons rouge, jaune et vert, champignons, oignons et courgettes), parmesan et romano.

« Même si la croûte végétale n'est pas un critère, elle offre une bonne texture et une combinaison délicieuse de saveurs », dit-il. ■



© SHAWN HEMPEL / STOCK.ADOBE.COM

Graines ultrapuissantes

Les cœurs de chanvre ont une haute valeur nutritive. Voici les caractéristiques des cœurs de chanvre Kirkland Signature :

- Apport des 10 acides aminés essentiels
- 10 grammes de protéines végétales par portion
- Très digestes
- Riches en oméga-3 et oméga-6
- Riches en nutriments : magnésium, zinc, fer et acide folique
- Sans cholestérol
- Autorisés dans le régime céto-gène
- Autorisés dans le régime paléo
- Sans allergène
- Certifiés sans gluten

—CG

Soirée pizza

La gamme de pizzas surgelées Kirkland Signature a évolué. La pizza au fromage est arrivée en 2011. En raison de la popularité de cet article, une

nouvelle saveur a été lancée en 2012 avec la pizza au pepperoni à pâte levée Kirkland Signature. Elle a été remplacée par l'actuelle pizza au pepperoni Kirkland Signature en 2015. En

travaillant avec le même fournisseur pour produire ces pizzas, la pizza Kirkland Signature garde la même délicieuse saveur, peu importe la coupe.—CG

KIRKLAND
Signature

AYEZ L'ESPRIT TRANQUILLE GRÂCE
AUX MOUCHOIRS ULTRA DOUX
RÉSISTANTS ET ABSORBANTS.



Pour tous les besoins de votre famille.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 313740

TEAK
HAUS



Élevez vos soirées
à un niveau supérieur

Avec la planche à charcuterie
Teakhaus extra large

Provient de forêts FSC®
Gérées de manière responsable

101,8 X 20,32 X 1,27 CM / 40 X 8 X 0,5 PO
GRAIN DE BORD RECTANGLE AVEC UN TROU SUR LA POIGNÉE



BOIS DE TEAK



DU RABLE



RESPECTUEUX
DE LA NATURE



COUTEAUX BIENVENUS

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1736508

KIRKLAND
Signature

SACS SOUS VIDE

3 ROULEAUX 20,3 cm x 6,1 cm (8 po x 20 po)
4 ROULEAUX 27,9 cm x 4,88 cm (11 po x 16 po)
SACS DE 1 L PRÉCOUPÉS 20,3 cm x 25,4 cm (8 po x 10 po)



- PROTÈGE CONTRE LA MOISISSURE ET LES ODEURS
- RÉSISTANT À LA PERFORATION
- GARDE LES ALIMENTS FRAIS

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 8122017

KIRKLAND
Signature

THÉ VERT SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Thé vert japonais entièrement naturel
mélangé avec du matcha pour en
enrichir la saveur.

Effet **antioxydant** grâce à la **catéchine**
et à la **L-théanine** d'origine naturelle.

Boire du **thé non sucré** peut aider avec
la **gestion du poids** et l'augmentation
de la vitesse de métabolisme.

THÉ GLACÉ AUSSI
FACILE À PRÉPARER!

Infuser le sachet de thé vert
dans un verre de 180 à 240 ml
d'eau froide pendant au moins
3 min, puis retirer. Ajouter de
la glace au besoin. Pour plus de
saveur, ajouter du citron ou de
la lime. Bonne dégustation!



Thé vert

Un mélange de thés sencha et matcha

Offert exclusivement chez Costco

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 979855





Lingettes miracles

Ce pilier de Kirkland Signature s'améliore d'année en année

KATIE COLEMAN



© SHUTTERSTOCK STUDIO

Costco est le guichet unique des articles destinés au dernier-né de la famille, des berceaux aux vêtements pour bébés, et tout ce qui se trouve entre les deux. En tant que mère de deux enfants, je peux confirmer qu'en plus de rivaliser avec la concurrence, les lingettes pour bébés Kirkland Signature^{MC} constituent désormais une norme du secteur.

« Au moment de moderniser nos lingettes, en 2021, nous nous sommes penchés sur les besoins des membres en matière d'épaisseur, de douceur et de durabilité », explique Lindsay Bubitz, acheteuse chez Costco. « Les autres lingettes à base de plantes du marché sont beaucoup plus chères. Nous proposons des lingettes exemptes de plastique à un excellent rapport qualité-prix. »

Testées par les dermatologues

Composées d'ingrédients naturels et apaisants pour la peau, comme l'eau purifiée de qualité pharmaceutique, ces lingettes pour bébé Kirkland Signature sont hypoallergéniques et sans parfum, chlore, alcool, colorant, parabène, phtalate, ni formaldéhyde. De plus, leur innocuité est prouvée cliniquement pour les peaux eczémateuses ou sujettes à l'eczéma.

« Costco est fière de cette formule

testée par des dermatologues soit approuvée par la National Eczema Association, déclare M^{me} Bubitz. Ces lingettes ont également fait leurs preuves pour hydrater et apaiser la peau saine. »

Certifiées par le Forest Stewardship Council

Dans la dernière année, les acheteurs de produits de santé et de beauté ont apporté d'importantes améliorations pour accroître la durabilité de cet article.

« Ces lingettes sont douces non seulement pour bébé, mais aussi pour la planète, explique M^{me} Bubitz. Composées de Tencel^{MC} depuis des années, elles sont désormais certifiées par le Forest Stewardship Council (FSC). Autrement dit, elles ne comportent aucun plastique, leurs douces fibres de bois proviennent de forêts gérées en harmonie avec l'environnement et leur transformation en matières végétales est écoresponsable. »

« Il a fallu plus de quatre ans à Costco pour obtenir la certification FSC; il y a de quoi être fiers, indique-t-elle. La durabilité occupe une place très importante chez Costco et ses membres, et nous voulons montrer que nous nous soucions de notre planète. » ■

Le meilleur pour bébé

Voici d'autres articles pour bébé Kirkland Signature offerts sur Costco.ca ou en entrepôt :

Les couches Kirkland Signature, proposées dans les tailles 1 à 6, sont douces, absorbantes et sans parfum.

La préparation OMEGA+® Kirkland Signature contient des ingrédients favorisant le développement du cerveau et de la vue, et des probiotiques renforçant le système immunitaire.

La préparation pour bébés sensibles au lactose Kirkland Signature contient des ingrédients favorisant le développement du cerveau et de la vue, et des probiotiques renforçant le système immunitaire.—KC

KIRKLAND
Signature

Les soins de la peau simplifiés

- La formule tout-en-un démaquille et permet à la peau d'être propre, hydratée et équilibrée
- Fabriquées à partir d'ingrédients dérivés de sources naturelles
- Infusées de prébiotiques
- Tous les types de peau



180 Lingettes préhumidifiées

4 paquets avec couvercle rabattable de 30 unités
4 paquets de voyage refermables de 15 unités

- Une seule lingette pour nettoyer, hydrater et équilibrer la peau et retirer le maquillage
- Enrichie de prébiotiques pour nourrir la peau et l'aider à rester hydratée
- Lingette faite de matières végétales
- Tous les types de peau

4 paquets
avec couvercle
rabattable de
30 unités

4 paquets
de voyage
refermables
de 15 unités

TENCEL

Tencel^{MD} est une marque déposée de Lenzing A.G.



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1472215



Choix des acheteurs

Des articles choisis par les acheteurs de Costco



Christine
Stockford

Pierre Poirier

Steven Kooka

Bottes en peau de mouton Kirkland Signature pour femme

Ces bottes robustes et confortables sont dotées d'une doublure en peau de mouton chaude et coussinée. Ses propriétés isolantes laissent les pieds respirer en temps chaud et froid, et la semelle extérieure légère offre traction et durabilité. Couleur au choix : marron et gris. Pointures : 6 à 11. Art. 1711735. Entrepôt/Costco.ca.

—Christine Stockford



Papier hygiénique à 2 épaisseurs Kirkland Signature

Fonctionnel et économique, ce paquet de 30 rouleaux aide à ne jamais être pris au dépourvu. Ce nouveau papier hygiénique 2 épaisseurs amélioré est plus épais que jamais, tout en étant sans danger pour la fosse septique. Comprend cinq paquets de six rouleaux. Quatre-vingt-dix-neuf pour cent des papiers hygiéniques Kirkland Signature sont certifiés par le Forest Stewardship Council, la Sustainable Forestry Initiative ou le Programme de reconnaissance des certifications forestières. Art. 6262016. Entrepôt/Costco.ca.

—Pierre Poirier



Caleçon boxer Kirkland Signature pour homme

Ce caleçon boxer a été conçu pour le confort. Chaque boxer de cet ensemble de quatre est doté d'une ceinture spécialement conçue pour être bien ajustée sans être trop lâche ou trop serrée. Le bon maintien est assuré par le tissu extensible en coton Supima, un coton de qualité supérieure, qui représente moins de 1 % du coton cultivé dans le monde. Les caleçons boxer sont sans étiquette et sont proposés en noir. Tailles : moyen, grand et très grand (d'autres tailles sont offertes en ligne). Divers numéros d'articles. Entrepôt/Costco.ca.—Steven Kooka

innofoods INC.

