

Contact **COSTCO**

LE MAGAZINE DES MEMBRES DE COSTCO

Bon voyage

Voyages Costco continue à grandir et des nouveautés sont à découvrir : offres, services et destinations **22**



JANVIER-FÉVRIER 2023



À VOTRE SANTÉ

Les habitudes saines
Soins des yeux fatigués
Profil de fournisseur :
LeanFit
Choix des acheteuses

Dites bonjour à la remise en argent!



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



INOVA[®]
COURTIER D'ASSURANCES

Assurances auto et habitation

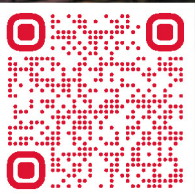
Complétez
votre
soumission
en ligne dès
maintenant !



 **AVIVA**

 **intact**
ASSURANCE

-ET PLUS-



877-959-5455

inovainc.ca

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

Table des matières

LA UNE

22 Destinations à découvrir

Voyages Costco simplifie les vacances avec des forfaits de rêve pour tous.
Wendy Irvine

◆ SECTION SPÉCIALE : À VOTRE SANTÉ

31 Se sentir bien

Adopter des habitudes saines
Kristi York

Les yeux fatigués
Hillary Quinn

Profil de fournisseur : LeanFit
Dan Jones

Demandez au pharmacien
Lawrence Varga

+ Choix de l'acheteuse :
Energex Boost

Profil de fournisseur : Theradome
Erik J. Martin

Choix des acheteuses

Le Nouvel An offre un nouveau départ pour faire de petits changements qui mènent à des habitudes saines.

La bonne couverture à des taux justes.

JUSTE ICI.

Assurance vie temporaire

Assurance soins médicaux
et soins dentaires

Assurance voyage

Vous souvenez-vous quand on pensait que souscrire une assurance consistait à obtenir le meilleur prix? Le monde a bien changé depuis. Manuvie offre aux membres de Costco la bonne couverture à des taux justes. Et les membres Exécutif économisent encore plus! *Juste* ici.

L'assurance vie temporaire pourrait aider vos proches à payer les factures et leurs dépenses si vous n'étiez plus là. **L'assurance soins médicaux et soins dentaires** peut aider à réduire les frais à votre charge, comme les frais des médicaments sur ordonnance, des soins dentaires et des soins de la vue. **L'assurance voyage** peut vous protéger contre les frais découlant d'une maladie ou d'une blessure imprévue pendant votre voyage.

Juste ici.



L'assurance vie temporaire
à partir de seulement **0,12 \$** par jour¹



L'assurance soins médicaux et soins dentaires
Économies supplémentaires sur les ordonnances, les appareils auditifs et les lunettes



Assurance voyage
Options de couverture souples pour les voyageurs canadiens et les visiteurs au Canada

Obtenir une soumission dès aujourd'hui.
manuvie.ca/costco | 1 866 707-4922

Des conditions, restrictions et exclusions s'appliquent. Pour obtenir plus de renseignements, consultez le contrat.

¹ Taux d'assurance vie temporaire pour une résidente de l'Ontario de 30 ans, non-fumeuse, membre Exécutif, souscrivant une couverture de 50 000 \$.

Régimes établis par

La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers (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, 2022. 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 pour obtenir de plus amples renseignements.

22329831 07/2022

Accueil

EN MODE COSTCO

- 9 Janvier-février**
Bonne année, amateurs de Facebook, conseils de mise en forme, Journée mondiale du film, bulbes de fleurs, salle d'exercice à domicile, et plus encore.

CONTACT

- 7 Billet**
- 15 Réflexion affaires**
Le leadership moderne exige d'être à l'écoute des employés.
Ayesha Abuelhiga
- 17 Contact finances**
Un testament bien rédigé peut faire toute la différence.
Lana Sanichar
- 19 Parlons techno**
La bonne posture commence par le choix du bon écran externe.
Andy Penfold
- 91 Nos membres**
En tant que cheffe cuisinière sur un navire de charge, Catherine Schmuck apprécie les produits Kirkland Signature^{MC}.
Kristi York



79



69

Inspiration

ALIMENTATION

- 56 Penser vert**
Les haricots français se démarquent comme plat principal ou d'accompagnement.
Laura Bode
- 60 Profil de fournisseur : Grimmway Farms**
L'entreprise de jeunes carottes de Rod et Bob Grimm a connu une bonne croissance.
Julie Kendrick
- 63 L'affaire est dans le sac**
Les mélanges à salade sont succulents et pratiques.
Jerry James Stone

À LA MAISON

- 69 Profil de fournisseur : Minhas Furniture**
Cette entreprise de meubles prospère et canadienne est partie de débuts modestes.
Dan Jones
- 77 Choix des acheteuses : Mobilier**

ARTS ET DIVERTISSEMENT

- 79 Choix de l'acheteuse : Alerte : culottes meurtrières**
Elise Gravel démystifie les fausses nouvelles.

91

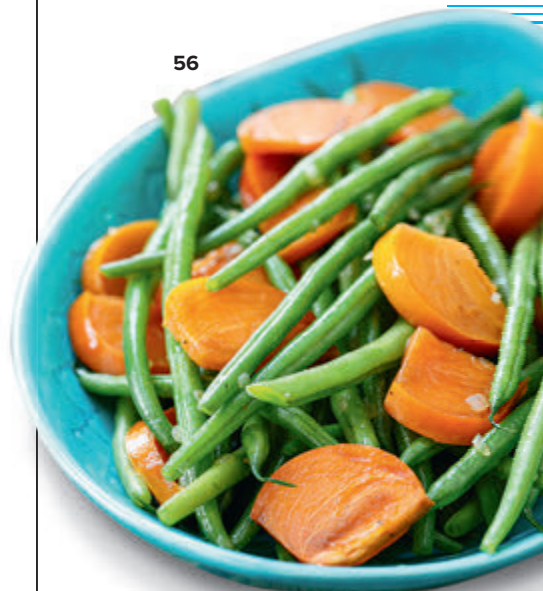


Trouvailles

DESTINATION COSTCO

- 85 Service de Costco : Pets Plus Us**
Cette assurance veille au bien-être des animaux.
- 86 Chasse aux trésors**
De formidables articles offerts en entrepôt et sur Costco.ca.
- 89 Produits en vedette**
Articles exceptionnels qui ne font que passer.

56



Ziploc®
MARQUE
Ouvre à la vie

Protéger les collations préférées des enfants

**Grip'n Seal
Technology**



**DOUBLE FERMETURE
À GLISSIÈRE**

**LANGUETTES
PRATIQUES**

RÉDACTEURS EN CHEF

T. Foster Jones tofjones@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

Ayeshah Abuelhiga, Laura Bode, Wendy Irvine, Julie Kendrick,

Erik J. Martin, Hillary Quinn, Andy Penfold, Lana Sanichar,

Jerry James Stone, Lawrence Varga, Kristi York

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 ADJOINT DE PRODUCTION Antolin Matsuda

GÉRANTE D'IMPRESSION ET PAPIER MaryAnne Robbers

TECHNICIENNE COULEUR Grace Clark

SPÉCIALISTE 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

SUPERVISEUSE DE PUBLICATIONS

Sophia Burgin sophia.burgin@costco.com

COORDONNATEURS DE PROJETS ET PUBLICITÉ

Marc Francis, Sonia Girard, Christin Hudon, Clara Lacroix

cdnconnection@costco.com

RÉDACTEUR PUBLICITAIRE ET PROMOTIONNEL

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 Entrepos 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, communiquer 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. Elles sont utilisées sous licence. Kirkland SignatureSM est une marque de commerce propriété de Costco Wholesale Corporation.



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 endorsement 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. © 2022 Costco Wholesale.

SKIP

BILLET

Bonne année!

Place à 2023! La période des Fêtes étant terminée, voici l'heure de faire un bilan de santé. La nouvelle année est le moment idéal pour adopter de saines habitudes. Notre section spéciale À votre santé vous aidera dans cette voie. Parcourez les différents articles pour vous sentir au meilleur de votre forme. Si vous aimez cuisiner, jetez un œil aux nombreuses recettes proposées qui vous inspireront à manger équilibré.

Déjà, le temps froid nous pousse à rentrer dans le confort du foyer. Pour que votre demeure soit accueillante et chaleureuse, découvrez le profil du fournisseur Minhas Furniture, ainsi que les coups de cœur de notre équipe d'achat. Vous cherchez à moderniser votre bureau à domicile? Ne manquez pas le tour d'horizon des écrans d'ordinateur dans Parlons techno.

Janvier est aussi le moment parfait pour réserver vos prochaines vacances. Il n'y a rien de tel que planifier une escapade ensoleillée pour échapper au froid hivernal. Notre équipe d'acheteurs de Voyages Costco a travaillé d'arrache-pied pour vous présenter des forfaits exceptionnels. Explorez notre sélection dans l'article à la Une de ce numéro.

Que vous souhaitiez profiter de l'hiver ou le fuir les pieds dans le sable, recevez nos meilleurs vœux pour la nouvelle année. De la part de toute l'équipe de Costco, santé, bonheur et prospérité! ■

© COSTCO CANADA



Sue Pudrycki
est vice-présidente adjointe, Marketing.

Dans le prochain numéro

L'article à la Une du numéro de mars mettra à l'honneur un entretien avec Mike Holmes, un fournisseur de Costco.

Qui nous aime nous suivent!  

* 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 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.

Pour tout
ce que vous
faites... 

CHAÎNE AVEC
STATIONS DE TRÈFLES
OUVERTS DE 18 PO
EN OR JAUNE 14 CT
Art. 1686154

ENSEMBLE COLLIER DE 18 PO ET
BOUCLES D'OREILLES EN OR BLANC
14 CT À PERLES DE CULTURE D'EAU
DOUCE DE 5 À 10 MM
Art. 1669006



DORMEUSES EN CŒUR À
DIAMANTS RONDS TAILLE
BRILLANT DE 0,08 CT
EN OR BLANC 14 CT
Art. 1664999

PENDENTIF EN CŒUR OUVERT À
DIAMANTS RONDS TAILLE BRILLANT DE
0,25 CT SUR CHAÎNE FORÇAT DE 18 À
20 PO EN OR BLANC 14 CT
Art. 1264559



BAGUE À DIAMANTS
RONDS TAILLE BRILLANT ET
TAILLE BAGUETTE DE 0,67 CT
EN FORME DE POIRE EN
OR BICOLORE 14 CT
Art. 1678138

BOUCLES D'OREILLES CERCLES AVEC BILLES AU FINI
TAILLE DIAMANT ET TRÈS POLI EN OR JAUNE 14 CT
Art. 1687742



BRACELET À MAILLONS MARINS FANTASIE
DE 7,75 PO EN OR JAUNE 14 CT
Art. 1687726



POUR UN PLUS GRAND CHOIX DE BIJOUX ET
MONTRES, RECHERCHER « BIJOUX » SUR

COSTCO.CA

La sélection peut varier selon les entrepôts. Tous les diamants fournis par Costco sont de couleur/clarté I/VS2 ou supérieure.
Tout l'or blanc offert chez Costco est plaqué rhodium. Articles agrandis pour montrer les détails.

PUBLICITÉ



Nouveau départ

Janvier est synonyme de renouveau. C'est l'occasion idéale de faire le point sur les défis de la dernière année, de célébrer ses victoires et d'en tirer des leçons pour repartir l'année du bon pied. Bonne et heureuse année!

© HAKINMHAN / SHUTTERSTOCK

Le saviez-vous?

LA TRADITION DE CÉLÉBRER le Nouvel An existe depuis 4000 ans et remonte à l'ancienne Babylone. La nouvelle lune suivant l'équinoxe vernal (au printemps, quand la durée du jour est égale à celle de la nuit) marquait le début de la nouvelle année.

En l'an 45 av. J.-C., le Nouvel An fut souligné pour la première fois le 1^{er} janvier conformément au calendrier julien.

La veille du jour de l'An est l'une des fêtes les plus célébrées au monde et marque le dernier jour du calendrier grégorien, le 31 décembre.

JOURNÉE MONDIALE DU FILM

3, 2, 1... action!

En plein durant la course aux Oscars, la Journée mondiale du film aura lieu le deuxième samedi de février, cette année le 11 février. C'est le temps de se procurer un nouveau téléviseur (et quelques collations!) parmi la gamme offerte en entrepôt et sur Costco.ca.



© KETALUP / STOCK.ADOBE.COM



EN FORME

Appareil de musculation personnel Marcy

Renforcer le dos, les biceps, les triceps, les abdominaux et les jambes à la maison grâce à plus de 30 exercices sur cet appareil de 68 kg (150 lb). Art. 1426898. Entrepôt/Costco.ca.



MODE DURABLE

Pantalon Modern Ambition

Ce pantalon étroit à la cheville pour femme utilise 60 % de nylon recyclé extensible. L'étiquette cousue est faite de fils recyclés certifiés, l'emballage d'expédition est fait de matières recyclées et l'étiquette en papier est certifiée par le Forest Stewardship Council. Art. 1564000. Entrepôt/Costco.ca.



Tina Chow

TISH HARRINGTON

AMATEURS DE FACEBOOK

Une page populaire

Tina Chow, membre de Costco et gestionnaire de portefeuille à Calgary, a créé le groupe Facebook « YYC Costco Lovers » en mai 2020. On y trouve des produits, des avis, ainsi que des échanges de trucs et astuces.

Le groupe a amassé plus de 300 000 \$ pour des organismes de bienfaisance locaux et compte plus de 67 000 abonnés.

« YYC Costco Lovers est plus qu'un groupe, c'est une communauté », note M^{me} Chow.



CONSEILS DE SPORT

S'entraîner à domicile

Durant la pandémie, les gens ont trouvé des entraînements en ligne pour garder la forme, et plusieurs y ont pris goût. Ali Aguirre, membre de Costco, est professeure de mise en forme à Vancouver. Voici ses conseils pour profiter de chaque séance :

- Trouver un espace paisible.
- Régler ses appareils à « Ne pas déranger ».
- Rester concentré toute la durée du cours.
- Allumer sa caméra pour montrer sa participation.
- Utiliser la caméra comme miroir (pour avoir de la rétroaction).
- Projeter la séance sur son téléviseur.



© YAKOBCHUK OLENA / STOCK.ADOBE.COM



PROMESSE ESTIVALE

Bulbes de fleurs assorties

Les bulbes Tasc offrent un avant-goût de l'été. Plusieurs variétés de dahlias, de lis, de glaïeuls, de bégonias et de cannas sont offertes. Il s'agit d'une jolie façon d'égayer sa cour et d'attirer de nombreux pollinisateurs. Art. 1206621. En entrepôt seulement.

À BOIRE

Smoothie aux fruits et au kombucha

Ce smoothie vert est rempli de fruits et légumes frais offerts chez Costco. Avec du kombucha, des graines de chanvre et du quinoa Kirkland Signature^{MC}, il s'agit d'un vrai délice!

- 250 ml (1 t.) de kombucha biologique limonade au gingembre Kirkland Signature
- 125 ml (½ t.) de raisins verts
- 1 petite orange, pelée
- 2 tranches d'ananas avec cœur, pelées
- 750 ml (3 t.) de jeunes épinards ou de jeunes verdure
- 1 banane, pelée
- 30 ml (2 c. à s.) de graines de chanvre biologiques Kirkland Signature
- 30 ml (2 c. à s.) de quinoa biologique Kirkland Signature, cuit

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur Vitamix dans l'ordre indiqué. Verrouiller le couvercle. Mélanger à basse vitesse, puis augmenter rapidement à la vitesse la plus élevée. Mélanger 1 min ou sélectionner le mode smoothie pour faire le cycle programmé. Donne 4 portions.

Note : Ajouter 5 ml (1 c. à t.) de curcuma moulu, de cannelle de Saïgon moulue ou de miel de fleurs sauvages Kirkland Signature, ou même une pincée de sel, au goût.

Recette et photo gracieusetés de Vitamix





Étagère industrielle à 5 tablettes



**Finis protecteur
thermolaqué**



**Cadre en
acier robuste**



**Sans vis pour un
montage facile**



1360.8 kg

**CAPACITÉ DE TABLETTE
RÉPARTIS ÉGALEMENT**



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1600209

Plus de samedis
calmes dans vos
vêtements de détente.
**C'est moins préoccupant
quand vous savez que vous
avez bien fait vos impôts.**

Faites vos impôts rapidement
et facilement avec Turboimpôt.



**INTUIT
turboimpôt™**

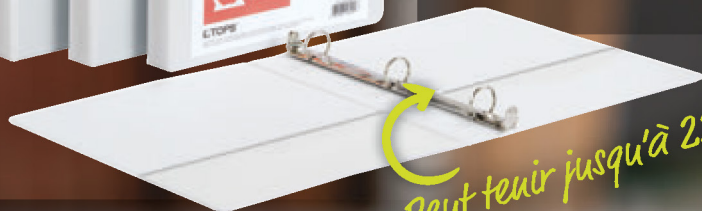
AUSSI SUR COSTCO.CA Divers numéros d'article





Papier en lieu sûr

Un cartable à 3 anneaux est de mise pour organiser ses documents en un seul endroit. Les 3 côtés du cartable sont personnalisables, simplifiant ainsi la recherche rapide de documents. Paquet de 4. CARTABLES DE 1 PO CLEARVIEW DE TOPS Art. 219491



peut tenir jusqu'à 225 feuilles

Enseigne invitante

Attirer la clientèle en l'informant que l'entreprise est ouverte. L'enseigne ultralumineuse affiche les heures d'ouverture, même lorsque l'entreprise est fermée.

ENSEIGNE DEL « OUVERT » NEWON® Art. 440975 (français), 440974 (anglais)

7 couleurs et 6 fonctions d'animation!



Rouler sans souci

Cette surface à glissement facile protège le plancher des indentations et égratignures causées par les chaises de bureau, crée un espace de travail ergonomique et réduit la pression sur les jambes et le dos.

SOUS-CHAISE MULTISURFACE SUPERGRIP DE DEFLECTO

122 cm x 91 cm (48 po x 36 po) Art. 1477349

Sécuritaire pour les tapis et les planchers durs



Travail réussi

TROUVEZ CES ARTICLES EN ENTREPÔT ET SUR COSTCO.CA.



Opérations simplifiées

Réaliser des opérations et tenir des registres grâce au papier thermique. L'application de chaleur sur le revêtement donne une image claire et nette.

Boîte de 50 rouleaux.

ROULEAUX DE PAPIER THERMIQUE PRP PAPERS

5,7 cm x 18,28 m (2,25 po x 60 pi)

Art. 1149666

Sans ruban ni encre salissante

Se sentir mieux rapidement

grâce à la marque
de soins des
articulations
n° 1 au Canada

Soulage les douleurs
articulaires et
améliore
la flexibilité

Glucosamine
Chondroïtine
webber naturals^{MD}

- ✓ Aide à protéger contre la détérioration du cartilage
- ✓ Favorise la production de cartilage
- ✓ Réduit les douleurs et améliore la santé des articulations

Ce qu'en disent les gens :
Ça me soulage de l'arthrose.
Avec Webber, ça va mieux !



*Source: IQVIA CHIC, Réseaux nationaux, période de 52 semaines se terminant le 2022-16-07.



* Déterminé à réduire les
émissions de gaz à effet de serre

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 6808880

AYESHAH ABUELHIGA

Un dirigeant d'entreprise doit acquérir plusieurs compétences indispensables qui vont au-delà de la gestion des affaires. Malheureusement, les rôles de mentor et de motivateur sont souvent délaissés au profit de la planification stratégique, du recrutement et de la santé financière de l'entreprise. Il ne suffit pas de diriger une équipe; le PDG doit relier tout un écosystème d'affaires composé des actionnaires, des clients, des employés, du conseil d'administration, des médias, etc. Voici cinq qualités essentielles que tout dirigeant devrait entretenir pour réussir :

Culture organisationnelle. Un dirigeant doit façonner la culture de son entreprise. Un leadership basé sur l'ouverture et la transparence favorise la confiance des employés et soude l'équipe. Il est aussi important d'incarner au jour le jour les valeurs de l'entreprise et de mettre de l'avant sa mission.

Communication. De nos jours, tout dirigeant doit s'entraîner à être un bon orateur. Démontrer de solides compétences communicationnelles est gage de confiance, de compassion, de stabilité et d'espoir. C'est un excellent moyen de motiver l'équipe et de nourrir l'admiration et la fidélité des clients.

Engagement universel. Au-delà de la mobilisation de son équipe, un dirigeant doit arriver à susciter l'engagement de ses partenaires externes. Par exemple, si la diversité, l'équité et l'inclusion sont des valeurs importantes au sein de l'entreprise, le dirigeant s'en fait le porte-voix. Cela se manifeste aussi au conseil d'administration, où la diversité



des membres oriente les politiques et les initiatives de l'entreprise.

Inspiration. De plus en plus, les clients et les employés cherchent à s'associer à des entreprises qui les inspirent. Le rôle du dirigeant consiste à faire rayonner la vision et la mission de son organisation, sans perdre de vue les raisons pour lesquelles les clients la soutiennent. Il faut régulièrement mettre de l'avant cette mission et voir avec les employés des façons de la faire vivre au quotidien.

Leadership virtuel. Pour plusieurs, le télétravail est devenu la nouvelle normalité. Afin de s'adapter à cette réalité, le dirigeant doit former de petites équipes autonomes, prendre des décisions et fournir de l'aide en temps réel, mais aussi instaurer une culture commune fondée sur la transparence. Tout bon dirigeant cherche constamment à renforcer la culture organisationnelle et à transmettre les valeurs de l'entreprise. ■

Sous la surface

Gros plan sur quelques qualités à cultiver pour être un bon leader

MASON DIXIE FOODS



Ayesha Abuelhiga est la fondatrice et PDG de Mason Dixie Foods, une entreprise de Baltimore spécialisée en collations et en produits de boulangerie.

CONTACT COSTCO

Les entrepôts Costco et Costco.ca offrent aux petites entreprises des articles et des services essentiels à prix avantageux.

Tête-à-tête

Il est crucial de planifier des rencontres en personne avec chacun des membres de l'équipe. Même s'il jongle avec un horaire

chargé, le dirigeant doit veiller à ne pas envoyer le message qu'il a « plus important » à gérer. Prévoir des rencontres individuelles constitue un bon moyen de renforcer les

liens professionnels et personnels avec chaque employé. Cette ouverture donne aux membres de l'équipe l'assurance que leurs efforts sont reconnus.—AA

That's it.

Fait des collations sans secrets



Des collations faites avec de vrais fruits. That's it.

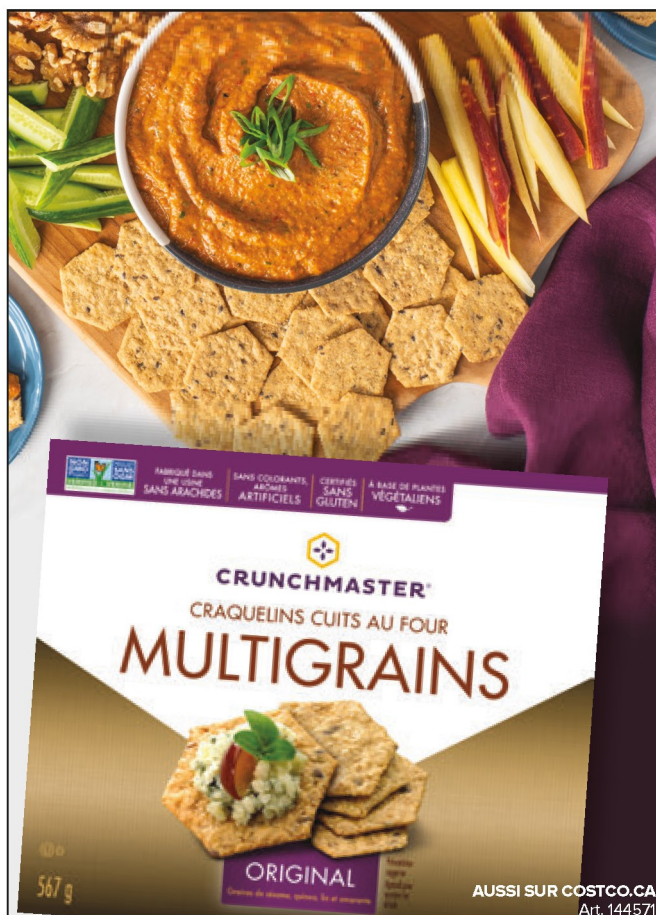
CONTIENT DEUX INGRÉDIENTS :
FRUIT + FRUIT

SANS PURÉES, SANS CONCENTRÉS
OU SUCRES AJOUTÉS

VÉGÉTALIEN, SANS GLUTEN
ET SANS OGM

EXEMPT DE TOUS LES
ALLERGÈNES PRIORITAIRES

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1361170



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 144571

FRANK'S
RedHot



COMMANDITAIRE OFFICIEL DE LA NFL



VAS-Y! FRANK'S!

Est bonne en

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1145564

LANA SANICHAR

Habituellement, les gens rédigent leur testament parce qu'ils possèdent divers actifs qu'ils aimeraient léguer à des personnes désignées. Lorsque mon mari et moi avons remanié notre testament, nos décisions les plus difficiles concernaient le choix des personnes qui recevraient les actifs, ainsi que les façons de réduire les impôts dus à notre décès.

J'ai donc communiqué avec Harry Houtman, planificateur financier agréé, bénévole et président de Linkcharity.ca*, pour connaître ses réflexions et les façons dont les actifs peuvent passer d'une personne à une autre.

« Dans un testament, on peut donner tous ses biens à qui l'on veut, explique-t-il. C'est une occasion et un privilège. Avoir un testament peut atténuer les querelles, les litiges et les procès coûteux. »

Voici ses conseils sur la distribution des actifs :

- Se marier annule instantanément tout testament antérieur, à moins d'en avoir fait un en prévision du mariage. Celui-ci survivra à la cérémonie. S'il s'agit d'un deuxième, troisième ou même quatrième mariage, mieux vaut envisager une entente de mariage. On y précise quels actifs appartiennent à qui; autrement, diverses lois peuvent annuler un testament.

- Une personne qui verse des cotisations à un régime de retraite ou à une police d'assurance-vie peut nommer ses bénéficiaires, ce qui a généralement préséance sur un testament. Ou encore, le propriétaire d'une société privée floris-



sante peut rédiger un testament parallèle pour éviter d'homologuer des actions.

- Si une personne et son conjoint sont copropriétaires et que l'un d'eux décède, le survivant est automatiquement propriétaire de l'actif.

- En vieillissant, les gens voient leur valeur nette augmenter. On peut envisager de faire des dons de bienfaisance dans son testament ou par bénéficiaire direct d'un fonds enregistré de revenu de retraite. Les gouvernements remboursent les ponctions fiscales pour les dons d'au moins 40 %.

Il est difficile de planifier un testament. Mais une planification réfléchie et prudente aidera à faire en sorte que les proches bénéficieront de toutes ces années de travail acharné. ■

Décès et impôts

Connaître les incidences financières liées au testament

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.

Verser un don

Selon Advisorsavvy.com*, faire don de ses actifs avant son décès réduit la succession, ainsi que la valeur totale de la

succession servant à calculer les frais d'homologation. Au Canada, donner de l'argent ou des actifs n'entraîne pas d'imposition pour le donateur et le bénéficiaire. De plus, une

donation de son vivant est un bon moyen de stimuler la croissance du patrimoine familial. C'est aussi la façon d'éviter l'impôt successoral au Canada.

—LS

* En anglais



Une journée de
bonheur hivernal.

Costco a ce
qu'il faut.

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

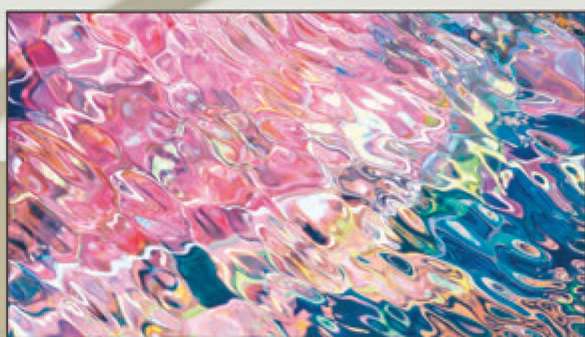


MD/MC Mastercard est une marque déposée et le concept de cercles est une marque de commerce de Mastercard International Incorporated. © Mastercard, 2021. Tous droits réservés.

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

SAMSUNG

QLED 4K



Réinventez l'expérience cinématographique

Profitez d'une expérience théâtre avec
matrice complète directe qui permet
d'afficher des noirs ultra-profonds
et des blancs éclatants, ainsi qu'une
image 4K brillante.

Q80B est offert en:

50 po 55 po 65 po 75 po 85 po

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 5308165

Selon des experts de la posture, dans un espace de travail idéal, la partie supérieure de l'écran devrait être à la hauteur des yeux.

PARLONS
TECHNO

ANDY PENFOLD

Travailler en étant recroquevillé sur son ordinateur portable est loin d'être ergonomique. C'est pourtant le cas d'un grand nombre de personnes qui travaillent à domicile.

Avoir un moniteur externe peut réduire les problèmes de posture, mais les avantages ne se limitent pas aux bienfaits pour le corps. Profiter d'une grande superficie d'écran permet de passer facilement d'une application à l'autre et d'exécuter des tâches complexes. Aucun professionnel ne devrait travailler à domicile sans au moins un moniteur. Voici quelques conseils pour trouver le bon moniteur :

Caractéristiques au travail

Le choix de moniteur dépend surtout de l'usage. Tout professionnel devrait privilégier des caractéristiques qui réduisent la fatigue oculaire. Des réglages automatiques de la luminosité aideront à cet égard.

Autre facteur de différenciation : la taille. Généralement, plus le moniteur est gros, mieux c'est, surtout pour les créateurs. Cependant, pour des tâches générales, un moniteur de 30 po suffit.

La résolution d'écran est également très importante. De nos jours, la HD intégrale est la résolution minimale, mais certains modèles vont jusqu'à 4K. Pour les grands moniteurs, la densité de pixels entre en jeu.

Une densité élevée garantit une image plus nette. Au contraire, une faible densité peut donner l'impression que le texte est flou. On évite donc les modèles à moins de 110 pixels par pouce (PPP).



© RENDIX ALEXTIAN / STOCK.ADOBE.COM

Sur grand écran

Pourquoi équiper son bureau d'un moniteur externe et comment le choisir

Utilisateurs chevronnés

Les amateurs de jeux vidéo auront assurément besoin d'un moniteur plus performant. Certaines caractéristiques sont intéressantes pour les professionnels, mais essentielles pour les joueurs.

La première, la fréquence de rafraîchissement en hertz, fait référence au nombre de fois que l'image est mise à jour par seconde. Les moniteurs de jeu offrent habituellement une fréquence minimale de 120 Hz, alors que le minimum pour consulter une feuille de calcul est de 60 Hz. On comprend donc que les amateurs de jeux voudront un taux en Hz élevé.

L'autre facteur est le temps de réponse, soit la vitesse à laquelle chaque pixel peut changer d'état. Un temps de réponse plus long peut se traduire par une image floue. Il s'agit d'un détail important non seulement pour jouer, mais aussi pour écouter des séries.

Avec ces renseignements, n'importe qui peut acheter en toute confiance un moniteur externe qui répond à ses besoins. ■

HUGH BURDEN



Andy Penfold

est un rédacteur-pigiste spécialisé dans les technologies à Bristol, en Angleterre. Ses articles ont paru dans *Macworld*, *Q*, *The Big Issue* et de nombreuses autres publications.

CONTACT COSTCO

Une vaste gamme de moniteurs adaptés aux besoins et au budget de chacun est offerte sur Costco.ca.

Écrans incurvés

Les écrans incurvés attirent l'attention. La courbe rend l'expérience de visionnement immersive, puisqu'elle

se déploie tout autour du champ de vision de l'utilisateur. Les avantages sont indéniables pour le montage et les jeux vidéo. Pour créer cet effet,

l'écran doit être assez grand, ce qui signifie un coût élevé. En fin de compte, il s'agit d'une question de préférence personnelle.—AP



FAITES-VOUS

plaisir!



2L



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.

Destination: le monde

Voyages Costco offre aux membres une multitude d'expériences inoubliables, allant des forfaits et des centres tout inclus, aux parcs thématiques et à la location de voitures. Puis, tout comme en entrepôt, les prix sont toujours clairs.

Wendy Irvine

SUITE À LA PAGE 24





Costco est une destination en soi, mais Voyages Costco propose aussi des offres de voyage incroyables aux membres canadiens depuis 2015.

Voici comment ça marche. Les acheteurs de Voyages Costco négocient des achats en gros pour les forfaits, les croisières et les voitures de location afin d'offrir une incroyable collection d'expériences.

« En 2015, Voyages Costco a été lancé avec la location de voitures, les croisières et les forfaits voyage », indique Karine St-Cyr, gérante de section de Voyages Costco à Ottawa. « Le nombre de représentants est passé de 10 à plus de 100. »

« Costco Wholesale a gagné la confiance des membres dans le monde entier », déclare Kathy Robinson, vice-présidente et directrice générale. « Voyages Costco vise à maintenir cette relation. Nous sommes fiers de tous nos produits et nous éliminons les coûts superflus; les membres paient uniquement le prix indiqué, sans frais cachés. »

Du rêve à la réalité

Voyages Costco offre deux façons exceptionnelles de réaliser le voyage rêvé.

Option 1. Les représentants amicaux et compétents de Voyages Costco sont impatients de répondre à toutes les questions.

« Les acheteurs et leurs équipes sont la base de Voyages Costco. Ils se spécialisent dans une destination et négocient des forfaits incroyables, en ajoutant des options et des services », explique M^{me} Robinson. (Voir « Plus de plaisir », à droite.)



© PETE LECLERC / STOCK.ADOBE.COM



GRACIEUSEMENT DE MARGARITAVILLE BEACH RESORT NASSAU

Le Margaritaville Beach Resort, à Nassau



© MONTANA MIRAMAR / STOCK.ADOBE.COM

Danse traditionnelle au Mexique



La vallée d'Iao
sur l'île de
Maui, à Hawaï



Voyages Costco
offre la location de
véhicules.