En exclusivité chez
Costco Wholesale



- * plus de 50 % de vrai légumes
- * biologique et sans gluten ni OGM
- * pas d'arômes ni de colorants artificiels
- * aucun agent de conservation

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1703067



**SERVIES DANS NOS RESTOS,
VENDUES DANS NOS
CONGÉLATEURS**



PROUD CANADIAN COMPANY
FIÈRE ENTREPRISE CANADIENNE

Art. 10067

KIRKLAND
Signature

**Ces produits parfaits
de tous les jours**

Des mini-chocolatines
qui apportent le sourire
aux petits et aux grands!
**Une douceur chocolatée à
savourer à chaque instant!**

Une baguette copieuse aux saveurs rustiques,
faite d'ingrédients simples qui accompagnera
merveilleusement tous vos repas automnaux.

L'essayer c'est l'adopter!

Faits avec amour par Bridor

Art. 776059 (baguette artisan), 283301 (chocolatine mini)



LES ESSENTIELS DE LA RENTRÉE

*© 2023, marque de commerce de Kashi Company utilisée sous licence.
 *© 2023, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

AUSSI SUR COSTCO.CA
 Art. 397200 (Kashi), 247221 (Rice Krispies)



JANES
 Simply savour™

TOUT EST PRÊT POUR LA RENTRÉE SCOLAIRE

JANES BLÉ ENTIER LANGUETTES DE POULET

- FAIT DE VIANDE BLANCHE
- FAIBLE TENEUR EN GRAS SATURÉ
- SOURCE DE FIBRES

Art. 326031



Kellogg's

NOURRIS TON POTENTIEL

MEGA JUMBO VECTOR
 TENEUR ÉLEVÉE EN PROTÉINES*

MEGA JUMBO FROOT LOOPS
 TENEUR TRÈS ÉLEVÉE EN FIBRES

MEGA JUMBO FROSTED FLAKES
 TENEUR TRÈS ÉLEVÉE EN FIBRES

JUMBO All-Bran Buds
 TENEUR TRÈS ÉLEVÉE EN FIBRES

MEGA JUMBO MINI WHEATS! ORIGINALE
 TENEUR TRÈS ÉLEVÉE EN FIBRES

SANS ARÔMES NI COLORANTS ARTIFICIELS

*© 2023, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.
 * Le substitut de repas Vector avec du lait a une teneur élevée en protéines (par portion de 55 g de Vector avec 200 ml de lait écrémé).

Divers numéros d'article



Bol de nouilles Kimchi épicé
86g x 12



Tonkotsu Ramen
101g x 6

SOUPE AUX NOUILLES PREMIUM

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 421710 (kimchi), 1407434 (ramen)



LOTUS
FOODS

DÉLICIEUX

RAMEN
SANS GLUTEN



**PERSONNALISEZ LE REPAS
PARFAIT POUR VOTRE FAMILLE!**

Ajoutez votre propre bouillon et vos propres assaisonnements pour une faible teneur en sodium et une immense saveur! Biologiques et naturellement sans gluten, le millet et le riz brun sont parmi les grains les plus nutritifs pour les repas de tous les jours.



AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 398621

Des fruits, du jus à 100 % et du soleil — c'est tout

BOLS DE FRUITS® DANS DU JUS À 100 %

- ✓ Sans arômes, ni colorants, ni agents de conservation artificiels
- ✓ 70 calories ou moins par portion
- ✓ Haute teneur en vitamine C
- ✓ Choix de 3 délicieuses saveurs :
 - Salade aux fruits avec cerises
 - Pêches
 - Mandarines



Des fruits de qualité, frais ou conditionnés, qui ont une incidence favorable sur les personnes, la planète et la prospérité, depuis 170 ans.



AUSSI SUR COSTCO.CA

Art. 369765 (pêches), 269764 (salade aux fruits avec cerises), 269765 (mandarines)



FAITES-VOUS
plaisir!



Fiers d'alimenter
LES CANADIENS AVEC
DES PRODUITS LAITIERS
100%
D'ICI

GOÛT PUR ET FRAIS
DU VRAI LAIT
SANS LES INCONFORTS

- EXCELLENTE SOURCE DE VITAMINES B12.
- EXCELLENTE SOURCE DE PROTÉINES.

Art. 4788

NOUVEAU!

SMUCKER'S
Uncrustables



Un délicieux sandwich au beurre
d'arachide et à la confiture,
si bon que vous ne le croirez pas...
**jusqu'à ce que vous
y goûtiez!**

N'importe où, n'importe quand,
seulement qu'à
dégeler et manger



©/TM/MC/®/MD Smucker Foods of Canada Corp. ou ses sociétés affiliées.

Art. 2121272



Pimenter sa vie

Nos épices ont de nouvelles étiquettes

CHRISTINA GUERRERO

L'emballage des épices Kirkland Signature^{MC} se renouvelle, mais une chose ne change pas : l'engagement de Costco à offrir des épices de qualité. Voici quelques raisons de visiter le rayon d'épices des entrepôts Costco :

- Un fournisseur de poivre Kirkland Signature s'associe à PeaceTrees pour déminer une zone située près de la frontière laotienne, permettant ainsi aux producteurs locaux de cultiver leurs terres sans danger.

- Au Vietnam, une fois l'écorce récoltée pour la cannelle de Saigon Kirkland Signature, les parties restantes sont vendues pour la construction de meubles, la production de papier, l'extraction d'huiles essentielles et la fabrication de remèdes à base d'herbes.

- Deux producteurs californiens de l'ail granulé Kirkland Signature contribuent à maintenir la deuxième zone humide en



**OIGNON HACHÉ
BIOLOGIQUE**
Art. 1607515



**CANNELLE DE SAIGON
BIOLOGIQUE**
Art. 1124845



SEL DE MER
Art. 384732



AIL GRANULÉ
Art. 251813



importance à l'ouest du fleuve Mississippi, en fournissant un habitat aux oiseaux aquatiques et autres migrants.

- Par la sélection naturelle de semences, les cultivateurs de l'oignon haché Kirkland Signature ont réduit la quantité de terre, d'eau et d'intrants nécessaires pour sa culture et sa transformation, économisant l'équivalent de 51 piscines olympiques d'eau au cours des cinq dernières années.

- L'ail granulé Kirkland Signature et l'oignon haché Kirkland Signature sont cultivés et transformés aux États-Unis.

- Le sel rose Kirkland Signature provient de gisements naturels de plus de 200 millions d'années.

- Récolté en eaux marines pures et froides, le sel de mer Kirkland Signature est non raffiné et entièrement naturel. Grâce aux contrôles de qualité rigoureux et aux restrictions de transformation, ce sel blanc comme neige est pur et exempt d'additifs, d'agents antiagglomérants et d'allergènes. Contrairement au sel de table conventionnel dont on a retiré les minéraux naturels, le sel de mer Kirkland Signature contient une multitude d'oligoéléments essentiels. ■



POIVRE NOIR AVEC MOULIN
Art. 3133113



SEL ROSE
Art. 1120945

A.G. : © VOLFF / STOCK.ADOBE.COM

Trempe à l'oignon à la française

Envie de trempe? Cette recette simple se compose d'épices Kirkland Signature.

185 ml (¾ t.) de crème sure Kirkland Signature

185 ml (¾ t.) de mayonnaise Kirkland Signature

125 ml (½ t.) d'oignon haché Kirkland Signature

5 ml (1 c. à t.) de sauce Worcestershire

5 ml (1 c. à t.) de poudre d'oignon

2 ml (½ c. à t.) de moutarde en poudre

1 ml (¼ c. à t.) de poivre noir finement moulu Kirkland Signature

1 ml (¼ c. à t.) d'ail granulé Kirkland Signature

Croustilles ou crudités, pour le service

Mélanger tous les ingrédients. Laisser reposer au moins 20 min pour ramollir l'oignon et laisser les saveurs se marier. Servir avec des croustilles ou des crudités. Donne 4 à 6 portions.

Recette gracieuseté de la chef Jill Houk

CONTACT COSTCO

Les épices Kirkland Signature sont offerts en entrepôt Costco. La livraison de l'épicerie est offerte via Épicerie Costco sur Costco.ca.

SOYONS AMIS!

Suivez-nous sur Facebook et Instagram où nous partageons nos trouvailles, nouvelles et événements de Costco préférés, et plus encore.





Recettes inratables

La viande en boîte : un repas nutritif

CHRISTINA GUERRERO

Les viandes en conserve connaissent un regain depuis la pandémie, les consommateurs ayant compris l'intérêt d'entreposer des protéines au garde-manger. La poitrine de poulet ou le thon blanc en conserve Kirkland Signature^{MC} sont tous deux nutritifs et faibles en gras, et conviennent à de nombreuses recettes.

La poitrine de poulet Kirkland Signature (article 51070) dans l'eau est extra-maigre et chaque portion de 55 g (¼ tasse) fournit 13 g de protéines. Le groupe Facebook « Costco Finds » propose plus de 4 000 suggestions d'utilisation, y compris : pizza, pâtés, trempette Buffalo, croquettes à la friteuse à air et divers plats mexicains.

Le thon pâle entier Kirkland Signature (article 820272) est conservé dans l'eau. Chaque portion de 55 g (¼ tasse) contient 12 g de protéines. À essayer dans : sandwich au fromage fondant, salade niçoise ou recette de salade de pâtes (voir à droite). ■



CONTACT COSTCO

Le thon et le poulet en boîte Kirkland Signature sont offerts en entrepôt Costco et sur Costco.ca.

Salade de poulet aux canneberges

125 ml (½ t.) de mayonnaise
2 ml (½ c. à t.) de paprika
180 ml (¾ t.) de canneberges séchées
125 ml (½ t.) de céleri, haché
1 oignon vert, haché
60 ml (¼ t.) de poivron vert, évidé et haché finement
60 ml (¼ t.) de pacanes, hachées
2 boîtes de 354 g (12,5 oz) de morceaux de poitrine de poulet Kirkland Signature, égouttées
Sel et poivre, au goût



Dans un bol moyen, mélanger la mayonnaise et le paprika. Ajouter les canneberges, le céleri, l'oignon vert, le poivron et les noix; mélanger. Incorporer doucement le poulet. Assaisonner au goût. Couvrir; réfrigérer au moins 1 h. Donne 4 à 6 portions.

Conseil : servir tel quel, sur de la laitue ou dans un sandwich.

Recette et photo gracieusetés de Crider



© TOM CLEMENT'S PHOTOGRAPHY

Salade de pâtes au thon

170 g (6 oz) de pâtes (penne, fusilli)
Huile d'olive vierge extra
1 ou 2 boîtes de 184 g (7 oz) de thon pâle entier Kirkland Signature, égouttée
1 boîte de 184 g (7 oz) de maïs, rincée et égouttée
½ poivron rouge, évidé et haché
½ poivron vert, évidé et haché
½ oignon rouge, haché finement

5 ml (1 c. à t.) de moutarde jaune
2 ml (½ c. à t.) de paprika (facultatif)
Mayonnaise, au besoin
Sel et poivre, au goût
Feuilles de laitue, pour servir
1 tomate moyenne, hachée
Persil, haché

Cuire les pâtes selon les directives de l'emballage. Rincer, égoutter, puis laisser refroidir. Garnir d'un filet d'huile d'olive; mélanger pour empêcher les pâtes de coller.

Déposer les pâtes froides dans un bol. Ajouter le thon, le maïs, les poivrons et l'oignon. Ajouter la moutarde et le paprika (facultatif); bien mélanger.

Ajouter assez de mayonnaise pour enrober tous les ingrédients. Servir froid, accompagné de laitue et de tomate; parsemer de persil. Donne 2 portions.

Recette et photo gracieusetés de Daniel Harris



- ✓ *Fabriqué au Canada* 
- ✓ *Entièrement cuit, facile à préparer*
- ✓ *Livré avec sauce trempette*



Art. 5502859



**D'INSPIRATION ITALIENNE
FIÈREMENT CANADIEN**



JKO

Jan K. Overweel

Art. 486822



Un DÉLICE tout en SIMPLICITÉ

préparé avec



©2021 Kozy Shack Enterprises, LLC

Art. 1142038

LE FIN DU FIN DE TOUTES LES FAÇONS.



GRIGNOTEZ-LES TARTINEZ-LES



TREMPÉZ-LES



SNACK FACTORY

Pretzel Crisps

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 262313

Essayez quelque chose de bon

- BIOLOGIQUE
- SANS NOIX
- SANS GLUTEN



MADEGOOD
Des collations bien pensées

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1158349

Nouvel an sucré

Rosh Hashanah est célébré avec de la nourriture et des traditions

MILLY DAWSON

Mon enfant de 4 ans, Mia, chantait autrefois une chanson résumant la principale tradition alimentaire de Rosh Hashanah, le Nouvel An juif : « Je peux cuisiner. Je peux faire des gâteaux. Je peux faire un gâteau au miel. Pour Rosh Hashanah, je vais le faire gros, rond et sucré. Et ce sera bon ! »

Rosh Hashanah est une grande fête célébrée au cours du mois hébraïque de *Tishri* en septembre ou octobre. Cette année, elle commence le 15 septembre, au coucher du soleil. Au cours de la fête, les juifs mangent divers aliments sucrés espérant un Nouvel An heureux et prospère.

Gâteaux au miel ou aux pommes, et pommes ou bouts de challah (pain aux œufs) trempés dans du miel inondent les tables pendant la fête. C'est la sucrosité qui compte et non le miel; les végétaliens peuvent le remplacer par le sirop d'érable ou la mélasse. Les *tzimmes*, ragoûts de légumes racines et de fruits séchés, peuvent aussi faire partie du festin.

Afin de prier aisément pendant des heures, certains évitent aussi les noix, qui donnent soif. En plat principal, la poitrine de bœuf est souvent préparée avec des prunes, et le poulet avec des abricots, pour la sucrosité. Certains juifs évitent les aliments aigres ou amers, dont le vinaigre, les cornichons et le raifort.

Rosh Hashanah signifie « début de l'année ». Certains placent une tête de



Gâteau aux pommes juif

poisson sur la table ou un poisson entier avec la tête sur la table. Cela vise à rappeler aux convives de s'efforcer de promouvoir la paix et l'harmonie, d'être la tête et non la queue du mouvement.

La coutume de Rosh Hashanah la plus importante repose sur l'ouïe et non le goût. Cette coutume consiste à écouter une corne de bélier, ou shofar. Cet instrument produit un son fascinant, étrange et ancien. Le philosophe du 12^e siècle Moïse Maïmonide expliquait que les coups de shofar disaient aux gens : « Sortez de votre léthargie.

Réfléchissez à vos actes... corrigez vos façons de faire... éloignez-vous du mal. »

Une autre coutume implique la nourriture, mais pas le fait de manger. Au cours d'une cérémonie appelée *tashlich*, qui signifie « rejeter », les juifs se rassemblent près d'un plan d'eau et rejettent symboliquement leurs péchés en jetant des bouts de pain dans l'eau. Une challah ronde, plutôt que longue, symbolise le cycle infini des années passées et à venir. ■

Milly Dawson est rédactrice en Floride.

© MARYANN DWYER (THEBEACHHOUSEKITCHEN.COM)

Gâteau aux pommes juif

Enduit de cuisson avec farine

580 ml (2 ⅓ t.) de sucre

10 ml (2 c. à t.) de cannelle moulue

1,13 ml (4 ½ t.) de pommes Gala, pelées, épépinées et coupées en petits morceaux

680 ml (2 ¾ t.) de farine tout usage

15 ml (1 c. à s.) de poudre à pâte

5 ml (1 c. à t.) de sel

250 ml (1 t.) d'huile végétale

80 ml (⅓ t.) de jus d'orange

10 ml (2 c. à t.) d'extrait de vanille

4 gros œufs

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Graisser généreusement un moule à cheminée de 25 cm (10 po). Réserver.

Dans un grand bol, mélanger 80 ml (⅓ t.) de sucre granulé et la cannelle. Ajouter les morceaux de pommes; mélanger pour bien enrober. Réserver.

Dans un autre grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver.

Dans un bol moyen, mélanger le reste du sucre, l'huile végétale, le jus d'orange et la vanille. Incorporer les ingrédients humides au mélange de farine; mélanger jusqu'à homogénéité. Ajouter les œufs, un à la fois; bien mélanger à chaque fois.

Ajouter le quart de la pâte dans le moule à cheminée. Ajouter le tiers des morceaux de pomme. Répéter deux fois et terminer avec le dernier quart de la pâte. Cuire au four de 60 à 75 min, ou jusqu'à ce qu'un pic inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir le gâteau sur une grille à température ambiante. Retirer du moule; déposer sur un plat de service.

Donne 16 portions.

Recette et photo gracieusetés de MaryAnn Dwyer

Tzimmes

2 grosses ignames ou patates douces (environ 908 g/2 lb), pelées et coupées en cubes de 2,5 cm (1 po)

454 g (1 lb) de carottes, émincées

125 ml (½ t.) de jus d'orange

375 ml (1 ½ t.) de pruneaux dénoyautés

125 ml (½ t.) de canneberges séchées ou de raisins secs

45 ml (3 c. à s.) de cassonade

5 ml (1 c. à t.) de cannelle

Sel et poivre, au goût

Dans un cuiseur polyvalent de 5,7 L (6 pte), ajouter tous les ingrédients; bien mélanger.

Mettre le couvercle; activer la pression manuelle pour 2 min. Ensuite, relâcher la pression avec le système d'évent rapide.

Si le plat est plus liquide que désiré, retirer le couvercle et activer le mode sauté jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée. La texture ne devrait pas être semblable à celle d'une soupe.

Donne 6 portions.

Recette et photo gracieusetés de Toni Okamoto



© SUNDESIGN0014 / STOCK.ADOBE.COM

CONTACT COSTCO

Des pommes, du miel et d'autres ingrédients sont offerts en entrepôt et sur Costco.ca. La livraison de l'épicerie est offerte via ÉpicerieCostco sur Costco.ca.

© ALFONSO REVILLA

Célébrez l'automne avec *Tim*



MD et © Tim Hortons, 2023. K-CUP est une marque de commerce de Keurig Green Mountain, Inc.

Art. 1669669 (original), 1667667 (décaféiné)

UNE COLLATION POUR CHAQUE OCCASION !



© General Mills
AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 366145

meiji.

Biscuits aux centre crémeux et coquille croustillante



Lancez-vous à la
recherche des
personnages de sports
Hello Panda

Art. 969786

**Mettez
du plaisir**
dans votre garde-manger.



© 2023 MARS OU SES SOCIÉTÉS AFFILIÉES.