Option 2 : Ceux qui aiment choisir peuvent visiter VoyagesCostco.ca et créer leur escapade.

« Les membres peuvent élaborer leurs vacances, planifier un voyage tout inclus ou guidé, une croisière et plus encore », indique M^{me} Robinson.

Le forfait voyage idéal

Tout le monde veut voyager sans tracas. Voyages Costco fait tout le travail pour les membres. Le plus difficile est de choisir où aller.

Caraïbes. « Des forfaits sont offerts sur neuf îles, dont la République dominicaine, la Jamaïque et Sainte-Lucie », indique Erin Huffman, acheteuse pour les Caraïbes. Voyages Costco vise à offrir une valeur inégalée aux membres. De nouvelles propriétés ont été ajoutées à la collection : le Ritz-Carlton, Turks & Caicos, le Margaritaville Beach Resort Nassau aux Bahamas et le Hampton by Hilton Grand Cayman. »

Costa Rica et Amérique latine. « L'entreprise cherche toujours à élargir son offre », indique Richard Murphy, acheteur pour le Costa Rica et l'Amérique latine. « Cette année, 10 propriétés ont été ajoutées au Mexique : des hôtels pour les familles ou les adultes, en format tout inclus ou chambre seulement, dont l'hôtel cinq étoiles La Casa de la Playa à Riviera Maya. »

Avec 28 parcs nationaux magnifiques, le Costa Rica offre des excursions exaltantes, comme la tyrolienne au-dessus de la jungle, la visite de grottes anciennes en chambre à air ou la randonnée sur un volcan.

SUITE À LA PAGE 26

Plus de plaisir

Tout comme Costco, Voyages Costco cherche à offrir la meilleure valeur dans chaque forfait voyage.

« Il s'agit de choisir les bons produits », explique Casey Livingston, acheteur chez Voyages Costco. « Par exemple, la sélection ne comprend pas des milliers d'hôtels. Cela revient toujours au modèle de Costco, qui consiste à sélectionner ce qu'il y a de mieux pour les membres. »

« Chaque forfait est différent. Les ajouts peuvent être une carte Achat à utiliser en entrepôt ou en ligne, un massage de couple, le buffet déjeuner, l'élimination des frais de séjour, le lei d'accueil, des rabais au spa ou des crédits de centre de villégiature. »—W/

« Voyages Costco est fier d'offrir aux membres une plus grande variété d'hébergements. »

— CASEY LIVINGSTON ◆
Acheteur, Voyages Costco

Europe. « Les forfaits voyage en Europe offerts par Voyages Costco incluent “Londres : à votre mesure”, “Paris : à votre mesure” et “Le meilleur de l'Italie : à votre mesure” », indique Kanoe Daly, acheteuse pour l'Europe.

Les membres peuvent choisir parmi une gamme de forfaits européens avec des ajouts élégants : une bouteille de vin à l'hôtel, le déjeuner quotidien ou un surclassement de chambre.

Hawaï. « Voyages Costco simplifie la réservation », indique Jolene Schuerman, acheteuse pour Hawaï. « Les membres reçoivent toujours la même valeur qu'en magasinant à l'entrepôt. »

M^{me} Schuerman a créé une magnifique sélection de forfaits pour Oahu, Maui, Kauai et l'île d'Hawaï, à différents prix.

« Je recommande à tous d'explorer chaque île, explique-t-elle. Chacune possède sa propre personnalité et offre différentes expériences. Il faut profiter de la beauté du paysage, rencontrer la population et découvrir la culture. Ce sont les choses dont on se souvient longtemps après le retour. »

Parcs thématiques, Floride et villes épatantes

Pour ceux qui songent à visiter Walt Disney World (Floride) ou Universal Orlando Resort (avis aux amateurs de Harry Potter), Voyages Costco se charge des détails.

« L'un des avantages est que Voyages Costco s'occupe de tout. Les forfaits comprennent l'hôtel, les billets et la voiture de location », explique Michelle Rupp, acheteuse pour les parcs thématiques et certaines régions nord-américaines de la côte est (Floride et New York).

Croisières

Les croisières sont de retour! « Les navires ont repris la mer en juin 2021 », explique Jody Zegers, acheteuse pour les croisières. « La croisière fluviale et les 10 croisières océaniques offertes par l'entreprise sont presque à plein rendement. L'avantage, c'est qu'on peut naviguer presque partout : le Pacifique Sud (Bora-Bora), les îles Canaries, les îles grecques, les fjords norvégiens, même l'Islande et l'Irlande avec Celebrity. »

La pièce de résistance

Après un voyage, les membres Exécutif reçoivent 2 % du coût total de leur voyage. (Jusqu'à concurrence de 1 000 \$ du montant total dépensé chez Costco durant l'année. L'offre s'applique après le voyage et exclut les taxes, les pourboires et les activités de tiers, comme la plongée.)

La remise de 2 % s'applique seulement aux membres Exécutif (120 \$ par année). Il pourrait donc être avantageux d'accéder au niveau Exécutif.

Les membres Exécutif qui réservent un voyage avec une carte CIBC Costco® Mastercard® obtiennent une remise de 3 % (remise Exécutif de 2 % et remise de 1 % avec la carte CIBC Costco Mastercard; des limites et conditions s'appliquent). Bon voyage!—WI

© WILLIS / STOCK.ADOBE.COM

Le ski à Whistler, en C.-B.

© DISNEY

Le Walt Disney World Resort, à Orlando, en Floride

PRINCESS CRUISES

Le Crown Princess à Ocho Rios, en Jamaïque



Mieux encore, de nombreux croisiéristes font escale à Montréal, Québec et Vancouver (le plus grand port canadien et le point de départ vers Hawaï, l'Asie, l'Amérique du Sud, le Mexique, la côte ouest-américaine et le canal de Panama).

« Après la croisière, poursuit-elle, les membres reçoivent un pourcentage du prix sur une carte Achat de Costco à utiliser en entrepôt ou sur Costco.ca. » (Voir « La pièce de résistance », à gauche.)

Location sans surprise

En plus des tarifs exclusifs sur la location de véhicules, Voyages Costco se charge de comparer les prix et élimine les frais de conducteur supplémentaire.

« Le tarif comprend un second conducteur sans frais, une économie de 12 à 15 \$ par jour », indique Christina Lattanzio, acheteuse pour la location de voitures. « Il n'y a pas non plus de frais d'annulation, ce qui offre une grande souplesse dans le contexte actuel. L'objectif est la transparence des prix, pour éviter les surprises. De plus, dit-elle, les membres peuvent maintenant réserver un aller simple dans un forfait et récupérer ou déposer la voiture ailleurs qu'à destination. »

C'est le moment de faire ses bagages (sans oublier le passeport!), Voyages Costco est prêt à partir! ■

Wendy Irvine est journaliste voyages en Floride.

Bon à savoir

Glenda et Bill Gunn, membres Costco de Moraga, en Californie, ont pris une retraite anticipée pour voyager. Au fil des ans, ils ont visité Maui 37 fois, sillonné plus de 20 pays et fait 10 croisières. Ils ont toujours jugé qu'une assurance voyage était inutile en raison de leur âge et de leur santé.

M. Gunn ne peut expliquer la suite. « Pour une croisière, j'ai acheté une assurance voyage. Je ne sais pas pourquoi, dit-il. Quelques heures avant l'embarquement en Europe, le 11 septembre est arrivé. Le navire a changé d'itinéraire et notre assurance a payé l'hôtel et les repas pendant quatre jours à Barcelone. L'assurance a remboursé l'équivalent de 4 000 \$ sans poser de questions. »

De nos jours, même ceux qui n'ont jamais acheté d'assurance voyage devraient y penser. L'assurance voyage de Manuvie achetée auprès de Voyages Costco couvre l'annulation ou l'interruption du voyage, les retards et l'assurance bagages, les correspondances manquées, l'assistance et plus encore.—*WI*

SI FRAIS, SI SAVOUREUX... UN VRAI PÉCHÉ!



Divers numéros d'article



FAITS ICI. POUR LES GENS D'ICI.^{MC}



La marque de la
gestion forestière
responsable

ENGAGEMENT ENVERS
LA GESTION DURABLE
DES FORÊTS.

FABRIQUÉ À SHERBROOKE!



^{MC} Fabriqué au Canada avec des matériaux domestiques et importés. © Forest Stewardship Council et le logo du FSC -- Forest Stewardship Council, A.C.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 580517



Alimentez votre nouveau départ.

Des TCM* purs, issus de noix de coco biologiques, pour énergiser chaque journée.

nutiva.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 2274852

*Triglycérides à chaîne moyenne

VOUS AVEZ DES GAZ ?

**AÏE...VOUS N'ÊTES
PAS SEUL !**

Plus de 5 millions de Canadiens sont affectés par le SCI, les gaz, les ballonnements, la constipation ou la diarrhée.

Ce qui fait la grande supériorité de fibre4

Fibre4 est le seul supplément de fibres ayant obtenu la certification « faible en FODMAP » de l'Université Monash et dont l'efficacité a été éprouvée pour traiter le côlon irritable (SCI) et **soulager les symptômes comme la constipation, la diarrhée, les gaz, les ballonnements et l'inconfort intestinal.**

Fibre4 est une fibre 100 % naturelle, faible en FODMAP, entièrement à base de plantes, qui soulage en douceur les symptômes du SCI et vous permet de retrouver la régularité intestinale !

Pour en savoir plus sur les bienfaits de Fibre4, visitez Costco.ca



La principale université de recherche a certifié fibre4 pour le SCI (syndrome du côlon irritable)



webber naturals. Naturellement !^{inc}

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1597539



Changements positifs pour le nouvel an



Regagner sa chevelure avec Theradome



Sensibilisation à l'Alzheimer

Nouvelle année, nouveau départ

Voici le temps de se recentrer et de faire un bilan de santé. Que l'on prenne la résolution de s'entraîner davantage ou d'adopter de meilleures habitudes, le bien-être revient au premier plan en ce début d'année.

La section spéciale de ce numéro contient des articles portant sur la création de nouvelles habitudes, la maladie d'Alzheimer, les façons de contrer la fatigue oculaire et la récente technologie de prévention de la perte de cheveux.

-
- 32 Créer des habitudes saines
 - 36 Lutter contre les yeux fatigués
 - 39 Profil de fournisseur : LeanFit
 - 41 Demandez au pharmacien : démystifier la maladie d'Alzheimer
 - 44 Regagner sa chevelure
 - 47 Choix des acheteuses



Adopter des habitudes saines

Cette année, prioriser la longévité de petits comportements positifs

KRISTI YORK



CONTACT COSTCO

Une variété d'articles, dont des aliments sains, de l'équipement de sport et d'autres articles facilitant la création de nouvelles habitudes saines, est offerte en entrepôt et sur [Costco.ca](https://www.costco.ca).

Chaque matin, Cris Spitzig et son époux, Doug, entament une marche d'une heure. Cette tradition a débuté à l'adoption de leur premier chien, Copper.

« Elle nous maintient en santé, et nous en profitons », explique M^{me} Spitzig, membre de Costco de Waterloo, en Ontario. « Cela fait du bien de respirer l'air frais et de ne penser à rien. »

Bien qu'ils soient aujourd'hui retraités et se retrouvent sans chien, les marches quotidiennes persistent. « Elles sont devenues une habitude et un aspect indispensable de notre journée », ajoute M^{me} Spitzig.

Comprendre les habitudes et la psychologie qu'elles renferment pourrait expliquer l'abandon hâtif de nombreuses résolutions du Nouvel An. Chaque année, les gens se fixent des objectifs de santé, mais la concrétisation pose problème. Puisqu'on estime que l'habitude est à l'origine de près de la moitié des gestes quotidiens, l'examen des motifs personnels est de mise.

L'origine des habitudes

« Les habitudes se forment lorsque le comportement est influencé par une association établie entre stimulus et comportement. Cela signifie que le comportement est réalisé avec le même stimulus précomportement, tel que le réveil matinal accompagné de la préparation immédiate de café. La répétition occasionne l'association des deux actions », affirme Ryan Rhodes, professeur de psychologie de la santé et de l'activité physique à l'Université de Victoria, en Colombie-Britannique.

Selon M. Rhodes, l'implantation réussie d'une nouvelle habitude est influencée par la difficulté du comportement, l'environnement et le niveau de motivation. « De simples comportements, comme éteindre les lumières en sortant d'une pièce, deviennent plus rapidement habituels que les comportements complexes à plusieurs étapes », explique-t-il. Sachant cela, il est sage de commencer par une petite habitude facilement réalisable. Par exemple, afin



de réduire les longues périodes assises, régler une alarme intermittente signalant de se lever et de s'étirer une minute.

Pour façonner le comportement, il faut trouver des façons de contrôler son milieu. Si on essaie de rompre l'habitude de vérifier sans cesse son téléphone lors d'autres tâches, il suffit de le régler au mode silencieux et le laisser dans une autre pièce. Il est ainsi plus facile d'exclure le téléphone.

Pour une motivation accrue, trouver un partenaire. Pour réduire les repas à l'extérieur, remplir une boîte à lunch et manger avec un collègue. Si l'abonnement au centre d'entraînement est peu utilisé, prévoir d'y rejoindre un ami à une heure ou un cours spécifique. La peur de décevoir quelqu'un augmente les chances de

s'y rendre. En répétant le comportement, il devient instinctif et habituel.

Astuces pour réussir

Lors de la sélection d'une nouvelle habitude à adopter, M. Rhodes conseille de choisir quelque chose d'agréable. « Un peu de créativité peut rendre l'expérience plus agréable. Ainsi, la motivation est plus facilement retrouvée chaque fois », explique-t-il. De nouvelles recettes et méthodes de cuisson peuvent remédier à l'aversion pour les légumes.

M. Rhodes affirme qu'idéalement, le contexte du comportement devrait toujours être le même. « L'heure est un signal idéal; il suffit d'effectuer le comportement à la même heure chaque jour », ajoute-t-il.

Une autre stratégie éprouvée consiste en l'association du nouveau comportement à une habitude existante, pour créer ce que M. Rhodes appelle « une suite d'habitudes. » Par exemple, si l'objectif est de boire plus d'eau, ce comportement peut être associé à une action quotidienne fiable, comme le brossage des dents. Il suffit de boire un grand verre d'eau aussitôt le brossage terminé. L'habitude enracinée (se brosser les dents) aide à assurer la réalisation de la nouvelle habitude (boire de l'eau).

Adopter une nouvelle habitude est un défi sans fin, mais au fil du temps, le comportement sera bien implanté, tout comme les marches quotidiennes des Spitzig. « Nous sommes au stade où il n'est plus nécessaire d'y penser, nous y allons, tout simplement », affirme M^{me} Spitzig. ■

Kristi York est une rédactrice pigiste et membre de Costco qui a autant de bonnes que de mauvaises habitudes.



DE LA G. : © DIGITALSKILLET; GSTUDIO / STOCK.ADOBE.COM

GARDER LE CAP

Au début, la nouvelle habitude est accompagnée d'une bonne volonté, et favorisée par l'élan positif. Cependant, que survient-il en cas de mauvaise journée ou de faute de routine? La persévérance est la clé.

« L'un des premiers points à comprendre est qu'il y aura des échecs. Lors du changement de comportement, quelques obstacles sont inévitables. Le lien stimulus-comportement peut prendre un certain temps avant de se former, d'où l'importance de la patience et de la persévérance », ajoute Ryan Rhodes, professeur de psychologie de la santé.—KY

Adopter une habitude

Combien de temps faut-il pour créer une nouvelle habitude?

« Il n'existe pas de durée miracle, mais six semaines est une bonne moyenne. Tout

repose sur le type de comportement, la commodité du milieu, et la motivation individuelle de la personne. Toutefois, si le comportement est répété sans interruption pendant six semaines, il

deviendra naturel et usuel », explique Ryan Rhodes, professeur de psychologie de la santé et de l'activité physique à l'Université de Victoria.—KY

L'efficacité part de vos éléments fondamentaux.
Il en va de même pour votre système immunitaire.



Assurez-vous que ce produit vous convient en lisant l'étiquette et en respectant toujours le mode d'emploi. COLD-FX® est une marque déposée de Bausch + Lomb Corporation ou de ses filiales. © 2022, Bausch + Lomb Corporation. TP18999

AUSSI SUR COSTCO.CA
 Art. 8727880

BAUSCH+LOMB
PreserVision™

LA MÊME SUPER FORMULE.
PILULE ENCORE PLUS PETITE.

- ✓ PreserVision^{MD} formule AREDS 2 aide à maintenir la vision dans les cas d'affections, comme la DMLA
- ✓ Procure les nutriments essentiels pour les yeux, dont 10 mg de lutéine et 2 mg de zéaxanthine par jour



Format
15 %
 plus petit*



NOUVEAU
LOOK
 et format

*que les gélules molles PreserVision originales
 Pour vous assurer que ce produit vous convient, lisez et suivez
 toujours ce qu'indique l'étiquette.
 © 2022 Bausch + Lomb Corporation

Art. 1148590

goli
 NUTRITION

Vos papilles vous remercieront.



Sans Gluten



Sans OGM



Non Filtré



Végétalien



AUSSI SUR COSTCO.CA
 Art. 9011011

MARQUE

N^o 1 CHEVEUX,
PEAU ET
ONGLES*



NATURE'S BOUNTY.

CHEVEUX, PEAU
& ONGLES
GÉLIFIÉS

CE PRODUIT PEUT NE PAS VOUS
OBTENIR TOUJOURS UNE ET SURTOUT
LES INFORMATIONS SUIVANTES:
*D'APRÈS LE VOLUME DES VENTES
(JANV. 08/18/22)

©2022 Nature's Bounty, Inc.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 435710

DELON+

Chacun mérite un peu de luxe

Rondelles de coton
de première qualité
100% Coton Pur



- Doux
- Sans peluche
- Plus absorbant
- Usages multiples
- 2 surfaces



FABRIQUÉ AU
CANADA

8 paquets de 100

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 419753

Collagen30[®]

avec céramides rajeunissantes *plus biotine*

Peptides de collagène bioactifs
maintenant avec des céramides
cliniquement éprouvées :

- ✓ Améliore l'hydratation de la peau
et son élasticité en 15 jours
- ✓ Atténue les rides du contour
des yeux en 30 jours

NOUVEAU, amélioré avec 5x plus de BIOTINE



webber naturals. Naturellement!™

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1300785



Cernes envahissants

Conseils de santé et de beauté pour remédier aux yeux fatigués

HILLARY QUINN



CONTACT COSTCO

Produits de soins oculaires et de beauté, lunettes bloquant la lumière bleue, aides-sommeil et aliments sains sont offerts en entrepôt et sur Costco.ca.

En observant son reflet dans le miroir, les cernes sautent au visage. On dissimule alors l'inévitable à l'aide de correcteur. Au regard d'autrui, l'apparence est rajeunie, mais que se cache-t-il sous la surface? Les yeux cernés ne sont pas bien loin. Le camouflage des cernes exige plus qu'un pansement cosmétique; il faut aussi savoir revigorer son apparence sous tous les angles pour éliminer le problème pour de bon.

Bien sûr, les yeux font présage de l'âme, mais les poches, les cernes, les paupières croulantes et la rougeur sont différents. Ils annoncent tout : déshydratation, fatigue, stress, mauvaise alimentation, fatigue oculaire, et plus encore. Un médecin peut aider à identifier les symptômes, mais les conseils d'expert suivants peuvent aider à raviver l'apparence oculaire.

Ordonnances de santé

« Les yeux fatigués » sont une simple description de ce que les médecins qualifient d'œdème périorbitaire et de conjonctive rougeie », déclare la D^{re} Kathy Gromer, associée du Minnesota Sleep Institute.

« Cependant, neuf fois sur 10, les paupières pochées et boursoufflées et les cernes sont causés par un sommeil médiocre ou insuffisant. Voici les choses à faire et à ne pas faire pour un sommeil adéquat :

- À faire : viser au moins sept heures de sommeil.
- À faire : s'entraîner en fin d'après-midi ou en soirée plutôt que le matin.
- À faire : respecter un horaire pour assurer l'équilibre des niveaux circadiens.
- À faire : éliminer la caféine 10 heures avant le coucher. (La caféine est active pendant 10 heures; 50 % de la caféine ingérée à midi demeure dans le système jusqu'à 22 h).



Le regard de l'esprit

Nous avons probablement tous déjà entendu l'expression « Ton visage est un plaisir pour les yeux ». Selon le Dr Charles Samuel, directeur médical du Centre for Sleep & Human Performance à Calgary, « le stress chronique et les inquiétudes perturbent généralement l'expression faciale, créant une apparence de fatigue ou d'épuisement. Il est fascinant de constater l'effet que peut avoir le fait de soulager le stress d'une personne en reconnaissant simplement sa situation et en lui donnant la permission de se sentir comme elle se sent; son visage se détend et semble beaucoup moins tendu et stressé. »

Remèdes pour les yeux

Pour ceux qui regardent sans arrêt un écran d'ordinateur, des documents ou une tâche minutieuse, les conseils suivants sont utiles.

- Prendre une pause de cinq min chaque 20 à 60 min pour entraîner les yeux. Faire des mouvements circulaires dans le sens horaire et antihoraire, à l'horizontale et à la verticale.
- Placer un linge froid sur les yeux et les reposer.
- Porter des lunettes qui bloquent la lumière bleue.
- Gérer des situations difficiles, stressantes ou conflictuelles peut aussi être exigeant pour les yeux, explique Nancy Irwin, thérapeute à Los Angeles : « Plusieurs séances d'observation peuvent être requises pour éliminer l'inconfort à sa source, mais examiner un problème courageusement à l'aide d'une application de méditation et d'un journal est indispensable pour détendre les yeux dans tous les sens du mot. »

Comment? M^{me} Irwin recommande la méditation et la respiration lente et profonde les yeux fermés pour ralentir les ondes cérébrales jusqu'à l'état alpha, alors que le cerveau fait face aux obstacles de la vie. Pour digérer les découvertes de la psyché, tenir un journal après la méditation.

Ce type de soin personnel soucieux, tant intérieur qu'extérieur, est la clé pour garder le regard (sain) sur l'objectif. ■

Hillary Quinn est rédactrice en soin de beauté et style de vie.

DE LA G. : © FIZKES, © ROMARIOEN / SHUTTERSTOCK

La magie du maquillage

« Souvent, les gens croient que beaucoup de corrections doivent être apportées aux yeux pour dissimuler la fatigue. En fait, trop de correcteur sous les yeux ne fera qu'accentuer le problème », affirme le maquilleur Nick Barose. Voici ses conseils d'expert pour masquer complètement les cernes et la rougeur :

- Appliquer un correcteur hydratant d'une teinte plus foncée que la peau.
- L'appliquer en petite quantité à l'aide d'une éponge à maquillage humide, en tamponnant légèrement.
- Diriger l'attention vers d'autres aspects du visage avec un rouge à lèvres audacieux, par exemple.
- Éviter d'appliquer du mascara sur les cils inférieurs.—HQ



- À éviter : faire des siestes l'après-midi.

- À éviter : rattraper le manque de sommeil la fin de semaine; cela perturbe l'équilibre le lundi.

Manger pour dormir

Les aliments riches en vitamine K contribuent à réduire l'apparence des cernes en soignant les capillaires endommagés et en améliorant la coagulation du corps. Les fruits et les légumes regorgeant de vitamine C contribuent à l'épaississement du derme de la paupière, réduisant ainsi la visibilité des cernes.

Aliments recommandés : épinard, chou, tofu, avocat, chou frisé, poire asiatique, orange, fraise, kiwi et pamplemousse.

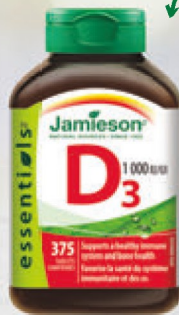
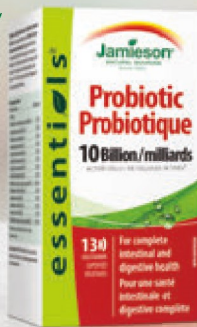
Aliments à éviter : les aliments riches en sodium, tels que la sauce soya et les croustilles, et les aliments transformés, qui peuvent tous causer des poches.

PENSEZ À VOTRE BIEN-ÊTRE D'ABORD CETTE ANNÉE!

Incluez Jamieson **Essentials**^{MC} dans votre nouvelle routine de soins personnels. Même pendant les journées mouvementées, nous pouvons vous aider à rester sur la bonne voie.

Probiotique 10 milliards

Les probiotiques 10 milliards de Jamieson sont formulés à partir de souches probiotiques uniques pour favoriser votre équilibre digestif. Leur puissance et leur fraîcheur sont également garanties, ainsi que le nombre de cellules actives jusqu'à la date de péremption.



Vitamine D₃ 1 000 UI

La vitamine D₃ 1 000 UI de Jamieson aide à soutenir un système immunitaire sain. Ces comprimés faciles à avaler peuvent également contribuer au développement des os et des dents, ainsi qu'à l'absorption efficace du calcium par l'organisme.

Choisissez Jamieson, la marque de vitamines et de suppléments la plus populaire au Canada¹!

¹Données sur la santé des consommateurs d'IQVIA, canaux nationaux GB+DR+MM, dernière période de 52 semaines se terminant le 26 février 2022



AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 5651912 (probiotique), 2941400 (vitamine D)



ÉpicerieCostco

Notre service de livraison a été étendu à encore plus de régions au Canada^{*}

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.

Visiter Costco.ca pour vérifier si la livraison est offerte dans votre région.



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



Les articles présentés et leur disponibilité peuvent changer sans préavis.

*L'Épicerie Costco n'est pas offert au Yukon, aux Territoires du Nord-Ouest ou au Nunavut. 1099-23 0123



Poudre puissante

LeanFit offre des protéines en poudre de qualité

DAN JONES



GRACIEUSITÉ DE LEANFIT

Selon le Guide alimentaire canadien, les aliments riches en protéines sont indispensables à une alimentation saine. Les protéines renforcent et réparent les tissus corporels et, comme les glucides et les lipides, constituent une source d'énergie. Au-delà des viandes maigres, des œufs, du tofu et des haricots, les protéines en poudre constituent un supplément nutritif, rapide et commode pour énergiser le corps.

En 2002, Richard Pierce, expert de nutrition et de mise en forme, a lancé l'entreprise spécialisée en protéines en poudre nommée LeanFit. L'objectif de l'entreprise est d'offrir des produits tant nutritifs que savoureux, et le succès de l'objectif réside dans le contrôle de la fabrication, affirme Phil LeBeau, président de LeanFit. Afin d'y parvenir, l'entreprise siègeant à Coquitlam, en Colombie-Britannique, exploite une usine de fabrication en Alberta.

« Tous les produits sont soumis à un contrôle de qualité et à des tests assidus », ajoute M. LeBeau.

Les produits LeanFit comprennent des mélanges biologiques de protéines en poudre végétaliens à base de pois, de riz et de graines de chia, de lin et de chanvre

pour fournir une gamme complète d'acides aminés; des protéines de lactosérum nourries à l'herbe, microfiltrées par flux croisé, dont une version contenant du collagène bovin; et un produit d'hydratation. Les produits sont sans gluten, sans saveurs et couleurs artificielles et sans OGM, précise M. LeBeau.

Les protéines en poudre contiennent des bromélines d'ananas, un enzyme digestif naturel contribuant à leur absorption dans le corps.

Elles peuvent être mélangées avec de l'eau ou du lait d'amande, idéalement dans un verre à secouer ou un mélangeur, être la vedette dans un smoothie, ou incorporées dans le gruau et le yogourt.

« Le succès de la marque repose sur de délicieux produits de grande qualité, et c'est ce que nous avons accompli à l'aide de Costco, explique-t-il. Nous offrons des produits adaptés aux styles de vie des membres et tentons de les laisser dans la simplicité. Je crois qu'il existe une perception erronée établissant une relation entre la qualité et le prix, mais cela n'est pas toujours le cas. Nous avons travaillé sans répit pour assurer des prix justes et une qualité élevée. » ■

PROFIL DE FOURNISSEUR

Entreprise :
LeanFit

Président :
Phil LeBeau

Employés : 250

Siège social :
Coquitlam,
en Colombie-Britannique

Articles vendus chez Costco :
Une variété d'articles est offerte en entrepôt Costco et sur Costco.ca. Divers numéros d'article.

Commentaire sur Costco :
« Je crois que Costco a parmi les meilleures personnes avec qui travailler. Elles sont justes, ce qui est formidable, et favorisent la collaboration. Nous accordons tous deux la priorité aux membres. »

—Phil LeBeau

Obtenez le sommeil dont vous rêviez

NATURE'S BOUNTY.



Ce produit peut ne pas vous convenir. Toujours lire et suivre les informations sur l'étiquette.

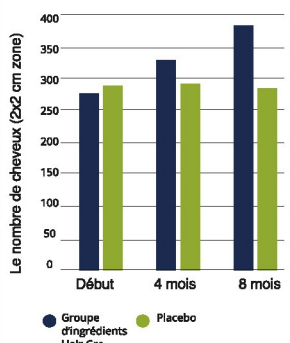
AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 3609950

EXTRAIT DE FRUIT ÉPROUVÉ EN CLINIQUE QUI FAVORISE

LA CROISSANCE DE NOUVEAUX CHEVEUX



NOMBRE DE CHEVEUX DANS LE GROUPE D'ÉTUDE ET LE GROUPE PLACEBO



Temps	Groupe d'ingrédients Hair Gro	Placebo
Début	~280	~290
4 mois	~330	~290
8 mois	~380	~280

DÉBUT APRÈS 4 MOIS APRÈS 8 MOIS

"J'ai utilisé Hair Gro pendant un certain temps car mes cheveux étaient clairsemés. Après 4 mois, j'ai pris des photos, car j'avais l'impression que mes cheveux étaient redevenus normaux. Ils avaient l'air tellement plus volumineux. Je n'arrivais pas à y croire."

Alexandra B. Copenhagen

EN VENTE

OBTENEZ 10 \$ D'ÉCONOMIES*

Valable du 30/01/2023 au 26/02/2023

* Voir les détails à la page 7

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1314463



NOTRE RECETTE SECRÈTE: LES MEILLEURS INGRÉDIENTS

OGM
SANS OGM

SANS GLUTEN

SANS COLORANTS ARTIFICIELS



AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1542154



© OCSKAY MARK / STOCK.ADOBE.COM

Santé cérébrale

Apprendre à démystifier l'Alzheimer

LAWRENCE VARGA



© COSTCO CANADA

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

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

Un oubli inhabituel, comme enfermer ses clés dans sa voiture, peut entraîner un questionnement au sujet de sa santé cérébrale globale. Janvier étant le mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer, voici l'occasion de démystifier cette maladie souvent stigmatisée et méconnue.

La maladie d'Alzheimer, qui affecte la mémoire, l'attention, la communication et le jugement chez plus d'un demi-million de Canadiens, est la forme de démence la plus courante. Elle est causée par la mort irréversible des cellules cérébrales, ce qui en fait une maladie progressive et mortelle, sans remède connu.

La maladie est diagnostiquée par un médecin, à l'aide de tests cognitifs simples comme le Mini-Mental State Examination (MMSE) et le test Montreal Cognitive Assessment (MoCA), où des scores plus faibles indiquent différents stades de démence.

La perte de mémoire n'est pas le seul symptôme. Des changements de comportement peuvent survenir, dont l'agressivité, l'errance, l'agitation et même les hallucinations et les délires. Un diagnostic d'Alzheimer peut être stigmatisant. Encourager le diagnostic précoce, s'informer, soutenir les aidants et être un ami des personnes atteintes de démence aident à contrer ce préjugé.

Les médicaments, sous forme de comprimés ou de timbres, peuvent atténuer la perte de mémoire, mais ils peuvent être arrêtés par un professionnel de la santé lorsque leurs effets secondaires sont plus importants que leurs bienfaits.

Une personne atteinte d'Alzheimer peut vivre assez bien pendant plusieurs années avec le traitement et les soins de soutien appropriés. Ceux qui ont la maladie à un stade précoce devraient se renseigner, se défendre et montrer aux autres comment défendre leurs intérêts et ceux des autres dans cette situation. ■

Choix de l'acheteuse



© COSTCO CANADA

Heather Houston
Acheteuse,
Pharmacie MVL

Explosion d'énergie instantanée

Energex Boost en ampoule est la formule pour augmenter son niveau d'énergie et combattre la fatigue passagère. Cette combinaison de vitamine B et de ginseng aide à passer à travers la journée.

La noix de kola fournit une petite dose de caféine dans chaque ampoule, qu'il est possible de boire seul ou mélangé dans de l'eau ou du jus.
Art. 5539000.
Entrepôt/Costco.ca. ■



Lutéine avec zéaxanthine

de
webber naturals^{MD}

Chef de file en santé oculaire

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

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

Art. 1384681

Des résultats en seulement 7 jours !

Soyez soulagé des douleurs articulaires et de l'arthrose

- ✓ Améliore l'amplitude des mouvements
- ✓ Soulage rapidement les douleurs articulaires

webber naturals^{MD}

Avec Webber, ça va mieux !



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1101139



Choisissez le dentifrice
le plus recommandé
par les dentistes
pour les dents sensibles[†].

Procure un soulagement de la sensibilité et combat la carie avec deux brossages par jour.

[†] Données internes. M. de c. détenues ou utilisées sous licence par GSK. ©2022 GSK ou son concédant de licence.



Vos dents sont-elles sensibles au froid?

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 244860

Nouvelle année. La même nutrition savoureuse.

30 g
PROTÉINES

160
CALORIES

1 g
SUCRE

24
VITAMINES &
MINÉRAUX



BOISSON FOUETTÉE AU PAIN BANANE ET NOIX



INGRÉDIENTS

60 ml (¼ tasse) de boisson fouettée
à la vanille Premier Protein
1 banane congelée
30 ml (2 c. à soupe) de flocons
d'avoine
15 ml (1 c. à soupe) de beurre
d'amande
2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle



INSTRUCTIONS

1. Combiner tous les ingrédients dans un mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit lisse.
3. Servir et déguster!