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 3145965

**LA MEILLEURE
COLLATION POUR LA RENTRÉE!**



© COMPAGNIE CAMPBELL DU CANADA, 2023

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 339054

**Confortable, chaleureux,
convivial *Tim.***



MD et © 2023 Tim Hortons.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1019209

*Commencez
votre journée*
AVEC...

un superbe rasage



un sourire éclatant



AUSSI SUR COSTCO.CA Divers numéros d'article

WAHL®
The Brand Used By Professionals®
Since 1919 • Depuis 1919

**CLIPPER BRAND®
#1
MARQUE DE TONDEUSE**



DELUXE
TROUSSE COMPLÈTE POUR
COUPE ET TAILLE DE CHEVEUX

**LES ESSENTIELS POUR
UNE COUPE PARFAITE
À LA MAISON**

* En fonction des ventes en Amérique du Nord.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1654341

★★★★★

« Des protéines exceptionnelles! »



leanfit™
SOUTIENT VOTRE PARCOURS

20ans

Choisissez des ingrédients
purs, délicieusement aromatisés

**ACHETEZ
MAINTENANT**

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1694709 (protéines de petit-lait vanille), 1694711 (protéines de petit-lait chocolat), 1633408 (protéines végétales vanille)



Nutrition complète pour votre bébé

Kirkland Signature^{MC} est une marque de commerce détenue par Costco Wholesale Corporation et est utilisée sous licence au Canada.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 6626920 (Omega+), 6626921 (sensible au lactose)

Jamieson[®]
SOURCES NATURELLES | DEPUIS 1922

Produit de la marque de vitamine D la plus populaire au Canada*

Soutient l'immunité de votre enfant

Spécialement formulé pour
le développement sain des os
et des dents

Prévient la carence en vitamine D
au fil des saisons

Comprimés à croquer délicieux à
savour de fraise

Sans colorants ni
arômes artificiels!

NOUVEAU



EN FORME POUR LE RETOUR À L'ÉCOLE

*Données sur la santé des consommateurs d'IQVIA, canaux nationaux GB+DR+MM, dernière période de 52 semaines se terminant le 25 février 2023.

Art. 1941400

Passer un examen

Cancer de la prostate : le dépistage précoce peut sauver des vies

JOANNE ELLIS



CONTACT COSTCO

De l'équipement d'entraînement et des produits d'incontinence sont offerts en entrepôt Costco. De l'équipement d'entraînement est offert sur [costco.ca](https://www.costco.ca).

Le Mois de la sensibilisation au cancer de la prostate, en septembre, est l'occasion pour les hommes canadiens et leurs proches d'en savoir plus sur ce sujet.

Au Canada, 67 hommes par jour sont diagnostiqués du cancer de la prostate; on estime que 24 600 hommes ont été diagnostiqués en 2022, selon la Société canadienne du cancer ([cancer.ca](https://www.cancer.ca)). Cette maladie est courante dans la société; les hommes doivent veiller sur leur prostate pour préserver leur santé.

Facteurs de risque

La glande prostatique croît toute la vie : entre la naissance et 25 ans, elle passe de la taille d'un petit pois à celle d'une noix. Située en dessous de la vessie et devant le rectum, elle fait partie de l'appareil reproducteur. La glande grossit lentement à un âge plus avancé (voir « Une glande qui grossit »).

Le cancer de la prostate survient à la formation de cellules cancéreuses malignes dans les tissus de la glande.

Avoir plus de 50 ans est un facteur de risque. L'embonpoint, les antécédents d'un père ou d'un frère ou une origine ethnique noire sont d'autres facteurs de risque. Les hommes noirs, notamment d'origine africaine ou caribéenne, sont touchés de façon disproportionnée, le risque augmentant dès 45 ans.

Reconnaître les signes

« Les symptômes sont variés et parfois inexistants », déclare Stuart Edmonds, vice-président principal, Mission, recherche et défense de l'intérêt public à la Société canadienne du cancer. « Il peut s'agir de problèmes urinaires — besoin urgent d'uriner, surtout la nuit, débit urinaire faible, du sang dans l'urine — ou d'une dysfonction sexuelle. »

Lorsque le cancer de la prostate passe inaperçu, des douleurs persistantes au dos, aux hanches ou au bassin peuvent survenir. « N'importe lequel de ces symptômes doit être vérifié par un médecin, qui demandera des analyses sanguines », explique M. Edmonds.



A.G. © CHINAPONG; A.D. : SAYID / STOCKADOB.COM

Dépistage

Les analyses sanguines sont importantes parce qu'elles donnent le niveau d'antigène prostatique spécifique (APS), une protéine produite dans la glande. Une concentration sanguine élevée d'APS peut révéler un problème, comme un cancer, et d'autres tests peuvent être recommandés. « Il vaut mieux combiner des analyses sanguines et un toucher rectal plutôt que de se limiter à un seul test. Le dépistage de l'APS combiné à un toucher rectal peut détecter à un stade précoce un cancer dangereux, qui se soigne plus facilement », indique M. Edmonds.

Si l'on soupçonne un cancer, une biopsie servira à examiner le tissu. En cas de cancer, une note ou une cote de Gleason sera attribuée à la tumeur, ainsi qu'un groupe de grade indiquant le niveau d'agressivité du cancer et le risque de propagation.

« Un suivi est nécessaire pour que, grâce à des examens réguliers, une surveillance et des analyses sanguines, le médecin de famille supervise toute évolution de la prostate », précise M. Edmonds.

Traitement

S'il est dépisté tôt, le cancer peut être soigné par une prostatectomie (ablation de la prostate) et de la radiothérapie externe ou interne comme traitement principal. Il peut aussi être traité par la chimiothérapie, la cryothérapie, et l'hormonothérapie ou la thérapie biologique.

« Le dépistage précoce est essentiel, le taux de survie approchant alors les 100 % », souligne M. Edmonds, qui a constaté d'énormes progrès dans le traitement, les nouvelles pharmacothérapies réduisant les effets secondaires et allongeant la durée de vie. « En cas de métastases dans d'autres parties du corps, l'espérance de vie à cinq ans chute à 40 % ».

En veillant sur leur prostate, les hommes peuvent contrôler leur santé, minimiser les risques et mener une vie épanouissante. ■

Joanne Ellis est rédactrice pigiste à St. Margaret's Bay, en Nouvelle-Écosse.



Aide aux patients et aux familles

Procare (procare.ca), un organisme sans but lucratif axé sur l'éducation, la recherche et le soutien concernant le cancer de la prostate au Canada, propose une ligne téléphonique confidentielle.

« Au téléphone, des infirmiers aident les patients à comprendre la maladie, répondent à leurs questions et leur expliquent à quoi s'attendre après un diagnostic », explique Ann-Marie Romanin, membre de Costco. « Le cancer de la prostate est le diagnostic de cancer le plus fréquent chez l'homme, mais le sujet demeure tabou. Nous aidons les hommes à se sentir moins seuls. »

Pour parler à un professionnel de la santé de Procare, composer le 1-855-899-2873 (français et anglais).—JE

Une glande qui grossit

La prostate grossit lentement avec les années. Après 60 ans, la taille de la glande peut augmenter considérablement. Une grosse prostate

peut peser entre 40 et 125 grammes, soit un melon. En cas d'hyperplasie prostatique bénigne, la taille initiale de la glande peut être multipliée par quatre ou cinq. Plus la prostate est

grosse, plus elle appuie sur l'urètre, le tube qui fait sortir l'urine depuis la vessie. Une prostate hypertrophiée peut donc causer plusieurs problèmes urinaires.—JE

SOURCE D'ACIDES GRAS OMÉGA-3
SANS PRODUITS LAITIERS, SANS GLUTEN ET
SANS NOIX. SANS ARÔME NI COLORANT ARTIFICIEL
+ SANS AGENT DE CONSERVATION.



© 2023 Life Science Nutritionals

AIDE À CONTRIBUER À LA SANTÉ
COGNITIVE ET AUX FONCTIONS
CÉRÉBRALES LORSQUE 5 GÉLIIFIÉS OU
PLUS SONT CONSOMMÉS PAR JOUR.†

LA RÉPONSE À VOS BESOINS

†Enfants de 4 ans et plus lorsque 5 gélifiés ou plus par jour sont consommés. IRONKIDS et le logo "K-DOT" sont des marques enregistrées de World Triathlon Corporation. Produits officiels de IRONKIDS. Utilisé ici avec permission.

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 441284

Obtenez un soulagement avec fibre 4

De nombreux Canadiens souffrent inutilement
du syndrome de l'intestin irritable (SCI) –
gaz, ballonnements, constipation et diarrhée.

Soulagement éprouvé des symptômes du
SCI et de l'inconfort intestinal en général.

webber naturals^{MD}



MONASH
UNIVERSITY
LOW FODMAP
CERTIFIED™

Principale université de recherche ayant
certifié Fibre4 pour le SCI
(syndrome du colon irritable)

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1597539

Lutéine avec zéaxanthine

de
webber naturals^{MD}

Santé oculaire de qualité

Jugez-en par vous-même !

- Aide à réduire le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge (**DMLA**) et de cataracte
- Protège les yeux contre la **lumière bleue** émise par les appareils électroniques et le soleil



Fleur de rose d'Inde

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1384681

Votre quotidien en tête.