AUSSI SUR COSTCO.CA

Art. 485090 (chocolat), 985090 (vanille)



Chevelure ravivée

Le casque de croissance capillaire Theradome est un allié de pointe dans le combat contre la calvitie

ERIC J. MARTIN



Les soldats de première ligne dans la lutte contre la calvitie sont munis d'une nouvelle arme : le Theradome, un appareil novateur doté de lasers favorisant la repousse des cheveux. Cette guerre est gagnée sans douleur, dans l'intimité et le confort de la maison, grâce à la vision inspirante et aux efforts acharnés d'un ancien ingénieur de la NASA.

Tamim Hamid, membre de Costco, a conçu des systèmes à laser utilisés dans le cadre du programme de navette spatiale. Toutefois, il était dans l'impasse dans sa lutte contre la calvitie. Il a donc créé des lasers sur mesure et les a testés sur son cuir chevelu. En 2009, M. Hamid a lancé son entreprise, après des années d'essai.

Son rêve? Concevoir un appareil de croissance capillaire abordable à utiliser à domicile et à la portée de tous, ne nécessitant ni ordonnance ni médicament et ne causant aucun effet secondaire néfaste. Son rêve s'est concrétisé grâce au Theradome, un appareil léger sans fil à petite pile rechargeable.

« Notre entrée sur le marché en 2014 a témoigné de la demande pour les traitements au laser à domicile. Le produit est

offert dans 36 pays et recommandé par 80 % des experts de la perte capillaire, affirme M. Hamid. Nos clients sont épris de son fonctionnement simple, de sa vente autorisée par Santé Canada, de sa sécurité d'utilisation et de sa technologie dernier cri. »

La science derrière l'appareil

Grâce à la photothérapie au laser, le Theradome limite la perte capillaire et stimule la repousse, explique la D^{re} Shilpi Khetarpal, membre de Costco et dermatologue agréée de la Cleveland Clinic.

« L'appareil fonctionne en produisant plusieurs impulsions de lumière laser froide à longueur d'onde de 680 nanomètres. Ces impulsions pénètrent le cuir chevelu et ciblent les follicules pileux et la papille, où est produite la kératine. Une fois les photons absorbés, chaque cellule de follicule est stimulée, entraînant la croissance capillaire », déclare la D^{re} Khetarpal.

La patience et la persévérance sont requises. M. Hamid conseille de porter l'appareil pendant 20 minutes quatre fois par semaine, au moment désiré. Il suffit d'appuyer un bouton pour activer les lasers.



© GOODLUZ / STOCK.ADOBE.COM



GRACIEUSETE DE HOLLYWOOD BEAUTY AWARDS

À g. : Le Theradome est idéal pour les gens souffrant de calvitie précoce. En haut : Tamim Hamid (centre) reçoit le prix d'Innovation au Hollywood Beauty Awards.



PROFIL DE FOURNISSEUR

Entreprise :
Theradome Inc.

PDG fondateur :
Tamim Hamid

Siège social :
Pleasanton, en Californie

Article sur Costco.ca :
Appareil de croissance des cheveux EVO de Theradome (Rechercher « Theradome0123 »)

Commentaire sur Costco :
« Le plus grand bienfait d'être membre de Costco depuis 22 ans est de profiter d'une expérience d'achat unique, sur place ou en ligne, où tout acheter, des appareils électroniques et produits frais aux produits de bien-être. J'aime acheter en gros, et profiter des meilleures offres sur tout. »

—Tamim Hamid

ne peuvent pas pénétrer les cuirs chevelus entièrement sans cheveux.

Bien que le Theradome n'occasionne aucun effet secondaire connu, « une démangeaison légère pourrait survenir chez certains, un signe positif d'une stimulation folliculaire, affirme la D^{re} Khetarpal. Les femmes enceintes et ceux atteints du cancer du cuir chevelu sont les seuls qui devraient éviter l'appareil, en raison de l'absence d'essais auprès de ces groupes. »

Les études démontrent l'efficacité de la technologie, lorsqu'utilisée adéquatement.

« Le taux de succès du Theradome est de 98 %. La science est soutenue par plus de 170 essais cliniques aléatoires en double-aveugle, comparatifs contre placebo, qui font mention de la photothérapie au laser pour la croissance capillaire. L'appareil est efficace seul, ou jumelé à d'autres traitements contre la calvitie », indique la D^{re} Khetarpal. L'utilisation régulière et indéfinie est requise pour observer une amélioration. « L'appareil devrait faire partie de la routine quotidienne, comme le brossage des dents », précise M. Hamid. ■

Erik J. Martin est rédacteur pigiste à Chicago.

« Les résultats sont normalement remarqués après deux à trois mois d'utilisation. Les gens observent un volume accru de cheveux plus souples et une perte réduite dans la douche. Après six mois, la densité capillaire du dessus de la tête devrait s'améliorer. Après un an, les utilisateurs devraient observer une chevelure plus abondante et volumineuse », précise M. Hamid, qui ajoute que les clients satisfaits sont de tout âge, y compris les aînés de plus de 80 ans et les enfants atteints du cancer à qui il a fait le don de l'appareil.

L'utiliser ou les perdre

Les candidats idéaux du Theradome sont ceux souffrant de calvitie précoce, avant l'apparition du cuir chevelu brillant. Cet appareil n'est pas un remède au crâne complètement dégarni, puisque les lasers

le stimuler. Toutefois, puissant n'est pas synonyme de chaud ou dangereux. En fait, le créateur du Theradome, Tamim Hamid, a opté pour des lasers froids dans ses casques,

diffusant de façon sûre des photons continus et précis. Cela signifie que le Theradome n'occasionne pas de chaleur ou d'inconfort.—EJM

Laser novateur

Le cuir chevelu contient la peau la plus épaisse du corps humain; seuls des lasers puissants peuvent le pénétrer et



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 poudres Emergen-C au-delà de 6 mois. Les marques de commerce sont détenues ou utilisées sous licence par le groupe de sociétés GSK. © 2022 Groupe de sociétés GSK ou son concédant de licence.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Divers numéros d'article



Choix des acheteuses

Des produits de santé et de beauté choisis par les acheteuses de Costco



France Groulx Lesley McMillan

Mélange protéiné en poudre Whey Gourmet

Issu de vaches nourries à l'herbe, l'isolat de petit-lait convient à une alimentation cétogène. Sans gluten, sans colorant artificiel et presque sans lactose, cette poudre offre 25 g de protéines par portion et des enzymes qui favorisent la digestion. Source naturelle de calcium, il s'agit d'une option santé et savoureuse, à seulement 120 calories. Format de 2 kg (4,4 lb); fait au Canada. Vanille (Art. 1676851) ou chocolat (Art. 1676852). Entrepôt/Costco.ca.

—France Groulx



Boisson nutritive Boost au chocolat

Ces boissons protéinées servent de collation sur le pouce ou de substitut de repas facile à transporter. Chaque boîte de 237 ml (8 oz) contient 15 g de protéines pour la formation des muscles, 3 g de fibres, 26 vitamines et minéraux essentiels, dont du calcium et de la vitamine D. Ces boissons ne contiennent aucun arôme artificiel. Paquet de 24 boîtes; fait au Canada. Art. 2354369. Entrepôt/Costco.ca.—Lesley McMillan



Poudre d'électrolytes et de collagène Organika

Voici un mélange incontournable pour une dose instantanée de nutriments et de collagène issu de lait de vaches nourries à l'herbe. La poudre désaltérante fraises et pêches ne contient aucun sucre, édulcorant, colorant ou arôme artificiel. Ce produit cétogène offre 5 g de collagène et 30 calories par portion, en plus de la vitamine C, du magnésium et du potassium. Fait au Canada; 50 portions par contenant. Art. 1660938. Entrepôt/Costco.ca.—LM

ORGANIKA
AUTHENTIQUEMENT CANADIENS

Améliorez votre santé

La poudre de spiruline n° 1 au Canada¹

Source de fer, de protéines et d'autres nutriments à base de plantes pour un soutien optimal de la santé.



Collagène hydrolysé pur

Aide à maintenir une peau, des cheveux, des ongles et des os en santé.



6\$
d'économies*

● Valable du 16/01/2023 au 29/01/2023

● Valable du 02/01/2023 au 29/01/2023

* Voir les détails à la page 7

¹Source : AC Nielsen, suppléments de santé naturels, 52 semaines se terminant le 16 juillet 2022

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1594562 (spiruline), 1594575 (collagène)

KETO MADE SIMPLE™

NOSUGAR COMPANY

KETO BAR

0% SUGAR
13g HEALTHY FATS
9g PROTEIN

8x CHOCOLATE PEANUT BUTTER
4x CHOCOLATE CHIP COOKIE DOUGH

LA CÉTOSE SIMPLIFIÉE.™

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1383278

PROSPAN[™] PAR HELIXIA[™]

UN SIROP EFFICACE POUR SOULAGER
LA TOUX DES ENFANTS



Éprouvé en
clinique

ENFANTS
ÂGÉS DE
1 À 11 ANS

À BASE D'INGRÉDIENTS DE
SOURCE NATURELLE



GOÛT APPROUVÉ
PAR LES ENFANTS!

Ce produit pourrait ne pas vous convenir. Toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi.

* Sondage 2022 sur les recommandations en matière de MVL réalisé par Profession Santé et Pharmacy Practice + Business dans la catégorie Remède naturel contre le rhume.

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

Art. 1047812

LE GOÛT DU SUCRE SANS LES CALORIES



ÉDULCORÉ AVEC LE FRUIT DU MOINE

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1567842

Volupta

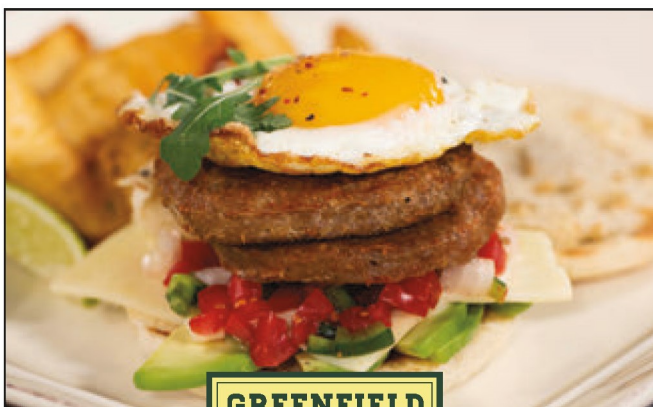
CARBONAUT™

DES PAINS SANS GLUTEN QUI TIENNENT COMPTE
DES CHIFFRES, ISSUS D'UNE AUTRE GALAXIE !



AUSSI SUR COSTCO.CA

Art. 1591745 (blanc), 1494429 (multigrain), 1536171 (bagels)
La sélection de produits varie d'un entrepôt à l'autre.



GREENFIELD
NATURAL MEAT CO.™

Pour un déjeuner sain

Essayez nos rondines de saucisse dès aujourd'hui!

**MAINTENANT
GESTATION
SANS CAGES**



Art. 5001937

innofoods INC.

En exclusivité chez Costco Wholesale



- ★ sans gluten et sans OGM
- ★ pas d'arômes ni de colorants artificiels
- ★ aucun agent de conservation



Art. 3040445 (rochers au noix de coco), 1552820 (granola sans céréales), 1494819 (amandes et fruits croquants)

DÉLICIEUX GOÛTERS SUR LE POUCE POUR TOUTE LA FAMILLE



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1389537 (Oreo), 1301967 (Ritz)

FAIT AVEC DU
vrai
THÉ

*On peut pas dire que c'est
le meilleur thé glacé.
Mais toi, tu peux.*



<<NESTLÉ>> est une marque déposée de la Société des Produits S.A. Utilisée sous licence.
AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 36277

VENT DE fraîcheur



L'EDAMAME est une excellente source
de protéine de soja et de fibres.

FESTIN DE Poké



EDAMAME
FAMILY TRADITIONS
Art. 2116192



POKÉ AU SAUMON
DOM RESERVE
Art. 1467709



AVOCATS
Art. 47019, 647465

LES PLATEAUX DE LÉGUMES
préparés facilitent les repas sur le pouce.



SUPER
collation



**BOUCHÉES DE POITRINE DE
POULET JUMBO ERIE MEATS**
Art. 2000658



**PLATEAU DE LÉGUMES
LES ALIMENTS BERCY**
Art. 248011

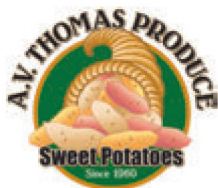
Doux et
COPIEUR



*LES PATATES DOUCES sont délicieuses
accompagnées de ce bœuf savoureux*



RÔTI DE BŒUF BRAISÉ
44TH STREET
Art. 27956



PATATES DOUCES
Art. 15751, 1269313

Highline
MUSHROOMS

**CHAMPIGNONS
BLANCS**
Art. 1596



**FLEURONS DE
BROCOLI**
Art. 426192

RÈGNE floral



**POITRINE DE DINDE
TRANCHÉE LILYDALE**
Art. 356026



Régal VÉGÉTAL

*Les légumes **FRITS À L'AIR**
sont faciles à préparer.*



ASPERGES
Art. 94676



**ÉPINARDS
FRAIS**
Art. 5675



**CHAMPIGNONS
MINI BELLA**
Art. 1076115



**POIS
SUGAR SNAP**
Art. 45341



LES MÉLANGES À SALADE sont
caminados et regorgissent de fraîcheur.



**MORCEAUX DE POULET
À LA BUFFALO PINTY'S**
Art. 379252

ENVIE
d'épices



FLEURONS DE BROCOLI
Art. 426192



SALADE DE CHOU FRISÉ DOUX
Art. 675153, 1570675
JEUNES ÉPINARDS
Art. 5675



AVOCATS
Art. 47019, 647465

Un peu de vert

Les haricots français sont aussi polyvalents que diversifiés

LAURA BODE



Paquets de haricots verts bardés de bacon

© HOLLY NILSSON (SPENDWITHPENNIES.COM)

A la vapeur, blanchis, frits, cuits au four, braisés ou sautés, les haricots français s'apprennent de mille et une façons. Qu'ils soient la vedette du repas ou un simple accompagnement, les haricots français sont délicieux en casserole, en salade, dans un sauté ou une soupe.

Dans la famille des légumineuses, les haricots français produisent une gousse contenant des graines comestibles. On les appelle aussi « fèves » ou « haricots mange-tout ». Bien qu'ils s'apparentent aux haricots à écosser, comme les haricots pinto ou de Lima, les haricots français, aussi appelés « haricots verts », sont plus fins que les haricots mange-tout typiques. Les haricots français cuisent rapidement et offrent une texture délicate et une saveur légèrement plus sucrée que les autres haricots verts. Sur le plan nutritionnel, ils s'avèrent aussi intéressants, comprenant seulement 22 calories par portion de 125 ml, ainsi que 1 g de protéine, 2 g de fibres et une teneur en gras négligeable dans une portion de cette taille, selon Santé Canada.

Les haricots français sont un ingrédient par excellence de la fameuse casserole de haricots verts, pouvant être accompagnés d'un peu de bacon et de châtaignes d'eau pour plus de croquant. Laisser libre cours à l'imagination en les mariant à du fromage de chèvre et des noisettes, ou encore en les faisant sauter avec beurre, fines herbes et ail. Si les enfants font la fine bouche, un peu de friture saura les amadouer. Enrober les haricots français d'un filet d'huile d'olive et d'épices au choix, puis les mettre dans la friteuse à air chaud pour obtenir un accompagnement savoureux en moins de 15 minutes.

Froids ou chauds, difficile d'y résister! Pour préparer une salade de pâtes froide aux légumes, blanchir les haricots ou les cuire à la vapeur 5 minutes, avant de les refroidir. Avec une vinaigrette maison ou du commerce, voilà un repas nourrissant qui fera le bonheur des convives. Il ne reste plus qu'à inviter famille et amis! ■

Laura Bode est rédactrice-pigiste à Washington.

Paquets de haricots verts bardés de bacon

6 tranches de bacon
680 g (1½ lb) de haricots français
2 ml (½ c. à t.) de bicarbonate de soude
1 ml (¼ c. à t.) de poudre d'ail
Sel et poivre au goût
15 ml (1 c. à s.) de cassonade

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Cuire le bacon sur la cuisinière jusqu'à ce qu'il soit presque cuit, mais pas croustillant (3 à 4 min). Réserver la graisse.

Laver et parer les haricots. Porter une grande casserole d'eau à ébullition; ajouter le bicarbonate de soude. Ajouter les haricots verts et cuire 3 min ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Retirer les haricots et les plonger dans un bol d'eau glacée pour arrêter la cuisson. Éponger.

Dans un bol, mélanger les haricots, 10 ml (2 c. à t.) de graisse de bacon réservée (ou d'huile d'olive, si aucune graisse n'a été réservée), la poudre d'ail, et le sel et poivre. Couper chaque tranche de bacon en deux. Enrober une tranche de bacon autour d'un paquet de 6 à 8 haricots verts. Fixer avec un cure-dent; déposer sur une plaque tapissée de papier parchemin.

Mélanger la cassonade et 15 ml (1 c. à s.) d'eau; brosser légèrement chaque paquet du mélange. Cuire 20 à 22 min ou jusqu'à ce que le bacon soit croustillant et les haricots, légèrement rôtis. Donne 12 paquets.

Note : Ces paquets peuvent être cuits dans une friteuse à air à 195 °C (380 °F), 11 à 13 min.

Recette gracieuseté de Holly Nilsson

Haricots verts sautés avec kakis

30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive
1 grosse échalote, émincée
454 g (1 lb) de haricots français minces, parés
5 kakis Fuyu, équeutés, pelés (recommandé) et tranchés
Sel et poivre au goût

Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen vif. Ajouter l'échalote et mijoter jusqu'à ce qu'elle dégage un parfum, environ 1 min. Ajouter les haricots et remuer pour les enrober d'huile. Couvrir et cuire 3 à 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient vert vif et mi-cuits. Remuer occasionnellement.

Ajouter les tranches de kaki; remuer pour mélanger. Continuer la cuisson 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les haricots et kakis soient tendres (la durée varie selon la taille des haricots). Saler et poivrer, au goût. Servir chaud. Donne 3 à 4 portions.

Recette et photo gracieusetés de Lindsay Landis



CONTACT COSTCO

Les haricots français sont offerts dans les entrepôts Costco. La livraison de l'épicerie est offerte via Épicerie Costco sur Costco.ca.



CIDESSOUS : © KOLENIKOVSERGI / STOCK.ADOBE.COM





FABRIQUÉ AVEC FIERTÉ AU CANADA*

Häagen-Dazs



SUCCOMBEZ À VOTRE PASSION

MARQUES DE COMMERCE DE HÄAGEN-DAZS REPRODUITES SOUS LICENCE PAR NESTLÉ CANADA INC.,
NORTH YORK, ON M2N 6S8. © HDIP 2022

* À PARTIR D'INGRÉDIENTS CANADIENS ET IMPORTÉS.

Art. 24701

Restez
Fromagé



Fabriqué avec du lait 100% canadien

Toutes les marques de commerce sont détenues ou utilisées sous
licence par Lactalis Canada, Toronto, ON, M9C 5J1. © Lactalis
Canada, 2022. Tous droits réservés.

Art. 5086



PIZZAS
INDIVIDUELLES



NOUS AVONS RÉUSSI!
TOUTE LA SAVEUR
DE LA PIZZA,
DANS UN PETIT FORMAT.

SABATASSO'S® DISPONIBLE
UNIQUEMENT CHEZ COSTCO

© 2022 Schwan's Consumer Brands, Inc., Tous Droits Réservés. 0723

Art. 392786



Fou des carottes

Le fournisseur de mini-carottes de Costco devient l'un des plus grands producteurs de l'industrie

JULIE KENDRICK

Au début des années 1960, à Anaheim, en Californie, Rod et Bob Grimm tenaient un kiosque de légumes en bord de route. En 1969, les frères se sont constitués en société, sous le nom de Grimmway Farms. Ils ont ensuite transféré leurs activités dans le comté de Kern, en Californie, une région maraîchère qui produit plus de 80 % des carottes des États-Unis chaque année.

Puis, grande nouvelle dans un secteur qui n'est pas connu pour les tendances, tout le monde s'est soudainement intéressé aux petites carottes. Dans les années 1990, elles étaient partout, des plats de crudités aux boîtes à lunch. Grimmway Farms a fait des acquisitions qui lui ont permis de devenir le premier producteur de carottes au monde.

Racines profondes

Grimmway Farms a parcouru un long chemin depuis ses débuts, mais ses racines sont toujours pro-

fondément ancrées dans le sol californien. Il s'agit d'une équipe multigénérationnelle d'agriculteurs passionnés par ce qu'ils font et fiers de fournir des produits nutritifs et vitaminés à leurs clients avides de croquer.

« Pour être agriculteur, il faut être optimiste, déclare Jeff Huckaby, PDG et président de l'organisation. Je fais fièrement partie de la quatrième génération d'agriculteurs à consacrer sa vie au travail de la terre. Ma passion est plus forte que jamais. Nous tenons fièrement aux valeurs de nos fondateurs et respectons les trois P — les personnes, les

produits et la planète — qui sont au cœur de notre entreprise. »

Terre précieuse

Grimmway travaille sur plusieurs initiatives de durabilité, dont la gestion de la sécheresse, la réduction du carbone, la santé des sols, la conservation de l'énergie, la rotation des cultures et d'autres pratiques régénératrices. En 2020, la société a mis 29 500 tonnes métriques (65 millions de livres) de carbone dans le sol avec les fanes de carottes. Cette même année, Grimmway a commencé à utiliser des récipients en plastique





A.G. : © ZINKEVYCH; ILLUSTRATIONS : © ELIZAVETA ROZHKOVA / STOCK.ADOBE.COM

réutilisables, évitant ainsi l'enfouissement de 590 tonnes métriques (1,3 million de livres) de déchets de papier et de 272 tonnes métriques (600 000 livres) de déchets de paraffine.

« Nous prenons soin de la terre qui nourrit notre croissance depuis plus de 50 ans », conclut Eric Proffitt, vice-président directeur, ventes et marketing, Grimmway. ■

Julie Kendrick est rédactrice pigiste au Minnesota. Suivez-la sur Twitter @KendrickWorks.



Carottes rôties à la ranch

80 ml ($\frac{1}{3}$ t.) d'huile d'olive
1 paquet (28 g) d'assaisonnement sec ranch
60 ml ($\frac{1}{4}$ t.) de persil, haché
15 ml (1 c. à s.) de cassonade
Sel et poivre au goût
227 g de mini-carottes Cal-Organic

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

Dans un petit bol, combiner huile d'olive, assaisonnement ranch, persil, cassonade, sel et poivre. Bien mélanger. Ajouter les carottes et remuer. Étendre sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire caraméliser au four jusqu'à tendreté pendant 25 min. Donne 4 portions.

Recettes et photos gracieusetés de Grimmway Farms



PROFIL DE FOURNISSEUR

Entreprise :
Grimmway Farms

Président et PDG :
Jeff Huckaby

Employés :
Plus de 8 000

Siège social :
Bakersfield, en Californie

Articles chez Costco
Jeunes carottes biologiques et cultivées de façon conventionnelle et carottes entières fraîches

Citation sur Costco
« Nous sommes fiers de faire partie de la famille de Costco, qui fournit à ses membres des produits frais et délicieux. »

—Jeff Huckaby

Salade de carottes aux quatre herbes

454 g (1 lb) de mini-carottes Cal-Organic
60 ml ($\frac{1}{4}$ t.) d'aneth frais, haché
60 ml ($\frac{1}{4}$ t.) d'origan frais, haché
45 ml (3 c. à s.) de jus de citron
30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à s.) de sucre
15 ml (1 c. à s.) de thym frais, haché
5 ml (1 c. à t.) d'estragon séché
5 ml (1 c. à t.) de zeste de citron
1 laitue romaine



Verser les carottes dans une casserole d'eau bouillante. Porter à ébullition. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient al dente, 5 min. Égoutter et rincer sous l'eau froide. Combiner les carottes avec tous les ingrédients, sauf la laitue. Remuer pendant 2 min pour libérer la saveur des fines herbes. Couvrir et réfrigérer. Servir les carottes dans des feuilles de laitue ou mélanger le tout dans un bol. Donne 4 portions.

LA FRAÎCHEUR DE LA MER!



Art. 1036250



AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 682

Le meilleur côté des Cheerios ?



— Le premier —
ingrédient est
de l'avoine
entière.



AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1134668 (Cheerios au miel et aux noix), 1134671 (Cheerios multi grain)

GRACIEUSÉ DE TAYLOR FARMS



Salade de chou frisé doux avec lanières de poulet



JERRY JAMES STONE

Jerry James Stone est une personnalité de YouTube et un auteur de livres de cuisine. Il crée des recettes végétariennes et à base de plantes.

CONTACT COSTCO

Des mélanges à salade en sac, comme le chou frisé doux (Art. 675153, 1570675) et d'autres ingrédients sont offerts dans les entrepôts Costco.

Sacs fructueux

Le mélange à salade, un repas copieux

JERRY JAMES STONE

L'alimentation saine est dans le sac. Les mélanges à salade en sac contiennent des garnitures, des ingrédients frais et une vinaigrette pour une salade saine et savoureuse sur le pouce. Il suffit de déchirer, verser et remuer; plus rapide qu'une pizza livrée! Garni de protéine telle que poulet rôti ou œufs bouillis, le mélange à salade est un repas complet. D'ailleurs, la préparation ne se limite pas à la salade; l'incorporer aux œufs brouillés ou en garnir une pizza maison.

Une fois le sac ouvert, conserver la salade dans un contenant hermétique doublé de papier essuie-tout pour la garder fraîche et croquante pendant trois à cinq jours.

Le mélange de chou frisé doux offert chez Costco est un excellent point de départ. Par exemple, il est possible de préparer rapidement un smoothie au mélangeur en ajoutant 500 ml (2 t.) de feuilles de salade, une demi-banane, 500 ml (2 t.) de morceaux de fruits tropicaux et 375 ml (1½ t.) de jus d'orange.

Pour un déjeuner faible en glucides, ce mélange à salade est incontournable dans une délicieuse frittata. Dans 15 ml (1 c. à s.) de beurre, faire revenir 375 ml (1½ t.) de légumes-feuilles et 1 gousse d'ail émincée. Fouetter 4 œufs; saler et poivrer au goût. Incorporer le mélange d'œufs aux légumes-feuilles et cuire à couvert à feu moyen doux jusqu'à cuisson complète. Garnir de 60 ml (¼ de t.) de fromage râpé ou émietté et servir.

Pour un accompagnement rapide, faire revenir 3 t. de légumes-feuilles avec une boîte de 425 g (15 oz) de haricots blancs égouttés, 2 gousses d'ail émincées et 30 ml (2 c. à s.) de beurre.

Cette salade en sac nutritive fait aussi une savoureuse quiche au chou frisé et aux champignons (voir la recette à droite).

Les possibilités sont infinies. ■

Quiche au chou frisé et aux champignons

15 ml (1 c. à s.) de beurre
500 ml (2 t.) de champignons, tranchés
500 ml (2 t.) du mélange de chou frisé doux
60 ml (¼ t.) de poivron rouge, épiné et coupé en dés
6 gros œufs
250 ml (1 t.) de crème moitié-moitié
3 ml (¾ c. à t.) de sel
1 ml (¼ c. à t.) de poivre
1 pâte à croûte de tarte enroulée de 23 cm (9 po)
250 ml (1 t.) de mélange de fromages mexicains

Dans une sauteuse antiadhésive à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter les champignons; mijoter 10 min, jusqu'à ce que leur taille diminue de moitié ou que le jus soit libéré. Ajouter les légumes du mélange; mijoter 5 min. Ajouter le poivron; mijoter 1 min. Laisser refroidir.

Dans un bol moyen, fouetter œufs, crème à café, sel et poivre.

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser un plat à tarte de 23 cm (9 po) de pâte pour la croûte.

Remplir de la moitié du fromage, puis de la moitié des légumes. Ajouter le reste du fromage et des légumes, puis le mélange d'œufs. Déposer sur une plaque; envelopper les côtés de papier d'aluminium. Cuire 40 min, jusqu'à ce que les bords se figent et que le centre remue légèrement. Laisser refroidir 10 min. Donne 6 à 8 portions.

Recette gracieuseté de
Jerry James Stone

Saputo

**LE FROMAGE,
ÇA CHANGE TOUT.**
SURTOUT VOTRE PIZZA.



**ESSAYEZ LE FROMAGE
SAPUTO DELUXE
PIZZA MOZZARELLA**



Art. 83013

Garofalo ITALIAN LIFE

Pâtes Italiennes haut de gamme
Fabriqué avec de la semoule de blé dur
Importé de Naples, Italie

CASARECCE
GEMELLI
PENNE ZITI RIGATE

6 • paquets de 500g
3 • assortiments



Préparez de délicieux plats avec les pâtes fines italiennes!

Art. 395186

LAURÉATE
HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE

15 | **RÉCOMPENSES**
DE CONCOURS INTERNATIONAUX
D'HUILE D'OLIVE EN 2022

- BIOLOGIQUE, PREMIÈRE PRESSON À FROID
- ORIGINE UNIQUE 100 % TUNISIENNE
- TRAÇABILITÉ DE LA CHAÎNE DE BLOCS
- POUR LA CUISINE QUOTIDIENNE



MEILLEURE HUILE D'OLIVE AU MONDE

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 362996

-SOUPE BIOLOGIQUE- LENTILLES AVEC LÉGUMES



BON $\leftarrow$ GOÛT
POUR NOUS
POUR LA PLANÈTE

Sprague
— EST. 1925 —

Art. 1062199

BETTER THAN BOUILLON

Ne vous contentez pas de le faire.

— FAITES-LE —
MIEUX



2022 Summit Hill Foods

Art. 2227556 (base aux légumes), 2287780 (base de poulet), 2287783 (base de bœuf)



Fruits de mer IFC



BROOKSIDE
DARK CHOCOLATE • CHOCOLAT NOIR

**Chocolat noir
audacieusement différent**

Format
collation



AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1270656

DÉGUSTEZ CE DONT VOUS
RAFFOLEZ
SUCRÉES ET SALÉES OU
AVOINE ET CHOCOLAT



**SANS COLORANTS
NI ARÔMES ARTIFICIELS**

130 CALORIES

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 518888 (Nature Valley), 1240780 (fibre 1)

RXBAR

**12 g de
protéines[†]**

**Ingrédients
simples et vrais**

Rien d'absurde



[†] par barre de 52 g

© Marque de commerce de Insurgent Brands LLC utilisée sous licence.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 3302575 (entrepôt), 4302575 (paquet de 2 sur Costco.ca)



Becel

**POUR TOUTS VOS BESOINS
DE CUISINE, PÂTISSERIE
ET TARTINADE.
FAIT AVEC DES HUILES À BASE
DE PLANTES.**

Original Becel Originale

100% PLANT-BASED OILS

100% HUILES À BASE DE PLANTES

Marque(s) de commerce détenue ou utilisée sous licence par Upfield Canada Inc. © 2022.

Art. 1412017



SIWIN
ASIAN

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

POTSTICKERS

Art. 5502859

Repas délicieux et rapides !



Riviana

Olivieri SKILLET GNOCCHI À POÊLER
REAL CHEESE - VRAI FROMAGE

Olivieri 7 Cheese - 7 fromages

Minute Rice
Long grain rice - Riz à grains longs
100% Natural - Naturel à 100 %

JUMBO 3 kg

Gnocchi à poêler Olivieri
Gnocchis remplis de VÉRITABLE fromage
Tendres à l'intérieur, croustillants à l'extérieur
Faciles à préparer en 5 minutes;
les enfants l'adorent !

Tortellini arc-en-ciel aux 7 fromages Olivieri
Un mélange décadent de 7 fromages
Prêt en seulement 6 minutes

Riz à grains longs naturel à 100 % Minute Rice
Vérfié sans OGM
Sans agents de conservation et sans colorants
ni arômes artificiels
Prêt en seulement 5 minutes

Art. 1168256 (gnocchi), 1391931 (tortellini), 249118 (Minute Rice)

PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE CUISINE



iDESIGN®

Gardez votre cuisine organisée avec les bacs de cuisine iDESIGN®. Tirez parti de l'espace perdu dans votre réfrigérateur, votre congélateur ou les étagères de votre garde-manger avec cet ensemble de 4 pièces. Le rangement transparent permet de voir facilement de quels aliments et boissons vous disposez. Fabriqués avec des matériaux durables, ces bacs conviennent à un usage quotidien.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1362193

TRAMONTINA

3.7 L / 4 ptes

BRAISIÈRE

FONTE ÉMAILLÉE



Disponible aussi en
bleu sarcelle



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1481731

LIFE COMFORT®

ECO

JETÉ TEXTURÉ



AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1595330

Table d'appoint



86,4 cm * 40 cm, 75 cm de hauteur
(34 po * 15,75 po, 21,5 po de hauteur)



Conception solide et stable

Légère, durable et facile à nettoyer

Idéale pour la maison, le bureau,
l'artisanat et bien plus!

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1961961 (entrepôt), 1692924 (Costco.ca)

Meubles familiaux

Minhas Furniture prospère à titre d'entreprise familiale

DAN JONES



Sens horaire, du haut : La famille Minhas—Harbhajan, Kanta, Kamaljeet, Bineeta, Parteek et Bill

GRACIEUSÉ DE MINHAS FURNITURE

En octobre 1997, Bill Minhas, ses parents, Harbhajan et Kanta, et son épouse Kamaljeet ont entamé leur voyage dans le monde de l'entrepreneuriat.

Originaire de l'Inde, la famille s'est installée à Calgary en 1989 et, en travaillant dans une usine de meubles, a eu l'idée de lancer une entreprise du même genre.

Le bureau modeste de 3 000 p² où travaillait un seul employé s'est transformé en plusieurs installations couvrant 600 000 p² dans trois pays.