Soutenez votre santé en prenant
des vitamines au quotidien.*



*Maintient une bonne santé. Supplément de vitamines et de minéraux. Toujours lire et suivre les directives de l'étiquette. Consulter un professionnel de la santé pour prolonger l'utilisation des produits Emergen-C au-delà de 6 mois.
Les marques de commerce sont détenues ou utilisées sous licence par le groupe de sociétés GSK. © 2023 Groupe de sociétés GSK ou son concédant de licence.

Divers numéros d'article

Réduisez le stress et l'anxiété

avec **Ashwagandha**
de **webber naturals**.

Sûr et efficace

- ✓ Améliore la qualité du sommeil
- ✓ Soutien athlétique/Supplément pour l'entraînement

La sélection de produits peut varier d'un entrepôt à l'autre.



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1467085

Softsoap *body*

Ressentez
la joie de la
propreté



Gel douche Softsoap® 4 x 591 mL

Colgate-Palmolive Canada Inc.



**IRISH
SPRING**

**Un parfum d'un
endroit qui sent bon.**

**12 h
DE FRAICHEUR**

Fraîcheur
durable



Sans parabènes,
sans phtalates et
sans gluten



Formule à 98 %
dérivée d'ingrédients
naturels

Pain de savon Irish Spring® Original Clean 20 x 113 g

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 7475475 (Softsoap), 5754000 (Irish Spring)

L'équipe parfaite pour passer la saison.

ENTIÈREMENT NATUREL
NeilMed®
NON MÉDICAMENTEUX ET SANS AGENT DE CONSERVATION



SINUS • ALLERGIE • RHUME

AUSSI SUR COSTCO.CA

Art. 462963 (rinse sinus), 1702570 (vaporisateur salin)

**Prenez
des forces**
avec
**Citrate de magnésium
à absorption élevée**

✓ Soutient la santé des os,
des muscles et du cœur

webber naturals^{MD}



AUSSI SUR COSTCO.CA

Art. 429991

ivory.
snow·neigeTM

LE DÉTERGENT À
LESSIVE POUR BÉBÉ
LE PLUS
RECOMMANDÉ
PAR LES
PÉDIATRES



Élu comme la plus digne de confiance dans la catégorie
Détergent à lessive pour bébé selon les parents canadiens
d'après l'Étude 2023, 2022, 2021, 2020 et 2019 de
BrandSpark[®] sur la confiance des Canadiens.

© P&G, 2023

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1653524

PARFUM
DE PROPRETÉ
QUI DURE
LONGTEMPS



Pine-Sol[®]

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1031350

Utiliser selon le mode d'emploi.

Soigner l'arthrite

Comprendre l'arthrite et calmer la douleur

LAWRENCE VARGA
et JOSEPH HANNA



© FRESHIDEA / STOCK.ADOBE.COM



© COSTCO CANADA

Lawrence Varga,
B. Sc. Phm.,
vice-président adjoint
des pharmacies
de Costco.

Joseph Hanna,
B.Sc. Phm., CDE,
BCGP, directeur des
pharmacies de
Costco, a contribué
à cet article.

Six millions de Canadiens souffrent d'arthrite, et ce nombre devrait atteindre neuf millions d'ici 2040.

Ainsi, il est probable que chacun connaisse une personne souffrant de cette maladie débilitante et incurable.

L'essentiel

La douleur arthritique a un impact sur les tâches quotidiennes souvent tenues pour acquises, comme s'habiller, se laver, marcher et monter des escaliers. La dimension physique a aussi un impact sur la santé mentale et la qualité de vie.

Si cette maladie touche hommes et femmes à tout âge, les femmes sont majoritaires et moins de la moitié des personnes atteintes ont plus de 65 ans.

S'il existe plus de deux douzaines de formes d'arthrite, l'arthrose, occasionnée par la décomposition de la surface lisse du cartilage articulaire, représente environ deux tiers des cas.

La polyarthrite rhumatoïde, le second diagnostic le plus fréquent, touche 5 % des personnes atteintes d'arthrite. Il s'agit d'une maladie auto-immune : le système immunitaire attaque les articulations pour des raisons inconnues pouvant être liées à la génétique ou aux hormones.

Chacun de ces types s'accompagne d'enflures, de raideurs et de mobilité réduite. La polyarthrite rhumatoïde occasionne aussi des poussées de symptômes. En l'absence de traitement, les articulations

atteintes peuvent se déformer et nécessiter une intervention chirurgicale.

Diagnostic et traitement

Le diagnostic du type d'arthrite exige divers tests : examens physiques, radiographies et analyses sanguines.

Comme l'arthrite est une maladie systémique liée aux cardiopathies, les conseils relatifs à une alimentation saine, à un mode de vie actif, à la tension artérielle et au cholestérol s'appliquent aussi aux personnes atteintes. L'ergothérapie et la physiothérapie peuvent aider à améliorer l'amplitude des mouvements, la mobilité et la qualité de vie en général.

Des progrès ont été réalisés ces 20 dernières années avec l'arrivée de nouveaux médicaments réfrigérés et injectables ralentissant la progression de la maladie et réduisant la douleur et l'inflammation. Ils sont toutefois souvent coûteux. Heureusement, de nombreux régimes provinciaux couvrent beaucoup de ces médicaments qui entrent dans le cadre de programmes de quote-part, ce qui allège le fardeau financier.

Les personnes souffrant de l'une des nombreuses formes d'arthrite devraient contacter un professionnel de la santé pour en déterminer la cause et trouver un traitement pour se remettre sur pied. ■

Les pharmacies situées dans les entrepôts Costco du Québec sont exploitées par des pharmaciens propriétaires indépendants.

Two BY VINCE CAMUTO
MANTEAU DE LAINE POUR FEMME



*Disponible en deux couleurs

Art. 1806500
Divers numéros d'article

Dalia



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 390163
Divers numéros d'article

DKNY

CULOTTES À TAILLE BASSE EN COTON



PAQUET DE

5

- COTON DOUX ET EXTENSIBLE
- TAILLE DOUCE AU TOUCHER
- AJUSTEMENT PARFAIT

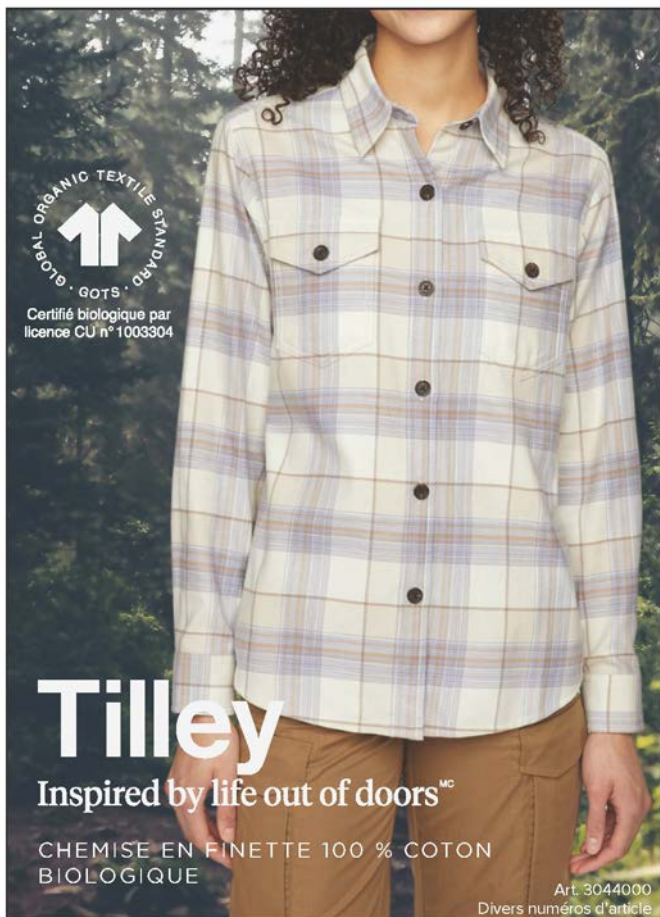
AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1676650 Divers numéros d'article

DANSKIN

T-shirt côtelé à
manches longues



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 9850100



GLOBAL ORGANIC TEXTILE STANDARD
GOTS
Certifié biologique par
licence CU n°1003304

Tilley
Inspired by life out of doors^{MC}

CHEMISE EN FINETTE 100 % COTON
BIOLOGIQUE

Art. 3044000
Divers numéros d'article



Lemon

**Paquet de 2
Legging Doublure
en Molleton**

- Sans Coutures
- Taille Haute
- Très Doux

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 5854000
Divers numéros d'article



drrelease[®] E.C.O. + REP[®]REVE

MERINO BLEND^{MC}
PAR
PARADOX.

LE PLASTIQUE REPENSÉ

REP[®]REVE[®] 20

Tissu du haut
fabriqué à partir de
12 bouteilles recyclées

Tissu du pantalon
fabriqué à partir de
8 bouteilles recyclées

**SOUS-VÊTEMENT PERFORMANCE
HAUT POUR HOMMES
PANTALON POUR HOMMES**

REP[®]REVE[®] est une marque déposée de Unifi, Inc. /
drrelease[®] est une marque déposée de Optimer Brands.

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 356921 (haut), 356925 (pantalon) Divers numéros d'article



Bench.