Minhas Furniture se spécialise en fauteuils inclinables, en canapés de cuir et de tissu, en chaises, et en mobiliers de chambre et de salle à manger. L'entreprise exploite deux usines de fabrication en Caroline du Nord et une à Calgary, en plus d'une installation de couture située près des frontières de Shanghai. Les cadres sont fabriqués et recouverts, puis expédiés au Canada.

Dans le but d'expédier certains articles, tels que des mobiliers de chambre et de salle à manger, de l'Asie vers l'Amérique du Nord et l'Amérique du Sud, l'entreprise a ouvert une division nommée Flair Enterprise.

« Beaucoup d'entreprises achètent leurs cadres de tiers partis », affirme M. Minhas, PDG de Minhas Furniture. « Nous personnalisons tous nos produits à l'interne à l'aide de notre designer. »

En coulisses, la famille est toujours une priorité chez Minhas Furniture. Les parents de M. Minhas, âgés de plus de 70 ans, avaient prévu leur retraite il y a 12 ans, mais leur éthique de travail les en a empêchés, explique M. Minhas. Ils gèrent la production, et M^{me} Minhas gère les finances.

« Personne ne s'arrête », déclare M. Minhas, précisant que son fils, Parteek, et sa fille, Bineeta, jouent aussi un rôle au sein de l'entreprise. « Nous poursuivons notre quête d'amélioration. »

Le succès de l'entreprise a fait ses preuves auprès de Costco lors des difficultés d'approvisionnement occasionnées par la pandémie, explique M. Minhas. « Nous avons beaucoup de produits sur place, et pouvons les livrer à temps chez Costco. Nous croyons en la valeur de l'expédition du produit à temps. Même lorsque tout le monde avait des problèmes d'approvisionnement, nous livrions à temps, même si cela impliquait des dépenses supplémentaires. À long terme, c'est un investissement. » ■

PROFIL DE FOURNISSEUR

Entreprise
Minhas Furniture

Président
Bill Minhas

Siège social
Calgary

Employés 400

Articles offerts chez Costco
Fauteuil pivotant en tissu (Art. 1635417), Canapé en tissu (Art. 1635427; Entrepôt/Costco.ca), Fauteuil inclinable par poussée en tissu (Art. 1635492; Costco.ca.)

Citation sur Costco
« C'est le meilleur endroit pour le meilleur rapport qualité-prix. »

—Bill Minhas



SERVIETTE DE BAIN LUXUEUSE

142 cm x 76 cm - 56 po x 30 po



100 % COTON



Home
INSPIRATION®

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1650462

Calvin Klein

Oreillers de Luxe de Première Qualité

Tissu 100 % satin de coton d'une
contexture de 300

Bourre en fibre de polyester Ultima

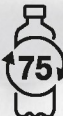
Gousset de 5 cm/2 po pour un
gonflant accru

Hypoallergénique + Lavable à la machine

Ensemble de deux



STANDARD/GRAND LIT
BOURRE EN FIBRE DURABLE FABRIQUÉE
À PARTIR DE **50** BOUTEILLES DE
PLASTIQUE **Recyclées**



TRÈS GRAND LIT
BOURRE EN FIBRE DURABLE FABRIQUÉE
À PARTIR DE **75** BOUTEILLES DE
PLASTIQUE **Recyclées**



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1918170

NOUVELLE COLLECTION <<<<

MEUBLES ÉLÉGANTS



**FAUTEUIL PIVOTANT
LAURENT EN TISSU
GRIS FUMÉ** Art. 1635417
Aussi sur Costco.ca

Pivoter le fauteuil d'un côté à l'autre pour voir ce qui se passe de tout endroit de la pièce. Qu'il s'agisse d'un match important ou d'un spectacle de talent familial, rien ne sera manqué

grâce à la base pivotante. La base métallique offre une fondation robuste, et les coussins en mousse haute densité favorisent la détente.

PUBLICITÉ Les produits annoncés pourraient ne pas être offerts dans les entrepôts. La couleur des meubles peut différer de celle des photographies. Articles offerts en entrepôt et sur Costco.ca à compter de janvier.



ENSEMBLE COMPOSABLE 6 PIÈCES INCLINABLE ET MOTORISÉ EN CUIR FLEUR NOIR

Art. 1635442 Aussi sur Costco.ca



3 SIÈGES À
INCLINAISON
MOTORISÉE

Cet ensemble composable décontracté et moderne est doté de lignes délicates, d'accoudoirs et de dossiers rembourrés favorisant confort et fonctionnalité. Le cuir de vache véritable est doux et facile à entretenir. Les trois sièges à inclinaison motorisée et les appuie-têtes motorisés

permettent d'ajuster la position pour un confort ultime. L'ensemble est pourvu d'une console de rangement comprenant 2 porte-gobelets, 2 prises d'alimentation et 2 ports USB. Un port USB supplémentaire est situé sur chaque siège extérieur.



CUIR FLEUR

ENSEMBLE COMPOSABLE THOMASVILLE
2 PIÈCES AVEC POUF Art. 1635408



Cet ensemble composable offrant construction, tissu et style de qualité rehausse l'élégance de tout espace. Le coussin de siège est doté de ressorts ensachés et ondulés favorisant le confort optimal. Le coussin du pouf s'ouvre et révèle un espace de rangement pour

couvertures, magazines et plus encore. La base et les pieds apparents en noyer complètent la structure. L'ensemble comprend 2 coussins-jetés.

**RESSORTS ENSACHÉS ET ONDULÉS
FAVORISANT LE CONFORT OPTIMAL**

MATELAS ET SOMMIER GRAND LIT HOLLYCOURT À PLATEAU EURO DE SEALY POSTUREPEDIC

Art. 3061012 (matelas), 3061010 (sommier) Aussi sur Costco.ca



RESSORTS
ENSACHÉS
ÉVOLUÉS

Ce matelas Sealy de grande qualité soutient le dos et le corps grâce à sa technologie Posturepedic exclusive. La mousse viscoélastique soulage la pression et les ressorts ensachés évolués réduisent le transfert de mouvements, empêchant de ressentir les mouvements du conjoint. Recouvert d'un tissu confortable évacuant l'humidité, le matelas garde au frais et au sec toute la nuit.

Une paire de lampes de table accentue l'élégance de toute pièce. Une option d'éclairage chic pour tout espace, elles sont pourvues de bases cylindriques en verre transparent et accentuées d'ornements argentés, d'un pied épais en acier et d'un abat-jour blanc en tissu.

BASES CYLINDRIQUES EN
VERRE TRANSPARENT



MEUBLES ÉLÉGANTS

UN ESPACE DE TRAVAIL
NOVATEUR CONÇU
POUR UNE VIE ACTIVE

**LAMPES DE TABLE
ANTIQUES AU FINI
NICKEL FONCÉ
DAVIDSON,
ENSEMBLE DE 2**

Art. 1635439



**BUREAU GRIS DE 47 PO À HAUTEUR
RÉGLABLE** Art. 1517974 Aussi sur Costco.ca



Moderne et multifonctionnel, ce bureau offre trois réglages de hauteur à sélectionner à partir du panneau de contrôle du plateau ergonomique en verre. Le minuteur GetActive prévoit un rappel de se lever et les appareils restent alimentés grâce à la station de recharge

multiport dotée de 3 ports USB de 2,4 A pouvant alimenter trois appareils à pleine vitesse. Le plateau en verre garde les rappels ou les objectifs en vue et peut être effacé à sec, et le grand tiroir compartimenté garde les fournitures de bureau à portée de main.

**TROIS PORTS USB DE 2,4 A POUVANT ALIMENTER
TROIS APPAREILS À PLEINE VITESSE**



ZAVIDA
COFFEE ROASTERS

FLAVORED COFFEE - CAFÉ AROMATISÉ

**HAZELNUT VANILLA
NOISETTE & VANILLE**

MEDIUM ROAST
TORRÉFACTION MOYENNE

NOUVEAU LOOK, MÊME BON GOÛT

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 137959

PUISSANCE DE DÉMARRAGE À FROID

Assurez-vous que votre véhicule est prêt pour la température froide

- Puissance de démarrage maximale
- Longue durée de vie de la batterie
- Fiabilité supérieure



Divers numéros d'article

artika
Wayden^{MC}



SUSPENSION À DEL

INTENSITÉ VARIABLE

TECHNOLOGIE DE BLANC RÉGLABLE

Hauteur ajustable

artika
Horizon^{MC}



PLAFONNIER À DEL

INTENSITÉ VARIABLE

TECHNOLOGIE DE BLANC RÉGLABLE

artika
Azzuro^{MC}



SUPPORT DE RANGEMENT DE DOUCHE

PANIER RÉGLABLE EN ACIER INOXYDABLE

artika

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1691646 (Wayden), 1500227 (Horizon), 1592955 (Azzuro)

Choix des acheteuses

Des articles pour la maison choisis
par les acheteuses de Costco



Manuela Gravel



Hanh Nguyen



Amélie
Bissonnette



Sofa modulaire à chaise longue Alton

Cet ensemble modulaire moderne de qualité supérieure est revêtu d'un tissu doux en chenille et doté d'accoudoirs carrés ajustés pour un style élégant et épuré. Le rembourrage de plumes et de fibres et le centre très résistant en mousse haute densité offrent confort et durabilité. Son cadre en bois d'ingénierie est pourvu de pieds en bois de fusain au fini espresso. Assemblage requis. Art. 1635425. Costco.ca seulement. —Manuela Gravel



Fauteuil inclinable motorisé en cuir fleur

Conçu à base de cuir fleur de première qualité soigneusement choisi, ce fauteuil inclinable motorisé a été créé en fonction d'une durabilité et d'une fonctionnalité optimale. Le fauteuil est doté de coussins en mousse de grande qualité et d'appuie-têtes motorisés, favorisant le confort la détente sur mesure. Un interrupteur en métal muni d'un port USB fait en sorte qu'une prise d'alimentation est toujours à portée de main. Art. 1635431. Entrepôt/ Costco.ca.

—Hanh Nguyen



Ensemble de rideaux obscurcissants Ecologie

Cet ensemble de deux panneaux conçu à l'aide de la technologie de teinture à sec, un procédé qui génère une empreinte de carbone réduite en utilisant moins d'eau et d'énergie que la teinture traditionnelle, assure un meilleur sommeil. De plus, l'emballage du produit est certifié par le Forest Stewardship Council (FSC), assurant du papier issu de forêts gérées de façon responsable. Tailles : 1,3 m × 2,3 m (52 po × 90 po). Couleur au choix. Art. 6395105. Entrepôt/Costco.ca.

—Amélie Bissonnette



Un DÉLICE tout en SIMPLICITÉ

préparé avec



©2021 Kozy Shack Enterprises, LLC

Art. 1142038



PURE PROTEIN®



UNE DÉLICIEUSE FAÇON DE
RESTER SUR LA BONNE VOIE.

21g	3g	200
PROTÉINES	SUCRE	CALORIES
et moins	et moins	et moins

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 324143

©2022 Pure Protein



© COSTCO CANADA

Andrée Laflamme
Acheteuse, livres

De nos jours, la désinformation et les fausses nouvelles envahissent les réseaux sociaux et pour certains, il peut être difficile de les reconnaître. Heureusement, Elise Gravel est de retour avec de tous nouveaux personnages et des exemples amusants qui démystifient la gravité et la raison d'être de cette désinformation.

Dans ce nouveau livre, M^{me} Gravel aborde avec humour et compassion la culture médiatique dans le but d'aider les enfants à comprendre ce qu'il faut croire ou non sur Internet. Apprentissages, rires et découvertes attendent le jeune lecteur dans *Alerte : culottes meurtrières* (art. 3023568), offert en entrepôt en janvier.



GRACIEUSÉ DE LA SOCIÉTÉ RADIO-CANADA (SRC), TOUT LE MONDE EN PARLE, 2019

Question d'actualité

Le fil d'actualité contient-il des rumeurs ou des faits? Elise Gravel explique la désinformation

Lire, rigoler et apprendre — que demander de plus? Depuis près de 20 ans, Elise Gravel, auteure et illustratrice prolifique de publications pour enfants petits et grands, publie des livres humoristiques et éducatifs parsemés de personnages loufoques et colorés. M^{me} Gravel dit trouver de l'inspiration un peu partout; les gens, les animaux et les insectes à caractère étrange sont tous de bonnes bases pour de nouveaux personnages et caractères rigolos. Ainsi, grâce à son talent et sa créativité, M^{me} Gravel est rapidement devenue l'une des auteures et illustratrices québécoises les plus appréciées. L'un de ses plus grands succès, *Une patate à vélo*, a même récemment été converti en jeu de société pour enfants.

Dans de nombreux livres, dont *C'est mon corps!*, *Tout le monde!* et *Le rose, le bleu et toi!*, M^{me} Gravel discute de concepts plus sérieux de manière accessible aux plus petits. De ce fait, l'auteure engagée s'est mérité le prix Droits et Libertés 2019 de la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse, pour ses illustrations visant la déconstruction des préjugés auprès des enfants. D'ailleurs, à l'image de son travail de sensibilisation et de vulgarisation, elle publie sur son site Web des ressources sur divers sujets plus délicats sous forme d'images à imprimer.

En cette nouvelle année, M^{me} Gravel ajoute un tout nouveau livre à sa collection : *Alerte : culottes meurtrières*. Dans cette nouvelle publication, l'auteure s'attaque aux fausses nouvelles. Que sont-elles? Pourquoi sont-elles si faciles à croire? Pourquoi sont-elles dangereuses? Munie d'exemples amusants et éducatifs, M^{me} Gravel répond à toutes ces questions. ■



new balance

**CALEÇONS BOXEUR
PERFORMANCE
POUR HOMMES**

5
PAR PAQUET

NEW BALANCE DRY
ÉVACUE L'HUMIDITÉ
SÈCHE RAPIDEMENT

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 2386000
Divers numéros d'article



adidas

4 PIÈCES

BIKINI SANS COUTURE

TISSU EXTENSIBLE DANS TOUS LES SENS
CONCEPTION SANS COUTURE QUI ÉPOUSE LES FORMES
BORDURES COLLÉES INVISIBLES

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 9331000
Divers numéros d'article



**KIRKLAND
Signature**

**Une protection qui
vous aidera à vous
sentir en confiance!**



Les sous-vêtements et serviettes Kirkland Signature pour homme et pour femme sont non seulement confortables, ils offrent aussi :

- + Une protection antifuite allant jusqu'à 12 heures
- + Une protection contre les odeurs pour une sensation de fraîcheur
- + Une perméabilité permettant d'évacuer la transpiration

AUSSI SUR COSTCO.CA
Divers numéros d'article

CHAUSSETTES ATHLÉTIQUES

CHAUSSETTES EN COTON POUR HOMME

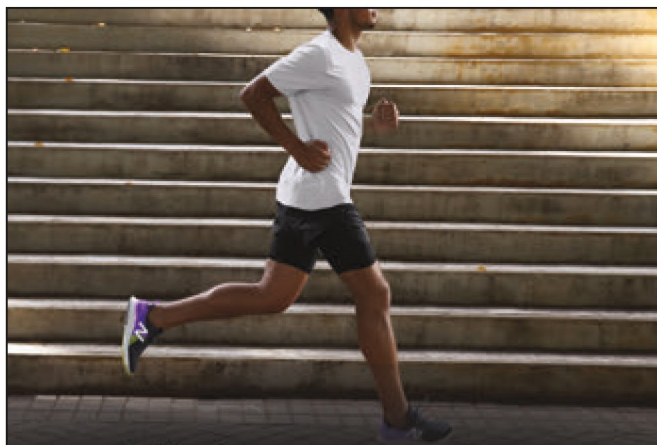
POUR UN MODE DE VIE ACTIF ET UN CONFORT
AU QUOTIDIEN



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 4292271



Art. 1668000
Divers numéros d'article



T-SHIRT À COL ROND
DE PERFORMANCE

3
PAR PAQUET



TISSU RESPIRANT
QUI ÉVACUE L'HUMIDITÉ
SÈCHE RAPIDEMENT
ET RESTE FRAIS



TRAITEMENT
ANTIMICROBIEN
ANTI-ODEURS

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 4589000
Divers numéros d'article

BUFFALO
DAVID BITTON

JEAN 5 POCHES POUR HOMME

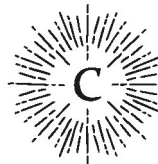


AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 3396230
Divers numéros d'article

KIRKLAND
Signature



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 7991664



Cristina B



AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 7274020
Divers numéros d'article

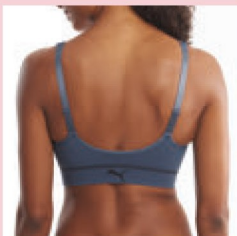
PAQUET
DE

2

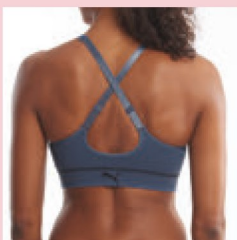


**SOUTIEN-GORGE
SPORT**

SANS COUTURES



DOS EN U



DOS CROISÉ

CONCEPTION DOS CONVERTIBLE



FABRIQUÉ À PARTIR
DE FILS RECYCLÉS

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1588670
Divers numéros d'article



MODERN AMBITION

**PANTALON
EXTENSIBLE À
TAILLE HAUTE DE
TOUS LES JOURS**

FAIT DE NYLON RECYCLÉ



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1564000
Divers numéros d'article



CAT

**CHANDAIL AVEC CAPUCHON
POUR ENFANT CATERPILLAR**

Art. 2558454

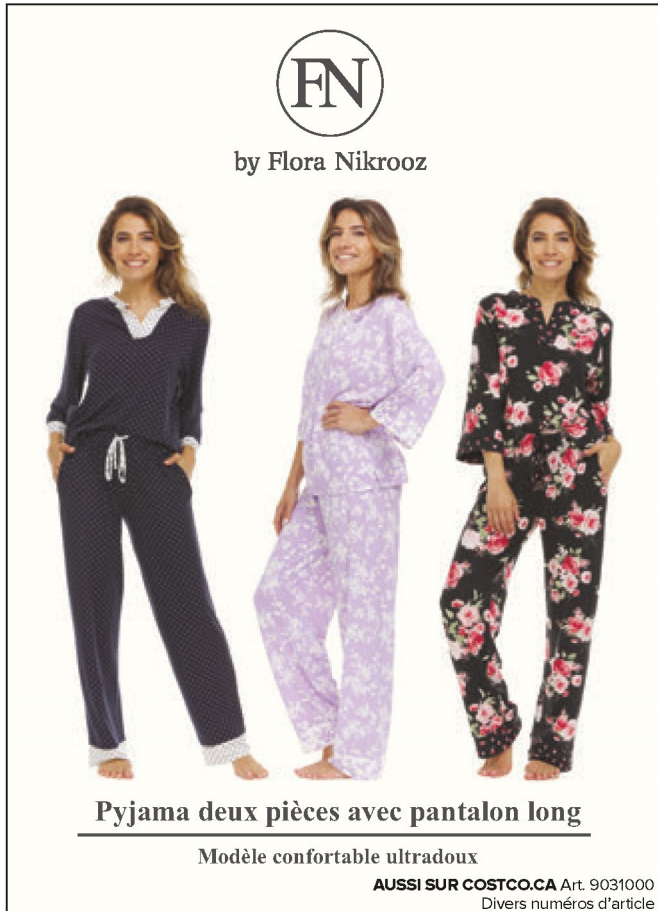


2 PIÈCES
**ENSEMBLE DE PLUIE POUR
FILLES ET GARÇONS**

PARADOX.