**T-SHIRT À COL EN V
POUR HOMMES**

4 PAR
PAQUET

COUPE CLASSIQUE
COTON EXTENSIBLE

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1377770 Divers numéros d'article

**Des repas parfaits.
Un seul récipient.
15 minutes.**



**NINJA
Speedi**
Autocuiseur rapide et
friteuse à convection



**DES BOISSONS FRAPPÉES, DES
BOISSONS GLACÉES ET DE LA
CRÈME GLACÉE, TOUT SIMPLEMENT
EN APPUYANT SUR UN BOUTON.**

NINJA



**UNE PUISSANTE
ASPIRATION POUR
NETTOYER TOUTE
LA MAISON.**

Shark



Art. 7297950 (friteuse à air), 1502667 (mélangeur), 2012162 (aspirateur)

**DÉCOUVREZ
un vrai goût
italien**



**avec la marque n° 1
de thon dans l'huile
d'olive et de salade
de thon au Canada***



*Source : Nielsen, 52 dernières semaines s'étant terminées en mars, 2023, part \$ dans la catégorie du thon en boîte.

Art. 367154 (thon), 1327045 (salade de maïs et thon pâle), 1617817 (salade de couscous et thon pâle)



AUTHENTIQUE MANDU CORÉEN MAINTENANT DANS L'ALLÉE SURGELÉE

Soyez audacieux.
Soyez Bibigo.



Préparation rapide et facile
Garniture savoureuse et juteuse
Entièrement cuit



© 2022 CJ FOODS, Inc., All rights reserved. 0114

Voici l'appareil Explorian® E520

Avec trois programmes de mélange automatiques, une garantie de 7 ans et la puissance et la performance de Vitamix, vous mélangerez de délicieuses boissons, des collations et des repas pour de nombreuses années à venir.



Magasinez sur [Costco.ca](https://www.costco.ca) ou sur
votre entrepôt Costco local.
AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1705527

DES PRODUITS CONÇUS POUR RÉPONDRE À VOS BESOINS ACTIFS



AUSSI SUR COSTCO.CA

Art. 2287556 (variété), 1374017 (variété Builders)

TROUVE TON OASIS



OASIS 24 X 300 mL

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 353969 (orange), 526829 (pomme)

Droits humains

Les personnes, un pan essentiel de nos politiques en matière de durabilité

SHERI FLIES



Des travailleurs préparent la cueillette de fraises à Oxnard, en Californie.

EQUITABLE FOOD INITIATIVE



© STUDIO PHOTO DE COSTCO

Sheri Flies est vice-présidente du développement mondial et de conformité de Costco.

Si nos pratiques visent à protéger les ressources naturelles, nous sommes aussi déterminés à protéger les droits, la sécurité et la dignité des personnes travaillant pour nous. Voici certaines mesures prises par Costco.

Code de conduite des fournisseurs

Nous avons défini notre Code de conduite des fournisseurs pour protéger les droits et la sécurité des personnes qui produisent, transforment, transportent ou récoltent les produits que nous vendons. Ce code s'applique à nos fournisseurs et aux sites de production appartenant à Costco. Il interdit notamment le travail forcé, la traite des personnes, le travail des enfants, la discrimination et les conditions de travail dangereuses. Il aborde aussi le salaire minimum, les jours de repos et la limitation des heures de travail hebdomadaires.

Les fournisseurs doivent respecter les lois locales sur la main-d'œuvre, la santé, la sécurité et l'environnement, et s'efforcer de se fixer des « objectifs de dépassement » pour l'amélioration continue des conditions de travail.

Les fournisseurs font l'objet d'audits de tierce partie pour assurer leur conformité. Nous savons que l'amélioration continue est toujours possible et que certains auront besoin d'aide pour améliorer leurs systèmes de gestion et traiter les causes profondes des infractions afin de

se conformer pleinement au code. Selon la gravité de l'infraction ou en l'absence d'amélioration continue, Costco peut annuler un bon de commande ou interrompre la relation commerciale.

Costco préfère travailler avec les fournisseurs pour corriger les infractions plutôt que d'appliquer des sanctions pouvant avoir une incidence sur les travailleurs et leurs familles.

En raison de l'effet de la COVID-19 sur la sécurité des travailleurs de nos chaînes d'approvisionnement, nous avons inclus une liste d'observations sur ce sujet dans nos audits sur place.

Protection supplémentaire

Notre travail sur les droits de la personne aborde des préoccupations de toute l'industrie, comme les minéraux de conflit et le recrutement contraire à l'éthique de travailleurs.

Nos activités dans le secteur alimentaire sont une autre priorité. De vastes efforts sont nécessaires sur les pratiques de travail équitables, jusque dans les fermes et les entreprises de pêche. Notre approche consiste à collaborer avec nos fournisseurs, les principales organisations et d'autres intervenants pour atteindre nos objectifs communs. L'Equitable Food Initiative, qui soutient les travailleurs agricoles, et la Seafood Task Force, contre le travail forcé et la pêche illégale, sont de bons exemples. ■

Plus de détails

Un pan clé de notre travail vise nos employés, qui sont essentiels à nos membres et notre succès.

Les politiques des droits de la personne de Costco sont explicitées dans notre Engagement en matière de développement durable. Sur [Costco.ca](https://www.costco.ca), cliquer sur « Engagement en matière

de développement durable », « Engagement mondial en matière de développement durable », « People & Communities* », puis « Human Rights* »).—SF

Offrez

une carte de membre de Costco.

Passez à votre entrepôt ou visitez Costco.ca.



1095-21 F



Little Giant
MIGHTYLITE^{MC}
ESCABEAU

VERT HI-VIZ^{MC}
ROBUSTE ET LÉGER

PLATEFORME POUR SE TENIR DEBOUT XL
HOMOLOGUÉ POUR 136 KG (300 LB)



MEGAMAX^{MC}
ÉCHELLE MULTI-POSITIONS

4 ÉCHELLES EN 1
ROBUSTE ET LÉGÈRE

ALUMINIUM AÉRONAUTIQUE ROBUSTE
HOMOLOGUÉE POUR 136 KG (300 LB)



Art. 1697089 (5 pi MightyLite), 1589652 (17 pi Megamax)

LAMPE DE POCHE HYBRIDE À DEL

Utilisez des piles rechargeables ou AAA
(comprises)

- Jeu de 3
- 1000 lumens
- 3 Modes: Haut, Bas, Stroboscope d'urgence
- Faisceau étroit haut intensité à faisceau large
- Contenu : 3 lampes de poche à DEL, 12 piles alcalines AAA, 3 batteries rechargeables, 3 câbles USB-C.



Art. 1718596

 DÉMARREUR À DISTANCE SANS FILS

11250 | **9000**

WATTS AU
DÉMARRAGE

WATTS
CONTINUE

Comprenant
également

 DÉMARRAGE
ÉLECTRIQUE



Plus
HOUSSE
INCLUDE

CHAMPION
POWER EQUIPMENT

+ **CO SHIELD**

ARRÊT AUTOMATIQUE DU MONOXYDE DE CARBONE

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1309000



Étagère de
rangement
robuste



Fini
protecteur
thermolaqué



Sans vis pour
un montage
facile



453.6 kg

CAPACITÉ DE TABLETTE
RÉPARTIS ÉGALEMENT



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1600209



270° AJUSTEZ À
L'ANGLE PARFAIT

PolarXtreme™

**148 CM BALAI
À NEIGE**

AVEC DU POLYCARBONATE FORT GRATTOIR À GLACE



LAME INTÉRIEURE

LAME DE RACLETTE

Art. 1732382



PILES AA ET AAA REPENSÉE



12 ans de conservation
Formule longue durée *

Plateau de rangement
réutilisable Plus compact

EMBALLAGE À RANGEMENT INTÉGRÉ



PLIER



DÉCHIRER



ACCÉDER



RANGER

*Par rapport aux anciennes piles Kirkland Signature.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 2322010 (AA), 2322011 (AAA)

Maison soignée

Sérénité assurée pour les membres de Costco grâce à Mike Holmes Inspections

SHARON CHISVIN



Entrepreneur et animateur de télévision Mike Holmes

© RESTOVATE LTD.

CONTACT COSTCO

Pour faire inspecter leur maison, les membres de Costco sont priés d'envoyer une demande de réservation sur mikeholmesinspections.com/Costco ou de composer le 1-888-752-2238.

L'achat d'une maison est une décision très importante : c'est probablement l'investissement d'une vie. Dès lors, tout acheteur potentiel devrait envisager de recourir aux services de Mike Holmes Inspections avant de signer. Ce n'est peut-être pas Mike Holmes qui inspectera leur maison, mais un professionnel agréé appliquera le même niveau d'intégrité, de connaissances et de compétences que l'animateur de télé-réalité.

Mike Holmes Inspections offre aux membres de Costco jusqu'à 30 % d'économie, en fonction du forfait d'inspection choisi sur les deux options proposées. Le forfait d'inspection étendue comprend une évaluation de la structure, de la toiture, des fenêtres, des portes, de l'allée, de la plomberie, du système de chauffage, de ventilation et de climatisation, et des systèmes électriques, ainsi que des tests de moisissures et une évaluation avec imagerie thermique. Le forfait d'inspection supérieure inclut également le dépistage du radon. Le radon est un gaz invisible, inodore, radioactif et naturellement libéré par les roches, le sol et l'eau.

L'inspection d'une maison est un pan essentiel du processus d'achat et un moyen éprouvé d'assurer la tranquillité d'esprit des

acheteurs. Elle n'est toutefois pas réservée à ces acheteurs, puisque de nombreux vendeurs font aussi réaliser une inspection en prévente. Les données recueillies lors de cette inspection permettent de déterminer si des réparations ou améliorations sont nécessaires avant la vente. Elles aident aussi les propriétaires à définir le prix de vente.

« Je recommande Mike Holmes Inspections aux membres de Costco qui recherchent un service d'inspection fiable », explique Scott Piccolo, président et PDG de l'entreprise. « Notre équipe de professionnels très qualifiés et compétents effectue une inspection complète de la propriété. De plus, leur service à la clientèle est exceptionnel : ils sont toujours prêts à répondre aux questions ou aux préoccupations. »

L'achat ou la vente d'une maison peut être un moment excitant, mais aussi angoissant. Mike Holmes Inspections peut être d'une grande aide dans ce cadre. ■

Sharon Chisvin est écrivaine, rédactrice et spécialiste de l'histoire orale, et membre fidèle de Costco.

Entretien de la maison

Une inspection n'a pas nécessairement lieu une seule fois. Scott Piccolo, président PDG de Mike Holmes

Inspections, recommande aux propriétaires une inspection annuelle.

En recensant les problèmes potentiels avant qu'ils ne prennent trop

d'ampleur, une inspection d'entretien annuelle aide à éviter les réparations majeures, à réaliser des économies et à apaiser l'inquiétude sur l'état de la maison.—SC

N USE



SEALY POSTUREPEDIC®
Rosemount lit double



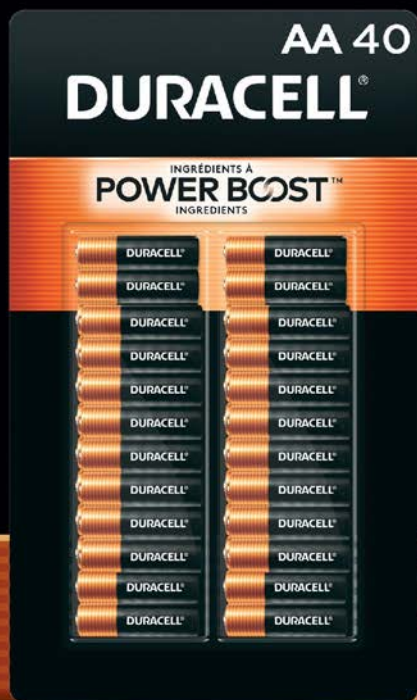
FIERS DE VOUS SOUTENIR.™

Depuis 1881, la construction des matelas Sealy™ est axée sur le soutien, le confort, la durabilité et la valeur. Nos lits sont conçus pour vous procurer le repos dont vous avez besoin pour vous réveiller frais et dispos et prêt à entreprendre une nouvelle journée.



Posturepedic®

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 3202201



INNOVÉE POUR PLUS

INGRÉDIENTS À
**POWER
BOOST^{MC}**

AUSSI SUR COSTCO.CA
Divers numéros d'article

© 2023 Duracell

La bonne couverture de voyage à des taux justes.



C'EST ICI.

L'assurance voyage peut vous protéger contre les frais découlant d'une maladie ou d'une blessure imprévue pendant votre voyage. Options de couverture flexibles pour les voyageurs canadiens, les étudiants et les visiteurs au Canada.

C'est *ici*.

**Les membres
Exécutif profitent
d'une économie
additionnelle!**

Obtenez une soumission dès aujourd'hui.

manuvie.ca/costco | 1 866 707-4922



Manuvie

Assurance établie par **La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers** et **La Nord-américaine**, première compagnie d'assurance, filiale en propriété exclusive de Manuvie.

Manuvie, le M stylisé et Manuvie & M stylisé sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers et sont utilisées par elle, ainsi que par ses sociétés affiliées sous licence. © La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers, 2023. Tous droits réservés. Manuvie, P.O. Box 670, Stn Waterloo, Waterloo (Ontario) N2J 4B8.

@: Utilisée en vertu d'une licence accordée par Price Costco International, Inc.

Des formats accessibles et des aides à la communication sont offerts sur demande. Rendez-vous à l'adresse [Manuvie.ca/accessibilite](https://manuvie.ca/accessibilite) pour obtenir de plus amples renseignements. Offre valide uniquement pour les résidents du Canada. Certaines conditions, restrictions et exclusions s'appliquent. Pour en savoir plus, veuillez vous reporter au contrat.

23_583664 02/2023



Napa Valley : Carneros Resort and Spa

Entouré de vignobles vallonnés et d'une campagne pittoresque, ce centre de villégiature privé offre une expérience détendue, luxueuse et typique de Napa. Le style de vie de Napa est axé sur les beaux moments : dégustation de vins aux vignobles de renommée mondiale; traitement spa emblématique; expériences culinaires inoubliables. Pour en savoir plus, visiter VoyagesCostco.ca.



Ensemble Petites joies 155 de Starburst/Skittles Ces bonbons assortis « petites joies » comprennent : Skittles Originaux; Starburst FaveReds et Starburst Original. Art. 1726688. Entrepôt/Costco.ca.

Du nouveau chez Costco



Ensemble de six linges de cuisine Nautica Ces linges absorbants 100 % coton de 43 cm x 71 cm (17 po x 28 po) servent à essuyer la vaisselle et à nettoyer les comptoirs. La sélection varie d'un entrepôt à l'autre Art. 2550461. **En entrepôt seulement.**



Autocuiseur rapide et friteuse à convection Ninja Speedi Cuire un repas complet et varié en seulement 15 minutes, dans un seul cuiseur. Cet appareil facilite la cuisine grâce à une capacité de 5,7 L (6 ptes) et des fonctionnalités 14-en-1 (repas rapides Speedi, vapeur/croustillant, vapeur/four, rôtissage à air, friture à air, four/rôtissage, etc.). Art. 7297950. Entrepôt/Costco.ca.



Grille-pain 4 tranches à écran tactile Cuisinart Ce grille-pain en acier inoxydable de première qualité aux boutons tactiles permet un grillage sans effort. Les fonctionnalités comprennent : options décongélation; bagel; une tranche; fonction +30 secondes pour un peu plus de temps; neuf degrés de grillage. Art. 1691346. Entrepôt/Costco.ca.

Ensemble 4 pièces Disney pour bébé

Cet ensemble en tissu respirant et doux comprend un pull, un chandail et deux pantalons style jogger. Imprimé de personnages au choix : Mickey Mouse, Minnie Mouse, Spiderman et princesses Disney. Art. 1721778. **Entrepôt/Costco.ca.**



Fauteuil inclinable motorisé gris foncé en cuir fleur

Ce fauteuil inclinable motorisé en cuir fleur et à bouton tactile favorise la relaxation. Il est pourvu de ports USB/USBC et d'un mécanisme CloudZero offrant une sensation ergonomique zéro gravité. Art. 1695474. **Entrepôt/Costco.ca.**



Tapis décoratif Kingston

Pour rehausser les planchers, ce tapis doux tissé de 68 cm × 114 cm (27 po × 45 po) a des poils courts, des fibres plus courtes et des boucles plus serrées. Quatre couleurs et motifs coordonnés au choix. La sélection varie d'un entrepôt à l'autre. Art. 1694438. **En entrepôt seulement.**



Arizona ADERO Scottsdale Resort, Autograph Collection

Un bijou caché perché au-dessus du désert de Sonoran, ADERO Scottsdale Resort, Autograph Collection est la seule destination Autograph Collection dans une communauté certifiée Dark Sky. Un cadre idyllique pour des célébrations et des rassemblements intimes, ADERO offre aux invités d'innombrables occasions en plein air. Pour en savoir plus, visiter **VoyagesCostco.ca.**

NOUVEAU!

DUO DE BIDONS DE CASTROL EDGE

Format pratique, seulement chez Costco.

LIBÉREZ LA VRAIE PERFORMANCE AVEC
L'HUILE MOTEUR NO 1 AU CANADA.*



> DISPONIBLES EN GRADES 0W-20 ET 5W-30**

*Étude Ipsos CAAM 2022

**Paquets de deux bidons de 4,4 litres sont disponibles

PLUS QU'UN LUBRIFIANT, LA TECHNOLOGIE EN MOUVEMENT.



AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1735787 (5W-30), 1735788 (0W-30)



**1750 A CRÊTE
DÉMARRAGE DU MOTEUR**



**COMPRESSEUR D'AIR
NUMÉRIQUE AVEC AUTOSTOP™**



**200 WATTS
PUISSANCE DOMESTIQUE**



**USB DE TYPE-C PD 30W
USB DE TYPE-A 15W**

CAT

1750 A STATION D'ALIMENTATION AU LITHIUM

PRENEZ LA ROUTE EN TOUTE CONFIANCE !



Art. 1510104

À LEURS YEUX VOUS ÊTES UN HÉROS



PARCE QUE VOUS LES CONDUISEZ TOUJOURS EN SÉCURITÉ.

Ils ne savent pas que c'est grâce à vos super pneus et non grâce à vos super pouvoirs. Tout ce qu'ils savent, c'est qu'ils peuvent compter sur vous, **hiver après hiver, année après année.**

Les pneus X-Ice SNOW de MICHELIN.
Une adhérence hivernale faite pour durer.