 **RÉSISTANT AU VENT**  **RÉSISTANT À L'EAU**  **COUTURES
STRATÉGIQUEMENT
SCÉLÉES**

Art. 1463858




by Flora Nikrooz

Pyjama deux pièces avec pantalon long

Modèle confortable ultradouces

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 9031000
Divers numéros d'article



K.BELL
**10 PAIRES DE CHAUSSETTES
INVISIBLES POUR FEMME**

10
**ENSEMBLE
DE 10 PAIRES**

FIBRES DE COTON ET
LYCRA® ULTRADOUCES


LYCRA® est une marque de commerce
de The LYCRA Company

TALON ANTIDÉRAPANT
EXCLUSIF

COUTURE LISSE
AUX ORTEILS

LE STYLE ET LE CONFORT SE MÉRITENT 10 SUR 10

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1227349

KIRKLAND
Signature

Ananas congelé - Récolté et cueilli à la main
Directement de la plantation

L'ananas le plus
doux, le plus
savoureux,
cueilli à
l'apogée de
la maturité
et mis en sac
dans les heures
suivant la récolte

100 %
naturel



Art. 1055156

ZOΔTM
ENERGY



ASSORTIMENT MAINTENANT OFFERT

Ce produit peut ne pas convenir à tout le monde. Avant de l'utiliser, veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1691491

Pour l'amour des animaux

Pets Plus Us offre des soins complets et abordables



Les Canadiens qui ont accueilli un compagnon poilu pendant la pandémie connaissent l'importance de la santé et du bien-être de l'animal. Ils pourraient toutefois en ignorer le coût; ces chiffres sont à la hausse.

Plus les animaux vieillissent, plus le risque de maladie augmente, et un accident peut survenir à tout moment. De plus, l'inflation fait en sorte que presque tous les coûts augmentent, y compris ceux des soins aux animaux. L'Ontario Veterinary Medical Association estime qu'en 2021, le coût annuel d'un chien adulte, incluant nourriture, jouets, permis, assurance pour animaux et soins vétérinaires, était de 4 764 \$. En 2022, ce coût s'élève à 5 116 \$, soit une augmentation de 352 \$. La tendance est similaire pour les félins. En 2022, le coût annuel d'avoir un chat adulte est de 3 812 \$, soit une augmentation de 356 \$ par rapport au coût de 3 456 \$, en 2021.

Cela peut sembler décourageant, mais en tant que propriétaire d'un animal, il faut connaître le coût des soins pour prendre des décisions éclairées. C'est pourquoi les membres de Costco

ont accès à Pets Plus Us, une marque canadienne d'assurance pour animaux de compagnie offrant une protection pour chiens et chats. L'assurance peut jouer un rôle important dans le bien-être d'un animal, surtout en cas d'imprévu.

Pets Plus Us offre deux régimes d'assurance aux membres de Costco du Canada : le régime Accident et le régime Accident et maladie. Le régime Accident offre une protection annuelle de 5 000 \$ et couvre les blessures imprévues, dont les fractures et les heurts par un véhicule. Le régime Accident et maladie est plus complet, offrant une protection annuelle de 7 500 \$ ou de 15 000 \$ en cas d'accident ou de maladie.

Connaître le coût réel des soins pour animaux de compagnie et planifier en conséquence permet d'éviter les décisions difficiles prises en fonction du coût seul. La protection offerte par Pets Plus Us est souple et fiable, offrant le choix du régime qui convient le mieux!

Pour en savoir plus sur Pets Plus Us et sur les options de couverture, visiter [Costco.ca/pets-plus-us.html](https://www.costco.ca/pets-plus-us.html) ou composer le 1 855 887-7387. ■

PLANIFIER

Le régime Accident et maladie offre une protection complète pour chat ou chien, incluant maladie, chirurgie, affection héréditaire, médicament sur ordonnance et plus encore. Les membres de Costco qui sont de nouveaux clients de Pets Plus Us profitent d'un premier mois gratuit*. Deux niveaux de protection complète Accident et maladie sont offerts, soit de 7 500 \$ ou de 15 000 \$.

© JAGODKA / STOCK.ADOBE.COM

* Les membres Privilège et Affaires (non-Exécutif) obtiennent un tarif préférentiel d'une économie de 10 %. Les membres Exécutif obtiennent un tarif préférentiel d'une économie de 15 %, en plus d'offres exclusives.

Les présents renseignements sont présentés en résumé. Tous les régimes d'assurance pour animal de compagnie comportent des restrictions et des exclusions. Pour connaître les modalités complètes, visiter : <https://www.petsplusus.com/service-claims/brochures-guides> © 2022, Tous droits réservés. Les polices d'assurance Pets Plus Us sont émises par Northbridge General Insurance Corporation et distribuées par PTZ Insurance Services Ltd et Société d'assurances collectives (Sodaco) Inc. au Québec. Les polices d'assurance Pets Plus Us sont offertes dans toutes les provinces et dans tous les territoires. Pets Plus Us®, Pets Plus Us & Design et autres noms et logos sont des marques de commerce et la propriété de PTZ Insurance Services Ltd.



Villa La Valencia Beach Resort & Spa

Ce centre de villégiature en bord de mer situé à Los Cabos, au Mexique, offre aux familles un cadre moderne avec quatre restaurants, le centre de spa Azul Wellness, quatre piscines et une rivière à faible courant. Un forfait tout inclus est offert. Le forfait de Voyages Costco inclut un crédit à l'hôtel et une carte Achat de Costco. Pour en savoir plus, visiter VoyagesCostco.ca.



Pantalons de détente Lolè pour femme, paquet de 2

Ce pantalon tendance offre cordon de serrage et ourlets côtelés. Couleur au choix : gris foncé/mauve, gris pâle/noir. Tailles : P à TTG. Le numéro d'article varie selon la taille. Entrepôt/Costco.ca.

Du nouveau chez Costco



Désodorisant Dove 0 % aluminium pour femme, paquet de 4

Ce désodorisant sans aluminium au parfum de noix de coco et de jasmin rose protège contre les odeurs pendant 48 h. Art. 1314513. Entrepôt/Costco.ca.



Legging taille haute Sunice pour femme

Ce pantalon polyvalent fait d'un tissu léger et extensible allie soutien et confort. Couleur au choix : noir, bleu marin et vert olive. Tailles : 4 à 16. Art. 2125100. Entrepôt/Costco.ca.



Tapis d'accueil de luxe à tissage de corde

Mesurant 60 cm × 99 cm (24 po × 39 po), ce tapis d'accueil ajoute du raffinement à toute porte d'entrée. Son tissage de corde conçu pour résister aux éléments est complété par un envers antiadhésif en caoutchouc recyclé. Art. 1379186. **Entrepôt/Costco.ca.**



Tapis rond en similifourrure Mon Château

Ce tapis de 1,5 m (5 pi) crée une ambiance décontractée, en procurant douceur et chaleur aux pieds. Le somptueux velours est assez haut pour s'y asseoir ou s'y prélasser. Couleur au choix : ivoire, pointe noire, taupe et gris. Art. 1351334. **Entrepôt/Costco.ca.**



Service de vaisselle gris mystique Corelle,

20 pièces Avec ses bordures à pois gris pâle, ce service de vaisselle offre polyvalence et style classique. Art. 1543367. **Entrepôt/Costco.ca.**



Ensemble de couette Pure Earth, 3 pièces

Cet ensemble douillet rehausse le décor de toute chambre, grâce à 1 couette et à 2 couvre-oreillers assortis. Art. 3434001 (très grand lit), 3434000 (grand lit). **En entrepôt seulement.**



Mobilier 7 pièces pour salle à manger

Place à l'élégance moderne avec ce mobilier 7 pièces. Table sans panneau : 157 cm L × 101 cm l × 76 cm H (62 po × 40 po × 30 po); H; s'étend à 203 cm (80 po) L avec panneau. Art. 1635418. **Entrepôt/Costco.ca.**



Crème hydratante CeraVe

Conçue avec l'aide de dermatologues, la formule unique de la crème CeraVe hydrate la peau du matin au soir et contribue à restaurer sa couche protectrice. Art. 412358. **Entrepôt/Costco.ca.**

Ajoutez une **SAVEUR RICHE ET RELEVÉE** aux repas des soirs de semaine, aux soupes maison, au riz ou aux pâtes!

simply Campbell's

Bouillon de poulet sans sel ajouté!

Sans colorant ni arôme artificiels.



POÊLÉE DE POULET ET RIZ FAÇON FAJITAS

© Compagnie Campbell du Canada, 2022

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1373299

**NOS RECETTES DE FAMILLE
SERONT VOS
FAVORIS DE FAMILLE**



Fièrement Canadien. Artisanal. Sans Gluten.



Art. 183409

HORAIRES ET DÉTAILS

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

Chaussures Grisport

Les chaussures italiennes de Grisport sont conçues pour la randonnée. Elles sont dotées d'une semelle rigide multiusage, et testées pour un poids minimum offrant un amortissement et une stabilité accrues sur tout terrain.



InfiniteAloe

Bien plus qu'un simple aloès, la gamme InfiniteAloe offre un soin complet de la peau grâce à un mélange d'aloès vera, de 30 vitamines et extraits végétaux, d'acide hyaluronique, de collagène, de peptides et de vitamines A, C et E. Cette formule complète nourrit efficacement la peau. Puissants et efficaces, les produits antiâges InfiniteAloe comprennent un gommage par microdermabrasion pour le visage et une crème antiâges, ainsi que le nouveau masque Boue Nordique. L'essayer, c'est l'adopter!

Des produits attrayants offerts très peu de temps



Mélangeurs Vitamix

Voici un mélangeur à main qui offre toute la puissance de Vitamix. Son moteur de 625 watts mélange aisément légumes verts, fruits surgelés et autres ingrédients consistants. Grâce à ses accessoires, dont fouet, mini-hachoir, récipient et boîtier d'entreposage, il deviendra un incontournable en cuisine.

KEURIG®

Des infusions de bonheur.^{MC}

K-Supreme Plus^{MC} NOUVEAU

CAFETIÈRE UNE TASSE À LA FOIS

ÉDITION SPÉCIALE

Disponible en ligne et dans certains entrepôts



TECHNOLOGIE MULTIJET^{MC}

K-Supreme Plus^{MC} Édition spéciale avec la Technologie MultiJet^{MC} qui permet une infusion plus uniforme* pour extraire le goût riche et tous les arômes du café.

*par rapport à la cafetière chef de file nationale Keurig® K-Classic®



ÉGALEMENT DISPONIBLE :

Van Houtte® 80 capsules K-Cup®

**Offre d'ensemble
EXCLUSIVEMENT
CHEZ COSTCO**

- Cafetière Keurig® K-Supreme Plus^{MC} Édition spéciale
- Filtre à café réutilisable universel My K-Cup®
- 2 cartouches de recharge pour filtre à eau
- Ensemble de départ de filtre à eau pour grand réservoir Keurig®

Art. 7881976 (ensemble K-Supreme Plus), 266556 (capsules K-Cup)





INFO MEMBRE

Nom :
Catherine Schmuck

Ville :
Mont-Tremblant,
au Québec

Emploi :
Cheffe cuisinière à
bord de navires de
charge canadiens

**Meilleure partie de
son travail :**
« Voir les paysages
défiler à travers le
hublot de ma cuisine. »
—Catherine Schmuck



PHOTOS GRACIEUSES DE CATHERINE SCHMUCK

Comme à la maison

Catherine Schmuck cuisine pour 25 personnes chaque jour. Cheffe cuisinière sur un navire de charge, elle veille à ce que l'équipage ait le ventre plein alors qu'il sillonne les cours d'eau de l'Est canadien et des États-Unis.

« C'est difficile d'être loin de sa famille, raconte M^{me} Schmuck. Je concocte aux marins des mets réconfortants pour mettre

un peu de joie dans leur journée. » Voyant la popularité de ses créations, elle en a fait un livre de recettes : *Ship to Shore Chef**.

M^{me} Schmuck, membre de Costco de longue date, est ravie lorsqu'elle voit des produits Kirkland Signature^{MC} dans sa cuisine. « Je retrouve un peu de mon chez-moi à bord », dit-elle. Elle aime le sirop d'érable, les graines de chia, la farine d'amande et les brisures de chocolat Kirkland Signature. —Kristi York

**Sens horaire,
du haut :**
Catherine
Schmuck dans
la coquerie du
Baie St. Paul;
falafel de
chou-fleur;
hamburger au
poisson
classique et
frites maison.

ivory[®]
snow·neige^{MD}

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



© P&G, 2022

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

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1653524

NOUVEAU

Propreté brillante!
Purex



©2022 HENKEL CANADA CORPORATION. Affirmation #1 basée sur les données de Nielsen 3ch PE 1 jan. 2022
© LNH 2022. TOUS DROITS RÉSERVÉS.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1675754

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



AYEZ LA PEAU LISSE PLUS LONGTEMPS

grâce à des formats économiques exclusifs.



Tranchant
de **longue durée**



Mousse et rase
en **une étape**



Jusqu'à
**260 rasages
d'une proximité
et d'un confort
xtrêmes***

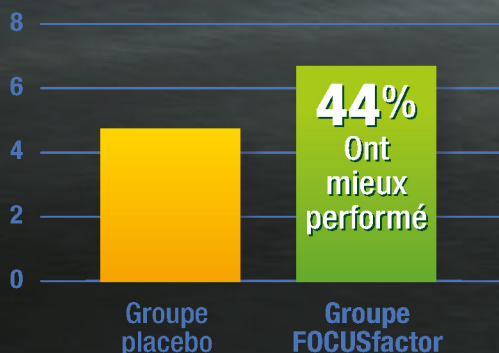
(*Jusqu'à 11 rasages par rasoir.)

Pour gagner, il faut se concentrer. C'est pourquoi on fait confiance à FOCUSfactor.



RICHARD PETTY - NASCAR TEMPLE DE LA RENOMMÉE
ERIK JONES - #43 PILOTE DE VOITURE DE COURSE

Améliore la mémoire,
la concentration et le focus[§]



Amélioration de 4,5 mots à 6,5 mots au
niveau du rappel et de la mémoire à court terme.[§]



[§]Une étude clinique a démontré que les adultes ayant pris FOCUSfactor selon les instructions pendant six semaines ont amélioré leur mémoire, leur concentration et leur focus. L'étude a été menée par Cognitive Research Corporation, un organisme de recherche de premier plan spécialisé dans les effets des compléments alimentaires sur la cognition humaine.

2022 Toutes les marques de Petty GMS sont utilisées sous licence de RPAC Racing, LLC. dba Petty GMS.

"Erik Jones®" est une marque déposée de Paragon Racing, LLC.

Le nom et la représentation d'Erik Jones sont utilisés sous licence de RPAC Racing, LLC. dba Petty GMS.