MD utilisée en vertu d'une licence accordée par Price Costco International, Inc.
© 2023 Michelin Amérique du Nord (Canada) inc. Tous droits réservés.
(C19874-A - 05/23)

TROUVEZ VOS PNEUS



MICHELIN

AUSSI SUR COSTCO.CA
Divers numéros d'article

Obtenez **150\$** d'économie
instantanée* à l'achat de 4
pneus Bridgestone

DU 23 SEPTEMBRE AU 1ER OCTOBRE 2023

BLIZZAK

Le pneu officiel
de l'hiver canadien^{MC}



BRIDGESTONE
Solutions for your journey

* Voir les conditions à la page 7.

*Économie de 150 \$ à l'achat de 4 pneus Bridgestone (70 \$ offerts par Bridgestone + 80 \$ additionnels pour les membres). L'offre s'applique seulement à l'achat de 4 pneus Bridgestone. Ne peut être jumelée à aucune autre offre ou promotion de Bridgestone. Offre valable seulement dans les entrepôts Costco au Canada et en ligne sur Costco.ca. Roues non comprises. **AUSSI SUR COSTCO.CA** Divers numéros d'article

Des produits attrayants offerts très peu de temps

HORAIRES ET DÉTAILS

Sur Costco.ca, rechercher « Produits en vedette ».
Avec l'appli Costco, choisir un entrepôt et y
repérer les événements.



**Vêtements
Toboggan Canada**
Les vêtements
d'extérieur Toboggan
Canada aident à
affronter l'hiver
avec élégance.



Vêtements Avalanche
La nouvelle collection Expedition de
Avalanche propose des vêtements
techniques, pratiques et stylés.



**Chaussures Romika &
Josef Seibel**
Le confort de conception
européenne va de pair avec
les meilleurs matériaux.



CHOISISSEZ PIRELLI ET FAITES VOTRE CHEMIN CET HIVER

DISPONIBLE AU PRIX DES MEMBRES
DE COSTCO SEULEMENT.



**WINTER
SOTTOZERO 3**

**P ZERO^{MC}
WINTER**

NOUVEAU

**Cinturato^{MC}
WEATHERACTIVE^{MC}**

**ICE ZERO^{MC}
ASIMMETRICO**

NOUVEAU

**SCORPION^{MC}
WINTER 2**

**Cinturato^{MC}
WINTER 2**

TROUVEZ VOTRE COMBINAISON PARFAITE,
PEU IMPORTE CE QUE VOUS CONDUISEZ.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Divers numéros d'article



© JOANINA JENSEN PHOTOGRAPHY

CHANT DU CŒUR

Voici un extrait de la chanson de M^{me} Scott, *I Feel Nothing, Nothing At All* :

[Traduction]

*Je ne ressens rien, rien du tout.
Tu ne disais rien, rien du tout.*

*Qu'as-tu donc fait?
Pourquoi avoir tant souffert?
Qu'est-ce qui t'y a poussé?
Pourquoi l'avoir dissimulé?*

*Aveuglée par l'amour,
En sécurité dans tes bras.
Je ne pouvais le voir,
Je ne pouvais le croire.*

*Avant, je vivais sans crainte,
Je n'avais peur de rien,
Jusqu'à ce que je te voie sans vie.
Je t'ai tellement aimé,
Je t'ai vraiment tout donné,
Pourtant, tu ne m'as rien dit.*

*Je ne ressens rien, rien du tout.
Tu ne disais rien, rien du tout.*

*Hébétée, paralysée,
Ton combat, dissimulé.
Que personne ne le voie,
Que personne ne le croie.
Jamais les réponses ne viendront,
Mais la question toujours demeure,
Qu'est-ce qui t'a mené au désespoir?
Nous t'avons tant aimé,
Nous t'avons tout donné,
Pourtant, tu ne nous as rien dit.*

*Je ne ressens rien, rien du tout.
Tu n'as rien dit, rien du tout.*

Une voix qui guérit

Kristen Scott, auteure-compositrice-interprète de Calgary, a perdu son mari, Ira, mort par suicide, le 27 mai 2018.

C'est la musique qui l'a menée vers la voie de la guérison.

Professeure de musique lauréate avec plus de 20 ans d'expérience, M^{me} Scott a diffusé une vidéo du morceau *I Feel Nothing, Nothing At All* (« Je ne sens rien, rien du

tout ») (tinyurl.com/yfyny3s), en 2022, tant pour son effet cathartique que pour sensibiliser les gens à la prévention du suicide. Septembre est le mois national de la prévention du suicide, et le 10 septembre en est la journée mondiale. (Pour plus de détails, visiter fr.suicideprevention.ca.)

« La musique exerce un pouvoir thérapeutique sur moi, et guérit des blessures émotionnelles incurables, affirme M^{me} Scott. Mes mélodies pénètrent au fond de mon âme, réparant les fragments éclatés qui s'y terrent et m'apportant un réconfort impossible à obtenir d'ailleurs. » —Dan Jones

Sens horaire, du haut :

Kristen Scott dans le studio d'enregistrement; M^{me} Scott dit : « À tous ceux qui souffrent, sachez que vous n'êtes pas seuls. »

Le choix n° 1 des hôpitaux canadiens*

Balayez le code QR
situé sur le rabat
intérieur pour
écouter la liste de
lecture musicale
Berceuses Disney



Balayez le code
QR à l'intérieur
de l'emballage
pour accéder à
activités et des
jeux amusants



Un apprentissage de la propreté
AMUSANT, RAPIDE ET FACILE

Seulement offert chez Costco

Offert dans plusieurs grandeurs

* sur la base des données de vente des hôpitaux | ©/TM Marques de commerce de Kimberly-Clark Worldwide, Inc. ou de ses affiliés. © KCWW © Disney © Marvel

AUSSI SUR COSTCO.CA
Divers numéros d'article

ENCORE PLUS D'ÉCONOMIES

CHEZ COSTCO



Il existe trois méthodes simples pour voir
les économies de Costco!



S'INSCRIRE
aux courriels sur
Costco.ca



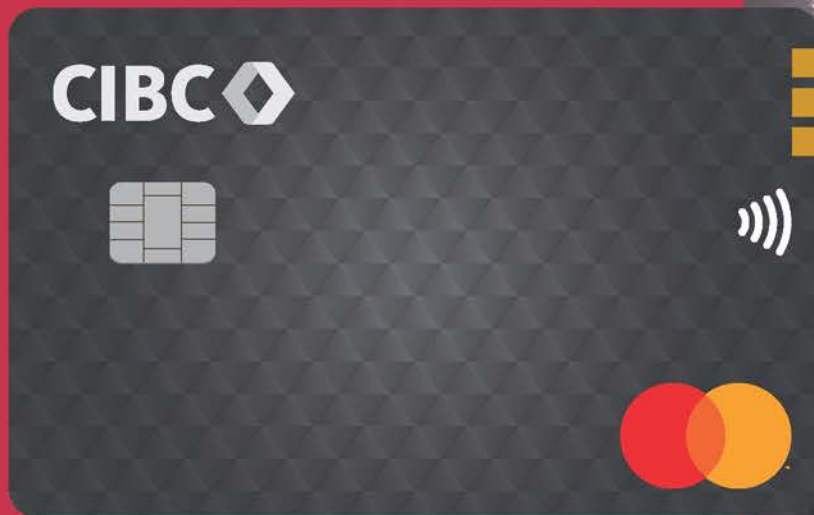
TÉLÉCHARGER
l'appli Costco



BALAYER ICI
pour voir les
offres du jour



L'heure de la remise en argent a sonné



Obtenez une remise en argent partout avec votre carte CIBC Costco^{®†} Mastercard^{MD}

Obtenez jusqu'à :

 **3%**

sur les achats effectués dans les restaurants et sur les achats d'essence auprès de Costco*

 **2%**

sur les achats effectués dans toutes les autres stations-service et sur Costco.ca*

 **1%**

partout, y compris chez Costco

* Des limites et des conditions s'appliquent

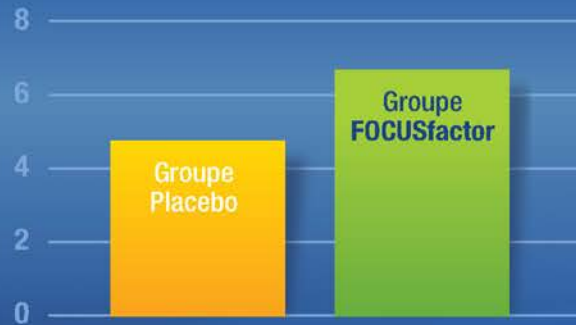


Faites une demande dans un entrepôt Costco ou visitez le site cibc.com/costco-fr



Nutrition pour votre cerveau

AMÉLIORE LA MÉMOIRE, LA
CONCENTRATION ET L'ATTENTION.



FOCUSfactor a montré une augmentation de la mémorisation moyenne de 6,5 mots par rapport à une amélioration de 4,5 mots pour le groupe placebo, ce qui indique un effet bénéfique significatif sur l'apprentissage verbal et la mémoire à court terme[§]

Formule Testée Cliniquement

- 20 ans d'expertise en santé cérébrale
- Formule brevetée 2-en-1

PLUS
MULTIVITAMINES
COMPLÈTES

[§]Une étude clinique a révélé que les adultes qui ont pris FOCUSfactor en suivant les instructions pendant six semaines ont amélioré leur mémoire, leur concentration et leur attention. L'étude a été menée par Cognitive Research Corporation, un organisme de recherche de premier plan spécialisé dans les effets des suppléments nutritionnels sur la cognition humaine.